

## Zdrowe i sycące śniadanie do pracy

data aktualizacji: 2022.04.13 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



**Wiele osób nie jest w stanie wyobrazić sobie śniadania bez chleba. Tymczasem chleb, szczególnie biały, bywa źródłem pustych kalorii. Choć bez wątpienia zapisał się w polskiej tradycji, warto poszukać alternatyw. Jakich? Dowiesz się z tego artykułu.**

### **Zdrowe śniadanie bez pieczywa? To możliwe!**

Śniadanie może być również smaczne, a z pewnością bardziej wartościowe, jeśli na talerzu znajdą się inne produkty. Sprzyja temu rosnąca świadomość na temat białego pieczywa, a także jego kaloryczność. **Dietetycy od dawna informują, że nadmierne spożywanie pszennego pieczywa nie jest odpowiednie dla zdrowia.** Produkowane z pszenicy przetworzonej, nie zawiera witamin ani minerałów. Zamiast nich może zawierać spulchniacze chemiczne i duże ilości glutenu, aby pieczywo było bardziej miękkie i wyśnięte. **Planując alternatywne zakupy spożywcze,**

przydatna może być [gazetka Lidl](#) z bogatą ofertą produktów w promocyjnych cenach.

[[[261]]]

## Poznaj 4 zdrowe zamienniki pieczywa

### Chleb warzywny

Dla osób, które nie chcą rezygnować z chleba, ale mimo wszystko poszukują zdrowszej alternatywy, świetnie sprawdzi się chleb warzywny bez dodatku mąki. Zamiennik chleba można przygotować własnoręcznie w domu, wykorzystując do tego celu sezonowe warzywa lub takie, które aktualnie znajdują się w lodówce. **Najlepiej w tym celu sprawdzają się: bataty, cukinia, marchew. Smak można wzbogacić dodając zdrowe oleje, a także bogate w witaminy i minerały pestki oraz nasiona.** Uzupełnieniem całości jest szczypta ulubionych przypraw. Aby przygotować zdrowszą alternatywę chleba, należy wybrać dowolne warzywa, obrać i umyć, a następnie zetrzeć na tarce. W rozdrobnionej formie należy połączyć je z 3-4 jajkami, ¼ szklanki oleju oraz wybranymi dodatkami. **Całość dokładnie wymieszać, aż do uzyskania jednolitej konsystencji, a następnie przełożyć do foremki-keksówki i piec w 170 stopniach przez godzinę.** Chlebek można podać z ulubioną pastą kanapkową, jajkiem, majonezem, szczypiorkiem czy dodatkiem świeżych warzyw.

[[[262]]]

### Omlety i naleśniki

Na śniadanie świetnie sprawdzą się także naleśniki i omlety. **Można przygotować je na słodko lub wytrawnie z dodatkiem sera, wędliny czy warzyw.** Śniadanie będzie zdrowe, sycące i smaczne. Aby uniknąć mąki pszennej, można ją **zastąpić wersją pełnoziarnistą, która jest bogatsza w błonnik i wartościowe składniki odżywcze.** Naleśniki można usmażyć dzień wcześniej i podawać na ciepło na śniadanie lub zostawić sobie ich smażenie na weekend, kiedy zwykle jest więcej czasu na przygotowanie porannego posiłku.

### Cukinia zamiast chleba

Grzanki to pyszny pomysł na śniadanie. Jak jednak przygotować je, rezygnując z chleba? **Alternatywą dla pieczywa są plastry cukinii. Plastry można podsmażyć na patelni lub wydrążoną cukinię zapiec w piekarniku.** Farszem dla takiego dania mogą być warzywa, mięso, rośliny strączkowe i przyprawy połączone jajkiem. Na wierzch warto posypać ser, który roztopi się i podkreśli smak potrawy.

### Owsianka

**To najlepsza alternatywa dla pieczywa, ponieważ jest doskonałym źródłem węglowodanów, a także wielu ważnych składników mineralnych.** Można ją przygotować z dodatkiem owoców sezonowych, orzechów czy nasion. **Oprócz klasycznych płatków owsianych można użyć płatków jaglanych, ryżowych, gryczanych, a także komosy ryżowej.** Owsianka doskonale syci, dodaje energii i świetnie smakuje w wersji na ciepło i na zimno.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/40349-zdrowe-i-sycace-sniadanie-do-pracy>