

Lista zakupów i wartości odżywcze 5 wysokobiałkowych śniadań

Lista zakupów:

Nabiał

- 200 g jogurtu naturalnego (np. typu greckiego)
- 100 g chudego twarogu
- 50 g sera feta

Warzywa i owoce

- świeży szpinak (ok. garść)
- ½ czerwonej papryki
- rukola (ok. garść)
- sałata (kilka liści)
- plaster pomidora
- garść malin lub borówek (jagód)
- 1 banan

Produkty zbożowe

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 40 g płatków owsianych
- 1 pełnoziarnista tortilla (wrap)

Mięso i jaja

- 3 jajka
- 100 g piersi z kurczaka (ugotowanej lub grillowanej)
- 2-3 plastry wędzonego łososia

Dodatki

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżka orzechów włoskich lub migdałów (posiekanych)
- 1 łyżeczka nasion chia
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 miarka odżywki białkowej (waniliowej lub czekoladowej)
- sok z cytryny do smaku

Tabela makroskładników posiłków:

Posiłek	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Kalorie (kcal)
Omlet z warzywami i fetą	28	32	8	440
Jogurt z owocami i orzechami	15	14	18	250
Kanapki z twarogiem i łososiem	33	5	26	300
Owsianka proteinowa	37	15	69	550
Wrap z kurczakiem i warzywami	35	5	30	300