

30
ŚNIADAŃ
do
400 kcal

SPIS TREŚCI

1

WSTĘP

<u>O mnie</u>	5
<u>Czy śniadanie to faktycznie najważniejszy posiłek w ciągu dnia ?</u>	6
<u>Co badania naukowe mówią o spożywaniu śniadań ?</u>	7
<u>O której jeść śniadanie ?</u>	10
<u>Dlaczego nie odczuwasz głodu rano ?</u>	10
Dlaczego po śniadaniu szybko pojawia się głód?	12
<u>Jak prawidłowo komponować śniadanie sycące śniadanie?</u>	14
<u>Jak przygotować sycącą owsiankę ?</u>	17
<u>Co jeszcze może Ci się pomóc najeść ?</u>	19
<u>Jak zaoszczędzić czas rano ?</u>	20
<u>7 mitów żywieniowych na temat śniadań</u>	21
<u>Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie na kcal w czasie redukcji ?</u>	22
<u>Jak wykorzystać ebooka, żeby schudnąć ?</u>	24
<u>Elastyczne podejście jak to zrobić ?</u>	26
<u>Praktyczne wskazówki jak korzystać z przepisów</u>	27
<u>Lista przypraw użytych w przepisach</u>	30

2

NA SŁODKO

<u>Chrupiące gofry z kremem waniliowym i świeżymi owocami</u>	33
<u>Puszyste Dutch Baby z borówkami i kremowym serkiem</u>	35
<u>Czekoladowy omlet à la tiramisu z wanilią</u>	37
<u>Nocna owsianka Snickers</u>	39
<u>Kokosowa owsianka nocna z ananasem</u>	41
<u>Nocna owsianka Raffaello z borówkami</u>	43
<u>Puszyste placuszki serowe z owocami</u>	45
<u>Orientalny ryż na mleku z mango i kokosem</u>	47
<u>Owocowe muffinki owsiane w wersji śniadaniowej</u>	49
<u>Wysokobiałkowe placuszki na skyrze z owocami</u>	51
<u>Słodkie tosty francuskie z owocami</u>	53
<u>Pieczona owsianka o smaku szarlotki</u>	55
<u>Kanapki z ricottą i karmelizowanymi brzoskwiniami</u>	57
<u>Zapiekane maliny pod złotą kruszonką z jogurtem</u>	59
<u>Pożywny koktajl śniadaniowy</u>	61

3

NA SŁONO

<u>Croissant śniadaniowy z pesto, salami i jajkiem</u>	64
<u>Labneh z jajkami sadzonymi i świeżą sałatką</u>	66
<u>Jajka sadzone na cukini i porze</u>	68
<u>Kanapki z kremową pastą z pieczonej papryki i fety</u>	70
<u>Śniadaniowa tortilla z jajkiem i warzywami</u>	72
<u>Chrupiące placki wielowarzywne z tzatziki</u>	74
<u>Kanapki z zieloną pastą, jajkiem i kiełkami</u>	76
<u>Śniadaniowa tortilla z łososiem i serkiem</u>	78
<u>English Breakfast w wersji fit</u>	80
<u>Omlet z brokułami i łososiem</u>	82
<u>Kanapki z pastą śródziemnomorską i warzywami</u>	84
<u>Wytrawne tosty francuskie z serkiem i szynką</u>	86
<u>Sałatka śniadaniowa z łososiem i serkiem wiejskim</u>	88
<u>Omlet śródziemnomorski z fetą i suszonymi pomidorami</u>	90
<u>Omlet à la pizza</u>	92

8

TABELA WYMIANY PRODUKTÓW

Tabela nr 1

94

Tabela nr 2

95

9

PLANNERY

Jak skutecznie planować posiłki ?

104

Plannery do druku

105

OZNACZENIA STOPNIA TRUDNOŚCI



PROSTE



ŚREDNIE



TRUDNE

Cześć

Jeśli jeszcze się nie znamy, to pozwól, że się przedstawię. Nazywam się Ewelina Ozimek, jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem.

