

Sprawdzone pomysły na Twoje Fit śniadanie



NEW

Czy też masz problem, który kiedyś miałem ja? Co zrobić na śniadanie co jeść, żeby było pyszne zdrowe i jeszcze fit ? Dzisiaj pokażę Ci przepisy, które są przygotowane specjalnie dla mnie przez specjalistów. Pamiętaj, dieta nie musi być nudna dieta to tak naprawdę styl życia.

10 pomysłów na pyszne śniadania z mojej diety, które sprawdzą się też na kolację.



Owsiany omlet z bananem, kakao i cynamonem

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 610 kcal

Białko: 24 g

Tłuszcz: 24 g

Węglowodany: 72 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane - 5 łyżek (50 g)

Jaja - 3 małe (120 g)

Banan - 1 duża sztuka (150 g)

Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)

Kakao naturalne 16% - 2,5 łyżeczki (12 g)

Rodzynki - 2,5 łyżeczki (18 g)

Cynamon - 1 szczypta (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane wraz z rodzynkami zalej wrzątkiem według instrukcji na opakowaniu.
2. Oddziel białko od żółtka, a następnie ubij białko na sztywną pianę.
3. Żółtko zmieszaj z przygotowanymi płatkami owsianymi.
4. Uzyskaną masę dodaj do ubitych białek.
5. Ciasto smaż na rozgrzanej oliwie z oliwek pod przykryciem.
6. Omlet podawaj z pokrojonym w plasterki bananem, całość posyp kakao i cynamonem.



@wojtstyl

Salatka z kaszą jaglaną, roszponką, soczewicą, suszonymi pomidorami i dresingiem ziołowym

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 523 kcal

Białko: 25 g

Tłuszcz: 10 g

Węglowodany: 81 g

SKŁADNIKI:

Soczewica czerwona - 0,25 szklanki (50 g)

Roszponka - 0,75 garści (18 g)

Pomidory suszone - 1,25 garści (35 g)

Kasza jaglana - 0,5 woreczka (50 g)

Cebula - 0,25 sztuki (30 g)

Cytryna - 0,5 plastra (6 g)

Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)

Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę jaglaną i soczewicę ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Pomidory suszone i cebulę pokrój w kostkę.
3. W miseczce zmieszaj ze sobą oliwę z oliwek, sok z cytryny, zioła prowansalskie i pieprz.
4. Wymieszaj ze sobą soczewicę, kaszę jaglaną, cebulę, pomidory

Pełnoziarniste naleśniki z masłem orzechowym, bananem, cynamonem i kakao

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 523 kcal

Białko: 18 g

Tłuszcz: 29 g

Węglowodany: 47 g

SKŁADNIKI:

Masło orzechowe - 1,5 łyżki (30 g)

Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (40 g)

Banan - 1 mała sztuka (100 g)

Jaja - (10 g)

Kakao naturalne 16% - 1 łyżka (8 g)

Oliwa z oliwek - 1 łyżka (6 g)

Cynamon - 1 szczypta (1 g)

Mleko 2% - 0,1 szklanki (30 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mąkę, kakao, mleko oraz jaja wymieszaj ze sobą do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i rozsmaruj po całej powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody.
4. Na patelnię wylej cienką warstwę ciasta, dokładnie rozprowadź po dostępnej powierzchni.
5. Smaż z obu stron.
6. Przygotowane naleśniki posmaruj masłem orzechowym, wyłóż plastry banana.
7. Całość posyp cynamonem.
8. Naleśniki złoż w połówki lub ćwiartki.

Owsianka z bananem, cynamonem i orzechami laskowymi

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 610 kcal

Białko: 17 g

Tłuszcz: 19 g

Węglowodany: 92 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane - 8 łyżek (80 g)

Banan - 3 małe sztuki (250 g)

Orzechy laskowe - 1,25 garści (30 g)

Cynamon - 2 szczypty (1 g)

Mleko 2% - 0,3 szklanki (80 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj podgrzane mleko, pokrojonego w plasterki banana i cynamon.
4. Całość posyp posiekanymi orzechami laskowymi.



