

FIT ŚNIADANIE: Pomysły i porady



Opis wskazówki

Co jeść, by dostarczyć sobie potrzebnych składników na cały dzień?

Pełnowartościowe i zdrowe śniadanie może mieć różną postać.

Zwykle im mniej aktywni jesteśmy, tym mniej węglowodanów (płatków, ziemniaków, ryżu, kasz, pieczywo) powinniśmy spożywać. Ta wskazówka może mieć pewne przełożenie również na śniadanie. Oznacza to, że zdrowy, pierwszy posiłek wcale nie musi zawierać pełnoziarnistych produktów, doskonałą alternatywą może okazać się wykorzystanie tłuszczu jako źródła energii. Takie podejście może być nie tylko zdrowe, ale dodatkowo korzystnie wpływać na nasze samopoczucie.

Co więc wybrać o poranku?

Uniwersalną odpowiedzią będą produkty jak najniżej przetworzone, jak najmniej obciążone konserwantami, wzmacniaczami smaku czy syropem glukozo-fruktozowym. Świetnie sprawdzą się tu także jaja czy mięso (które wcale nie musi być chude!), a nawet dobra jakościowo wędlina.

[photo id="237"]

Sprawdź przepis na FIT ŚNIADANIE: Jaglankę z mleczkiem kokosowym i bakaliami

Bazę naszego posiłku możemy wzbogacić o dodatkowy tłuszcz i tu świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek, olej kokosowy czy awokado. Nie należy również zapominać o warzywach, a w tej materii zwykle mamy sporą dowolność. Warto jednak pomyśleć np. o kiszonych, które po pierwsze znakomicie wpływają na zdrowie, a po drugie są produktem lokalnym dostępnym cały rok.□

Osoby stawiające na śniadanie bogate w węglowodany mogą spróbować pożywnej szejki z płatków jaglanych lub ugotowanej komosy ryżowej, mleczka kokosowego lub migdałowego, banana, i ewentualnie odrobiny orzechów laskowych oraz dodatków w postaci kakao, cynamonu i erytrytolu.

[photo id="238"]

Zobacz przepis na FIT ŚNIADANIE według Jacka Bilczyńskiego