



# 10 POMYSŁÓW NA ŚNIADANIA



## Spis treści

Puszysty omlet z polewą orzechowo-czekoladową i owocami .....	3
Tortilla z twarożkiem i warzywami.....	3
Budyniowa owsianka z granatem na mleku.....	4
Cynamonowa nocna owsianka z masłem orzechowym i waniliowym skyrem .....	4
Naleśniki budyniowe z nutellą z awokado.....	5
Placuszki owsiane z owocami jagodowymi i bananem.....	5
Tosty francuskie z pesto, szynką parmeńską i pomidorem.....	6
Frittata ze szpinakiem, mozzarellą i szczypiorkiem .....	6
Bananowe placki z orzechami i serem ricotta.....	7
Szakszuka z papryką, rukolą i szczypiorkiem, pieczywo .....	7



## PUSZYSTY OMLET Z POLEWĄ ORZECHOWO-CZEKOLADOWĄ I OWOCAMI

380  
KCAL

### Składniki:

Jajo	100 g - 2 sztuki
Mąka	20 g - 2 łyżki
Ksylitol/erytrol	8 g - 2 łyżeczki
Masło	5 g - 1 łyżeczka
Maliny/truskawki/borówki amerykańskie	60 g - 1 garść
Czekolada gorzka	10 g - 2 kostki
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Białka oddzielić od żółtek. Ubić białka dodając odrobinę soli do uzyskania sztywnej piany, a następnie zmniejszyć obroty miksera i stopniowo dodawać rozmieszane żółtka. Ponownie zmniejszyć obroty na minimalne i stopniowo dodawać przesianą przez sitko mąkę oraz substancję słodzącą. Nagrząć patelnię o średnicy około 20 cm i posmarować masłem. Wyłożyć ubitą masę, ustawić na niedużą moc grzania i smażyć omlet (bez przykrycia) przez około 3 - 4 minuty. Następnie przełożyć omlet na drugą stronę, smażyć przez około 2 minuty. Przełożyć na talerz, posypać owocami. Czekoladę rozpuścić w kąpielii wodnej lub zetrzeć na tarce i wymieszać z masłem orzechowym oraz odrobiną wody, aż powstanie sos. Polać omlet.

## TORTILLA Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

320  
KCAL

### Składniki:

Ser twarogowy chudy	100 g - 5 plastrów
Jogurt naturalny	75 g - 3 łyżki
Szczypiorek	5 g - 1 łyżka
Ogórek	50 g - 1 mała sztuka
Papryka czerwona	100 g - pół średniej sztuki
Sałata	20 g - 4 liście
Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm

### Sposób przygotowania:

Twarożek rozdrobnić widelcem, dodać jogurt, szczypiorek, ulubione przyprawy, wymieszać. Twarożek rozłożyć na placku tortilli, dodać sałatę oraz pokrojone drobno warzywa. Zawinąć placek, opcjonalnie z wierzchu przyrumienić na suchej patelni.

## BUDYNIOWA OWSIANKA Z GRANATEM NA MLEKU

350  
KCAL

### Składniki:

Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Mleko	250 g - 1 szklanka
Budyń waniliowy, proszek	15 g - 3 łyżeczki
Ksylitol/erytrol	4 g - 1 łyżeczka
Granat	28 g - 2 łyżki

### Sposób przygotowania:

Płatki ugotować w połowie mleka. W pozostałej ilości mleka rozpuścić budyń, dokładnie wymieszać tak, by nie było grudek. Powoli dolewać budyń do gotujących się płatków, cały czas mieszając. Następnie dodać substancję słodzącą i wymieszać. Chwilę trzymać na małym ogniu aż owsianka zgęstnieje. Część owsianki przelać do miseczki, dodać łyżkę nasion granatu, następnie dolożyć resztę owsianki i na wierzch ponownie położyć granat.

## CYNAMONOWA NOCNA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I WANILIOWYM SKYREM

360  
KCAL

### Składniki:

Płatki owsiane	50 g - 5 łyżek
Mleko migdałowe	125 g - pół szklanki
Jogurt skyr waniliowy	75 g - pół kubka
Cynamon	1,5 g - pół łyżeczki
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Brzoskwinia/jabłko/gruszka	120 g - 1 mała sztuka

### Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem, wymieszać ze skyrem i cynamonem. Odstawić na noc do lodówki. Rano udekorować masłem orzechowym oraz kawałkami owoców.

## NALEŚNIKI BUDYNIOWE Z NUTELLĄ Z AWOKADO

460  
KCAL

### Składniki:

Awokado	100 g - 1/2 sztuki
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Kakao w proszku	5 g - 1 łyżeczka
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Jajo	50 g - 1 sztuka
Woda	90 g - 9 łyżek
Budyń czekoladowy, proszek	35 g - paczka
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Dojrzałe awokado zblendować z masłem orzechowym, kakao i miodem. Jajo roztrzepać z wodą i budyń. Na dobrze rozgrzaną patelnię, nasmarowaną lekko tłuszczem, wylać masę naleśnikową, smażyć z obu stron delikatnie przewracając (ciasto jest delikatne). Z podanej porcji wychodzą 2 małe naleśniki. Na gotowe naleśniki wyłożyć przygotowany wcześniej krem czekoladowo-orzechowy i zawinąć.

