

3 ŚNIADANIA

WSPIERAJĄCE SYTOŚĆ I
STABILNĄ GLIKEMIĘ



@anna.rissato

Ten mini e-book został przygotowany specjalnie dla Ciebie, aby pokazać, jak może wyglądać proste, a jednocześnie sycące śniadanie, które wspiera stabilny poziom glukozy i energię na kilka godzin.

Jeśli po śniadaniu szybko odczuwasz głód, spadek energii lub masz ochotę na słodycze – bardzo często problem leży nie w ilości jedzenia, ale w jego składzie.

Poniżej znajdziesz 3 proste propozycje śniadań wraz z krótkim wyjaśnieniem dlaczego działają — czyli w jaki sposób połączenie białka, błonnika i tłuszczów wpływa na sytość i energię na kilka godzin.

To praktyczne przepisy, które możesz łatwo dopasować do swojego stylu życia, bez skomplikowanych zasad i liczenia kalorii.

SPIS TREŚCI

ŚNIADANIE

01

Owsianka białkowo-
tłuszczowa

ŚNIADANIE

02

Jajka + awokado +
pełnoziarniste pieczywo

ŚNIADANIE

03

Koktajl sytości

ŚNIADANIE

01

*Owsianka Białkowo-
Tluszczykowa*

@anna.rissato

Owsianka Białkowo-Tuszcowa

SKŁADNIKI (1 PORCJA):

- płatki owsiane – 50 g
- jogurt grecki lub skyr – 150 g
- masło orzechowe 100% – 1 łyżka (15 g)
- borówki lub maliny – 50–70 g
- woda lub mleko roślinne – ok. 150 ml

INSTRUKCJA:

1. Do garnka wsyp płatki owsiane i zalej wodą lub mlekiem roślinnym.
2. Gotuj na małym ogniu 5–7 minut, aż płatki zmiękną i wchłoną płyn.
3. Zdejmij z ognia i dodaj jogurt grecki lub skyr.
4. Wymieszaj masło orzechowe.
5. Na wierzch dodaj borówki lub maliny.
6. Wymieszaj i podawaj na ciepło.

Dlaczego działa?

Połączenie białka, błonnika i tłuszczu stabilizuje glikemię i zapewnia długotrwałe uczucie sytości.

ŚNIADANIE

02

Jajka + Awokado +
Pełnoziarniste
Pieczywo

@anna.rissato

Jajka + Awokado + Pełnoziarniste Pieczywo

SKŁADNIKI (1 PORCJA):

- jajka – 2 sztuki (na miękko)
- chleb na zakwasie lub pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 70–80 g)
- Awokado (pół sztuki)
- warzywa (rukola, pomidor, ogórek) – dowolna ilość

INSTRUKCJA:

1. Włóż jajka do gotującej się wody.
2. Gotuj 4–5 minut, następnie zalej zimną wodą.
3. Pieczywo podpiecz w tosterze lub na suchej patelni.
4. Rozsmaruj awokado na pieczywie.
5. Podawaj jajka z pieczywem, awokado i porcją świeżych warzyw.

Dlaczego działa?

Białko i zdrowy tłuszcz zapewniają długą sytość oraz stabilny poziom energii na kilka godzin.

ŚNIADANIE

03

Koktajl Sytości

@anna.rissato

SKŁADNIKI (1 PORCJA):

- jogurt naturalny lub kefir – 250 ml
- banan – 1 mały (ok. 100 g)
- lub jagody/borówki – 100 g
- nasiona chia lub siemę lniane – 1 łyżka (10 g)
- odżywka białkowa – 1 miarka (20–25 g) (opcjonalnie)

INSTRUKCJA:

1. Do blendera wlej jogurt naturalny lub kefir.
2. Dodaj banana lub jagody.
3. Wsyp nasiona chia lub siemę lniane.
4. (Opcjonalnie) dodaj porcję odżywki białkowej.
5. Blenduj 30–60 sekund do uzyskania gładkiej konsystencji.
6. Wypij od razu po przygotowaniu.

Dlaczego działa?

Idealna opcja, gdy rano nie masz apetytu, a chcesz dostarczyć organizmowi białko, błonnik i energię bez obciążania układu trawiennego.

NA ZAKOŃCZENIE

Mam nadzieję, że te proste propozycje śniadań pokażą Ci, że sycący i stabilizujący glikemię posiłek nie musi być skomplikowany ani czasochłonny.

Czasem niewielkie zmiany w składzie śniadania wystarczą, aby poprawić sytość, poziom energii i samopoczucie w ciągu dnia.

Pamiętaj, że każdy organizm jest inny — traktuj te przepisy jako inspirację i punkt wyjścia do budowania śniadań dopasowanych do Twoich potrzeb.

O AUTORCE

Autorka: Anna Rissato – studentka dietetyki, pasjonatka żywienia funkcjonalnego i prostych, praktycznych rozwiązań żywieniowych.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji dietetycznej.

Jeśli chcesz więcej takich materiałów – obserwuj mój profil na Instagramie [@anna.rissato](https://www.instagram.com/anna.rissato).

@anna.rissato