

śniadać

z iskierką

by Julia Iskierka

CO DOBREGO U SCOOPY'EGO?

Hola!

Z tej strony Julia Iskierka. Mam dopiero 19 lat, ale odkąd pamiętam, moją ulubioną częścią dnia były śniadania - nic dziwnego, że to im poświęcam więc swój pierwszy e-book. „Śniadanie” to jedno z najstarszych prasłowiańskich słów. Pochodzi od „śniadać”, które znaczy po prostu „jeść śniadanie”. Poranki to czas, w którym nie powinniśmy się spieszyć. Warto poświęcić chwilę samemu sobie i dobrze rozpocząć dzień - najlepiej pysznym, pełnowartościowym i bogatym w białko śniadaniem.





O CO CHODZI Z ISKIERKĄ?

Jestem artystyczną duszą. Uwielbiam eksperymentować w kuchni. Dużo inspiracji dają mi podróże, czerpię pomysły z różnych kuchni świata. Najwięcej uczę się przez doświadczanie - i to tym mottem kieruję się w życiu.

Przy tym wszystkim nie zapominam o zdrowiu.

O zdrowiu jelit szczególnie! Miewam problemy z cerą, dlatego tym bardziej zwracam uwagę na to co jem - jednak, bądźmy przy tym szczerzy, nie chcę odbierać sobie przyjemności z jedzenia!

Dlatego zapraszam Was na pyszne, zbilansowane śniadanka, za które podziękują Wam nie tylko Wasze jelita.

menu

SŁONE

Szakszuka z soczewicą i pomidorami	str. 6
Zielona szakszuka	str. 8
Gofry z cukinii	str. 10
Idealny omlet	str. 12
Pasta z tuńczyka z kiszonym ogórkiem i grani	str. 14
Pasta z zielonego groszku 🌱	str. 15
Wegański smalczyk z jabłkiem 🌱	str. 16

SŁODKIE

Złota owsianka	str. 18
Dyniowe placki z duszonym jabłkiem	str. 20
Placki na kefirze z jagodami	str. 22
Owsiane placuszki z jabłkiem i kremem czekoladowym	str. 24
Serniczki z gruszką	str. 26
Serniczki z malinami	str. 28
Serniczki wege 🌱	str. 30
Omlet leśny mech	str. 32
Omlet biszkoptowy z twarogiem bananowym i duszonym jabłkiem	str. 34
Smoothie na kefirze	str. 38

MEAL PREP

Śniadaniowe bataty z tofucznicą 🌱	str. 40
Szybkie bajgle	str. 42
Jajka po turecku na labneh z orientalnymi bocznikami	str. 45
Hummus z pieczonym bakłażanem 🌱	str. 47
Pieczona owsianka z jabłkiem	str. 49
Brownie	str. 51
Czekoladowy pudding chia z malinami 🌱	str. 53

stone

SAVOURY

06

SŁONE

szakszuka z soczewicą i pomidorami

oliwa z dławek

kwasy tłuszczowe
omega 3
i omega-6

soczewica

roślinne białko,
błonnik, witaminy
i składniki mineralne

gorz.

błonnik żelazo, potas
i wapń

pieczarki

witamin z grupy B

jajka

pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

kurkuma

witamin z grupy B,
witamina C
działanie antyoksydacyjne

tomatowy

witamin z grupy B, sól,
żelazo, magnez, cynk,
fosfor



szakszuka z soczewicą i pomidorami

1 łyżeczka oliwy z oliwek

50g pora

50g pieczarek

**200g krojonych pomidorów z
puszki**

120g soczewicy konserwowej

**pół łyżeczki kurkumy, curry,
słodkiej papryki**

¼ łyżeczki ostrej papryki

sól, pieprz

2 jajka

1. Pokrój pora i podsmaż go na oliwie na złoty kolor, na średnim ogniu.

2. Umyj pieczarki, pokrój je i dorzuć do pora. Zwiększ ogień.

3. Gdy pieczarki nabiorą pięknego, brązowego koloru, dodaj pomidory.

4. Soczewicę dokładnie opłucz z zalewy pod zimną wodą. Dodaj na patelnię, wymieszaj i poczekaj aż woda lekko odparuje.

5. Dodaj przyprawę i wymieszaj. Zostaw na dużym ogniu na 2-3 min, co jakiś czas mieszając.

6. Zrób dziury i wbij jajka. Pierwsze 2 minuty smaż bez przykrycia. Potem przykryj pokrywką i daj im jeszcze 3 minuty. Wtedy wychodzą idealne, kremowe żółtka.

7. Przełóż całość do miski lub na talerz i gotowe.

MAKRO

453 kcal / 31g B / 17g T / 43g W

08

SŁONE

zielona szakszuka

cukinia

witaminy z grupy B oraz
witaminy A, C i K
składniki mineralne
(potas, magnez, żelazo)

ser

blonnik, żelazo, potas
i wapń

soczewica

roślinne białko,
blonnik, witaminy
i składniki mineralne

szpinak

blonnik,
witaminy (C, A, E i K),
żelazo, antyoksydanty

jajka

pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

ser feta

białko i wapń

oliwa z oliwek

kwasy tłuszczowe
omega-3
i omega-6



zielona szakszuka

60g pora

1,5 łyżeczki

oliwy z oliwek

60g cukinii

**duża garść szpinaku
(ok. 70g)**

**130g soczewicy
konserwowej**

**pół łyżeczki słodkiej
papryki**

2 jajka

sól, pieprz

30g sera feta

1. Pora pokrój w większe ćwiartki i wrzuć na zimną patelnię. Włącz duży ogień i dopiero wlej oliwę.

2. Cukinię pokrój w kostkę i dorzuć do pora, gdy ten nabierze koloru. Zmniejsz ogień i przykryj patelnię pokrywką.

3. Szpinak umyj i wrzuć na patelnię, gdy cukinia zmięknie. Zwiększ wtedy ogień i zostaw bez przykrycia.

4. Soczewicę dokładnie opłucz z zalewy pod zimną wodą. Dodaj ją na patelnię i poczekaj aż woda odparuje.

5. Dodaj przyprawy i wymieszaj.

6. Wbij dwa jajka i zostaw bez przykrycia na 2 minuty. Potem na 3 minuty przykryj całość.

7. Pokrusz fetę i posyp nią szakszukę.

MAKRO

472 kcal / 33g B / 1g25 T / 27g W

10

SŁONE

gofry z cukinii

głaska muskatowa
właściwości
przeciwbakteryjne

oliwa z oliwek

kwasy tłuszczowe
omega-3
i omega-6

cynamon

witamina K, żelazo,
wapń i magnez,
działa antyoksydacyjnie

jajka

pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

mąka odtiszona

błonnik, witaminy z
grupy B oraz witaminy
A i E, cynk

cukinia

witaminy z grupy B
oraz
witaminy A, C i K,
składniki mineralne
(potas, magnez,
żelazo)

MAKRO

352 kcal / 17g B / 13g T / 43g W
(makro bez dodatków)

gofry z cukinii

200g cukinii

1 jajko

szczypta soli

**30g napoju migdałowego
(mleka)**

łyżeczka oliwy z oliwek

50g mąki orkiszowej

**pół łyżeczki proszku do
pieczenia**

łyżeczka cynamonu

**¼ łyżeczki gałki
muszkatołowej**

1. Cukinię zetrzyj na tarce na cienkich oczkach.

2. Do osobnej miski wbij jajko i roztrzep je ze szczyptą soli.

3. Dodaj mleko, mąkę, oliwę, proszek do pieczenia i przyprawy. Wymieszaj.

4. Cukinię odcisnij, dodaj do masy i połącz całość.

5. Przed pieczeniem posmaruj gofrownicę odrobiną oleju. Wyłóż po jednej łyżce ciasta na jednego gofra. Piecz w gofrownicy przez 6-8 minut. Po 8 minutach wychodzą idealne.

