

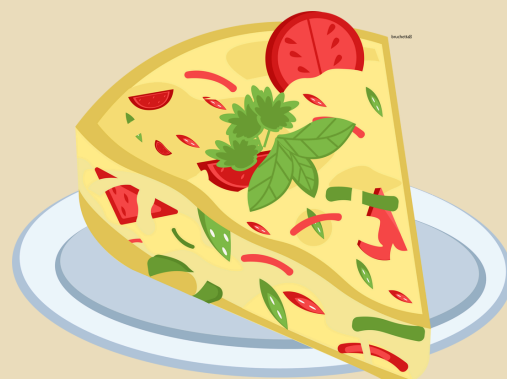


INSPIRACJA

ŚNIADANIOWA



GNIAZDOWE PROPOZYCJE



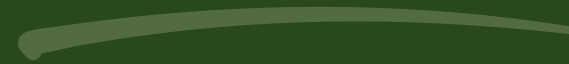


DLACZEGO SNIADANIE JEST TAK WAŻNE?

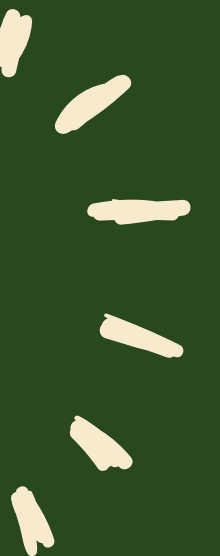
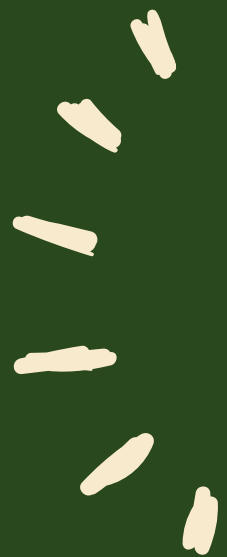


Według licznych badań, spożywanie śniadań wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia i rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie jedzą drugiego śniadania, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami, a także mają gorsze wyniki w nauce.





Rodzinne śniadanie, w
atmosferze spokoju i
radości,
to dobry start dla całej
rodziny i sposób na udany
dzień!



DOKONYWANIE ZDROWSZYCH WYBORÓW JEDZENIOWYCH

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

Owsianka,
koktajle,
wrapy

WYSKOBIAŁKOWE

Frittata,
jajecznica,
serek wiejski,
twaróg

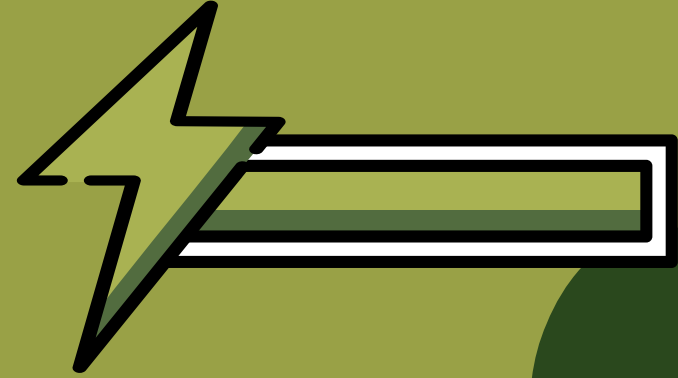
WITAMINY

OWOCE,
WARZYWA,
ORZECHY

DOBRE TŁUSZCZE

JAJA, MLEKO,
JOGURT,
AWOKADO





DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?



**UTRZYMYWANIE
ENERGII I
KONCENTRACJI**



**BUDOWANIE
ODPORNOŚCI**



**DOBRE
SAMOPOCZUCIE**





MÓWIA ESKPERECI

Można powiedzieć,
że właściwie skomponowane śniadanie
jest najważniejszym posiłkiem
w ciągu całego dnia
i nie powinno być pomijane.



Zdrowe śniadanie to po
prostu uśmiechnięty,
wesoły i pełen energii
maluch, który świetnie
radzi sobie z wyzwaniami
każdego dnia!

Zdrowe śniadanie to najważniejszy posiłek dnia!
Powinno dostarczać dużo energii,
aby Twoje dziecko mogło zacząć dzień aktywnie i w dobrym humorze.
Młody organizm potrzebuje po nocnej przerwie
również porządnej porcji witamin,
składników mineralnych i błonnika,
by funkcjonować na najwyższych obrotach
przez całe przedpołudnie: w domu, w przedszkolu czy w szkole.

