

Pyszne śniadaniowe przepisy



Cześć ! Cieszę się, że jesteś w wyzwaniu!

Nazywam się Monika Krasa. Jestem dietetykiem klinicznym, specjalistką w zakresie: insulinooporności, cukrzycy, niedoczynności tarczycy, nadwagi i otyłości.

Jestem również autorką książki na temat Insulinooporności: "Insulinooporność 80 przepisów na pyszne i zdrowe dania"

Pomogę Ci w skutecznej zmianie nawyków żywieniowych. Pokażę, że w zdrowej diecie jest miejsce na ulubione słodkości. Już dzisiaj zapraszam Cię do współpracy dietetycznej

Pomogę Ci ogarnąć Twój poziom glukozy we krwi bez zbędnych wyrzeczeń. KONIECZNIE ZAOBSERWUJ MÓJ PROFIL PO CODZIENNĄ Dawkę WIEDZY.

Otworzę Ci furtkę do pysznych przepisów, prostych zmian, pełni szczęścia i zdrowia.

Cieszę się, że chcesz zadbać o swoje zdrowie i sylwetkę, zapraszam Cię do świata moich przepisów, które oczarują Cię smakiem i zachęcą do dalszych działań. Wyzwanie, które zaplanowałam zmotywuje Cię do regularności w przygotowaniu posiłków. Zostawiam Ci 5 unikalnych przepisów do wykorzystania na śniadania.



Kanapki z pastą z czerwonej fasoli

Składniki

Pasta

przepis na 2 porcje

- 1/2 puszki czerwonej lub czarnej fasoli
- 1 mała cebulka
- 1 ząbek czosnku
- 1/3 natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz,

Dodatki

- chleb pełnoziarnisty
- papryka

Sposób przygotowania

1. Fasolę odsącz z zalewy na sicie i opłucz pod bieżącą wodą.
2. Cebulę i czosnek poszatkuj i podsmaż na patelni na oliwie z dodatkiem soli.
3. Do fasoli dodaj połowę podsmażonej cebuli i czosnku, dodaj drobno posiekaną natkę pietruszki, łyżeczkę oliwy i całość zblenduj na gładko.
4. Zblendowana pastę wymieszaj z resztą cebuli i czosnku oraz z koncentratem pomidorowym. Dopraw solą, pieprzem i posyp natką pietruszki oraz słonecznikiem.
5. Podawaj na pieczywie z warzywami.



Wartości odżywcze pasty

Energia: 288 kcal
Białko: 10,7 g
Tłuszcze: 15,2 g
Węglowodany 29,3 g

Wskazówki

Pastę możesz zrobić też z innego rodzaju strączków, ciecierzycy, soczewicy czy nawet grochu.

Jesienny marchewkowy omlet

Składniki

Omlet, przepis na 1 porcję

- 1/2 małego jabłka ok. 50 g
- 1/2 małej marchewki
- 1 jajko
- 1 łyżka płatków owsianych
- 16 g odżywki białkowej (u mnie wegańska)
- 100 ml napoju roślinnego
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżka budyniu dowolny smak u mnie jabłkowy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Dodatki

- 1 łyżka ziaren granatu
- kilka orzechów
- 2 łyżki sera ricotta

Sposób przygotowania

1. Jabłko i marchew obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o średnich oczkach.
2. Do miski wbij jajko wymieszaj z napojem roślinnym i odżywką.
3. W młynku zmiel migdały i płatki owsiane i dodaj do masy z jajkami.
4. Do masy dodaj budyń i rozmiarzaj całość.
5. Na patelni rozgrzej oliwę i wylej masę. Podsmażaj na małym ogniu pod przykryciem. Podawaj z serem, orzechami i granatem.



Wartości odżywcze

Energia: 475 kcal
Białko: 30,1 g
Tłuszcze: 27,9 g
Węglowodany 27,6 g

Wskazówki

Jeśli nie masz odżywki białkowej to możesz ją zastąpić dodatkową łyżką budyniu, ale zwiększy się wtedy ilość węglowodanów dania.