W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu odżywiania w różnych jednostkach chorobowych z psychodietetyką, dzięki czemu skutecznie pomagam wprowadzać nawyki żywieniowe, które gwarantują trwały spadek masy ciała. Posługiwanie się wiedzą z zakresu medycyny i psychologii pozwala mi holistycznie podejść do odchudzania – znaleźć realną przyczynę niepowodzeń i zaprojektować skuteczny plan redukcji masy ciała.

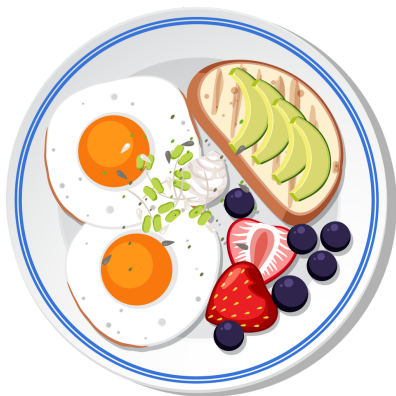
Nie przepadam za gotowaniem, wymyślaniem potraw i staniem cały dzień w kuchni. Wolę ten czas przeznaczyć na inne rzeczy, dlatego stworzyłam ten e-book dla tych, którzy tak jak ja chcą mieć inspiracje na szybkie i sycące posiłki – po to, aby nie zastanawiać się każdego każdego dnia, „co zjem na śniadanie?”.



DLACZEGO PO ŚNIADANIU SZYBKO POJAWIA SIĘ GŁÓD ?

Jeśli po śniadaniu bardzo szybko pojawia się głód, może to wynikać z kilku przyczyn.

1 Śniadanie było źle skomponowane



Bardzo często problem leży w samym posiłku. Być może zabrakło w nim:

- odpowiedniej ilości **białka**,
- **błonnika**,
- zdrowych **tłuszców**,
- wystarczającej **objętości**.

W takiej sytuacji posiłek jest trawiony szybciej i nie zapewnia uczucia sytości na dłużej.

2 Poprzedni dzień nie był dobrze zbilansowany

To jeden z najczęściej pomijanych powodów. Nasze odczuwanie głodu nie zależy wyłącznie od bieżącego posiłku, ale również od tego, jak wyglądało jedzenie w ciągu całego poprzedniego dnia.

Jeżeli dzień wcześniej:



posiłki były nieregularne



występowały bardzo długie przerwy między posiłkami



przez kilka godzin nic nie jadłaś lub nie jadłeś



całkowita ilość spożytego jedzenia była zbyt mała



to kolejnego dnia możesz odczuwać wyraźnie większy głód, również krótko po śniadaniu. Organizm próbuje w ten sposób nadrobić wcześniejsze niedobory energii

3 Śniadanie było zbyt małe w stosunku do Twoich potrze

Nawet dobrze skomponowany posiłek może nie zapewnić sytości, jeśli jego kaloryczność jest po prostu zbyt mała. Dotyczy to szczególnie osób aktywnych fizycznie, rosnących nastolatków czy osób, które poprzedniego dnia były bardziej aktywne niż zwykle.

4 To może być naturalny sygnał organizmu

Warto pamiętać, że odczuwanie głodu po 2–4 godzinach od śniadania jest całkowicie fizjologiczne. Celem posiłku nie jest sprawienie, że nie będziesz głodna lub głodny przez cały dzień, ale zapewnienie energii i sytości na kilka godzin. Pojawienie się głodu przed kolejnym posiłkiem nie oznacza więc, że z Twoim organizmem dzieje się coś nieprawidłowego.



Dodatkowo warto zwrócić uwagę na ilość snu. Niedobór snu sprawia, że organizm produkuje więcej hormonów odpowiedzialnych za uczucie głodu, a jednocześnie ogranicza działanie hormonów sytości.

5 Możesz mylić głód z zachcianką

Z perspektywy pracy dietetycznej jest to jeden z częstszych problemów, z którym spotykam się w gabinecie. Wiele osób nie posiada praktycznej wiedzy dotyczącej rozpoznawania sygnałów wysyłanych przez organizm i ma trudność z odróżnieniem fizjologicznego głodu od zachcianki.

