

20 Przepisów na Śniadania

Autor: Kamil Augustyn - InnaMedycyna.pl



Na Start - Jak rozpocząć dzień “po mistrzowsku”

Witaj w świecie świadomego odżywiania. Ten e-book da Ci potężne narzędzie w postaci przepisów, które ustabilizują Twoją energię, wagę i samopoczucie. Jednak zanim przejdziemy do tego, co nałożyć na talerz, musimy porozmawiać o fundamencie.

Większość ludzi popełnia rano dwa kardynalne błędy:

1. Zaczynają dzień od kawy
2. Zaczynają dzień od sztucznego światła (ekran telefonu zamiast słońca).

Jeśli chcesz wycisnąć z przepisów zawartych w tym poradniku 100% potencjału, wdróż te dwa proste kroki.

KROK 1: Wewnętrzny Prysznic i Aktywacja Metabolizmu

Budzisz się po 6-8 godzinach snu. Przez ten czas nie piłeś, ale Twoje ciało ciężko pracowało – regenerowało tkanki, filtrowało krew, a Ty pociłeś się i wydychałeś parę wodną. Jesteś odwodniony. Twoja krew jest gęstsza, a mózg, który w 75% składa się z wody, pracuje wolniej.

Zanim sięgniesz po kawę (która dodatkowo odwadnia), musisz nawodnić tkanki. Ale sama „czysta” woda to za mało.

Rytuał: Ciepła Woda z Solą Kłodawską (+ Greens)

Wypij szklankę (200-300 ml) **ciepłej wody** ze szczyptą nierafinowanej, niejodowanej soli kłodawskiej.

Dlaczego ciepła woda?

Tutaj kłania się tysiącletnia mądrość **Tradycyjnej Medycyny Chińskiej**. Według tej filozofii żołądek to „piec”, który trawi pokarm. Wlanie do niego zimnej wody z lodówki to jak wylanie kubła zimnej wody na ognisko – gasisz swój metabolizm, osłabiasz energię *Qi* śledziony i zmuszasz organizm do tracenia energii na ogrzanie płynu. Ciepła woda działa kojąco, rozluźnia napięcia w układzie pokarmowym i przygotowuje go do trawienia śniadania.

Dlaczego sól?

Woda w naszym organizmie to nie woda destylowana – to elektrolit. Sól kłodawska (niejodowana, kamienna) zawiera naturalne minerały, ale przede wszystkim sód. Sód jest kluczowy dla pracy nadnerczy, które rano muszą wyprodukować energię. Szczypta soli sprawia, że woda faktycznie nawadnia komórki, zamiast po prostu przelecieć przez nerki.



Super-Doładowanie: Greens od Nutrity

Jeśli chcesz wejść na wyższy poziom, do tej mikstury dodaj porcję **Greens od Nutrity**. To skoncentrowana dawka witamin, minerałów i antyoksydantów z warzyw i owoców. W dzisiejszych czasach, przy zubożałej glebie, trudno dostarczyć wszystko z samej diety. Taki „shot” z samego rana uzupełnia niedobory mikroskładników, wspiera wątrobę w detoksie i alkalizuje organizm. To jak ubezpieczenie zdrowotne wypite w 30 sekund.

Greens ma świetny smak i stanowi podstawę mojej suplementacji.
Znajdziesz go tutaj: www.nutrity.pl

Z kodem “inamedycyna” oczywiście dostaniesz rabat na cały koszyk!

KROK 2: Światło Słoneczne – Twój Biologiczny Zegarmistrz

Drugi element układanki to światło. Żyjemy w czasach epidemii problemów ze snem i braku energii. Powód? Złe zarządzanie światłem. Powiem ci nawet lepiej, twój brak energii w ciągu dnia niekoniecznie musi być spowodowany złym odżywianiem. Może to być problem na poziomie hormonów oraz neuroprzekaźników. A co najlepiej reguluje naszą gospodarkę hormonalną i neuroprzekaźnikową - rytm dobowy

Zaraz po przebudzeniu, najlepiej w ciągu pierwszych 30 minut, wyjdź na zewnątrz lub stań przy otwartym oknie.

Ważne: Nie zakładaj okularów przeciwsłonecznych. Jeśli możesz, zdejmij też soczewki kontaktowe (niektóre mają filtry UV). Nie patrz przez szybę okienną (blokuje ona kluczowe spektrum światła). Twoje oczy muszą dostać sygnał bezpośrednio od słońca (lub jasnego nieba, nawet gdy jest pochmurno).