propozycje podania

Hummus z pieczonym bakłażanem, blanszowany szpinak, sok z cytryny,
sól

(z przepisu "Hummus z pieczonym bakłażanem" str. 48)
Ser camembert, pieczony burak (pieczony burak z przepisu
"Szybkie bajgle" str. 44)

Dżem z chia (z przepisu "Omlet leśny mech" str. 33)
Krem czekoladowy (z przepisu "Placki owsiane z jabłkiem" str. 25)

12

SŁONE

idealny omlet



MAKRO

208 kcal / 15g B / 16g T / 1g W (makro omleta)
107 kcal / 2g B / 9g T / 4g W (makro boczniaków)

idealny omlet

omlet

2 jajka

łyżka oliwy z oliwek

Sól, pieprz

orientalne boczniaki

60g boczniaków

łyżka oliwy z oliwek

**¼ łyżeczki papryki ostrej,
kurkumy, curry,
cynamonu, gałki
muskatołowej**

**½ łyżeczki papryki
słodkiej**

sól i pieprz

1. Boczniaki umyj, osusz i wrzuć na rozgrzaną patelnię.

2. Gdy odparuje z nich woda wlej oliwę z oliwek.

3. Pod koniec dodaj przyprawy i smaż je jeszcze chwilę.

4. Jajka wbij do miski. Dodaj oliwę i roztrzep widelcem (masa musi mieć dużo bąbelków).

5. Na osobną, zimną patelnię wlej jajka i ustaw średnią moc. Mieszaj jajka tak jak na jajecznicę do momentu, gdy zauważysz, że się ścinają. Zostaw je na małym ogniu.

6. Gdy od spodu będą już całkowicie ścięte, a na wierzchu nadal płynne, możesz zwijać omlet. Najpierw podważ wszystkie ranty. Zaczynij zwijać omlet w delikatnie w rulon na patelni (manewruj patelnią, trzymaj ją stromo, wtedy łatwiej jest zwijać omlet).

7. Omlet zwinięty w rulon zostaw jeszcze chwilę na patelni.

8. Przełóż go na talerz wraz z boczniakami.

propozycje dodatków

Bajgiel z labneh / serem halloumi i pieczonymi burakami (str. 44)

Bajgiel z labneh i boczniakami (przepis na labneh i boczniaki
znajdziesz na str. 46)

pasta z tuńczyka z kiszonym ogórkiem i grani

150g serka grani

50g tuńczyka w sosie własnym

jeden średni ogórek kiszony (50g)

3 łyżeczki wody po ogórkach

1 łyżeczka musztardy miodowej

szczypiorek

sól, pieprz, szczypta majeranku

1. Tuńczyka odsącz z wody i wrzuc do miseczki.

2. Dodaj serek grani i dokładnie wymieszaj.

3. Ogórka pokrój w bardzo drobną kostkę i wrzuc do pasty.

4. Dolej wodę z ogórków, dodaj musztardę i przyprawy.

5. Pokrój szczypiorek i dodaj go na koniec. Całość wymieszaj.

6. Podawaj na ulubionym pieczywie (polecam na żytnim chleбку na zakwasie).



15

SŁONE

pasta z groszku zielonego

**130g zielonego groszku
konserwowego**

łyżeczka oliwy z oliwek

sól, pieprz

łyżeczka soku z cytryny

1. Groszek rozgnieć widelcem w miseczce.

2. Dodaj oliwę, sok z cytryny, przyprawy
i dokładnie wymieszaj.

3. Gotowe. Podawaj na ulubionych pieczywie
(najlepiej na żytnim, ale raz na czas kajzerki
też są super).

polecajka

Przetestuj tę pastę w połączeniu
z serem Camembert.

oliwa z oliwek

kwasy tłuszczowe
omega 3
i omega 6

MAKRO

151 kcal / 8g B / 6g T / 13g W
(makro bez pieczywa)

zielony groszek

roślinne białko, błonnik,
witamin z grupy B, wapń, magnez,
potas, żelazo, fosfor, cynk



wegański smalczyk z jabłkiem

120g białej fasoli

80g jabłka

50g cebuli

łyżka oliwy z oliwek

sól, pieprz

szczypta majeranku

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę.

2. Wrzuć ją na zimną patelnię, dodaj oliwę i dopiero wtedy włącz ogień. Podsmaż na złoty kolor.

3. Fasolkę opłucz z zalewy i rozgnieć widelcem lub zblenduj w misce.

4. Jabłko pokrój w drobną kostkę i dodaj do miski.

5. Na koniec dodaj podsmażoną cebulę, przyprawy i dokładnie wymieszaj. Jeżeli wolisz gładkie pasty możesz wszystko ponownie zblendować.

6. Podawaj na ulubionym pieczywie.



MAKRO

270 kcal / 11g B / 11g T / 28g W
(makro bez pieczywa)

stodkie

SWEET

złota owsianka

cynamon

witamina K, żelazo,
wapń i magnez
działa
antyoksydacyjnie
i przeciwzapalnie

jabłko

witamina C,
witaminy z grupy B,
beta karoten, błonnik
antyoksydanty

płatki owsiane

błonnik, beta glukany,
witaminy z grupy B,
żelazo, potas, magnez,
cynk

zaskuma

witaminy z grupy B,
witamina C
działanie
antyoksydacyjne

kardamon

antyoksydanty

orechy włoskie

składniki mineralne
(magnez, żelazo, selen),
nienasycone kwasy tłuszczowe,
błonnik

miód

witaminy z grupy B,
właściwości
przeciwbakteryjne

głaska muskatowa

właściwości
przeciwbakteryjne

MAKRO

252 kcal / 7g B / 8g T / 36g W (makro bez dodatków)

525 kcal / 19g B / 19g T / 69g W (makro z dodatkami)

złota owsianka

**pół szklanki płatków
owsianych (ok. 50g)**

pół szklanki wody

**pół szklanki napoju
migdałowego + ¼ szklanki**

**pół łyżeczki kurkumy,
cynamonu**

**¼ łyżeczki gałki
muszkatołowej, kardamonu**

pół łyżeczki masła

opcjonalnie łyżeczka miodu

dodatki

pół małego jabłka

2 łyżki wody

pół łyżeczki cynamonu

¼ gałki muszkatołowej

150g serka waniliowego

5g orzechów włoskich

1. Jabłko pokrój w kostkę, wrzuć je na patelnię i wlej wodę. Duś pod przykryciem na średnim ogniu aż jabłko zmięknie (5-7 min). Na koniec dodaj cynamon, gałkę muszkatołową i trzymaj na patelni jeszcze minutkę.

2. Płatki owsiane wsyp do garnka i podpraż na średnim ogniu aż poczujesz przyjemny orzechowy zapach. Mieszaj je i pilnuj, aby się nie przypaliły.

3. Wlej wodę i gotuj. Gdy woda się wygotuje, wlej pół szklanki napoju migdałowego i zostaw na małym ogniu aż płatki wchłoną cały płyn, raz na czas mieszając.

4. Dodaj przyprawy i dolej ostatnią porcję mleka. Gdy płatki wchłoną płyn dodaj masło.

5. Orzechy włoskie posiekaj.

6. Owsiankę przełóż do miski, dodaj serek waniliowy i duszone jabłka. Po wierzchu posyp orzechami.

tip

Możesz zrobić 2 porcje duszonych jabłek i przechowywać je w lodówce do 3 dni.