ZDROWE PRODUKTY

OWOCE

np. jabłko,
truskawka,
borówka,
banan

ZIARNA, PESTKI

owies, orkisz,
dynia,
słonecznik,
siemię lniane



NABIAŁ

jaja, mleko,
jogurt
naturalny,
jogurt typu
skyr, twaróg

WARZYWA

np. pomidor,
ogórek, sałata,
rzodkiewka,
marchew



ŚWIEŻE I MAŁO PRZETWORZONE JEDZENIE

Zdrowe śniadanie to najważniejszy posiłek dnia!
Powinno dostarczać dużo energii,
aby Twoje dziecko mogło zacząć dzień aktywnie i w dobrym
humorze.

Młody organizm potrzebuje po nocnej przerwie
również porządnej porcji witamin,
składników mineralnych i błonnika,
by funkcjonować na najwyższych obrotach.











Śniadanie
Mistrzów

Śniadanie

Śniadanie
Mistrzów

BAJGLE

TORTILL

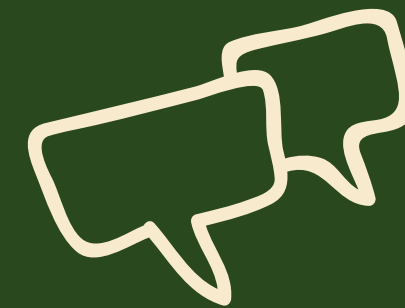
OWSIANKA

PANCAKES

FOCACCIA

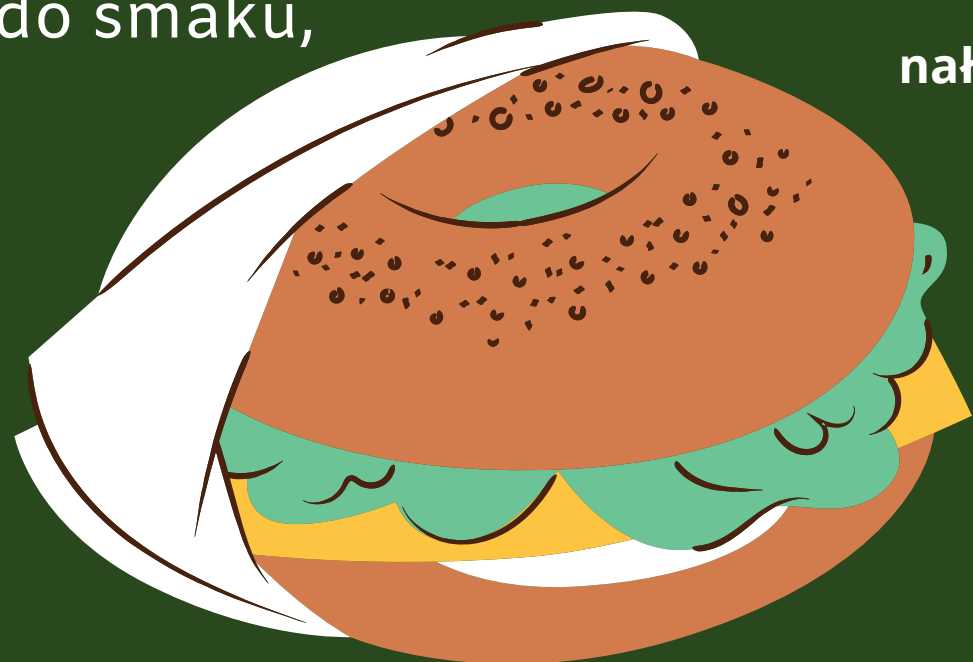
Na każdy dzień
Wybierz ulubione składniki.

BAJGLE Z JAJKIEM SADZONYM



SKŁADNIKI:

- domowe bajgle,
- kremowy serek kanapkowy,
- szczypiorek,
- jajka,
- kiełki rzodkiewki,
- sól i pieprz do smaku,
- pomidor,
- ogórek



PRZYGOTOWANIE:

1. Bajgle przygotuj z przepisu na pyszne domowe bajgle albo kup w piekarni.
2. Jajka usmaż na oleju na sadzone, doprawiając je odrobiną soli i pieprzu kiedy smażą się na patelni.
3. W tym czasie pokrój pomidory w niewielką kostkę, pokrój drobno szczypiorek, ogórka.
4. Bajgla przekrój, na dolnej części połóż sadzone jajko, nałóż pozostałe produkty i posyp wszystko szczypiorkiem. Podawaj przykryte górną częścią bajgla.