Unikaj też patrzenia w telefon od razu po otwarciu oczu! Światło z ekranu to pusty sygnał, który nie aktywuje odpowiednich szlaków neuronalnych, a dopamina z social mediów rozprasza Twoją uwagę na resztę dnia.

Co mówi nauka?

To nie jest „new age”. To twarda neurobiologia, nagrodzona w 2017 roku Nagrodą Nobla (za odkrycie mechanizmów kontrolujących rytm dobowy).

1. **Aktywacja Kortyzolu (Pozytywna):** Światło wpadające do oczu stymuluje **jądro nadskrzyżowaniowe (SCN)** w mózgu. To sygnał dla nadnerczy, by wyrzuciły rano kortyzol. Rano kortyzol jest twoim przyjacielem – daje Ci energię, czujność i skupienie. Jeśli nie „zresetujesz” zegara rano, kortyzol będzie pełzał nisko, a Ty będziesz ospały.
2. **Produkcja Melatoniny na Noc:** Badania (m.in. te publikowane w *Journal of Clinical Sleep Medicine*) pokazują bezpośrednią korelację: **ekspozycja na światło dzienne rano = szybsze zasypianie i głębszy sen w nocy**. Twój mózg ustawia "stoper". Od momentu zobaczenia światła rano, odlicza około 12-14 godzin do momentu, kiedy zacznie uwalniać melatoninę (hormon snu). Bez porannego światła, ten zegar się rozregulowuje.
3. **Zdrowie Oczu:** Badania sugerują, że światło o pełnym spektrum (słoneczne) jest niezbędne dla zdrowia siatkówki i zapobiegania krótkowzroczności, poprzez stymulację wydzielania dopaminy w gałce ocznej.

Twój Plan Działania:

1. Wstajesz z łóżka. Telefon zostawiasz w sypialni.
2. Idziesz do kuchni, nalewasz ciepłą wodę, dodajesz szczyptę soli kłodawskiej i miarkę Greens od Nutrity.
3. Wychodzisz na dwór na krótki spacer lub w ostateczności wychodzisz na balkon/taras lub otwierasz szeroko okno.
4. Pijesz swój eliksir, patrząc na niebo (nie prosto w słońce, ale w jego kierunku) przez 10-15 minut.
5. Dopiero teraz, z nawodnionym ciałem i nastawionym zegarem biologicznym, idziesz przygotować jedno z pysznych śniadań z tego PDF-a.

Gotowy? No to bierzemy się za gotowanie!

Wstęp: Jak korzystać z tego poradnika?

Śniadanie to sygnał startowy dla Twojego metabolizmu. W tym poradniku znajdziesz dwa rodzaje paliwa, dostosowane do Twojego stylu życia i aktywności:

1. **Śniadania Białkowo-Tłuszczowe (B-T):** Idealne dla osób pracujących umysłowo, mających pracę siedzącą, walczących z insulinoopornością, sennością po posiłku czy nadwagą. Cel: stabilna energia, brak wyrzutów insulinowych.
2. **Śniadania Białkowo-Węglowodanowe (B-W):** Dedykowane sportowcom, osobom ciężko trenującym (szczególnie rano) oraz ektomorfikom, którzy potrzebują szybkiego uzupełnienia glikogenu.

Złote zasady jakości produktów (Zanim pójdziesz na zakupy):

- **Jajka:** Kupuj tylko oznaczone cyframi "0" (ekologiczne) lub "1" (wolny wybieg). Unikaj "3" (klatkowych) – mają gorszy profil kwasów tłuszczowych.
- **Mięso:** Szukaj wędlin bez azotynu sodu, fosforanów i glutaminianu. W składzie ma być mięso, sól i przyprawy.
- **Tłuszcze:** Do smażenia używaj tylko tłuszczów nasyconych (masło klarowane Ghee, olej kokosowy, smalec). Oliwy z oliwek używaj tylko i wyłącznie na zimno.
- **Pieczywo:** Tylko na prawdziwym zakwasie (żytnie, orkiszowe, gryczane). Bez drożdży piekarskich i ulepszaczy. Unikaj pszenicy i chleba tostowego

CZĘŚĆ I: ŚNIADANIA

BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE (Low Carb)

Dają sytość na 4-5 godzin, stabilizują cukier.



1. Jajecznica na Maśle Klarowanym



Opis: Klasyka gatunku, ale w wersji turbo-odżywczej dzięki dodatkowi awokado.