20

SŁODKIE

dyniowe placki z duszonym jabłkiem

karoten
antyoxydanty

ryżka
pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

maka odciszowa
blonnik, witaminy z
grupy B oraz
witaminy A i E, cynk

jablko
witamina C,
witaminy z grupy B,
beta karoten, blonnik,
antyoxydanty

ogurc naturalny
bakterie probiotyczne, bialko,
wapn

mielony imbir
przeciwzapalny

dynia
witamina C i E, magnez, selen,
potas i cynk, blonnik

MAKRO

476 kcal / 18g B / 12g T / 74g W

dyniowe placki z duszonym jabłkiem

ciasto

1 jajko

szczypta soli

90g puree z dyni

60g jogurtu naturalnego

1 płaska łyżka cukru

50g mąki orkiszowej

1 łyżeczka proszku do
pieczenia

1 płaska łyżeczka
cynamonu

½ łyżeczki mielonego
imbiru

½ łyżeczki kardamonu

¼ łyżeczki gałki
muszkatołowej

pół łyżeczki masła

1. Białko oddziel od żółtek i ubij ze szczyptą soli na sztywno.

2. Żółtko, dynię, jogurt i cukier wymieszaj razem.

3. Połącz delikatnie dwie masy.

4. Wsyp wszystkie przyprawy, proszek do pieczenia i ponownie wymieszaj.

5. Dosyp mąkę i wymieszaj ciasto bardzo delikatnie, dosłownie w pięciu ruchach (mogą zostać grudki z mąki, chodzi o to, żeby nie przemieszać ciasta).

6. Rozgrzej patelnię i wyłóż na nią po dwie łyżki ciasta na jednego placka. Dodaj masło i smaż pod przykryciem na małym ogniu (ok. 5 min). Kiedy zaczną pojawiać się bąbelki przewróć na drugą stronę i smaż 3 min.

duszone jabłka

jedno średnie jabłko (ok. 100g)

2 łyżki wody

pół łyżeczki cynamonu

duszone jabłka

¼ gałki muszkatołowej

Jabłko pokrój w kostkę, wrzuć je na patelnię i wlej wodę. Duś pod przykryciem na średnim ogniu aż jabłko zmięknie (5-7 min). Na koniec dodaj cynamon, gałkę muszkatołową i trzymaj na patelni jeszcze minutkę.

placki na kefirze z jagodami

mąka odciszowa

blonnik,
witaminy z grupy B oraz
witaminy A i E,
cynk

kefir

białko, wapń, magnez,
witamin B2 i B12,
bakterie probiotyczne

jajka

pełnowartościowe
białko, żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

nasiona chia

blonnik, kwasy
tłuszczowe, magnez,
fosfor, wapń, potas,
sód, cynk,
przeciwutleniacze,
witaminy z grupy B i E

oliwa z oliwek

kwasy tłuszczowe
omega-3
i omega-6

turkarska

witamina C, witamina A
i mangan –
antyoksydanty

jagody

składniki mineralne (selen,
miedź, cynk i mangan)
witaminy (C, A, B, PP), blonnik,
działanie przeciwzapalne



placki na kefirze z jagodami

dżem

100g mrożonych / świeżych jagód

**80g mrożonych / świeżych
truskawek**

łyżka wody

łyżka nasion chia

łyżka cukru

ciasto

pół szklanki kefiru (100g)

jajko

**pół szklanki
mąki orkiszowej (55g)**

szczypta soli

½ łyżeczki sody

pół łyżeczki masła / oliwy z oliwek

1. Owoce wrzuc do garnka, wlej łyżkę wody i duś na średnim ogniu pod przykryciem. Gdy woda trochę odparuje dodaj cukier. Wymieszaj i odstaw do wystygnięcia.

2. Do przestygniętych owoców dodaj nasiona chia, wymieszaj i odstaw na 10 min.

3. Jajko roztrzep ze szczyptą soli i wlej kefir. Wymieszaj.

4. Wsyp suche składniki i delikatnie połącz, dosłownie w 3 ruchach.

5. Na rozgrzaną patelnię wyłóż dwie łyżki ciasta na jednego placka. Gdy uformujesz już wszystkie placki dodaj na patelnię masło lub oliwę. Smaż bez przykrycia na złoty kolor z obu stron.

tip

Jeżeli nie masz czasu robić dżemu z mojego przepisu to polecam zjeść je z dżemem truskawkowym i twarogiem na wierzchu. Przez to, że placki są neutralne w smaku, możesz je jeść również na słono.

MAKRO

344 kcal / 18g B / 10g T / 45g W (placki)
191 kcal / 2g B / 4g T / 38g W (dżem)

banan

blonnik,
witaminy - A, C, E, K oraz
te z grupy B, potas,
magnez

kakao

magnez, żelazo,
cynk, witaminy A, C, E,
witaminy z grupy B,
tłuszcze,
antyoksydanty

jablko

witamina C,
witaminy z grupy B,
beta karoten, blonnik,
antyoksydanty

jajka

pełnowartościowe
białko, żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

płatki owsiane

blonnik, beta glukany,
witaminy z grupy B,
żelazo, potas, magnez,
cynk



owsiane placuszki z jabłkiem i kremem czekoladowym

ciasto

pół banana

jajko

**pół łyżeczki proszku do
pieczenia**

**40g płatków owsianych
zwykłych**

pół łyżeczki cynamonu

pół jabłka (70g)

**pół łyżeczki masła / oliwy
z oliwek do smażenia**

krem czekoladowy

pół banana

2 łyżki kakao

łyżka wody

1. Wszystkie składniki na ciasto (oprócz jabłka) zblenduj.

2. Jabłko pokrój na drobną kostkę i dodaj do masy.

3. Smaż na rozgrzanej patelni na średniej mocy z odrobiną oliwy, pod przykryciem aż do pojawienia się bąbelków. Wtedy przewróć na drugą stronę.

4. Składniki na krem wystarczy rozgnieść widelcem lub zblendować.

MAKRO

333 kcal / 12g B / 10g T / 51g W (placuszki)
120 kcal / 5g B / 2g T / 16g W (krem czekoladowy)

serniczki z gruszką



chudy twaróg
białko, wapń,
fosfor

gruszka
błonnik,
witaminy (A, B1, B2, B6, K, C, PP),
potas, fosfor, wapń

jajka
pełnowartościowe
białko, żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

mąka odtiszowa
błonnik, witaminy z grupy B
oraz witaminy A i E, cynk

karotenon
antyoksydanty

serniczki z gruszką

130g twarogu chudego

jajko

łyżeczka cukru

35g mąki orkiszowej

**pół łyżeczki proszku
do pieczenia**

pół łyżeczki kardamonu

120g gruszek

pół łyżeczki masła

1. Twaróg rozgnieć w misce z cukrem.

2. Dodaj jajko i wymieszaj.

3. Dodaj suche składniki.

4. Gruszkę pokrój w kostkę i dodaj do masy. Staraj się ją mocno wgnieść w masę. Nawet możesz ją rozgnieść.

5. Zwilż dłonie i uformuj placki. Jedna łyżka to jeden placek. Wyłóż je od razu na rozgrzaną patelnię. Po uformowaniu wszystkich serniczków dodaj na patelnię masło lub oliwę z oliwek i smaż na małym ogniu pod przykryciem do złotego koloru.