ROLADKI Z TORTILLI



SKŁADNIKI:

- tortilla
- śmietankowy serek kanapkowy
- szynka
- ser
- kilka liści sałaty lub mix sałat
- ogórek zielony lub konserwowy
- papryka



PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa pokrój w cienkie paski.
2. Tortillę posmaruj równomiernie serkiem śmietankowym - najlepiej do samych brzegów, żeby rolka się trzymała.
3. Na posmarowaną tortillę ułóż plastry szynki, sera, liście sałaty, pokrojone warzywa.
4. Następnie zwiń ciasno tortillę w rulon, zaczynając od strony z warzywami.
5. Dokładnie dociśnij, żeby składniki się nie wysunęły.
6. Pokrój rulon na plastry ok. 2 cm szerokości. W efekcie powstaną małe "sushi".

Smoothie mango-kokos



SKŁADNIKI:

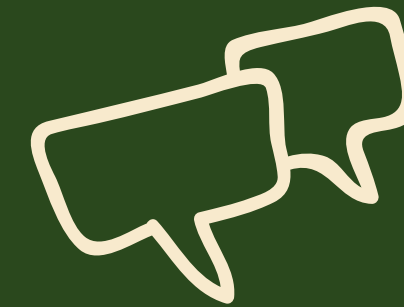
- 1 duże mango, obrane i pokrojone na kawałki
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- Sok z jednej limonki
- 1 łyżka miodu
- Kostki lodu (opcjonalnie)



PRZYGOTOWANIE:

1. Włóż pokrojone mango, mleko kokosowe, wodę, sok z limonki i miód do blendera.
2. Blenduj na wysokich obrotach, aż do uzyskania jednolitej i kremowej konsystencji.
3. Jeśli chcesz schłodzić smoothie, dodaj kilka kostek lodu i blenduj ponownie.
Sprawdź smak i dostosuj, jeśli potrzebujesz więcej słodczy lub kwasowości przez dodanie więcej miodu lub soku z limonki.
4. Wylej do szklanki i podawaj od razu.
Opcjonalnie można ozdobić plastry mango na wierzchu smoothie.

OWSIANKA



SKŁADNIKI:

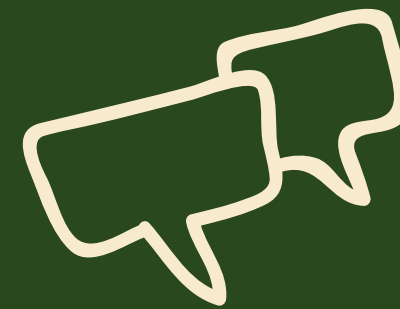
- pół szklanki płatków owsianych - 70 g
- 1 szklanka mleka
- odrobina soli i cukru
- pół garści orzechów włoskich - 20 g
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu
- owoce - borówki, truskawki



PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki owsiane wsypać do garnka, wypełnić garnek zimną wodą z kranu, następnie zlać mętną wodę wraz z zebranymi na wierzchu resztkami twardych łusek.
2. Odcedzone płatki zalać mlekiem (lub mieszanką wody i mleka), dodać odrobinę soli oraz cukier lub cukier wanilinowy. Całość zagotować.
3. Zmniejszyć ogień i gotować do miękkości przez ok. 15 minut, co chwilę mieszając. Początkowo owsianka będzie rzadsza, z czasem gęstnieje.
4. Podawać z ulubionymi dodatkami jak np. cukier trzcinowy lub syrop klonowy, owoce, orzechy.

Pancakes



SKŁADNIKI:

- pełna szklanka mąki pszennej np. tortowej - około 200 g
- 1 szklanka mleka - około 250 ml
- 3 średnie jajka - około 160 g po rozbiciu
- 3 płaskie łyżki jogurtu naturalnego - około 30 g
- 2 łyżki cukru - około 25 g
- pół łyżeczki sody oczyszczonej - około 3 g
- 3 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła - około 30 ml



PRZYGOTOWANIE:

Mleko, jogurt i jajka powinny mieć temperaturę pomieszczenia. Wyjmij je wcześniej z lodówki.
Potrzebne będą: patelnia o średnicy 15 cm lub większa; chochla do nakładania ciasta; łopatka do przewracania placków; dwie miski oraz mikser.