Lista zakupów:

- 3 jajka (rozmiar L, klasa 0 lub 1)
- 10g masła klarowanego (Ghee)
- 1/2 dojrzałego awokado
- Garść pomidorków koktajlowych
- Szczypiorek

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej masło klarowane.
2. Wbij jajka, dopraw solą kłodawską i pieprzem. Smaż na wolnym ogniu, mieszając, aż do uzyskania ulubionej konsystencji (nie przesusz!).
3. Podawaj z pokrojonym w plastry awokado i pomidorkami. Całość posyp obficie szczypiorkiem.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 480 kcal
Białko	22g
Tłuszcze	40g
Węglowodany	6g

2. Omlet "Słodki Kokos" (Wersja bez mąki)



Opis: Dla tych, którzy rano muszą zjeść coś słodkiego, ale nie chcą skoku insuliny.

Lista zakupów:

- 3 jajka
- 2 łyżki wiórków kokosowych (niesiarkowanych)
- 1 łyżka serka mascarpone
- Garść borówek amerykańskich lub malin
- Olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie:

1. Jajka roztrzep widelcem z mascarpone i wiórkami.
2. Wylej na rozgrzany olej kokosowy. Smaż pod przykryciem na małym ogniu, aż góra się zetnie.
3. Podawaj z owocami jagodowymi na wierzchu.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 520 kcal
Białko	24g
Tłuszcze	42g
Węglowodany	8g

3. Sałatka z Wędzoną Makrelą



Opis: Potężna dawka kwasów Omega-3 dla Twojego mózgu.

Lista zakupów:

- 150g wędzonej makreli (bez skóry i ości)
- 2 ogórki kiszane (dobrej jakości, bez octu spirytusowego)
- 1/2 czerwonej cebuli
- Garść roszponki lub szpinaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Makrelę podziel na mniejsze kawałki.
2. Ogórki i cebulę pokrój w kostkę.
3. Wymieszaj wszystko w misce z zieleniną, skrop oliwą i dopraw świeżo mielonym pieprzem.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 450 kcal
Białko	32g
Tłuszcze	33g
Węglowodany	5g

4. Tatar Wołowy "Moc Wojownika"



Opis: Najlepiej przyswajalne żelazo hemowe i białko. Śniadanie dla wymagających.

Lista zakupów:

- 150g chudej wołowiny (np. ligawa), świeżo mielonej
- 1 żółtko jaja
- 1 ogórek kiszony
- Mała cebulka szalotka
- Łyżeczka dobrej musztardy (bez cukru)
- Oliwa z oliwek

Przygotowanie:

1. Mięso wymieszaj z żółtkiem, posiekaną cebulą i ogórkiem.
2. Dodaj musztardę, sól, pieprz i łyżkę oliwy. Wymieszaj dokładnie.
3. Jedz z kawałkami papryki lub ogórka (zamiast chleba).

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 380 kcal
Białko	35g
Tłuszcze	25g
Węglowodany	4g

5. Angielskie Śniadanie w Wersji Zdrowej



Opis: Klasyk, ale bez smażenia w głębokim tłuszczu roślinnym.

Lista zakupów:

- 2 jajka sadzone
- 2 dobrej jakości kielbaski (min. 90% mięsa) lub 3 plastry boczku wędzonego
- 1/2 pomidora grillowanego
- Kilka pieczarek

Przygotowanie:

1. Na patelni podsmaż boczek/kielbaski (wytopi się tłuszcz).
2. Dorzuć pieczarki i pomidora.
3. Obok wbij jajka i usmaż je tak, aby żółtko pozostało płynne.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 550 kcal
Białko	35g
Tłuszcze	43g
Węglowodany	5g

6. Szakszuka z Chorizo



Opis: Pikantne, rozgrzewające, idealne na jesień/zimę.

Lista zakupów:

- 2 jajka
- 50g kielbasy chorizo
- Pół puszki pomidorów krojonych (dobrej jakości)
- 1/2 papryki czerwonej
- Kumin, słodka papryka

Przygotowanie:

1. Chorizo pokrój w plastry i podsmaż na patelni (puści tłuszcz).
2. Dodaj pokrojoną paprykę, smaż 2 minuty.
3. Wlej pomidory, dopraw kuminem.
4. Zrób "wgłębienia" w sosie i wbij w nie jajka. Duś pod przykryciem, aż białka się zetną.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 490 kcal
Białko	22g
Tłuszcze	38g
Węglowodany	12g

7. Muffiny Jajeczne ze Szpinakiem i Fetą



Opis: Opcja "na wynos". Możesz zrobić wieczorem i zjeść rano na zimno.

