

Agnieszka Maciuła-Ziomek

Patrycja Workun

20 przepisów na szybkie śniadania

*słone, słodkie,
na każdą kieszeń*

*gotowe w mniej
niż 15 minut*



KRATKA
WYDAWNICTWO

www.CentrumAlgorytm.pl

© Copyright by Algorytm - Dietetyk Online, 2020

© Copyright by Wydawnictwo Kratka, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-959037-0-0

Wydawnictwo Kratka

Błędowa Zgłobieńska 157, 36-071 Trzciana

e-mail: biuro@bizzweb.pl, tel.: 728 330 266

Patroni medialni:

Będzie Jedzone ([instagram.com/bedziejedzone](https://www.instagram.com/bedziejedzone)),

co_dzis_gotujemy ([instagram.com/co_dzis_gotujemy](https://www.instagram.com/co_dzis_gotujemy)),

Lubię Gary ([instagram.com/lubie_gary](https://www.instagram.com/lubie_gary)),

nozemiwidelcem ([instagram.com/nozemiwidelcem](https://www.instagram.com/nozemiwidelcem)),

Smakuje Nam (smakujenam.pl).

O Autorkach

mgr Agnieszka Maciuła-Ziomek

Z wykształcenia i praktyki dietetyk kliniczny. Przez ostatnie lata mocno zajmowałam się praktyczną dietoterapią, dzięki temu wiedza, którą zdobyłam w czasie studiów, teraz zyskała na wartości. Sama siebie przekonałam, że da się wyciszyć lub wyleczyć wiele chorób, dzięki samej zmianie stylu życia.



mgr Patrycja Workun

Z wykształcenia dietetyk kliniczny z zamiłowaniem do dietetyki sportowej. Studia oraz zdobyte doświadczenie zawodowe utwierdziły mnie w przekonaniu, jak ważna jest dietoprofilaktyka. Natomiast celowana dietoterapia jest nieodłącznym elementem leczenia zmian chorobowych.



Omlet ze szpinakiem i mozzarellą

Składniki:

- Jajka kurze - 120 g - 2 sztuki
- Mozzarella - 50 g
- Masło klarowane - 10 g
- Szpinak - 50 g - 2 garści
- Czosnek - 10 g - 2 ząbki
- Szcypiorek - 10 g - 2 łyżki



Ciekawostka

Jest to posiłek mocno białkowy i tłuszczowy, dlatego przyda się szczególnie w dniu, kiedy wiesz, że następny posiłek nie pojawi się szybko.

Wartość odżywcza:

E= 429 kcal, B= 26g
T= 30g, W= 10g

Czas przygotowania:

15 minut

Wykonanie:

1. Czosnek drobno posiekać i podsmażyć na maśle. Po chwili dodać także świeży szpinak (można użyć mrożonego szpinaku).
2. Mozzarellę zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wymieszać z jajkami rozbitymi wcześniej widelcem.
3. Masę jajeczną wylać na patelnię ze szpinakiem, doprawić solą, pieprzem i przykryć. Dusić z każdej strony przez 3-5 minut.
4. Podawać ze świeżym szczypiorkiem.

Wytrawne gofry z łososiem

Składniki:

Ciasto (wychodzi 6 sztuk/3 porcje):

- Mąka orkiszowa - 180 g
- Mleko (zwykłe lub roślinne) - 160 ml
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Jaja - 2 sztuki
- Olej rzepakowy - 50 g

Dodatki (na 1 porcję):

- Serek kremowy lekki - 0,5 opakowania
- Łosoś wędzony - 50 g
- Pomidor - 80 g - 0,5 sztuki
- Mix sałat - 25 g - 1 garść

Wartość odżywcza:

E= 573 kcal, B= 33g, T= 28g,
W= 47g

Czas przygotowania:

10 minut + 5 minut pieczenia

Wskazówka

Jeśli nie masz czasu rano - zrób gofry wieczorem, natomiast, aby nie jeść ich na zimno - ciasto wykonaj dzień wcześniej i upiecz je rano.



Wykonanie:

1. Żółtka oddzielić od białek, białka ubić na sztywną pianę.
2. Do oddzielnej miski dodać pozostałe składniki na ciasto. Zmiksować za pomocą miksera na gładką masę. Do gotowego ciasta dodać białka i delikatnie wymieszać.
3. Gofry piec w rozgrzanej gofrownicy. Nie ma konieczności dodawania już tłuszczu.
4. Na gofry nakładaj ulubione składniki (w tym przypadku serek, łososia i warzywa).

Grzanki z masłem orzechowym i owocami

Składniki:

- Chleb tostowy pełnoziarnisty - 50 g
- 2 kromki
- Masło orzechowe - 30 g - 2 łyżki
- Figa - 50 g - 1 sztuka
- Jabłko - 100 g - 0,5 sztuki

Wartość odżywcza:

E= 397 kcal, B= 13g, T= 18g,
W= 48g

Czas przygotowania:

10 minut

Wskazówka

Zawsze zwracaj uwagę na skład masła orzechowego, jeśli nie przygotowujesz go samodzielnie. Kupuj te ze 100% zawartością orzechów.



Wykonanie:

1. Chleb tostowy upiec w opiekaczu.
2. Jeszcze ciepły posmarować masłem orzechowym.
3. Na grzanki nałożyć świeżo pokrojone owoce.

Ps. U nas dodatkowo figi i jabłka - ze względu na sezonowość - natomiast zależnie od pory roku można użyć dowolnych owoców.

Owsianka z czekoladą i bakaliami

Wartość odżywcza:

E= 469 kcal, B= 12g
T= 19g, W= 59g

Czas przygotowania:

10 minut



Składniki:

- Płatki owsiane górskie - 60 g
- Żurawina suszona - 20 g
- Płatki migdałów - 15 g
- Czekolada gorzka, 85% kakao - 15 g

Wykonanie:

1. Płatki owsiane zalać gorącą wodą - można to zrobić dzień wcześniej. Jeśli robisz to rano - odczekaj 5 minut, aż płatki wchłoną wodę.
2. Dodaj czekoladę do jeszcze ciepłych płatków i wymieszaj tak, aby się rozpuściła.
3. Dodaj bakalie.

Czy wiesz, że...

Dobrej jakości czekolada jest doskonałym źródłem magnezu i potasu, dlatego warto ją włączać do diety w rozsądnych ilościach. Lepszy humor i samopoczucie gwarantowane!

Trudne? Chyba nie :)



**Mamy nadzieję, że spodobały Ci się
nasze przepisy!**

*Więcej kulinarnych inspiracji, szczyptę edukacji i odrobinę
konkursów znajdziesz w naszych mediach
społecznościowych!*

