

BY THEMAKSNOWAK

ZDROWE POSIŁKI

Made Simple!

5 pomysłów na zdrowe śniadanie

+ danymi makro



W tym PDF znajdują się śniadania, które sam regularnie robię. Od rana mamy zazwyczaj mało czasu, właśnie dlatego przepisy są szybkie i proste :)

BY THEMAKSNOWAK

ŚNIADANIE NO. 1

Jogurt z owocami

Składniki:

- Jogurt Grecki 250g
- Odżywka Białkowa 30g
- Jabłko 150g
- Nasiona np. chia 10g

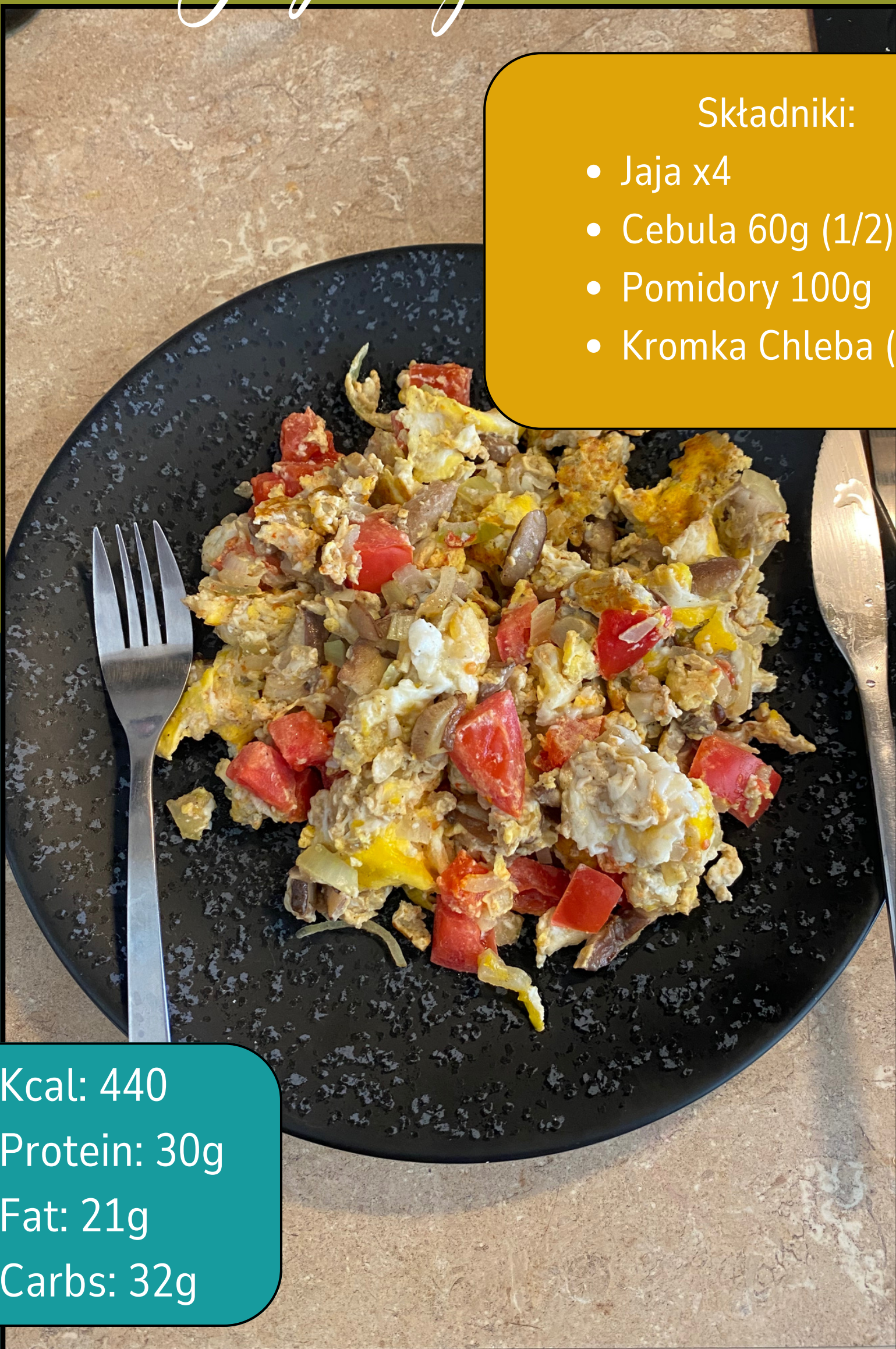
- Kcal: 550
- Protein: 35g
- Fat: 29g
- Carbs: 37

Zacznij od wymieszania jogurtu z proszkiem proteinowym, później dodaj resztę składników

BY THEMAKSNOWAK

ŚNIADANIE NO. 2

Jajecznic



Składniki:

- Jaja x4
- Cebula 60g (1/2)
- Pomidory 100g
- Kromka Chleba (30g)

- Kcal: 440
- Protein: 30g
- Fat: 21g
- Carbs: 32g

Mam nietypowy sposób na jajecznicę, zamiast masła czy oleju robię je na parze. Zaczynam od wrzucenia cebuli na rozgrzaną patelnię i dodaje odrobinę wody, potem przykrywam na 5 min. Następnie wbijam jajka i dodaje resztę składników.

BY THEMAKSNOWAK

ŚNIADANIE NO. 3

Pancakes



• Dodaj ulubione owoce

- Kcal: 650
- Protein: 45g
- Fat: 69g
- Carbs: 21g

Ingredients:

- Jaja x2
- Płatki Owsiane 40g
- Dojrzałe Banany 100g
- Proteinowa Odżywka 30g
- Masło Klarowane 7g
- Syrop Klonowy 25g

Idealne śniadanie na słodkonie istni...

Rozgrzej patelnię i rozpuść masło. W czasie gdy nagrzewamy patelnię do miksera wrzucamy wszystkie składniki i miksujemy. Następnie wlewamy na patelnię i smażymy po 2-3 min na stronę. Podawaj z ulubionymi owocami.

BY THEMAKSNOWAK

ŚNIADANIE NO. 4

Avocado Toast

Składniki:

- Jajka x2
- Chleb Tostowy x2
- Avokado 70g (1/2)
- Szczypiorek 5-10g

- Kcal: 390
- Protein: 18g
- Fat: 22g
- Carbs: 31g

Ugotuj jajka i w międzyczasie wrzuć tosty do tosterka. W misce rozduś avokado i połóż na gotowe tosty. Ugotowane jajka pokrój w grube plasterki i dodaj szczypiorek posiekany na górę.

BY THEMAKSNOWAK

ŚNIADANIE NO. 5

Owsianka

Składniki:

- Płatki Owsiane 75g
- Odżywka Białkowa 30g
- Jabłko 100g
- Banan 50g
- Orzechy 20g

- Kcal: 640
- Protein: 40g
- Fat: 20g
- Carbs: 69g

Zalej wrzątkiem płatki w misce i zostaw na noc. Rano zacznij od dodania odżywki białkowej. Później dodajemy posiekane owoce i orzechy. Testuj różne owoce, aby urozmaicać to śniadanko :) Dobrze smakuje z cynamonem lub czekoladą w proszku.