Lista zakupów:

- 3 jajka
- Garść świeżego szpinaku
- 50g sera feta (prawdziwego, greckiego)
- Ząbek czosnku

Przygotowanie:

1. Szpinak zblanszuj z czosnkiem na patelni.
2. Jajka roztrzep, wymieszaj ze szpinakiem i pokruszoną fetą.
3. Wlej masę do foremek na muffiny. Piecz 15-20 min w 180°C.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 380 kcal
Białko	24g
Tłuszcze	28g
Węglowodany	3g

8. Zapiekane Awokado z Łososiem



Opis: Eleganckie i bogate w zdrowe tłuszcze.

Lista zakupów:

- 1 duże awokado
- 2 małe jajka (rozmiar M)
- Plaster łososia wędzonego (dzikiego, jeśli to możliwe)
- Szczypiorek

Przygotowanie:

1. Przekrój awokado na pół, wyjmij pestkę. Jeśli otwór jest za mały, wydrąż odrobinę miąższu.
2. Połóż kawałek łososia w zagłębieniu, wbij jajko.
3. Piecz w 200°C przez około 15 minut.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 460 kcal
Białko	18g
Tłuszcze	38g
Węglowodany	10g

9. Pasta z Tuńczyka i Oliwek



Opis: Szybka pasta do zjedzenia z papryką lub liśćmi cykorii (zamiast chleba).

Lista zakupów:

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (nie w oleju!)
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 łyżka dobrego majonezu (bez cukru) lub oliwy
- 5 czarnych oliwek
- Ogórek zielony / papryka do zagryzania

Przygotowanie:

1. Odsącz tuńczyka. Jajko i oliwki posiekaj drobno.
2. Wymieszaj wszystko z majonezem/oliwą, solą i pieprzem.
3. Jedz nakładając na kawałki surowych warzyw.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 380 kcal
Białko	35g
Tłuszcze	24g
Węglowodany	4g

10. Rosół "Mocy" (Kolagenowy)



Opis: Płynne złoto. Jeśli rano masz ściśnięty żołądek, wypij to.

Lista zakupów:

- 500ml domowego rosółu gotowanego długo na kościach (szpikowych, drobiowych)
- 1 żółtko jaja (opcjonalnie, do "zabielenia")
- 1 łyżeczka masła ghee
- Kawałki gotowanego mięsa z kurczaka (z zupy)

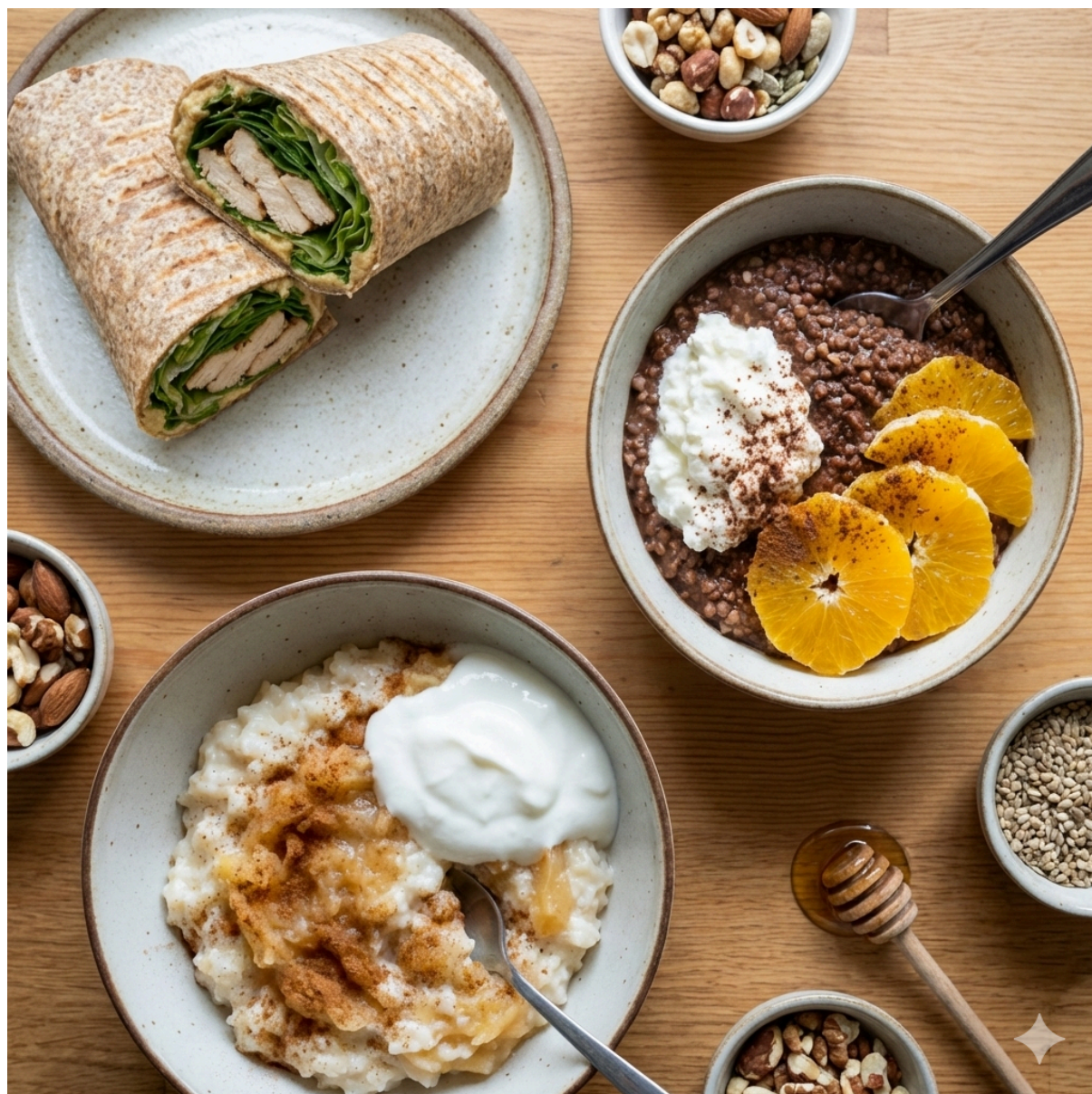
Przygotowanie:

