

Skomponuj zdrowe 2 śniadanie

Wybieraj i zestawiaj

Produkty z kolumn 1 - 5

1	2	3	4	5
WARZYWA	OWOCE	ŹRÓDŁA BIAŁKA	PROD. ZBOŻOWE	WODA I NAPOJE
ŚWIEŻE WARZYWA <ul style="list-style-type: none">• Słupki marchewki• Słupki papryki• Groszek zielony świeży• Słupki ogórka• Słupki selera• Pomidory koktajlowe• Sałata SALATKI <ul style="list-style-type: none">• Sałatka coleslaw z sosem jogurtowym• Sałatki makaronowo-warzywne• Risotto warzywne PIECZONE <ul style="list-style-type: none">• Grillowane/pieczone warzywa (np. cukinia)• Zapiekanki/torty /frittaty warzywne• Domowa warzywna pizza• Pieczona kukurydza ZUPY <ul style="list-style-type: none">• W małych termosach, zupy krem bądź z kaszą, makaronem	ŚWIEŻE OWOCE <ul style="list-style-type: none">• Ósemki jabłka• Banan• Częstki mandarynek• Częstki pomarańczy• Melon, arbuz pokrojony w kostkę• Ananas pokrojony w kostkę• Połówki śliwek• Maliny• Czereśnie• Połówki moreli• Winogrona• Połówki kiwi do jedzenia łyżką SUSZONE OWOCE <ul style="list-style-type: none">• Mieszanki suszonych owoców z orzechami (owoce niesłodzone i niesiarkowane) PRZETWORY OWOCOWE <ul style="list-style-type: none">• Musy, koktajle owocowe bez cukru	NABIAŁ i JAJA <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny• Napój mleczny: maślanka, kefir itp.• Budyń bez cukru• Twarożek z owocami bądź warzywami• Sos tzatziki• Kostki sera żółtego• Kulki minimozzarelli• Jajka na twardo RYBY <ul style="list-style-type: none">• Tuńczyk z puszkii• Gotowana, pieczona, grillowana ryba• Pasty rybne STRĄCZKOWE <ul style="list-style-type: none">• Hummus• Przetwory z tofu• Pasty ze strączków• Falafel MIEŚO <ul style="list-style-type: none">• Chude gatunki: pieczone, grillowane• Chude wędliny	GŁÓWNE <ul style="list-style-type: none">• Chleb, bułki pełnoziarniste• Tortilla• Makaron• Ryż, kasze• Płatki zbożowe• Naleśniki SŁONE, PIECZONE <ul style="list-style-type: none">• Zapiekanki makaronowe, ryżowe, kaszowe SŁODKIE, PIECZONE <ul style="list-style-type: none">• Domowe ciasto, ciasteczka, batony ZBOŻOWE DODATKI <ul style="list-style-type: none">• Wafle ryżowe, kukurydziane• Preparowany ryż, kasze• Pełnoziarniste placki, racuchy	<ul style="list-style-type: none">• Woda• Tłoczone soki owocowe najlepiej rozcieńczone z wodą 1:1 WSKAZÓWKA <p>Można schłodzić butelkę wody i włożyć do pudełka z II śniadaniem. Zadziała jak pakiet chłodzący.</p> CZEGO UNIKAMY <p>Produktów z dużą ilością cukru i soli i tłuszczu: chipsy, paluszki słone, słodzone napoje, batony musli, cukierki nie powinny znajdować się w śniadaniówce dziecka. Są źródłem dużej ilości kalorii, co sprzyja rozwojowi otyłości. Nadmiar cukru dodatkowo prowadzi do próchnicy oraz może w dłuższej perspektywie wywołać uzależnienie od słodkich pokarmów.</p>

Po więcej wskazówek odnośnie zdrowego żywienia dzieci odwiedź:

WWW.BODYLICIOUS.PL

Wyłącznie do użytku prywatnego