MAKRO

413 kcal / 34g B / 9g T / 52g W

serniczki z malinami

miód

witaminy z grupy B,
właściwości
przeciwbakteryjne

chudy twarde
białko, wapń,
fosfor

maliny

witaminy C i E, witamin z grupy B,
potas, magnez, wapń, żelazo, błonnik

jajka

pełnowartościowe
białko, żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

mąka odtiszowa

błonnik,
witaminy z grupy B oraz witaminy A i E,
cynk



serniczki z malinami

130g twarogu chudego

jajko

35g mąki orkiszowej

**pół łyżeczki proszku do
pieczenia**

2 łyżeczki cukru

60g mrożonych malin

pół łyżeczki masła

dodatki

łyżka miodu

1. Twaróg rozgnieć w misce z cukrem.

2. Dodaj jajko i wymieszaj.

3. Dodaj suche składniki i wymieszaj.

4. Dodaj maliny. Staraj się je mocno
wtłoczyć w masę.

5. Zwilż dłonie i uformuj placki. Jedna
łyżka to jeden placek. Wyłóż je od razu
na rozgrzaną patelnię.

Po uformowaniu wszystkich serniczków
dodaj na patelnię masło lub oliwę z oliwek
i smaż na małym ogniu pod przykryciem
do złotego koloru.

MAKRO

461 kcal / 34g B / 8g T / 64g W

30

SŁODKIE

serniczki vege

tofu

roślinne białko, wapń,
żelazo, cynk, selen, fosfor

pistače

witamina B6, kwas foliowy,
kwas tłuszczowy omega 3



owoce leśne

witamina C, A

banan

blonnik,
witaminy - A, C, E, K oraz
te z grupy B, potas,
magnez

mąka odciszowa

blonnik,
witaminy z grupy B oraz witaminy A i E,
cynk

serniczki vege

ciasto

90g tofu

**100g bardzo dojrzałego
banana**

20g mąki orkiszowej

**pół łyżeczki proszku do
pieczenia**

łyżeczka oliwy z oliwek

dodatki

10g pistacji solonych

ulubione owoce leśne

1. Tofu i banana zblenduj lub roznieć widelcem na jednolitą masę.

2. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia i delikatnie wymieszaj.

3. Rozgrzej patelnię i wlej oliwę. Uformuj serniczki. Jedna łyżka to jeden serniczek. Smaż je na złoty kolor z obu stron.

4. Pistacje posiekaj i posyp nimi gotowe serniczki.

5. Podawaj z ulubionymi owocami leśnymi.

MAKRO

374 kcal / 15g B / 16g T / 41g W (makro bez owoców)

omlet leśny mech

szpinak

blonnik,
witaminy (C, A, E i K),
żelazo, antyoksydanty

turekarki

witamina C,
witamina A i mangan =
antyoksydanty

masłanka

wapń, fosfor, białko,
witaminy z grupy B,
bakterie probiotyczne

serok wiejski

białko, witaminy
i składniki mineralne

nasiona chia

blonnik, kwasy tłuszczowe,
magnez, fosfor, wapń,
potas, sód, cynk,
przeciwutleniacze,
witaminy z grupy B i E

jagody

składniki mineralne (selen, miedź, cynk
i mangan) witaminy (C, A, B, PP),
blonnik, działanie przeciwzapalne

cynamon

witamina K, żelazo,
wapń i magnez,
działanie
antyoksydacyjne



omlet leśny mech

ciasto

60g maślanek

jajko

szczypta soli

garść szpinaku

łyżeczka oliwy z oliwek

30g mąki orkiszowej

pół łyżeczki

proszku do pieczenia

pół łyżeczki cynamonu

dodatki

100g sera wiejskiego

dżem

80g mrożonych / świeżych

jagód

80g mrożonych / świeżych

truskawek

łyżka wody

łyżka nasion chia

łyżka cukru

1. Owoce wrzuć do garnka, wlej łyżkę wody i duś na średnim ogniu pod przykryciem. Gdy woda trochę odparuje dodaj cukier. Wymieszaj i odstaw do wystygnięcia. Do przestygniętych owoców dodaj chia i odstaw na 10 min.

2. Maślanek, jajko, szpinak i szczyptę soli zblenduj na gładką masę.

3. Dodaj oliwę z oliwek, suche składniki i delikatnie wymieszaj.

4. Ciasto wylej na rozgrzaną patelnię. Smaż pod przykryciem, a gdy pojawią się bąbelki, przewróć na drugą stronę. Trzymaj omlet jeszcze chwilę na patelni, tym razem bez przykrycia.

5. Serek wiejski zblenduj na puszystą masę.

6. Omlet przełóż na talerz. Na wierzch dodaj serek wiejski i dżem.

MAKRO

286 kcal / 14g B / 12g T / 31g W (makro bez dodatków)

549 kcal / 28g B / 21g T / 63g W (makro z dodatkami)

omlet biskoptowy z twarożkiem bananowym i duszonym jabłkiem

masłanka

wapń, fosfor, białko,
witaminy z grupy B,
bakterie probiotyczne

jabłko

witamina C,
witaminy z grupy B,
beta karoten, błonnik,
antyoksydanty

chudy twaróg

białko, wapń,
fosfor

cynamon

witamina K, żelazo,
wapń i magnez,
działa
antyoksydacyjnie

poska orzechowa

magnez, cynk, selen,
mangan, żelazo, tłuszcze,
błonnik

orechy pekan

selen, magnez, wapń,
witamina E, błonnik

banan

błonnik,
witaminy - A, C, E, K
oraz te z grupy B,
potas, magnez

gółka muskatowa

właściwości
przeciwbakteryjne



omlet biszkoptowy z twarożkiem bananowym i duszonym jabłkiem

ciasto

jajko

40g maślanek

łyżeczka oliwy z oliwek

szczypta soli

łyżeczka cukru wanilinowego

pół łyżeczki proszku
do pieczenia

25g mąki orkiszowej

pół łyżeczki cynamonu

krem

70g twarogu chudego

70g banana

dodatki

60g jabłka

2 łyżki wody

pół łyżeczki cynamonu

¼ gałki muszkatołowej

10g gorzkiej czekolady

5g orzechów pekan

1. Zaczynij od pokrojenia jabłka w kostkę.

2. Wrzuć je na patelnię i wlej wodę.

Duś pod przykryciem na średnim ogniu aż jabłko zmięknie (5-7 min). Na koniec dodaj cynamon, gałkę muszkatołową i trzymaj na patelni jeszcze minutkę.

3. Jajko roztrzep ze szczyptą soli i wlej maślanek. Wymieszaj.

4. Dodaj suche składniki i delikatnie wymieszaj, dosłownie w 5 ruchach.

5. Ciasto wyłóż na rozgrzaną patelnię i smaż pod przykryciem do pojawienia się bąbelków. Gdy je zauważysz, przewróć omlet na drugą stronę.

