

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ DRUGIE ŚNIADANIE?

Drugie śniadanie powinno dostarczać ok. 10% wartości energetycznej diety. To przekąska pomiędzy głównymi posiłkami, a więc być musi być **mniej** od pierwszego śniadania oraz obiadu.

CO POWINNO ZNALEŻĆ SIĘ W TWOIM DRUGIM ŚNIADANIU?



Warzywa i owoce
Przynajmniej 1 porcja odpowiadająca objętości mieszczącej się w dłoni.



Produkty zbożowe
Produkty pełnoziarniste: pieczywo z mąki z pełnego przemiału, płatki naturalne lub muesli (bez dodatku cukru).



Źródła białka
Produkty mleczne, pieczone mięso, jajko, pasty kanapkowe ze strączków (np. hummus).



Źródła tłuszczu
Oleje roślinne i margaryny z nich produkowane, orzechy, pestki, nasiona.

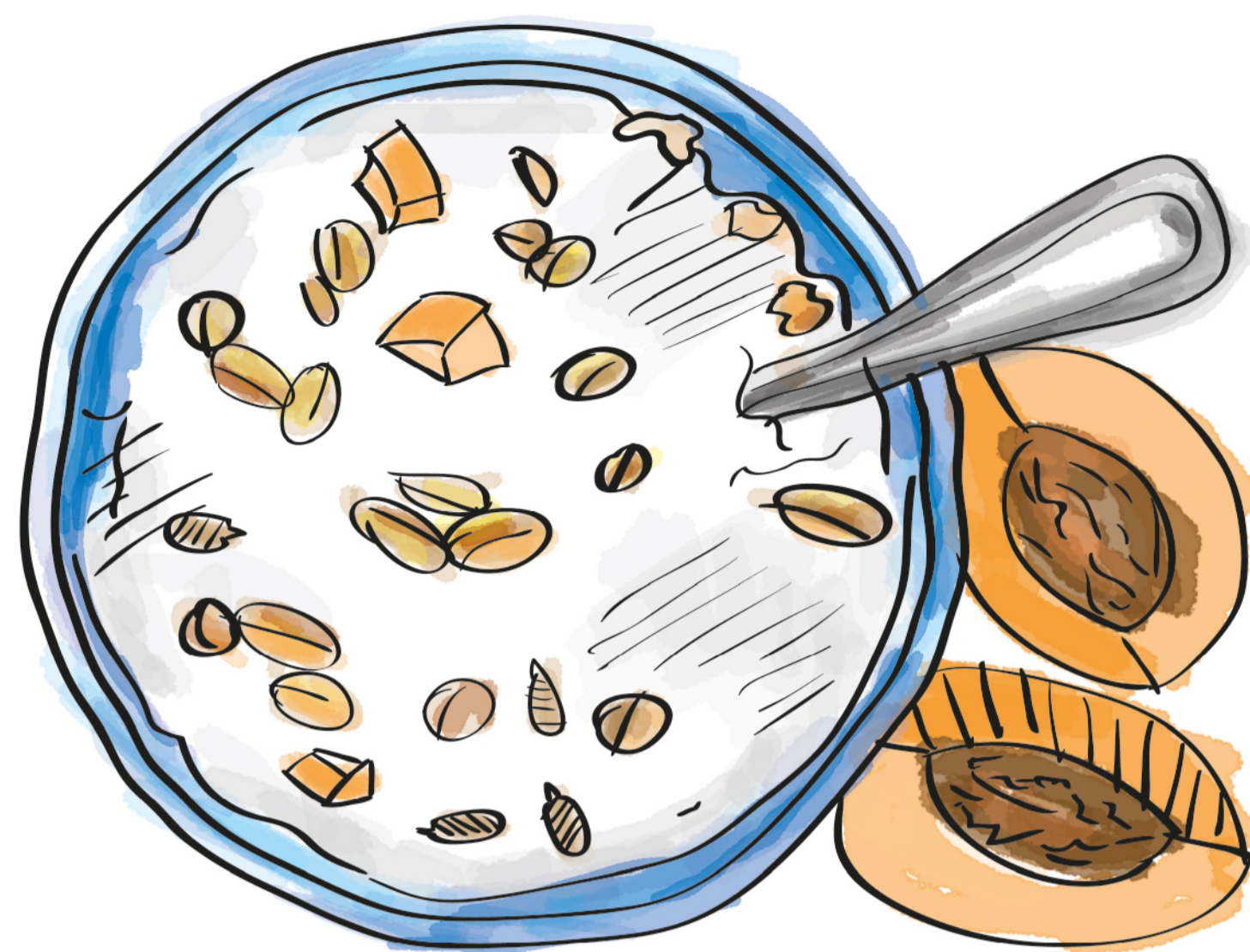
PRZYKŁADY DOBRZE SKOMPONOWANYCH DRUGICH ŚNIADAŃ:



