

9 ŚNIADAŃ

BIAŁKOWYCH



SW


SIWEK
WOMAN HEALTH

Trochę teorii: Białko w diecie kobiet

40+

 Dlaczego to takie ważne?

 Po 40. roku życia metabolizm zwalnia, a poziom hormonów (zwłaszcza estrogenu) spada.

 Tracimy masę mięśniową szybciej, co oznacza: mniej mięśni = wolniejsza przemiana materii = trudniejsze chudnięcie.

 Białko:

- Wspiera utrzymanie masy mięśniowej
- Daje długie uczucie sytości
- Pomaga utrzymać stabilny poziom cukru
- Zwiększa tzw. efekt termiczny pożywienia – organizm zużywa więcej energii na jego trawienie

  Idealna ilość białka?

◆ 1,2–1,6 g na każdy kilogram masy ciała – zwłaszcza przy odchudzaniu i regularnyhu.

◆ Przykład: kobieta 70 kg powinna celować w 85–110 g białka dziennie.

 Co robić w praktyce?

✓ Rozkładaj białko równo w ciągu dnia (śniadanie, obiad, kolacja)

✓ Nie bój się produktów wysokobiałkowych (jajka, ryby, twaróg, jogurt, tofu, strączki, odżywki)

✓ Dołącz ruch – najlepiej oporowy (np. ćwiczenia z ciężarem ciała, hantle, gumy)

Po więcej takich przepisów obserwuj mój profil. [@beatasiwek.dla40plus](https://www.instagram.com/beatasiwek.dla40plus)

✦ Szybkie – Sycące – Smaczne ✦
Każde z ok. 30 g białka



1. Jajka na miękko

Z TWAROŻKIEM I PIECZYWEM

- Miękkie jajka + kremowy twarożek z dodatkiem rzodkiewki i szczypiorku = klasyka, która nigdy się nie nudzi.

Makroskładniki:

- ✓ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 28 g
- 🥑 Tłuszcze: 12 g
- 🔥 Kalorie: ok. 330 kcal

SKŁADNIKI

- 2 jajka 🥚
- 100 g twarogu półtłustego 🧀
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego 🍞
- Szczypiorek, rzodkiewka, łyżeczka oliwy

✨ Szybkie – Sycące – Smaczne ✨
Każde z ok. 30 g białka



2. Omlet

Z WARZYWAMI I FETA

Leciutki, puszysty omlet z aromatyczną fetą i kolorowymi warzywami. Idealny na leniwe poranki ☀️

SKŁADNIKI

- 3 jajka 🥚
- 50 g sera feta 🧀
- Warzywa: papryka, cebula, szpinak 🥬
- 1 łyżeczka oliwy

Makroskładniki:

- ✓ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 8 g
- 🥑 Tłuszcze: 20 g
- 🔥 Kalorie: ok. 330 kcal

✦ Szybkie – Sycące – Smaczne ✦
Każde z ok. 30 g białka



3. Kanapki Z HUMMUSEM

Kanapki z hummusem, jajkiem i indykiem.

Wytrawna, kremowa kanapka pełna energii i białka. Do pracy, do szkoły, na wynos!

Makroskładniki:

- ✓ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 30 g
- 🥑 Tłuszcze: 10 g
- 🔥 Kalorie: ok. 350 kcal

SKŁADNIKI

- 2 jajka 🥚
- 50 g hummusu 🌿
- 2 kromki chleba żytniego 🍞
- 2 plastry indyka 🍗
- Pomidor, rukola 🍅

✨ Szybkie – Sycące – Smaczne ✨
Każde z ok. 30 g białka

4. Tortilla

Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM

Błyskawiczne śniadanie w formie wrapa – idealne, gdy masz tylko 5 minut.

Makroskładniki:

- ✅ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 28 g
- 🥑 Tłuszcze: 8 g
- 🔥 Kalorie: ok. 300 kcal



SKŁADNIKI

- 1 tortilla pełnoziarnista 🍞
- 1 jajko 🥚
- 80 g tuńczyka w wodzie 🐟
- Jogurt naturalny jako sos 🥄
- Warzywa: sałata, pomidor 🥗

✨ Szybkie – Sycące – Smaczne ✨
Każde z ok. 30 g białka

5. Owsianka białkowa

Z MASŁEM ORZECHOWYM

Owsianka białkowa

Kremowa, lekko słodka i
bardzo sycąca. Idealna po
treningu lub na jesienne
poranki 🍁

Makroskładniki:

- ✅ Białko: 32 g
- 🍞 Węglowodany: 40 g
- 🥑 Tłuszcze: 9 g
- 🔥 Kalorie: ok. 360 kcal



SKŁADNIKI

- 40 g płatków owsianych 🌿
- 200 ml mleka 2% 🥛
- 1 porcja odżywki białkowej 💪
- 1 łyżka masła orzechowego 🥜
- Owoce (np. banan) 🍌

✦ Szybkie – Sycące – Smaczne ✦
Każde z ok. 30 g białka

6. Sałatka

Z KURCZAKIEM I JAJKIEM

Lekka, ale konkretna.

Świetna opcja na ciepłe dni
lub po treningu siłowym.

Makroskładniki:

- ✓ Białko: 31 g
- 🍞 Węglowodany: 12 g
- 🥑 Tłuszcze: 8 g
- 🔥 Kalorie: ok. 260 kcal



SKŁADNIKI

- 100 g grillowanego kurczaka 🍗
- 1 jajko 🥚
- Mix sałat, ogórek, pomidor 🌿
- Sos jogurtowy
- 1 kromka chleba 🍞

✨ Szybkie – Sycące – Smaczne ✨
Każde z ok. 30 g białka



7. Twaróg na słodko

Z BANANEM I ORZECHAMI

Na ciepło lub na zimno – jak
sernik z miseczki 🍴

Makroskładniki:

- ✅ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 35 g
- 🥑 Tłuszcze: 7 g
- 🔥 Kalorie: ok. 300 kcal

SKŁADNIKI

- 150 g twarogu półtłustego 🧀
- 1 porcja odżywki białkowej o smaku waniliowym 💪
- 1 banan 🍌
- 1 łyżka orzechów włoskich 🥜

✦ Szybkie – Sycące – Smaczne ✦
Każde z ok. 30 g białka

8. Jajecznicca

Z SZYNKĄ I CHLEBEM

Prosto, klasycznie i treściwie
— tak jak lubisz!

Makroskładniki:

- ✓ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 22 g
- 🥑 Tłuszcze: 11 g
- 🔥 Kalorie: ok. 310 kcal



SKŁADNIKI

- 3 jajka 🥚
- 2 plastry szynki z indyka 🍖
- 30 ml mleka 🥛
- 1 kromka chleba razowego 🍞
- Szczypiorek i pomidor 🍅

✦ Szybkie – Sycące – Smaczne ✦
Każde z ok. 30 g białka

9. Smoothie

BIĄŁKOWE NA SZYBKO

Na wynos, do pracy, po siłowni
— zawsze i wszędzie!

Makroskładniki:

- ✓ Białko: 30 g
- 🍞 Węglowodany: 28 g
- 🥑 Tłuszcze: 7 g
- 🔥 Kalorie: ok. 270 kcal



SKŁADNIKI

- 1 porcja odżywki białkowej 🍌
- 150 ml mleka lub napoju roślinnego 🥛
- ½ banana 🍌
- 1 łyżka masła orzechowego 🥜
- Garść szpinaku 🌿