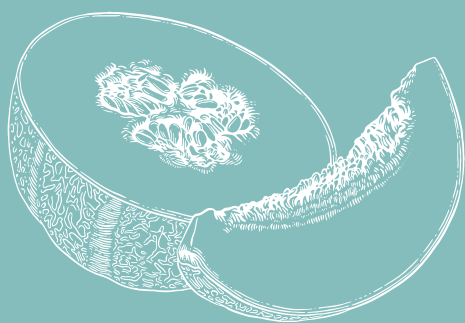
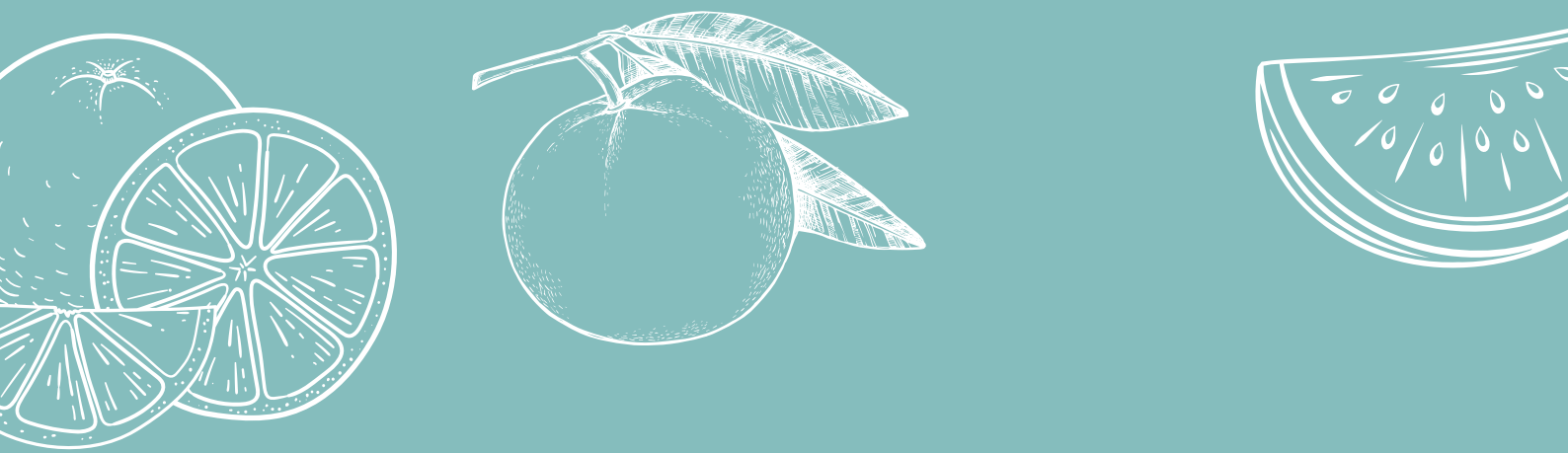
GLÓD

- narasta stopniowo
- można go zaspokoić różnymi produktami
- towarzyszą mu objawy takie jak uczucie pustki w żołądku, spadek energii czy pogorszenie koncentracji

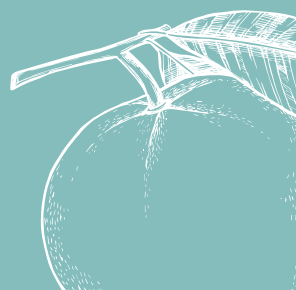
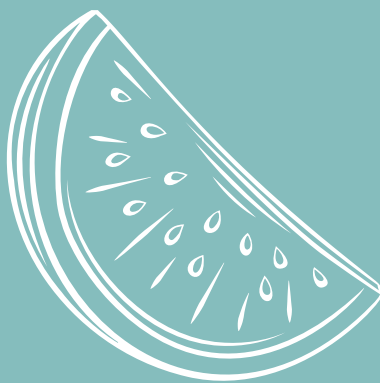
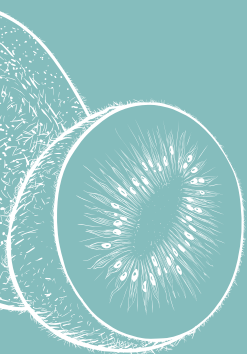
ZACHCIANKA

- pojawia się często nagle
- najczęściej dotyczy konkretnego produktu
- mija z czasem

W praktyce bardzo często obserwuję sytuacje, w których zachcianka jest błędnie interpretowana jako głód. W efekcie może pojawiać się przekonanie, że organizm domaga się kolejnego posiłku, podczas gdy w rzeczywistości jest to chęć zjedzenia czegoś konkretnego, wynikająca z przyzwyczajeń, emocji, nudy lub ograniczeń żywieniowych.



