

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 wątplenia 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 znajdują 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 wyrośnięte. **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>