Wytrawny omlet z pomidorkami koktajlowymi i cebulką

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 610 kcal

Białko: 34 g

Tłuszcz: 36 g

Węglowodany: 38 g

SKŁADNIKI:

Jaja - 4 duże (230 g)

Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (11 g)

Pomidorki koktajlowe - 7,25 sztuki (140 g)

Cebula - 0,75 sztuki (70 g)

Płatki owsiane - 5 łyżek (45 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka wbij do miski i zmiksuj blenderem lub roztrzep widelcem, dodaj płatki, wymieszaj.
2. Pokrój cebulę w kostkę, a pomidorki w ćwiartki.
3. Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek i podsmaż cebulę z pomidorkami.
4. Wylej na patelnię masę jajeczną.
5. Smaż omlet pod przykryciem.



Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 523 kcal

Białko: 30 g

Tłuszcz: 16 g

Węglowodany: 63 g

SKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,5 szklanki (55 g)

Pomidory suszone - 1,25 garści (35 g)

Jaja - (14 g)

Jogurt naturalny 2% - 0,25 szklanki (55 g)

Ser twarogowy chudy - 1,5 plastra (45 g)

Oliwa z oliwek - 2,5 łyżeczki (9 g)

Szpinak (świeży) - 3 garści (55 g)

Mleko 2% - 0,2 szklanki (45 g)

Gałka muszkatołowa - 1 szczypta (1 g)

Czosnek - 1 ząbek (5 g)

Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ciasta:

1. Mąkę, mleko oraz jaja wymieszaj ze sobą do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i rozsmaruj po całej powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody.
4. Na patelnię wylej cienką warstwę ciasta, dokładnie rozprowadź po dostępnej powierzchni.
5. Smaż z obu stron do uzyskania złocistego koloru.

Przygotowanie nadzienia:

1. Liście szpinaku dokładnie umyj, a następnie sparz wrzątkiem, drobno posiekaj i duś na patelni.
2. Czosnek obierz i wyciśnij przez praskę.
3. Suszone pomidory przekrój na połówki, dodaj do szpinaku.
4. Twaróg rozkrusz i wymieszaj z jogurtem do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Szpinak zdejmij z ognia, dodaj twaróg z jogurtem.
6. Całość dokładnie wymieszaj i dopraw przyprawami.

Przygotowanie naleśników:

1. Na przygotowane naleśniki wyłóż nadzienie, a następnie całość złóż w ćwiartki.

Owsianka z gruszką, żurawiną i słonecznikiem

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 610 kcal

Białko: 19 g

Tłuszcz: 16 g

Węglowodany: 97 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane - 7 łyżek (65 g)

Gruszka - 2 małe sztuki (180 g)

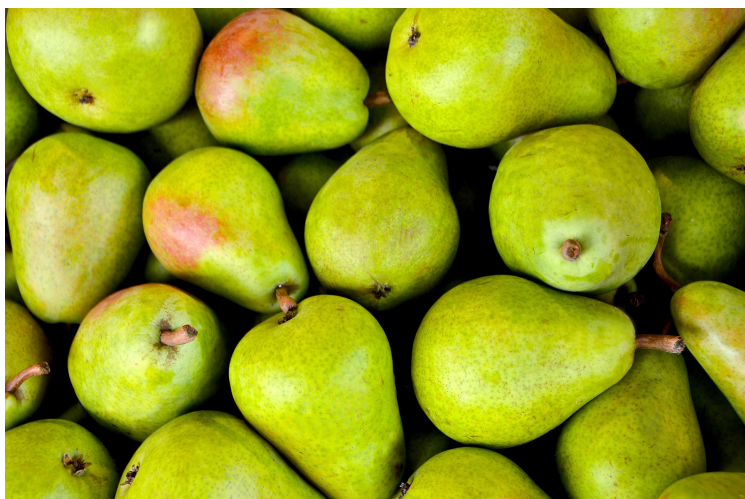
Żurawina suszona - 2,5 łyżki (30 g)

Słonecznik - 3 łyżki (30 g)

Jogurt naturalny 2% - 0,5 szklanki (130 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj jogurt, gruszkę pokrojoną w plastry, żurawinę oraz słonecznik.