NA SŁODKO





NOCNA OWSIANKA

snickers



1 PORCJA

- Skyr waniliowy 50 g
- Mleko 1,5% - 100 ml (1/3 szklanki)
- Erytrol - 15 g (3 łyżeczki)
- Płatki owsiane - 40 g (4 łyżki)
- Banan - 60 g (1/2 sztuki)
- Masło orzechowe - 10 g
- Czekolada gorzka - 10 g

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E : 412 kcal
B : 16.45g
T: 13.13g
W : 75.06g



10 MINUT

W misce dokładnie wymieszać jogurt Skyr, mleko, erytrol oraz płatki owsiane do połączenia składników. Przełożyć całość do słoiczka lub małego naczynia.

Obrać banana i pokroić go w plastry, a następnie ułożyć na wierzchu przygotowanej masy. Polać całość masłem orzechowym i posypać startą gorzką czekoladą. Odstawić na noc do lodówki, albo do momentu zmięknienia płatków.

Masło orzechowe można zmiksować z wodą aby miało bardziej płynną formę.





PUSZYTE PLACUSZKI

serowe z owocami



1 PORCJA



20 MINUT

- Ser twarogowy chudy - 100 g
- Jajo kurze - 50 g (1 sztuka)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 20 g
- Erytrol - 15 g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek – 5 ml (1 łyżeczka)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 garście)
- Syrop klonowy - 10 g (2 łyżeczki)
- Migdały - 5 g (1/3 łyżki)

Przełożyć twaróg do miski i dodać jajko, mąkę oraz erytrol, a następnie dokładnie zmiksować całość na gładką masę bez grudek.

Rozgrzać patelnię i dodać oliwę z oliwek. Nakładać porcje masy na patelnię i smażyć na średnim ogniu z obu stron, aż placki się zarumienią i będą ścięte w środku.

Gotowe placki podawać z borówkami, polać syropem klonowym i posypać migdałami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 400 kcal
B : 30.18g
T: 13.71g
W : 57.78g





NA SŁONO



CROISSANT ŚNIADANIOWY z pesto, salami i jajkiem



1 PORCJA

- Jajo kurze - 50 g (1 sztuka)
- Croissant - 42 g (1 sztuka)
- Sos pesto czerwony - 15 g
- Sałata rzymska - 20 g (4 liście)
- Papryka czerwona - 65 g (¼ sztuki)
- Ogórek kiszony - 60 g (1 sztuka)
- Salami wołowe - 36 g (6 plastrów)



15 MINUT

Jajko ugotować w wodzie na twardo (ok 10 minut). Przekroić croissanta na pół i posmarować jego wnętrze pesto. Umyć i osuszyć sałatę rzymską, paprykę oraz ogórka kiszzonego pokroić na mniejsze kawałki.

Na dolnej części croissanta ułożyć sałatę, paprykę i ogórka, następnie dodać jajko oraz plastry salami. Przykryć górną częścią croissanta, podawać od razu lub zapakować na wynos.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 383 kcal
B : 18.41g
T: 22.37g
W : 27.62g



Copyright © 2020 Ewelina Ozimek

Wydawca: Ewelina Ozimek

Wydanie I Tychy 2023

Sprzedaż e-booka:

www.dietetykewelinaozimek.pl

Przepisy oraz zdjęcia: Ewelina Ozimek

Redakcja i korekta: Ewelina Ozimek

Skład, grafika, ilustracje i projekt okładki: Ewelina Ozimek

Nie kopiuj, proszę, mojego e-booka i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób.
Jeśli chcesz wykorzystać mój przepis – podaj źródło (czyli tytuł mojego e-booka).

Dziękuję!