Jogurt naturalny



Płatki owsiane



1. JOGURT NATURALNY Z DODATKAMI



Nasiona słonecznika



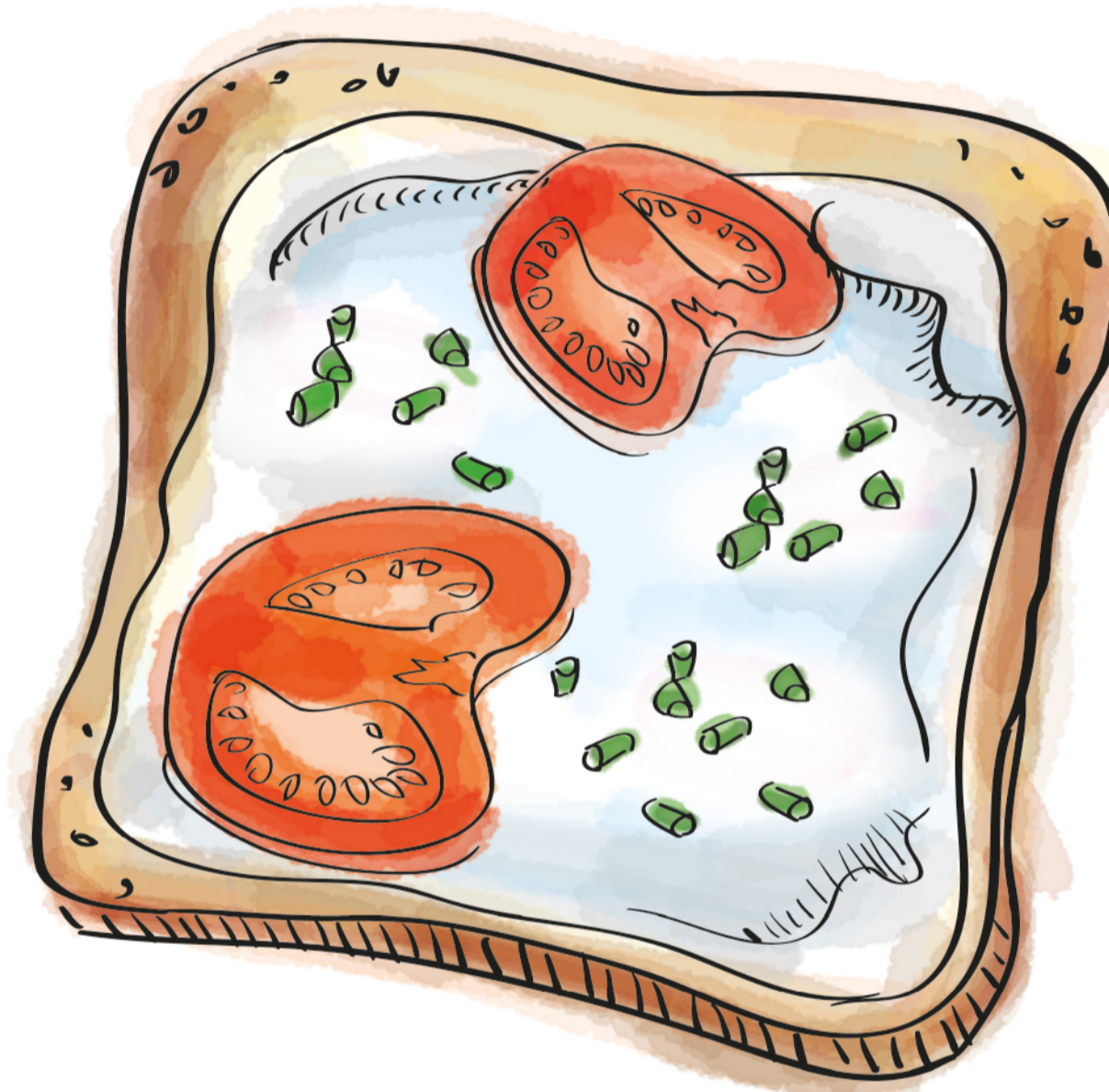
Morele



Pieczywo pełnoziarniste



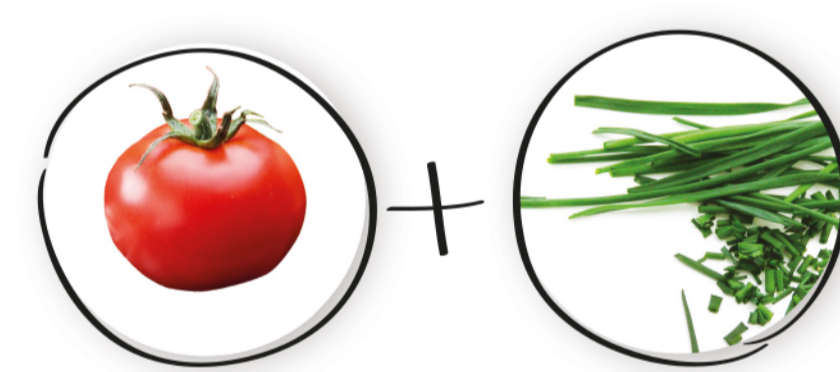
Ser twarogowy



2. KANAPKA Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI



Oliwa z oliwek



Pomidor

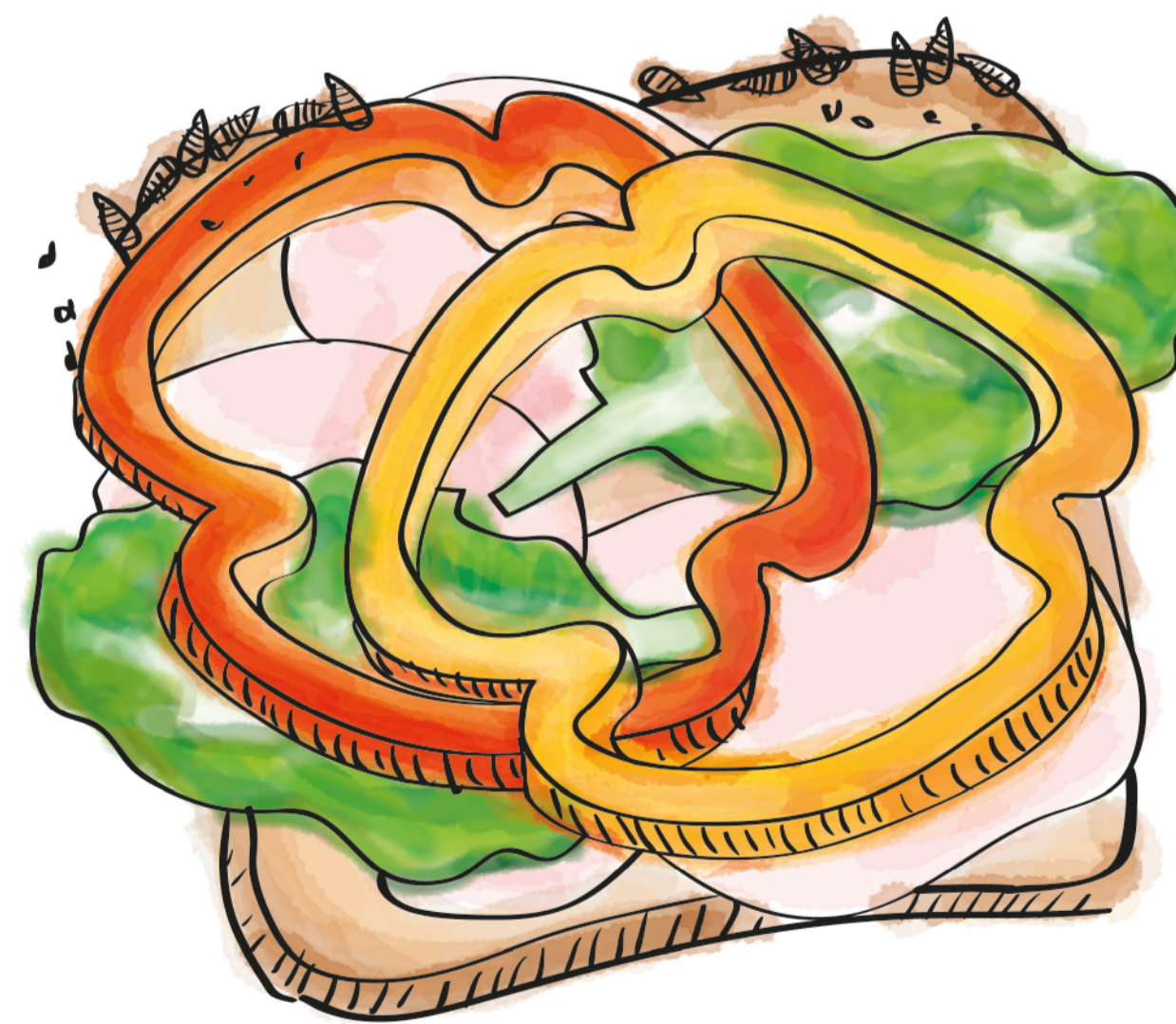
Szczypiorek



Pieczywo pełnoziarniste z nasionami słonecznika



Pieczona pierś z kurczaka



3. KANAPKA Z PIECZONĄ PIERSIĄ Z KURCZAKA I WARZYWAMI



Pesto z bazylii



Papryka

Salata