6. Banana i twaróg zblenduj na gładką masę.

7. Orzechy i czekoladę posiekaj.

8. Omlet przełóż na talerz. Wyłóż na niego twarożek bananowy i duszone jabłka. Posyp czekoladą i orzechami.

MAKRO

502 kcal / 26g B / 20g T / 56g W

omlet twarogowy

puszka

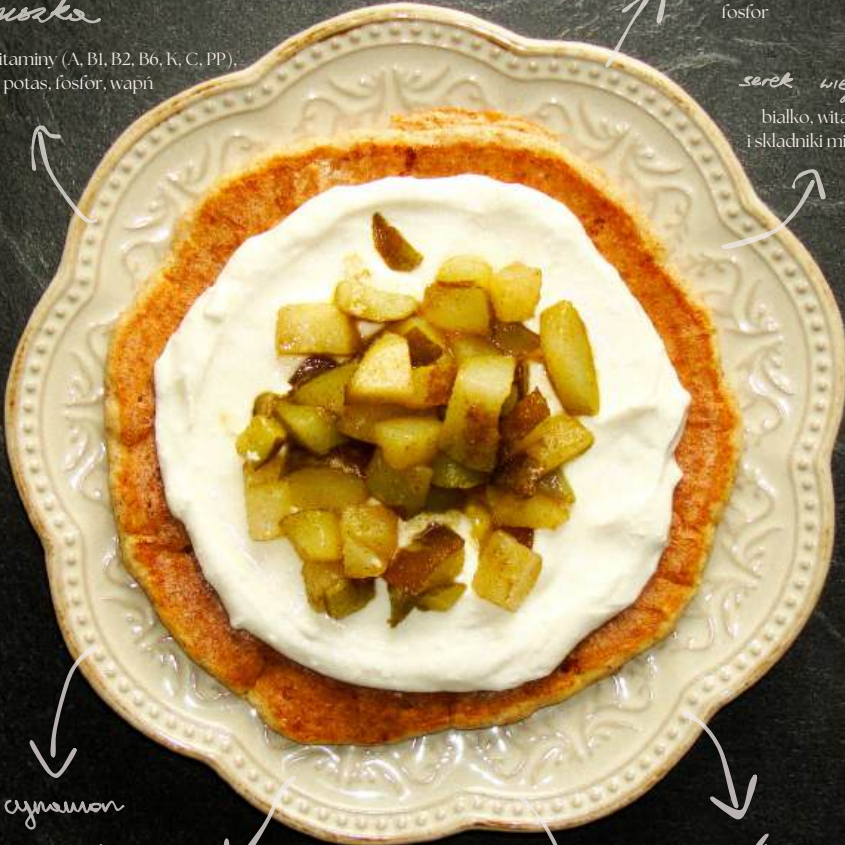
blonnik, witaminy (A, B1, B2, B6, K, C, PP),
potas, fosfor, wapn

chudy twaróg

białko, wapn,
fosfor

serek wiejski

białko, witaminy
i składniki mineralne



cynamon

witamina K, żelazo,
wapn i magnez,
działa
antyoksydacyjnie

karoten
antyoksydanty

mąka odciszowa

blonnik,
witaminy z grupy B
oraz witaminy A i E, cynk

jajka

pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

omlet twarogowy

ciasto

jajko

szczypta soli

łyżeczka cukru

40g twarogu

łyżeczka oliwy z oliwek

pół łyżeczki proszku
do pieczenia

$\frac{1}{3}$ łyżeczki kardamonu

$\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu

20g mąki orkiszowej

dodatki

serek wiejski 100g

gruszka 70g

kardamon $\frac{1}{3}$ łyżeczki

cynamon $\frac{1}{2}$ łyżeczki

pół łyżeczki masła

1. Gruszkę pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię. Chwilę ją podsmaż.

2. Dodaj przyprawy, masło i wymieszaj.

3. Białko ubij na sztywno ze szczypta soli.

4. Twaróg, żółtko i cukier rozgnieć widelcem, a potem delikatnie połącz dwie masy.

5. Dodaj suche składniki, oliwę i wymieszaj w 4 ruchach.

6. Omlet smaż na rozgrzanej, nieprzywierającej patelni na małym ogniu pod przykryciem.

7. Obróć na drugą stronę dopiero jak pojawią się bąbelki.

8. Serek wiejski zblenduj na puszystą masę (możesz też użyć ulubiony skyr, serek waniliowy lub serek grani)

9. Omlet przełóż na talerz. Wyłóż na niego serek wiejski i gruszkę.

tip

W lecie zamień gruszkę na świeże maliny i truskawki.

MAKRO

246 kcal / 17g B / 10g T / 21g W (bez dodatków)

421 kcal / 29g B / 20g T / 33g W (z dodatkami)

smoothie na kefirze

1 opakowanie kefiru (400g)

1 banan (100g)

100g truskawek mrożonych

80g mango

50g awokado

Wszystkie składniki przełóż do kielicha blendera i zblenduj.

awokado

kwasy tłuszczowe omega 9
i omega 6,
witaminy E, C, D i K,
witamina A,
witaminy z grupy B

truskawki

witamina C, witamina A
i mangan, antyoksydanty

banan

blonnik, witaminy - A, C, E, K
oraz te z grupy B, potas,
magnez

mango

witaminy C, A, E, K

kefir

białko, wapń, magnez,
witamin B2 i B12,
bakterie probiotyczne

MAKRO

498 kcal / 19g B / 17g T / 68g W

meal prep

SAVOURY & SWEET

40

MEAL PREP

śniadaniowe bataty z awokado i tofuczną

tofu

- roślinne białko, wapń,
żelazo, cynk, selen, fosfor

kurkuma

witaminy z grupy B,
witamina C,
działa antyoksydacyjnie

ogórek kiszony

bakterie
probiotyczne, potas

oleja z dyniek

kwasy tłuszczowe
omega-3
i omega-6

batat

blonnik, potas, żelazo,
cynk, witamina A

awokado

kwasy tłuszczowe omega-9
i omega-6, witaminy E, C, D i K,
witamina A,
witaminy z grupy B

MAKRO

317 kcal / 12g B / 18g T / 27g W

śniadaniowe bataty z awokado i tofuczną

1 batat

pół awokado (50g)

80 g tofu naturalnego

łyżeczka oliwy z oliwek

pół łyżeczki kurkumy

**pół łyżeczki papryki
słodkiej**

pół łyżeczki curry

2 łyżki wody

kiszzone ogórki

sok z cytryny

1. Piekarnik rozgrzej do 190°C.

2. Batata obierz, pokrój wzdłuż na ok. 2 cm plastry i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posyp solą i pieprzem.

3. Wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz 30 min.

4. Po upieczeniu zostaw do wystygnięcia. Włóż do pojemnika i schowaj na noc do lodówki (możesz też upiec batata rano).

1. Następnego dnia rozgrzej je na patelni z odrobiną oliwy.

2. Awokado wydrąż łyżką i pokrój wzdłuż w paski.

3. Patelnię rozgrzej i drobno pokrusz w dłoniach tofu.

4. Gdy tofu się lekko zarumieni dolej oliwę. Po chwili wysp przyprawę.

5. Na koniec dodaj wodę i trzymaj tofucznicę na patelni jeszcze chwilę.

6. Dwa plastry batata połóż na talerz. Na nich ułóż awokado, skrop je cytryną i dodaj tofucznicę. Obok podaj ogórka.

tip

Możesz upiec więcej batatów i wykorzystać je do obiadu lub następnego dnia do śniadania.

42

SZYBKIE BAJGLE



buraki

witaminy (witamina C, E, A oraz witaminy z grupy B),
składniki mineralne (żelazo, magnez, potas, selen),
błonnik

halloumi

białko, wapń,
witaminy z grupy B

szpinak

błonnik,
witaminy (C, A, E i K), żelazo,
antyoksydanty



jęsior naturalny

bakterie probiotyczne, białko,
wapń

mąka odciszowa

błonnik,
witaminy z grupy B oraz witaminy A i E,
cynk

MAKRO

1 bajgiel

228 kcal / 9g B / 2g T / 42g W (makro bez dodatków)

szybkie bajgle

**2 łyżeczki proszku
do pieczenia**

pół łyżeczki soli

100g mąki orkiszowej

100g mąki pszennej

200g jogurtu naturalnego

czarnuszka, sezam

jajko (do posmarowania)

300g buraków

łyżka oliwy z oliwek

sól, pieprz

ser camembert

/ halloumi / labneh

szpinak

1. W misce wymieszaj jogurt, mąkę orkiszową i pszenną, proszek do pieczenia, sól i zagnieć do połączenia wszystkich składników.

2. Podziel ciasto na 4 części. Weź jeden kawałek i uformuj w wałek. Jedną końcówkę spłaszcz i połącz z drugą. Powstanie ci piękny i kształtny bajgiel.

