DROGA DO ZDROWIA

WIKTORIA Kucińska-Lewandowska

DARMOWY PRZEWODNIK

7 śniadań, które trzymają sytość do obiadu

Proste przepisy od dietetyka klinicznego – bez liczenia kalorii i bez skomplikowanych składników

Wiktoria Kucińska-Lewandowska

Dietetyk kliniczny · Poradnia Droga do Zdrowia w Płocku

Dlaczego śniadanie ma znaczenie

Często słyszę w gabinecie: „rano nie jem nic, a po południu rzucam się na słodycze”. To nie kwestia silnej woli. Śniadanie złożone głównie z cukru i białej mąki szybko się kończy – i po dwóch godzinach znów jesteśmy głodne.

Dobra wiadomość: nie trzeba niczego liczyć. Wystarczy, że w śniadaniu znajdą się trzy elementy.

Białko

jajka, twaróg, skyr, jogurt grecki, hummus, kefir

Błonnik

warzywa, owoce, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, chia

Zdrowy tłuszcz

orzechy, pestki, oliwa, awokado, masło orzechowe

Do tego szklanka wody zaraz po przebudzeniu – często mylimy pragnienie z głodem.

3 najczęstsze błędy śniadaniowe

1. **Sama kawa „na start”.** Głód wraca ze zdwojoną siłą w ciągu dnia.
2. **Słodkie płatki, drożdżówka, rogalik.** Szybka energia i równie szybki spadek.
3. **Same owoce.** Zdrowe, ale bez białka nie zatrzymają głodu na długo.

Na kolejnych stronach znajdziesz 7 sprawdzonych śniadań – wybierz te, które Ci smakują, i rotuj je w ciągu tygodnia.

Przepisy

1 Jajecznica z warzywami

10 MIN

SKŁADNIKI

- 2–3 jajka
- garść świeżego szpinaku
- 1 pomidor
- kromka pieczywa żytniego na zakwasie
- łyżeczka oliwy lub masła

PRZYGOTOWANIE

Na rozgrzanej oliwie podsmaż szpinak, dodaj roztrzepane jajka i mieszaj na małym ogniu. Podawaj z pomidorem i pieczywem.

Dlaczego działa: Jajka dają porcję białka, a warzywa i pełne ziarno – błonnik. Taki zestaw trawi się wolniej niż słodkie pieczywo.

2 Owsianka białkowa na ciepło

7 MIN

SKŁADNIKI

- 40 g płatków owsianych
- 200 ml wody lub mleka
- 150 g jogurtu typu skyr
- garść malin (mogą być mrożone)
- łyżka orzechów włoskich
- szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

Ugotuj płatki na wodzie lub mleku. Zdejmij z ognia, wmieszaj skyr, posyp owocami, orzechami i cynamonem.

Dlaczego działa: Owsianka sama w sobie szybko się kończy. Skyr i orzechy dokładają białko i tłuszcz – dzięki temu głód wraca znacznie później.

Przepisy – ciąg dalszy

3 Twarożek ze szczypiorkiem

5 MIN

SKŁADNIKI

- 150 g twarogu półtłustego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- rzodkiewki, szczypiorek
- pół ogórka
- kromka pieczywa pełnoziarnistego

PRZYGOTOWANIE

Rozgnieć twaróg z jogurtem, dodaj pokrojone rzodkiewki i szczypiorek, dopraw pieprzem. Podawaj z ogórkiem i pieczywem.

Dlaczego działa: Klasyk, który działa: dużo białka, chrupiące warzywa i zero gotowania – idealny na pracowity poranek.

4 Omlet z pieczarkami i fetą

12 MIN

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 3–4 pieczarki
- 30 g sera feta
- garść rukoli
- łyżeczka oliwy

PRZYGOTOWANIE

Podsmaż pokrojone pieczarki, zalej roztrzepanymi jajkami, posyp pokruszoną fetą i smaż pod przykryciem. Podawaj z rukolą.

Dlaczego działa: Wersja bez pieczywa – dobra, gdy chcesz lżejszego śniadania, które nadal syci.

Przepisy – ciąg dalszy

5 Pudding chia na noc

5 MIN WIECZOREM

SKŁADNIKI

- 2 łyżki nasion chia
- 150 ml mleka lub napoju roślinnego
- 100 g jogurtu greckiego lub skyru
- garść owoców sezonowych
- łyżka pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Wieczorem wymieszaj chia z mlekiem i odstaw do lodówki. Rano dodaj jogurt, owoce i pestki.

Dlaczego działa: Śniadanie, które czeka gotowe w lodówce. Chia daje błonnik, jogurt – białko.

6 Kanapki z hummusem i jajkiem

7 MIN

SKŁADNIKI

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego
- 2 łyżki hummusu
- 1 jajko na twardo
- papryka, kiełki lub sałata

PRZYGOTOWANIE

Posmaruj pieczywo hummusem, połóż plasterki jajka i warzywa.

Dlaczego działa: Hummus z ciecierzycy to roślinne białko i błonnik w jednym – świetna alternatywa dla wędliny.

Przepisy – ciąg dalszy

7 Koktajl śniadaniowy na szybko

3 MIN

SKŁADNIKI

- 200 ml kefiru lub skyru pitnego
- pół banana
- garść szpinaku
- 2 łyżki płatków owsianych
- łyżeczka masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zblenduj na gładko. Można przygotować wieczorem i trzymać w lodówce.

Dlaczego działa: Dla tych, które „nie jedzą rano”. Pije się szybko, a dzięki białku i płatkom nie kończy się głodem po godzinie.

WSKAZÓWKA

Przygotuj w niedzielę: ugotowane jajka na twardo, umyte warzywa i porcję puddingu chia. Rano złożenie śniadania zajmie 3 minuty.

Chcesz planu dopasowanego do siebie?

Te śniadania to dobry początek. Jeśli zmagasz się z Hashimoto, insulinoopornością, PCOS, efektem jo-jo albo waga stoi w miejscu mimo starań – ułożę plan odżywiania dopasowany do Twoich wyników badań, nawyków i trybu dnia.

Umów konsultację

tel. **600 702 885**

poradniadrogadozdrowia.pl

Gabinet: ul. Dworcowa 25a, Płock · konsultacje także online

DROGA DO ZDROWIA
WIKTORIA
Kucińska-Lewandowska

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji. Jeśli chorujesz przewlekle, przyjmujesz leki, masz alergie lub nietolerancje pokarmowe albo jesteś w ciąży – skonsultuj zmiany w diecie ze specjalistą.