1. Podgrzej rosół z kawałkami mięsa.
2. Dodaj łyżeczkę masła.
3. Jeśli chcesz wersję super-odżywczą, zahartuj żółtko gorącą zupą i wlej do miski (nie gotuj, żeby się nie ścięło).

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 300 kcal
Białko	25g
Tłuszcze	20g
Węglowodany	2g

CZĘŚĆ II: ŚNIADANIA BIAŁKOWO-WĘGLOWODANOWE (Dla Sportowców)

Uzupełniają glikogen, obniżają kortyzol po treningu.



1. Klasyczna Owsianka "Power"



Opis: Idealna po porannym treningu wytrzymałościowym.

Lista zakupów:

- 60g płatków owsianych górskich
- 1 miarka odżywki białkowej (WPC/WPI)
- Garść borówek lub truskawek
- 10g orzechów włoskich
- Woda lub napój roślinny (bez cukru)

Przygotowanie:

1. Płatki ugotuj na wodzie/mleku.
2. Po lekkim przestudzeniu dodaj odżywkę białkową i wymieszaj.
3. Dodaj owoce i orzechy.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 480 kcal
Białko	30g
Tłuszcze	12g
Węglowodany	60g

2. Jaglanka z Bananem



Opis: Kasza jaglana jest lekkostrawna i odkwaszająca.

Lista zakupów:

- 50g kaszy jaglanej (suchej)
- 1 dojrzały banan
- 150g serka wiejskiego lekkiego (lub skyr)
- Cynamon

Przygotowanie:

1. Kaszę przepłucz wrzątkiem (pozbywasz się goryczki) i ugotuj.
2. Wymieszaj z rozgniecionym bananem i cynamonem.
3. Podawaj z serkiem wiejskim obok lub wmieszanym w kaszę.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 510 kcal
Białko	25g
Tłuszcze	8g
Węglowodany	85g

3. Naleśniki Twarogowe (Pełnoziarniste)



Opis: Więcej błonnika i białka niż w tradycyjnych naleśnikach.

Lista zakupów:

- 50g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 1 jajko
- Woda gazowana (do ciasta)
- 100g chudego twarogu
- Łyżka jogurtu naturalnego + odrobina miodu/słodzika

Przygotowanie:

1. Z mąki, jajka i wody zrób ciasto. Usmaż 2 cienkie naleśniki (na minimalnej ilości tłuszczu).
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem i słodzikiem.
3. Nadziej naleśniki farszem.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 460 kcal
Białko	30g
Tłuszcze	10g
Węglowodany	60g

4. Tosty z Chleba Żytniego z Indykiem



Opis: Szybkie, wytrawne śniadanie B-W.