3. Gotowe bajgle przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

4. W osobnej miseczce roztrzep jajko i posmaruj nim bajgle.
Posyp sezamem / czarnuszką.
Piecz 20-25 minut w 180°C.

1. Buraki obierz i pokrój w cienkie plasterki.

2. Przełóż do miski i dodaj łyżkę oliwy z oliwek. Miskę przykryj talerzem i wstrząśnij parę razy.

3. Wyłóż je na blaszkę z papierem do pieczenia. Posyp solą i wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C na 30 minut.

4. Na ostygnięte bajgle połóż szpinak, halloumi (możesz go podsmażyć) i upieczone buraki.

tip

Jedna porcja to 4 bajgle. Możesz zrobić dwie porcje i część zamrozić. Codziennie wyciągasz sobie wtedy świeżutkiego bajgla na śniadanie.

45

MEAL PREP

jajka po turecku na labneh z orientalnymi boczniakami

oliwa z dławek

kwasy tłuszczowe
omega 3
i omega 6

labneh

wapń, bakterie
probiotyczne

kurkuma

witaminy z grupy B,
witamina C
działa antyoksydacyjnie

boczniki

witamina D,
żelazo i potas

jajka

pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12

gałka muskatowa

właściwości
przeciwbakteryjne

cynamon

witamina K, żelazo,
wapń i magnez.
działa antyoksydacyjnie
i przeciwzapalnie

MAKRO

407 kcal / 22g B / 27g T / 21g W

jajka po turecku na labneh z orientalnymi bocznikami

labneh

**200g jogurtu greckiego
gęstego**

Pół łyżeczki soli

orientalne boczniki

60g boczników

łyżka oliwy z oliwek

**¼ łyżeczki papryki ostrej,
kurkumy, curry, cynamonu,
gałki muszkatołowej**

**½ łyżeczki słodkiej
papryki**

sól i pieprz

jajka w koszulce

2 jajka

łyżeczka soku z cytryny

pół łyżeczki soli

1. Labneh przygotuj dzień wcześniej. Jogurt grecki przełóż do miski. Dodaj pół łyżeczki soli. Jeżeli chcesz nadać mu więcej smaku możesz dodać suszone pomidory, bazylię, oregano. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw.

2. Teraz przygotuj konstrukcję do osączania sera. Sitko wyłóż czystą pieluszką tetrową (gazą) i postaw je na misce. Jogurt przełóż do sitka i zakręć gazę. Włóż do lodówki na całą noc. Robimy tak, żeby serwatka mogła ścieknąć. Serwatkę możesz wykorzystać do placków i naleśników zamiast mleka. Po nocy w lodówce wyjmij labneh i przełóż do miski.

1. Boczniki umyj, osusz ręcznikiem papierowym i wrzuć na patelnię na duży ogień. Grzyby mają dużo wody, dlatego najpierw musimy ją odparować a dopiero potem dodajemy tłuszcz. W ten sposób wydobędziemy aromat grzybów. Gdy odparuje z nich woda i nabiorą koloru, dodaj oliwę z oliwek. Smaż do chrupkości, raz na jakiś czas mieszając. Na koniec dodaj przyprawy.

2. W garnku zagotuj wodę z solą i sokiem z cytryny. Jajko wbij do małej miseczki lub niskiej szklanki. Gdy woda zacznie się gotować zmniejsz ogień. Zrób wir łyżką i wlej jajko. Gotuj je przez 3 minuty (wyjdzie idealnie kremowe). Wyjmij je z wody (najłatwiej to zrobić łyżką cedzakową) i zostaw na łyżce aż woda ocieknie. Tak samo robimy z drugim jajkiem.

3. Do miski wyłóż labneh, jajka i boczniki. Dopraw solą i pieprzem, posyp kiełkami lub szczypiorkiem. Całość jedz z ulubionym pieczywem lub bez.

tip

Zrób więcej labneh i wykorzystaj go jako smarowidło do pieczywa.
W lodówce może być przechowywany nawet do 10 dni.

47

MEAL PREP

hummus z pieczonym bakłażanem



MAKRO

496 kcal / 21g B / 21g T / 47g W

hummus z pieczonym bakłażanem

pół bakłażana

240g ciecierzycy w zalewie

1 łyżki wody

łyżka soku z cytryny

1 mały ząbek czosnku

mniej niż pół łyżeczki soli

łyżka oliwy z oliwek

**1 opcja - pół łyżeczki
czarnuszki**

**2 opcja - łyżeczka przyprawy
suszone pomidory**

1. Całego bakłażana piecz ze skórką w 220°C przez 40-50 minut i odstaw do wystygnięcia.

2. Ciecierzycę dokładnie opłucz z zalewy w zimnej wodzie i wsyp do kielicha blendera i zblenduj.

3. Dodaj wodę, sok z cytryny, oliwę, czosnek i zblenduj.

4. Wystygniętego bakłażana obierz ze skórki lub przekrój na pół i wydrąż łyżką. Dodaj do hummusu i ponownie zblenduj.

5. Na koniec dodaj przyprawy z opcji 1 lub 2 i blenduj aż hummus będzie puszysty.

MAKRO

496 kcal / 21g B / 21g T / 47g W

pieczona owsianka z jabłkiem

cynamon

witamina K, żelazo,
wapń i magnez,
działa antyoksydacyjnie
i przeciwzapalnie

złotki owsiane

blonnik, beta glukany,
witaminy z grupy B, żelazo,
potas, magnez, cynk



datki

blonnik, witaminy B3

popul naturalny
bakterie probiotyczne, białko,
wapń

gąłka muskatowa

właściwości
przeciwbakteryjne

jabłko

witamina C, witaminy z
grupy B, beta karoten,
blonnik, antyoksydanty

orechy włoskie

składniki mineralne (magnez, żelazo, selen),
nienasycone kwasy tłuszczowe, blonnik

50

MEAL PREP

pieczona owsianka z jabłkiem

2 PORCJE

2 jajka

szczypta soli

150g jogurtu naturalnego/ skyru

100g napoju migdałowego

pół łyżeczki proszku do pieczenia

80g płatków owsianych zwykłych

łyżeczka cynamonu

¼ łyżeczki gałki muskatołowej

aromat waniliowy

140g jabłka

10 g orzechów włoskich

25g daktyli

1. Jajka wbij do miski i roztrzep ze szczyptą soli.

2. Dodaj jogurt, napój roślinny/ mleko i połącz. Następnie dodaj przyprawy, płatki owsiane, proszek do pieczenia, aromat i wymieszaj.

3. Jabłko pokrój w kostkę. Orzechy i daktyle posiekaj. Dodaj do masy i wymieszaj.

4. Przelej do naczynia żaroodpornego (20 cm x 16cm x 6 cm) lub do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

5. Piecz w 180°C przez 30-40min.

tip

Na wierzch dodaj ulubiony serek (waniliowy) lub ubity serek wiejski, który dodatkowo podbije białko.

MAKRO

1 porcja 369 kcal / 16g B / 14g T / 44g W

brownie

*gorzka czekolada*magnez, cynk, selen,
mangan, żelazo, tłuszcze,
błonnik*czarna fasola*roślinne białko, błonnik,
witaminy z grupy B,
żelazo, wapń, potas*banan*błonnik,
witaminy - A, C, E, K
oraz te z grupy B,
potas, magnez*datyle*

błonnik, witaminy B3

*kakao*magnez, żelazo,
cynk, witaminy A, C, E,
witaminy z grupy B, tłuszcze,
antyoksydanty*jajka*pełnowartościowe białko,
żelazo,
witaminy A, D, E, B2, B12*płatki owsiane błyskawiczne*błonnik, beta glukany, witaminy z grupy B,
żelazo, potas, magnez, cynk

52

MEAL PREP

brownie

**130g czerwonej fasoli
konserwowej**

jajko

**30g płatków owsianych
błyskawicznych**

70g banana

4 daktyle

1,5 łyżki kakao

**¼ łyżeczki proszku
do pieczenia**

10g czekolady gorzkiej

1. Czerwoną fasolę dokładnie opłucz z zalewy pod zimną wodą z zalewy i przełóż do kielicha blendera.

2. Dodaj jajko, płatki owsiane błyskawiczne, banana, kakao, proszek do pieczenia, daktyle i dokładnie zblenduj.

3. Czekoladę posiekaj i dodaj do masy.

4. Przełóż do małego naczynia żaroodpornego (ok. 12 cm średnicy) i piecz 30 min w 180°C, góra-dół. Po upieczeniu pozostaw do ostudzenia.