## PLACUSZKI OWSIANE Z OWOCAMI JAGODOWYMI I BANANEM

420  
KCAL

### Składniki:

Banan	200 g - 1 średnia sztuka
Maliny/truskawki/borówki amerykańskie	120 g - 1 szklanka
Mąka owsiana/mielone płatki	40 g - 4 łyżki
Proszek do pieczenia	1 g - pół łyżeczki
Jajo	50 g - 1 sztuka
Jogurt naturalny	75 g - 3 łyżki
Ksylitol/erytrol	8 g - 2 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Banana oraz połowę porcji owoców obrać i pokroić w kosteczkę (w przypadku mrożonych rozmrozić wcześniej). Mąkę, proszek do pieczenia, jajko, jogurt i substancję słodzącą wymieszać, dodać owoce i smażyć w formie placków na dobrej patelni teflonowej z obu stron. Ozdobić pozostałymi owocami i opcjonalnie posypać ksylitolem/erytrolelem zmielonym na puder.



## TOSTY FRANCUSKIE Z PESTO, SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I POMIDOREM

340  
KCAL

### Składniki:

Jajo	50 g - 1 sztuka
Chleb żytni/razowy/graham	60 g - 2 kromki
Pesto	16 g - 1 łyżka
Szynka parmeńska	20 g - 2 plastry
Pomidor	80 g - 4 plastry

### Sposób przygotowania:

Jajko roztrzepać ze szczyptą soli i obtoczyć w nim pieczywo. Usmażyć na suchej patelni z dwóch stron. Gotowe tosty posmarować pesto, następnie położyć plastry wędliny i pomidora.

## FRITATTA ZE SZPINAKIEM, MOZZARELLĄ I SZCZYPIORKIEM

420  
KCAL

### Składniki:

Jajo	150 g - 3 sztuki
Mleko	30 g - 3 łyżki
Szpinak	50 g - 2 garści
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Czosnek	4 g - 1 ząbek
Ser mozzarella	60 g - pół sztuki
Pomidor	80 g - 4 plastry
Szczypiorek	10 g - 2 łyżki

### Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Roztrzepać jajka z mlekiem, dodać sól i pieprz. Liście szpinaku umyć i osuszyć. Podsmażyć na oliwie z czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Do formy na tartę lub małej tortownicy wyłożyć masę szpinakową, następnie wlać masę jajeczną i ułożyć naprzemiennie plastry sera oraz pomidora. Wstawić do piekarnika bez przykrycia na około 15 minut lub do czasu, aż masa zastygnie. Po wyjęciu posypać szczypiorkiem.

## BANANOWE PLACKI Z ORZECHAMI I SEREM RICOTTA

390  
KCAL

### Składniki:

Siemię lniane	10 g - 1 łyżka
Woda	30 g - 3 łyżki
Banan	100 g - pół średniej sztuki
Płatki owsiane	20 g - 2 łyżki
Orzechy włoskie	12 g - 3 sztuki
Ricotta	60 g - 3 łyżki
Jogurt naturalny	25 g - 1 łyżka
Pomarańcza	100 g - pół sztuki

### Sposób przygotowania:

Siemię lniane zalać gorącą wodą (3 łyżkami) w miseczce. Wymieszać banana, płatki owsiane i zawiesinę z siemienia lnianego oraz posiekane orzechy. Na patelni z powstałej masy formować placki i smażyć na niewielkim ogniu. Serek ricotta wymieszać z jogurtem naturalnym i pokrojoną w kostkę pomarańczą. Placuszki podawać z przygotowanym serem.

## SZAKSZUKA Z PAPRYKĄ, RUKOLĄ I SZCZYPIORKIEM, PIECZYWO

380  
KCAL

### Składniki:

Pomidor	200 g - 1 duża sztuka
Papryka czerwona	65 g - pół małej sztuki
Oliwa z oliwek	10 g - 2 łyżeczki
Jajo	100 g - 2 sztuki
Rukola	20 g - 1 garść
Szczypiorek	5 g - 1 łyżka
Chleb żytni/razowy/graham	60 g - 2 kromki

### Sposób przygotowania:

Pomidor i paprykę pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oliwie. Wbić jajka, dodać rukolę i dusić pod przykrywką kilka minut, aż do ścięcia jajek. Na koniec posypać szczypiorkiem. Spożyć z pieczywem opcjonalnie spieczonym na grzanki.

# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Pomoc w niedowadze
- Diety dla kobiet w ciąży
- Diety w chorobach
- Żywnienie w sporcie

**FIT**DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