Lista zakupów:

- 2-3 kromki chleba żytniego na zakwasie
- 100g pieczonej piersi z indyka (lub dobrej wędliny drobiowej)
- Pomidor, sałata, ogórek
- Lekki serek kanapkowy do posmarowania

Przygotowanie:

1. Chleb opiecz w tosterze lub na suchej patelni.
2. Posmaruj cienko serkiem.
3. Nałóż obfitą ilość mięsa i warzyw.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 420 kcal
Białko	28g
Tłuszcze	8g
Węglowodany	55g

5. Omlet "Biskoptowy" z Owocami



Opis: Puszysty omlet z dużą ilością węglowodanów, idealny po ciężkich przysiadach.

Lista zakupów:

- 2 białka jaj, 1 całe jajko
- 40g mąki ryżowej lub owsianej
- Pół banana
- Łyżeczka dżemu niskosłodzonego (np. 100% owoców)

Przygotowanie:

1. Białka ubij na sztywną pianę. Dodaj żółtko i mąkę, delikatnie wymieszaj.
2. Wylej na patelnię, smaż pod przykryciem.
3. Na wierzch połóż pokrojonego banana i dżem.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 400 kcal
Białko	18g
Tłuszcze	7g
Węglowodany	65g

6. Shake "Szybka Regeneracja"



Opis: Kiedy nie masz czasu gryźć, a musisz nakarmić mięśnie.

Lista zakupów:

- 1 banan
- Garść szpinaku (nie zmienia smaku!)
- 30g odżywki białkowej (smak wanilia/truskawka)
- 40g płatków owsianych błyskawicznych
- 250ml wody lub mleka roślinnego

Przygotowanie:

1. Wrzucić wszystko do blendera.
2. Miksować na gładką masę. Pijać od razu.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 420 kcal
Białko	28g
Tłuszcze	5g
Węglowodany	65g

7. Twarożek z Rzodkiewką i Chlebem Razowym



Opis: Klasyka polskiego śniadania w wersji sportowej (chudy twaróg).

Lista zakupów:

- 150g chudego twarogu (półkostka)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- Pęczek rzodkiewki i szczypior
- 2 kromki chleba razowego

Przygotowanie:

1. Twaróg rozgnieć z jogurtem.
2. Dodaj posiekaną rzodkiewkę i szczypior. Dopraw solą i pieprzem.
3. Zjedz z dobrym chlebem.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 400 kcal
Białko	35g
Tłuszcze	4g
Węglowodany	55g

8. Ryż na Słodko z Jabłkiem (Ryżanka)



Opis: Bardzo lekkostrawne. Świetne dla osób z wrażliwymi jelitami.

Lista zakupów:

- 50g ryżu białego lub płatków ryżowych
- 1 jabłko
- 150g skyru naturalnego
- Cynamon

Przygotowanie:

1. Ryż ugotuj na miękko (można lekko rozgotować).
2. Jabłko zetrzyj na tarce i podduś chwilę w garnku z cynamonem i odrobiną wody.
3. Wymieszaj ryż z jabłkiem, podawaj ze skyrem.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 430 kcal
Białko	20g
Tłuszcze	1g
Węglowodany	85g

9. Tortilla Pełnoziarnista z Kurczakiem



Opis: Szybki wrap.

Lista zakupów:

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 100g grillowanej piersi z kurczaka
- Dużo sałaty/szpinaku
- Łyżka hummusu (źródło odrobiny tłuszczu i błonnika)

Przygotowanie:

1. Tortillę posmaruj hummusem.
2. Ułóż sałatę i pokrojonego kurczaka.
3. Zwiń ciasno. Możesz podgrzać na suchej patelni.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 380 kcal
Białko	28g
Tłuszcze	10g
Węglowodany	45g

10. Gryczanka "Czekoladowa"



Opis: Kasza gryczana niepalona (biała) ma delikatny smak i świetnie pasuje do kakao.

Lista zakupów:

- 50g kaszy gryczanej białej (niepalonej)
- 1 łyżeczka gorzkiego kakao
- 1 łyżeczka miodu
- 150g serka wiejskiego
- Pół pomarańczy

Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj. Pod koniec gotowania dodaj kakao i miód.
2. Wymieszaj dokładnie.
3. Podawaj z serkiem wiejskim i kawałkami pomarańczy.

Makroskładniki	Wartość
Kalorie	Ok. 450 kcal
Białko	22g
Tłuszcze	7g
Węglowodany	75g