ZDROWE ŚNIADANIE

Pora śniadania uzależniona jest od stylu życia i obowiązków. Okazuje się jednak, że wiele osób codziennie rezygnuje ze śniadania. Zazwyczaj wynika to z braku czasu i wielu obowiązków, jakim musimy podołać na co dzień. Opuszczanie śniadania jest jednak wielkim błędem, ponieważ pierwszy posiłek daje nam energię na cały dzień. Warto więc znaleźć rano trochę czasu, aby zjeść zdrowe śniadanie.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem, ponieważ po przespanej nocy przywraca odpowiedni poziom cukru we krwi. Zdrowe śniadanie gwarantuje energię na cały poranek, co zapobiega napadom głodu i podjadaniu niezdrowych, wysokokalorycznych produktów przed obiadem.

Również osoby, które dbają o sylwetkę lub chcą schudnąć, nie powinny wychodzić z domu pomijając zdrowe śniadanie. Rezygnowanie ze śniadań zmusza nasz organizm do robienia rezerw, przez co znacznie wolniej spalamy kalorie i nadmiar tłuszczu. O wiele lepiej, jeśli na początku dnia zjemy więcej, niż gdybyśmy mieli przejadać się na noc.

Najlepsze produkty na zdrowe śniadanie

Warto zwrócić uwagę, by śniadania były urozmaicone i zawierały produkty ze wszystkich pięter piramidy żywnościowej: produkty zbożowe, produkty dostarczające białka zwierzęcego i roślinnego, dobrej jakości tłuszcze oraz warzywa lub owoce.

TO CZY TO?

Wędliny, jaja, ryby: wybieraj chude wędliny, np. polędwice, szynki drobiowe oraz ryby jak tuńczyk czy łosoś, które sprawdzą się doskonale w postaci past i dostarczą białka zwierzęcego.

Tłuszcze: używaj masła, jednak staraj się ograniczyć jego ilość. Jeśli wybierasz margaryny miękkie, zwróć uwagę na ich jakość, wybieraj tylko te dobrej jakości o niskiej zawartości kwasów „trans".

Napoje: w tej roli sprawdzą się zarówno różne rodzaje herbat, kawa, soki owocowe i warzywne, jak i mleko i napoje mleczne. Staraj się ich nie dosładzać lub dosładzać w ograniczonej ilości.

Orzechy i nasiona: spożywane z umiarem ze względu na wysoką kaloryczność są doskonałym dodatkiem do past, musli. Dostarczają cennych dla zdrowia wielonienasyconych i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz składników mineralnych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Zdrowe śniadanie koniecznie musi zawierać owoce. Mogą być one dodatkiem do muesli lub w formie soku owocowego. Na zdrowe śniadanie warto zjadać pomarańcze, grejpfruty lub jabłka. Zawarty w nich błonnik poprawi perystaltykę jelit, a witaminy, w tym niezwykle ważna witamina C, ochronią przed infekcjami i skutkami stresu i przemęczenia.

Zdrowe śniadanie na szybko – 4 pomysły na śniadania dla zapracowanych

Owsianka z gruszką i cynamonem

Wartość energetyczna: 390 kcal

Chrupiące grzanki z jajkiem i awokado

Wartość energetyczna: 409 kcal

Czekoladowy pudding chia z owocami

Wartość energetyczna: 335 kcal

Kanapki z dietetyczną pastą z tuńczyka

Wartość energetyczna: 385 kcal

Przepisy na zdrowe i proste śniadania

Kanapka z twarożkiem bazyliowym i warzywami (547 kcal)

- 150 g twarogu półtłustego,
- 10 g świeżej bazylii,
- 40 g (2 łyżki) jogurtu naturalnego 1,5%,
- 2 bułki pełnoziarniste,
- ½ pomidora

Wykonanie: Twaróg wymieszaj z jogurtem i posiekaną bazylią, dopraw do smaku. Twaróg połóż na bułkach i na wierzchu ułóż plasterki pomidora. Całość możesz posypać szczypiorkiem lub koperkiem. Pomidora możesz zastąpić innym ulubionym warzywem.

Granola z orzechami, owocami i jogurtem naturalnym (631 kcal)

40 g (4 łyżki) płatków owsianych,12 g (1 łyżka) żurawiny suszonej,10 g (1 łyżka) orzechów włoskich,25 g (1 łyżka) miodu pszczelego,10 g (1 łyżka) pestek dyni,10 g (1 łyżka) pestek słonecznika,260 g (13 łyżek) jogurtu naturalnego,1,5%, szczypta cynamonu,60 g borówek amerykańskich

Wykonanie: Piekarnik nagrzać do 180 st.C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Płatki owsiane wymieszaj z posiekanymi orzechami, żurawiną, pestkami i cynamonem. Dodaj miód, wymieszaj. Rozłóż na blaszce, piecz przez 20 minut. Co kilka minut przemieszaj płatki do uzyskania złotego koloru. Ostudź, podawaj z jogurtem naturalnym i borówkami lub innymi owocami sezonowymi. Możesz przygotować jednorazowo większą ilość i zamknąć w słoiku. Wystarczy zalać jogurtem oraz dodać owoce i śniadanie gotowe.

Omlet jajeczny z jarmużem (508 kcal)

- 3 jaja,
- 50 g jarmużu,
- 70 g (1/2 papryki),
- 10 g (1 łyżka) oliwy z oliwek,
- 60 g (2 kromki) pieczywa pełnoziarnistego

Wykonanie: Jarmuż i paprykę podduś na oliwie. Dodaj roztrzepane jajka. Smaż z każdej strony przez 1 minutę. Zjedz z pieczywem. Jeśli nie przepadasz za jarmużem, możesz go zastąpić szpinakiem lub cukinią.

Kanapka z pastą fasolową, warzywa (380 kcal)

- 50 g fasoli białej,
- 80 ml (0,3 szklanki) wody,
- 1 g kurkumy,
- 10 g (1 łyżka) oliwy z oliwek
- 60 g (2 kromki) pieczywa pełnoziarnistego

Wykonanie: Fasolę namocz na noc lub na kilka godzin w dużej ilości wody. Ugotuj fasolę do miękkości. Dodaj przyprawę i oliwę, zmiksuj na gładką masę. Podawaj z pieczywem i warzywami. Możesz też wykorzystać fasolę z puszki.