Puszysty omlet z serkiem homogenizowanym, bananem i cynamonem

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 610 kcal

Białko: 26 g

Tłuszcz: 25 g

Węglowodany: 68 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane - 5,5 łyżki (50 g)

Jaja - 3 małe (130 g)

Banan - 1 duża sztuka (150 g)

Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)

Rodzynki - 2,5 łyżeczki (18 g)

Serek homogenizowany naturalny - 2,5 łyżeczki (30 g)

Cynamon - 1 szczypta (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane wraz z rodzynkami zalej wrzątkiem według instrukcji na opakowaniu.
2. Oddziel białko od żółtka, a następnie ubij białko na sztywną pianę.
3. Żółtko zmieszaj z przygotowanymi płatkami owsianymi i rodzynkami.
4. Uzyskaną masę dodaj do ubitych białek.
5. Ciasto smaż na oliwie z oliwek pod przykryciem.
6. Omlet podawaj posmarowany serkiem homogenizowanym razem z pokrojonym w plasterki bananem.
7. Całość posyp cynamonem.

Salatka z selerem naciowym, tofu, jabłkiem, kukurydzą i orzechami włoskimi

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 523 kcal

Białko: 24 g

Tłuszcz: 23 g

Węglowodany: 54 g

SKŁADNIKI:

Seler naciowy - 1,5 łądygi (65 g)

Jabłko - 1 średnia sztuka (170 g)

Kukurydza - 0,25 szklanki (25 g)

Tofu - 2,5 porcji (120 g)

Chleb graham - 2 średnie kromki (65 g)

Orzechy włoskie - 0,5 garści (14 g)

Cytryna - 1 plaster (9 g)

Oliwa z oliwek - 0,5 łyżki (4 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Seler naciowy i jabłko umyj i pokrój, kukurydzę odsącz z zalewy i przepłucz pod bieżącą wodą.
2. Tofu pokrój w kostkę i podsmaż przez 2-3 minut na kilku kroplach oliwy.
3. W miseczce zmieszaj ze sobą pozostałą część oliwy z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz.
4. Wymieszaj ze sobą pokrojony seler, kukurydzę, jabłko i tofu.
5. Całość skrop przygotowanym dressingiem i posyp orzechami włoskimi. Podawaj z pieczywem.

Owsianka z jabłkiem, suszonymi śliwkami, cynamonem i czekoladą

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: 610 kcal

Białko: 18 g

Tłuszcz: 16 g

Węglowodany: 94 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane - 7 łyżek (70 g)

Jabłko - 1 duża sztuka (220 g)

Czekolada gorzka - 2,5 kostki (17 g)

Suszone śliwki - 0,25 garści (25 g)

Cynamon - 8 szczypt (7 g)

Mleko 2% - 0,7 szklanki (170 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj podgrzane mleko, jabłko pokrojone w plastry, cynamon oraz przekrojone śliwki.
4. Całość posyp startą gorzką czekoladą.



@wojti_gotuje

Jak odchudzać się skutecznie?

Jeśli jesteśmy zdecydowani na to, by zrzucić zbędne kilogramy, zacznijmy od zmiany myślenia i nastawienia o odchudzaniu i żywieniu. Nie wystarczy przejść na chwilową dietę, czy nawet przez miesiąc spędzać długie godziny na siłowni. Podstawą jest długoterminowa zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia. Jeśli do tej pory dieta opierała się na słodzonych napojach i fast-foodach, zacznij od wyeliminowania niezdrowych i kalorycznych przekąsek. Wprowadź do codziennych posiłków co najmniej trzy, cztery porcje warzyw lub owoców. Słodkie ciastko zjadane przy popołudniowej kawie zmień na owocową sałatkę, lub suszone owoce. Nie trzeba stosować ostrych głodówek, ani obcinać znacząco dawki kalorii. Wręcz przeciwnie, aby nasza przemiana materii działała szybciej zalecane jest zwiększenie ilości posiłków, kosztem odrobinę mniejszych porcji.



Co jeść?

Dieta powinna być przede wszystkim bogata w warzywa, owoce, a także błonnik. Zalecane jest picie co najmniej dwóch litrów wody. Oczywiście oprócz diety podstawą powinien być dla nas sport. Nie trzeba koniecznie zapisywać się na regularne treningi z trenerem, lub codziennie biegać po wiele kilometrów. Wystarczy codziennie udać się chociażby na 30 minutowy spacer lub zacząć jeździć na rowerze. I najważniejsze – aby efekty odchudzania się utrzymały należy pamiętać, że zdrowe jedzenie i sport to styl życia, a nie chwilowa zabawa, aby zrzucić parę kilogramów.

Jeśli nie potrafisz sam zaplanować co jeść i jak ćwiczyć skorzystaj z opieki specjalistów:

[Sprawdzony plan i dieta to podstawa >>](#)

