15 PRZEPISÓW NA
PYSZNE ŚNIADANIE

www.sylwiawitek.com.pl

Sylwia Witek

Sylwia Witek

1

OWSIANKA NA CIEPŁO

z nektarynką lub brzoskwinią*

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki mleka 1,5%
  lub wersji wege mleka migdałowego
- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- Cynamon (do smaku)
- 1 nektarynka lub brzoskwinia

WYKONANIE:

Płatki wrzucić na gotujące się mleko. Gotować kilka minut, aż zrobią się miękkie. Pod koniec gotowania dodać masło orzechowe i cynamon. Ciepłe płatki przełożyć do miseczki. Dodać pokrojoną w kawałki nektarynkę lub brzoskwinię.

*Do przygotowania owsianki najlepiej wykorzystywać owoce sezonowe.

Kcal

Wartość kaloryczna jest uzależniona od użytych do owsianki owoców.

Sylwia Witek

2

JAGLANKA Z OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki kaszy jaglanej
- ¾ szklanki mleka 1,5% (może być mleko migdałowe)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 2 daktyle
- 1 łyżka borówek
- 1 łyżka malin
- Garść zielonych winogron
- 1 łyżeczka nasion chia

WYKONANIE:

Kaszę wsypać na drobne sitko i płukać pod bieżącą wodą (zimną lub ciepłą). Intensywnie potrząsać sitkiem, aż zacznie wypływać czysta woda. Zagotować wodę i wrzątkiem przelać kaszę, żeby nie była gorzka. Zagotować w garnku pół szklanki wody, wrzucić kaszę. Przykryć pokrywką. Gotować ok. 15-18 min. na mały gazie, dodając olej kokosowy i pokrojone daktyle. Nie mieszać w trakcie gotowania, bo zrobi się papka. Ostudzoną kaszę przełożyć do miseczki. Posypać borówkami, malinami, winogronami i nasionami chia.

Kcal

Wartość kaloryczna jest uzależniona od użytych do owsianki owoców.

Sylwia Witek

3

KANAPKA Z PASTĄ AWOKADO
jajkiem i warzywami

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba żytniego
- 1 jajko
- ½ sztuki awokado
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- Połówka pomidora
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra
- Koperek lub pietruszka (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Jajko ugotować na twardo. Awokado przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem i doprawić do smaku sokiem z cytryny. Chleb posmarować pastą, na wierzch położyć jajko i pomidora. Oprószyć koperkiem lub pietruszką.

Kcal

Kcal: 347 kcal

Białko: 12,3g
Tłuszcz: 16,8g
Węglowodany: 43,2g

Sylwia Witek

4

SEREK WIEJSKI Z BAKALIAMI

SKŁADNIKI:

- ½ opakowania serka wiejskiego ziarnistego
- 4 suszone daktyle
- 1 łyżka orzechów laskowych
- 1 średni banan
- 1 łyżeczka kakao

WYKONANIE:

Do serka wiejskiego dodać kakao. Wymieszać. Banana pokroić w plasterki, a daktyla w kostkę. Dodać orzechy i resztę daktyli. Wymieszać. Banana ułożyć na wierzchu, w plasterkach.

Kcal

Kcal: 379 kcal

Białko: 16,9g
Tłuszcz: 15,2g
Węglowodany: 48,7g.

Sylwia Witek

5

PŁATKI JAGLANE
z borówkami i mango

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków jaglanych
- ¾ szklanki mleka krowiego lub roślinnego
- ¼ mango
- 1 łyżeczka wiórek kokosowych
- Garść borówek

WYKONANIE:

W garnku umieścić płatki i mleko. Gotować na małym ogniu, od momentu zagotowania przez ok. 3 - 5 minut. Mango pokroić w kostkę. Płatki przełożyć do miseczki, dodać borówki i pokrojone mango. Wymieszać. Posypać wiórkami kokosowymi.

Kcal

Kcal: 324 kcal

Białko: 12,1g
Tłuszcz: 5,2g
Węglowodany: 64,5g

Sylwia Witek

6

JAJECZNICA
z pomidorami i szczypiorkiem

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 1 duży pomidor
- 2 łyżki szczypiorku
- 1 łyżeczka masła klarownego lub innego tłuszczu do smażenia
- Sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Masło rozgrzać na patelni. Dodać pokrojonego w kostkę pomidora i podsmażyć. Zalać roztrzepanym wcześniej w miseczce jajkiem. Doprawić solą i pieprzem. Posypać szczypiorkiem

Jajecznicę można zjeść np. z kanapką chleba żytniego, pamiętając, że zwiększy to kaloryczność dania.

Kcal

Kcal: 344 kcal

Białko: 20,6g
Tłuszcz: 26,9g
Węglowodany: 8,1g

Sylwia Witek

7

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

SKŁADNIKI:

- ¼ makreli wędzonej
- 1 ogórek kiszony
- ½ małego opakowania jogurtu naturalnego
- ½ cebuli
- Ulubione przyprawy: sól, pieprz ziołowy itp.
- 2 kromki chleba żytniego lub pełnoziarnistego

WYKONANIE:

Makrelę oczyścić. Przełożyć do miseczki, rozdrobnić widelcem i wymieszać z jogurtem i cebulą. Doprawić do smaku. Kanapki posmarować pastą z makreli. Na górę położyć plasterki ogórka.

