

Zdrowe śniadania bez nudy: 12 schematów na tydzień

Śniadania słodkie i wytrawne oparte o białko, błonnik i prostą organizację poranka.

Dodaj białko

Dodaj błonnik

**Przygotuj bazę
wieczorem**

Co sprawia, że śniadanie syci

Sycące śniadanie zwykle łączy trzy elementy: źródło białka, produkt zbożowy lub skrobiowy oraz warzywo albo owoc. Przykład: owsianka z jogurtem i owocami, kanapki z jajkiem i warzywami albo twarożek z pieczywem razowym.

Nie każdy musi jeść śniadanie o tej samej godzinie. Ważniejsze jest to, czy pierwszy posiłek pomaga funkcjonować, ogranicza chaotyczne podjadanie i pasuje do pracy, szkoły oraz apetytu.

12 prostych schematów

Słodkie: owsianka z jogurtem; skyr z owocami i płatkami; kanapka z masłem orzechowym i owocem; placuszki owsiane z twarogiem. Wytrawne: jajka z pieczywem; hummus z warzywami; pasta rybna; tortilla z fasolą; twarożek z rzodkiewką; kasza na słojo; kanapki z pastą jajeczną; jogurtowy sos i warzywa.

Schemat jest ważniejszy niż przepis. Jeśli znasz bazę, możesz wymieniać składniki bez zaczynania od zera każdego ranka.

Śniadanie w biegu

Przygotuj wieczorem: jajka na twardo, owsiankę nocną, pokrojone warzywa, pudełko z jogurtem i dodatkami albo kanapki z pastą. Rano decyzja ma trwać minutę, nie piętnaście.

Jeśli rano nie masz apetytu, zabierz śniadanie ze sobą. To lepsze niż czekanie do momentu silnego głodu i kupowanie pierwszej słodkiej przekąski.

Dla kogo potrzebna jest modyfikacja

Dzieci, kobiety w ciąży, osoby z cukrzycą, chorobami przewodu pokarmowego, alergiami albo zaburzeniami odżywiania mogą potrzebować innego doboru porcji i produktów. Poradnik daje schematy, nie indywidualne zalecenia.

Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.