Puszysty biszkoptowy omlet ze sliwką

Składniki

Omlet, przepis na 1 porcję

- 1 mała śliwka
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 g odżywki białkowej (u mnie wegańska)
- 100 ml napoju roślinnego
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ksylitolu/ erytrolu

Sposób przygotowania

1. Jajko wbij do miski i roztrzep widelcem.
2. W młynku zmiel płatki owsiane i migdały. Do jajka dodaj napój roślinny, odżywkę białkową i zmielone płatki z migdałami.
3. Masę dokładnie rozmieszaj by nie było grudek, dodaj proszek do pieczenia, wiórki kokosowe oraz słodzik.
4. Śliwki i figę pokrój na mniejsze kawałki i połącz z masą.
5. Smaż z obu stron pod przykryciem na patelni natartej oliwą. Udekoruj owocami.

Wartości odżywcze

Energia: 530 kcal
Białko: 31 g
Tłuszcze: 31 g
Węglowodany 39 g

Dodatki

- 1 figa
- 2 łyżki serka ricotta



Wskazówki

Jeśli nie masz odżywki białkowej to możesz ją zastąpić dodatkową łyżką zmielonych płatków owsianych, ale zwiększy się wtedy ilość węglowodanów dania.

Wrap z soczewicy z rukolą i łososiem

Składniki

Wrapy przepis na 6 placków

- 1/2 szklanki suchej soczewicy czerwonej
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz
- natka pietruszki

Sposób przygotowania

1. Soczewicę zalej szklanką wody i odstaw najlepiej na noc lub min. 2-3 h.
2. Następnie zblenduj całość z odrobiną soli, pieprzu i odrobiną poszatkowanej natki pietruszki.
3. Patelnię rozsmaruj odrobiną oliwy i smaż na małym ogniu zblendowaną masę.
4. Gotowe placki kładź jeden na drugim i przechowuj pod przykryciem.
5. Podawaj z warzywami, serkiem i łososiem.

Dodatki 1 porcja

- 1-2 łyżki sera chrzanowego
- 1 garść rukoli
- 1-2 plastry łososia wędzonego
- oliwki
- pomidorki koktajlowe



Wartości odżywcze wrapa z dodatkami

Energia: 340 kcal
Białko: 19,8 g
Tłuszcze: 24,4 g
Węglowodany 11,5 g

Wskazówki

Wrapy możesz podawać z szynką serem i ulubionym dodatkami. Wartość energetyczna 1 placka to 65 kcal

Owoce zapiekane pod migdałową kruszonką

Składniki

Zapiekane owoce

- 1 łyżka masła orzechowego 100%
- 1,5 łyżki migdałów
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka masła
- 3 łyżeczki ksylitolu
- 1 szczypta cynamonu
- 1 małe jabłko
- 4 łyżki mrożonych owoców jagodowych

Sposób przygotowania

1. Płatki owsiane i migdały zmiel w młynku.
2. Do miski wrzuć masło orzechowe – jeśli jest gęste i zbite to dodaj 1 łyżkę gorącej wody.
3. Masę połącz ze zmielonymi płatkami, orzechami, słodzikiem i masłem ugniataj by powstała kruszonka.
4. Jabłko zetrzyj na tarce lub pokrój w drobną kostkę, dodaj owoce leśne
5. Owoce przełóż do naczynia żaroodpornego i na wierzch ułóż kruszonkę.
6. Zapiekaj całość w temp. 180 stopni przez 10–15 minut. Podawaj z jogurtem lub skyrem.

Wartości odżywcze owoców z kruszonką i skyrem

Energia: 476 kcal
Białko: 27,7 g
Tłuszcze: 25,1 g
Węglowodany 42,9 g

Dodatki 1 porcja

- migdały w płatkach
- miód lub syrop klonowy
- jogurt typu skyr naturalny



Wskazówki

Do zapiekania możesz użyć dowolnych sezonowych owoców

Dziękuję za udział w wyzwaniu !

Będzie mi niezmiernie miło jeśli oznaczysz mnie w mediach społecznościowych w swoich wyzwaniach.

Mam nadzieję, że jesteś pełna/ pełny motywacji i działasz dalej ze mną.

Jeśli czujesz, że jednak nie do końca sobie radzisz sam/a to zapraszam Cię indywidualnej współpracy współpracy dietetycznej

Pomogę Ci zapanować nad Twoją dietą, nawykami, wspólnie zaplanujemy stopniową zmianę Twoich nawyków żywieniowych. A już KONIECZNIE ZAOBSERWUJ MÓJ PROFIL PO CODZIENNĄ DAWKĘ WIEDZY.

Tak działam dalej..potrzebuję współpracy indywidualnej!