Kcal

Kcal: 365 kcal

Białko: 18,5g
Tłuszcz: 9,2g
Węglowodany: 44,5g

Sylwia Witek

8

KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

z warzywami

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub żytniego
- ½ opakowania serka kanapkowego
- 5 - 6 pomidorków koktajlowych
- ½ papryki zielonej
- ½ papryki czerwonej
- Sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Chleb posmarować serkiem. Ułożyć kawałki zielonej i czerwonej papryki. Na górę ułożyć przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Doprawić solą i pieprzem.

Kcal

Wartość kaloryczna jest uzależniona od użytych warzyw

Sylwia Witek

9

PLACUSZKI OWSIANE

SKŁADNIKI:

- 1 dojrzały banan
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki kokosowej
- 2 łyżki oleju kokosowego
  (1 łyżka do smażenia, a 2 do masy)
- 1 łyżka migdałów
- 1 brzoskwinia

WYKONANIE:

Banana przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem. Połączyć z jajkiem i dodać mąkę. Formować placuszki i piec do zarumienienia na dobrze rozgrzanym oleju kokosowym.
Na upieczone placuszki układać brzoskwinie, polać jogurtem i posypać migdałami.

Kcal

Kcal: 508,2 kcal

Białko: 19,9g
Tłuszcz: 21,6g
Węglowodany: 48,1g

Sylwia Witek

10

SMOOTHIE NA DOBRY POCZĄTEK

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 1 banan dojrzały
- ½ awokado
- ¼ szklanki mleka kokosowego (w wersji wege)
- ¾ szklanki wody

Wszystkie produkty zmiksować.
Przelać do wysokiej szklanki.
Pić świeże.

Kcal

Kcal: 366 kcal

Białko: 8,5g
Tłuszcz: 21,6g
Węglowodany: 33,3g

Sylwia Witek

11

KANAPKI Z GUACAMOLE
z papryką

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 dojrzałe awokado
- Sok z ½ cytryny
- 2 ząbki czosnku
- Szczypta papryki ostrej
- Sól i pieprz do smaku
- ½ papryki czerwonej świeżej

WYKONANIE:

Awokado przełożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem i dodać pozostałe składniki, oprócz papryki. Przyrządzić kanapki, a na wierzch ułożyć paprykę.

Kcal

Kcal: 375,5 kcal

Białko: 6,6g
Tłuszcz: 22,6g
Węglowodany: 34,0g

Sylwia Witek

12

KANAPKI

z szynką z indyka i jajkiem

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba żytniego razowego
- 4 plasterki szynki z indyka
- 2 liście sałaty
- 2 łyżki kiełków brokułu
- 4 rzodkiewki
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 łyżeczka masła

WYKONANIE:

Chleb posmarować masłem. Na wierz układać kolejno: liście sałaty, szynkę, pokrojone kawałki jajka i pokrojoną rzodkiewkę.
Posypać kiełkami brokułu.

Kcal

Kcal: 318,6kcal

Białko: 22,8g
Tłuszcz: 11,8g
Węglowodany: 29,0g

Sylwia Witek

13

KASZA JAGLANA
z gruszką

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki suchej kaszy jaglanej
- 1 gruszka
- 1 łyżka pestek z dyni
- 6-7 migdałów
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

WYKONANIE:

Kaszę wsypać na drobne sitko i płukać pod bieżącą wodą (zimną lub ciepłą). Intensywnie potrząsać sitkiem, aż zacznie wypływać czysta woda. Zagotować wodę i wrzątkiem przelać kaszę, żeby nie byłą gorzka. Zagotować w garnku pół szklanki wody, wrzucić kaszę. Przykryć pokrywką. Gotować ok. 15-18 min. na mały gazie, dodając olej kokosowy. Nie mieszać w trakcie gotowania, bo zrobi się papka.
Gruszkę obrać i zmiksować razem z kaszą do uzyskania gładkiej konsystencji. Posypać pestkami dyni i migdałami.

Kcal

Kcal: 467 kcal

Białko: 11,7g
Tłuszcz: 26,0g
Węglowodany: 53,1g

Sylwia Witek

14

KANAPKI Z PASTĄ
z ciecierzycy

SKŁADNIKI:

- 8 łyżek ciecierzycy z zalewy
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta papryki ostrej

Dodatkowo do kanapek:

- 2 kromki chleba żytniego
- 1 kiszony ogórek
- 1 łyżka kiełków (ulubionych)

WYKONANIE:

Paprykę pokroić w szersze paski i podpiec w piekarniku, żeby łatwiej obrać ją ze skórki. Zmiksować z ciecierzycą, oliwą i przyprawami. Przygotowana ilość powinna wystarczyć na 4 kanapki (2 porcje).

Chleb posmarować przygotowaną pastą. Na wierzch ułożyć paseczki ogórka i posypać kiełkami.

Kcal

Kcal: 302 kcal

Białko: 11,0g
Tłuszcz: 8,8g
Węglowodany: 42,6g

Sylwia Witek

15

MOCNO ROZGRZEWAJĄCA

OWSIANKA

z pomarańczą i imbirem

SKŁADNIKI:

- ¾ szklanki mleka 1,5% lub mleka roślinnego
- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- ½ sztuki pomarańczy
- 10 g świeżego imbiru

WYKONANIE:

Płatki i mleko przełożyć do garnka.
Gotować kilka minut, do uzyskania miękkości.
Pomarańczę pokroić w kawałki.
Dodać do ciepłych płatków.
Posypać świeżo
startym imbirem.

Kcal

Kcal: 324 kcal

Białko: 19,8g
Tłuszcz: 6,4g
Węglowodany: 59,8g

www.sylwiawitek.com.pl