1. Wymieszaj jogurt z sodą

Jogurt naturalny (około 30 gramów) wymieszaj z sodą, i odstaw by chwilę "pobuzował".

2. Zmiksuj jajka z cukrem. Do miski wbij jajka (około 160 gramów i dodaj cukier drobny lub cukier puder (około 20-25 gramów). Jajka z cukrem ubijaj chwilę przy użyciu miksera na gładki krem.

3. Połącz składniki

Do miski ze słodkim puchem jajecznym możesz od razu wlać trzy łyżki oleju lub roztopionego i przestudzonego masła. Wlej też 250 ml letniego lub lekko ciepłego mleka (można zastąpić napojem roślinnym bez cukru). Dodaj 200 gramów mąki pszennej tortowej lub uniwersalnej (pełna szklanka z lekkim czubem) oraz buzujący jogurt z sodą.

Jeszcze chwilę mieszaj ciasto na placki, by wszystkie składniki się połączyły (mikser na średnich obrotach). Ciasto odstaw na 5-10 minut. Jeśli ciasto wyszło Ci dość rzadkie, a planujesz grubsze wyższe pancakes, to możesz śmiało dodać jeszcze 1-2 łyżki mąki. Mąkę dodawaj przez sitko (mieszając ciasto).

4. Usmaż placki. Nagrzej dobrze małą lub większą patelnię z grubym dnem i najlepiej nieprzywieralną powłoką. Przy użyciu chochli nakładaj na patelnię porcję ciasta na grubość 0,5 cm. Zmniejsz moc palnika do średniej i smaż placka do momentu, gdy całą jego powierzchnię pokryją bąbelki, zazwyczaj do 1 minuty. Przy użyciu łopatki przewrót placka na drugą stronę. Po 30 sekundach możesz zdjąć go na talerz. W ten sposób usmaż wszystkie pancakes. Powinno wyjść równo osiem sztuk.

Focaccia ze szparagami, pomidorkami i rozmarynem



SKŁADNIKI:

- 50 g świeżych drożdży
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka nierafinowanego, dowolnego cukru
- 1 łyżeczka soli plus do posypania wierzchu
- 3 szklanki mąki orkiszowej np. typ 650 lub innej + 2 łyżki
- 1 łyżka suszonego oregano
- 3-4 małe gałązki świeżego rozmarynu
- pęczek szparagów
- opakowanie pomidorów koktajlowych/ cherry
- oliwa do polania



PRZYGOTOWANIE:

1. Robimy zaczyn z drożdży, cukru, wody i 2 łyżek mąki. Mieszymy, przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 minut.

Po tym czasie dodajemy mąkę wymieszaną z solą i oregano.

2. Wyrabiamy ciasto nie mniej niż 10 minut.

Przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1,5 godziny.

3. W tym czasie gotujemy szparagi w osolonej wodzie (w zależności od grubości 2-5 minut).

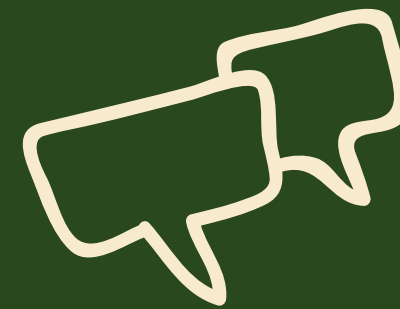
Ciasto ponownie wyrabiamy kilka chwil.

Rozciągamy na grubość około 0,5 cm na papierze do pieczenia.

4. Układamy szparagi, pomidory, rozmaryn, polewamy oliwą i posypujemy solą

5. Pieczemy 20 minut w 190°C.

Frittata a la caprese



SKŁADNIKI:

- garść pomidorków koktajlowych;
- sól morską i czarny pieprz
- 1 łyżka oliwy
- 4 jajka
- 1/2 ząbka czosnku
- 3 łyżki mleka
- 1 kulka mozzarelli
- świeża bazylia
- 1 łyżka masła
- 50 g żółtego sera (cheddar lub gouda)



PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój pomidorki na ćwiartki.
2. W misce misce roztrzep jajka z solą i pieprzem, startym czosnkiem, mlekiem, startą mozzarellą, serem.
3. Uzyskaną masę smażyć na patelni z masłem oliwą przez około 2 minuty, dorzuć pomidory, wstaw do piekarnika bez przykrycia na około 15 minut lub do czasu, aż masa zastygnie do rozgrzanego na 180 stopni piekarnika.