5. Ostudzone brownie wyjmij z kokilki, przełóż do pojemnika i zostaw na noc w lodówce.

tip

Zrób dwie porcje i upiecz brownie w keksówce (21cm x 12cm x 8cm). W ten sposób masz śniadanie gotowe na dwa dni.

MAKRO

525 kcal / 24g B / 14g T / 69g W

czekoladowy pudding chia z malinami

3 łyżki nasion chia

170 ml napoju migdałowego

2 płaskie łyżki kakao

1 banan

50g malin

10g gorzkiej czekolady

1. Banana rozgnieć, dodaj nasiona chia i kakao. Wymieszaj.

2. Na koniec dodaj napój migdałowy, dokładnie wymieszaj i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

3. Rano dodaj maliny i posiekaną gorzką czekoladę.

tip

Maliny możesz zastąpić wiśniami.



MAKRO

436 kcal / 13g B / 18g T / 54g W

jak żyć?

I BYĆ

TELL ME WHY...

Dlaczego warto śniadać?

Poranki... Wielu z nas ich nie znosi. Kojarzą się z pośpiechem przed szkołą czy pracą. Wszystko musi być na czas, bo przecież zaraz odjedzie autobus, a Ty spóźnisz się na lekcje albo wykłady. Nie jesz śniadania bo nie masz czasu. Wolisz pospać 10 minut dłużej lub zrobić idealne włosy. Starasz się nadążyć za wszystkim, aż w końcu nie wyrabiasz. Zmęczenie pojawia się już rano, a przed Tobą jeszcze cały dzień. **A co by było, gdyby zacząć od początku?**

Podchodzisz do tej sprawy strategicznie. O poranku myślisz już dzień wcześniej – przyszykuj sobie ubrania, przygotuj rzeczy, które musisz ze sobą zabrać i zaplanuj 8–9 godzin snu. Rano budzisz się i poświęcasz 10–15 minut na spacer, rozciąganie lub pilates. Jeśli masz więcej czasu, możesz iść na siłownię lub pobiegać. Warto jednak podkreślić, że trening nie powinien być intensywny – ma to być poranny rozruch, coś, co pozwoli Ci się obudzić, dostarczy endorfin i zredukuje stres. Rozpoczynasz dzień od trudnego zadania, a ponieważ Twój mózg rano jeszcze „śpi”, łatwiej jest zrobić trening bez zastanawiania się po co i dlaczego. Przez pół godziny po przebudzeniu poziom kortyzolu jest podwyższony, co sprawia, że łatwiej podjąć się wymagających aktywności. Jeśli przemożesz się rano i zrobisz krótki trening, coś dla siebie, będzie to miało pozytywny wpływ na resztę Twojego dnia. Oczywiście nie każdy ma taką możliwość – jednak jeżeli masz czas, to dobrze go wykorzystaj.

Wracając... Trening masz już z głowy. Bierzesz prysznic, szykujesz się, a potem zabierasz za śniadanie. Aby przygotować pyszny i pełnowartościowy posiłek, wcale nie potrzebujesz godziny – często wystarczy 10–15 minut.

Na co warto zwrócić uwagę komponując śniadanie?

Bardzo ważne są makroskładniki. Pamiętaj o odpowiedniej ilości białka – to dzięki niemu będziesz syty na długo. W zależności od trybu życia i poziomu aktywności fizycznej, w śniadaniu powinno znaleźć się 20–30 g białka. Jednak nie samym białkiem człowiek żyje. Kluczowe są także zdrowe tłuszcze, które – podobnie jak białko – trawią się wolniej niż węglowodany, co sprawia, że dłużej odczuwasz sytość. A skoro o węglowodanach mowa – to one są głównym źródłem energii, której Twój mózg potrzebuje w ciągu dnia. Pamiętaj również o walorach smakowych. **It's all about balance, baby!** Jedzenie ma sprawiać przyjemność.

Moją motywacją do wstawania rano jest właśnie śniadanie. Kocham śniadać. Co w ogóle dla mnie znaczy to słowo? To cały proces. Od momentu przebudzenia się, przez trening, po spokojne gotowanie, kiedy puszczam ulubioną muzykę i mogę oddać się kuchennym rozkoszom. Kiedyś dałabym się pokroić za płatki na mleku, ale dziś nie wyobrażam sobie poranka bez moich śniadań. Oto Twój idealny poranek. Rano skupiasz się na sobie. Jeśli chcesz ograniczyć stres i pośpiech w pierwszej części dnia, jedyne, czego potrzebujesz, to odpowiednie nawyki. Dzięki nim nie musisz się zastanawiać, co dalej – działasz automatycznie. Można powiedzieć, że programujesz swój mózg, aby każdy dzień zaczynać dobrze.



jem iskierki.

AH, TE ISKIERKI!

O co tutaj chodzi?

Iskierki to dla mnie kluczowe elementy diety, na które zwracam uwagę. Staram się dbać o zdrowie jelit, bo to właśnie one stanowią fundament naszego organizmu. Jeśli jeszcze nie słyszeliście o osi jelitowo-mózgowej, gorąco polecam zainteresować się tym tematem. W skrócie, jest to dwukierunkowa komunikacja między jelitami a mózgiem – jelita wysyłają sygnały do mózgu i vice versa. Oś jelitowo-mózgowa wpływa między innymi na nasze zachowanie, funkcje poznawcze (np. pamięć), emocje, nastrój. Kluczową rolę w tym procesie odgrywa również mikrobiota jelitowa, czyli zbiór bakterii zamieszkujących nasze jelita.

Co jeśli aby dbać o jelita i nie zwariować?

Szczególną uwagę warto zwrócić na 3 elementy:

- Błonnik

Błonnik jest niezwykle ważny dla prawidłowej pracy jelit. Zaleca się spożywanie 25-40 g błonnika dziennie. Gdzie go znaleźć? Najlepszym źródłem błonnika są świeże warzywa i owoce. Przykładowo, duża gruszka ze skórką dostarcza 7 g błonnika, a szklanka malin – 8 g. Warto wybierać pełnoziarniste produkty, takie jak pieczywo razowe, brązowy ryż czy płatki owsiane. Pamiętajcie jednak, że co za dużo, to niezdrowo – nadmiar błonnika w diecie może okazać się problematyczny, dlatego warto trzymać się zalecanych norm.

- Probiotyki i prebiotyki - jaka jest różnica?

Probiotyki to "dobre bakterie" obecne w jelitach. Są to żywe mikroorganizmy, które mogą przywracać równowagę mikroflory jelitowej, poprawiać procesy trawienne i wzmacniać odporność organizmu. Znajdziemy je w fermentowanych produktach mlecznych, takich jak jogurty i kefiry, a także w kiszonkach.

Prebiotyki to substancje odżywcze dla korzystnych bakterii jelitowych. Pomagają one w utrzymaniu zdrowej mikroflory jelitowej i wspierają układ odpornościowy. W skrócie: prebiotyki to "pokarm dla bakterii". Znajdziemy je w produktach takich jak czosnek, cebula, por, szparagi czy banany.

- Stay hydrated ;)

Pij wodę! DRINK WATER! Bebe agua! Chyba nie muszę mówić, że to podstawa zdrowego odżywiania. Muszę jednak wyjaśnić dlaczego. Woda bierze udział w procesie trawienia i uczestniczy w transporcie składników odżywczych do wszystkich komórek naszego ciała, dlatego jest tak ważna. Powinniśmy pić 1,5-2 litry wody dziennie.



PORADY *na* ZDRADY

- Jedz o stałych porach. Pomaga to jelitom w utrzymaniu rytmu pracy. Regularność spożywania posiłków wspiera perystaltykę jelit i minimalizuje ryzyko problemów trawiennych.
- Zwolnij! Jedz powoli. Szybkie jedzenie może prowadzić do wzdęć i niestrawności, ponieważ wraz z pokarmem polykamy wtedy powietrze.
- Unikaj stresujących sytuacji i naucz się redukować stres. Ma on negatywny wpływ na oś jelitowo-mózgową, może zaburzać równowagę mikrobiomu i prowadzić do problemów trawiennych. Pomocne mogą być techniki oddechowe i medytacja.
- Po jedzeniu idź na krótki spacer. Przyspieszy to przepływ pokarmu przez organizm i wspomogę trawienie. Spacerowanie po posiłku powoduje również spadek poziomu cukru we krwi.



bajki na DobraNoc

Tak oto przeszliśmy przez najważniejsze aspekty zdrowia jelit. Pozostaje jednak jeszcze jedna kwestia – sen. To właśnie podczas snu w naszym organizmie zachodzą najważniejsze procesy regeneracyjne. Jego brak może zakłócać pracę jelit, dlatego warto zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu.

Budowanie rutyny, którą będziesz w stanie utrzymać, nie należy do najprostszych zadań. Jest to jednak sprawa warta poświęcenia. W 2024 roku brałam udział w projekcie o śnie, który nazywał się "DobraNoc". To właśnie podczas tworzenia tego projektu zadbałam o swoje nawyki.

Jak dbać o sen?

- Zasypiaj i wstawaj o regularnych porach.
- Staraj się odłożyć telefon przynajmniej na pół godziny przed snem.
- Przewietrz pokój - najlepiej śpi się w temperaturze od 16 do 19 stopni.
- Unikaj wieczornego podjadania. Ostatni posiłek powinniśmy spożywać na ok. 3h przed snem.
- Jeżeli masz przed snem natłok myśli w głowie to przerzucić je na papier. Łatwiej jest zasnąć kiedy nie stresujesz się tym, co musisz zrobić kolejnego dnia.

Za nami już poranek, trochę wiedzy teoretycznej i wieczór... dlatego pora spać. Gdy byłam mała, mama i babcia śpiewały mi kołysankę, którą żegnam też Was...

Z POPIELNIKA NA WOJTUSIA
ISKIERECZKA MRUGA
CHODŹ OPOWIEM CI BAJECZKĘ
BAJKA BĘDZIE DŁUGA...



podziękowania

Fundacji Girls Future Ready

W tym miejscu z całego serca pragnę podziękować Girls Future Ready Foundation. E-book powstał w ramach projektu HerStory. Była to niesamowita przygoda, która wiele mnie nauczyła. Jestem wdzięczna, że dałyście mi szansę rozwinąć skrzydła. Wykorzystałam ją najlepiej jak umiałam. Dziękuję Wam również za wprowadzenie do community Girls Future Ready. Od dziewczyn czuję ogromne wsparcie. Cudownie jest też patrzeć jak każda z osobna się rozwija.

Zosiu - dziękuję Ci za wyrozumiałość i cierpliwość. Mój projekt to chyba najdłuższe HerStory. Dziękuję za zaufanie.

Oliwio - ogromnie cieszę się, że byłaś obecna w tym projekcie. Pomagałaś mi na każdym kroku i bardzo to doceniam. Zawsze otrzymywałam od Ciebie wskazówki i czułam Twoje zaangażowanie w nawet najmniejszą błahostkę.

Weroniko - dziękuję, że sprawowałaś pieczę nad materiałami na Social Media i pilnowałaś, żeby wszystko było merytoryczne, ładne i spójne.

Sylwii Maksym

Ten e-book nigdy by nie powstał, gdyby nie Sylwia. Nie mogłam wymarzyć sobie lepszej mentorki. Nasze poniedziałkowe rozmowy to była dla mnie prawdziwa przyjemność. W każdej sprawie wiedziałam, że mogę na Ciebie liczyć. Przeprowadziłaś mnie przez cały proces tworzenia bezboleśnie. Mało tego, pokazywałaś, że to sama zabawa i radość z gotowania (choć zdarzały się chwile zwątpienia). Moją każdą złą myśl odpędzałaś pięknym uśmiechem! Wiele się od Ciebie nauczyłam. Masz ogromną wiedzę, którą chętnie się ze mną dzieliłaś. I nie mówię tu tylko o sprawach związanych z dietetyką - zapamiętałam też każdą życiową radę. Mam wrażenie, że podczas projektu, to Ty bardziej wierzyłaś we mnie, niż ja w siebie. Za to również dziękuję. Trzymam kciuki za Twoje dalsze sukcesy i czekam na zasłużony doktorat!

Drukarni FOUR ZEROS

Dziękuję drukarni FOUR ZEROS, która jest partnerem wydarzenia i dzięki której, mogłam zobaczyć swojego e-booka w namacalnej wersji. Jestem wdzięczna za możliwość współpracy. Serdecznie zachęcam również Was do korzystania z usług drukarni FOUR ZEROS!

dziękuję...

Ukochanej przyjaciółce! Zuzannie Świątanowskiej - nie tylko za wszelkie korekty pisarskie. To dzięki Tobie, te teksty wyrażają mnie lepiej, niż ja sama.

Moim dziewczynom! Wiktorii Światowicz i Aleksandrze Sieraczyńskiej - przede wszystkim za pomoc w sesji okładowej. Dziękuję za Waszą ogromną cierpliwość i czas. Tylko dzięki Wam zdjęcia wyszły tak piękne.

Wspaniałej Amelii Lewińskiej - za feedback, testowanie przepisów i wszystkie sugestie. Dziękuję, że jesteś!

Najdroższej Antoninie Demkowskiej - za szczegółowe wskazówki i konkretne rady. Dziękuję, że wspierałaś mnie przy rekrutacji. Nie byłam pewna, czy chcę brać udział w projekcie, bo wiedziałam ile pracy będzie trzeba w to włożyć. Dziękuję, że mnie namówiłaś i zachęciłaś do podjęcia ryzyka.

Cudownej Klarze Kamińskiej - dzięki Tobie dowiedziałam się o projekcie Her Story. Bez Ciebie by mnie tu nie było. To ty podesłałaś mi info o rekrutacji. To ty powiedziałaś "to jest totalnie coś dla Ciebie, zgłoś się koniecznie!" (tak, odszukałam tę wiadomość na Instagramie). You are my angel! Dziękuję Ci również, że pomagałaś w organizacji spotkania autorskiego. Niesamowicie cieszę się, że miałam przyjemność Cię poznać. Trzymam kciuki za dalsze sukcesy!

Wszystkim osobom, które były zaangażowane w organizację spotkania autorskiego - dziękuję.

Na koniec chcę podziękować Mamie i Tacie. Od małego obserwowałam mamę w kuchni. Lubiłam patrzeć jak wspólnie z tatą gotują. Dziękuję, że wspieracie mnie w każdej pasji i zajawce, chociaż nie zawsze widzicie w tym sens.



@iskier_eczka