



Fit książka kucharska

OWSIANKI

5 przepisów
na „owsiane
śniadania”



Owsianka na zdrowie!

- ➔ O ile nie cierpisz na chorobę, przy której musisz wykluczyć z diety błonnik (a przynajmniej go mocno ograniczyć), jak nieswoiste choroby zapalne jelit, to owsianka na śniadanie jest jednym z najzdrowszych pomysłów na rozpoczęcie dnia.
- ➔ Płatki owsiane są doskonałym (mimo że często pomijanym) źródłem przeciwutleniaczy: zawierają aż 20 unikalnych polifenoli, zwanych awentramidami (rozszerzają one naczynia krwionośne, ułatwiając przepływ krwi, a także zwalczają stany zapalne). Ciekawostką jest, że te związki występują wyłącznie w płatkach owsianych!
- ➔ Wysoka zawartość błonnika, beta-glukenu i innych sprawia, że płatki owsiane działają również profilaktycznie przeciw rakowi jelita, obniża poziom złego cholesterolu (LDL) we krwi, usprawniają procesy trawienne, przedłużają uczucie sytości, a także zwiększają liczbę dobrych bakterii jelitowych (podobnie do działania prebiotyków).
- ➔ W takim razie nie pozostaje nic innego, tylko przygotować sobie owsiankę na śniadanie :)!



Spis przepisów

UWAGA!

Zanim zakasz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym daniom, a potem pochwal się nim na Instagramie i oznacz nas tagiem **#VanityMonday**. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

- 1** Owsianka na formę
- 2** Pieczona owsianka
- 3** Owsianka na słodko z owocami
- 4** Owsianka z kawą
- 5** Jesiennie-zimowa owsianka

Owsianka na formę



Czyli owsianka z białkiem. Śniadanie mistrzów i sportowców, które świetnie wspomogę regenerację i budowę mięśni po wczorajszym treningu.

Składniki

- 1,5 miarki odżywki białkowej (np. izolatu białka serwatkowego)
- 6 łyżek płatków owsianych górskich
- 2 łyżki nasion dyni
- 1 opakowanie jogurtu o wysokiej zawartości białka
- 1,5 szklanki wody (łącznie do płatków i do odżywki białkowej)

Wykonanie

- 1** Wsyp płatki owsiane do miseczki z wodą i wymieszaj. Następnie je przelej do miseczki.
- 2** Odżywkę białkową rozpuść w $\frac{1}{4}$ szklanki przegotowanej, chłodnej wody, a następnie dodaj do miseczki z płatkami i wymieszaj całość. Dodaj jogurt oraz pestki i również wymieszaj. Wstaw do lodówki.
- 3** Następnego dnia wyciągnij z lodówki gotowe śniadanie!



Możesz je również zjeść na gorąco, po prostu w wersji bez dodawanego jogurtu do ugotowanych płatków i z nieco większą ilością użytej wody do gotowania. Jeśli lubisz – zamiast wody możesz też użyć mleka: krowiego bądź roślinnego.

Pieczona owsianka



Możesz piec nie tylko ciasta! Jeśli masz ochotę na coś ciepłego, chrupiącego, a jednocześnie zdrowego na śniadanie, wypróbuj pieczoną owsiankę.

Składniki

- łyżka siemienia lnianego
- łyżka nasion chia
- dwie łyżki wiórków kokosowych
- 20 g białej czekolady
- 6 łyżek płatków owsianych
- 200 ml mleka

Wykonanie

- 1** Zagotuj mleko i zestaw je z ognia.
- 2** Do rondelka z gorącym mlekiem dodaj wiórki kokosowe, nasiona chia, siemię lniane, białą czekoladę i płatki owsiane. Całość wymieszaj.
- 3** Odstaw na bok, by owsianka napęczniała, a w międzyczasie nagrzej piekarnik do 180 stopni.
- 4** Przelej owsiankę do foremek na ciasteczka i piecz przez 15-20 minut. Gotowe!



Jeśli nie lubisz białej czekolady, zmodyfikuj ten przepis samodzielnie! Do płatków owsianych możesz dodać na przykład – przed zapieczeniem – czekoladę mleczną, kakao, cynamon i masło orzechowe.

Owsianka na słodko z owocami



Owoce zawsze są świetnym dodatkiem do codziennego jadłospisu – zapewniają dobry nastrój, energię i całą masę witamin, których potrzebuje nasz organizm. Dlaczego by więc nie dodać ich również do owsianki?

Składniki

- łyżeczka ciemnego kakao
- 6 łyżek płatków owsianych
- pół łyżeczki cynamonu
- łyżka nasion chia
- dwie łyżki pestek słonecznika
- półtorej szklanki mleka
- łyżka miodu
- opakowanie jogurtu z wysoką zawartością białka
- pokrojona w kawałki brzoskwinia
- pokrojone w kawałki małe jabłko
- garść malin i jagód

Wykonanie

- 1** Wymieszaj wszystkie składniki (oprócz owoców) razem w miseczce lub w słoiku i wstaw je do lodówki na noc.
- 2** Rano przetóż owsiankę do naczynia, w którym planujesz ją jeść, i przyozdób owocami. Gotowe!



Jeśli masz ochotę na naprawdę coś słodkiego z rana, to możesz dodać na wierzch masła orzechowego bądź poleć ją syropem klonowym, świetnie skomponuje się z owocami. Smacznego!

Owsianka z kawą



Kawą można nie tylko rozkoszować się do śniadania, ale jeśli jesteś troszkę bardziej niewyspany/niewyspana, to możesz ją również dodać do swojej owsianki. Obiecujemy, wychodzi całkiem apetycznie!

Składniki

- 6 łyżek płatków owsianych
- półtorej szklanki wody lub mleka
- garść nerkowców
- łyżka siemienia lnianego
- garść porzeczek lub wydrylowanych wiśni
- pół filiżanki zaparzonej wcześniej kawy
- łyżka miodu

Wykonanie

- 1** Ugotuj płatki owsiane na mleku lub wodzie (wedle uznania), a następnie przelej owsiankę do miseczki.
- 2** Dodaj owoce, miód, siemię lniane i orzechy, a także kawę. Wymieszaj całość. Pół filiżanki powinno wystarczyć na początek, ale oczywiście możesz dodać więcej lub mniej w zależności od swoich przyzwyczajeń i gustu.



Jeśli zastanawiasz się, w jaki sposób najlepiej zaparzyć kawę, to tak naprawdę musisz najpierw sobie odpowiedzieć, jak dużą chcesz mieć zawartość w niej kofeiny. Najwięcej będzie miała kawa parzona metodą cold brew, a najmniej w ekspresie ciśnieniowym.

Jesienno-zimowa owsianka



Złota polska jesień, czyli początek sezonu na korzenne potrawy i napoje. Świetnie jest więc zacząć ten sezon razem z pachnącą pysznym piernikiem owsianką!

Składniki

- 6 łyżek płatków owsianych
- łyżeczka przyprawy do piernika
- starta średnia marchewka
- kilka suszonych śliwek
- pokrojona na kawałki mała gruszka
- szklanka mleka sojowego
- garść migdałów lub nerkowców

Wykonanie

- 1** Ugotuj płatki owsiane na mleku – pamiętaj, by w połowie gotowania dodać przyprawę do piernika, marchewkę, gruszkę i suszone śliwki.
- 2** Przelóż owsiankę do miseczki i posyp orzechami. Smacznego!



Oczywiście, jeżeli owsianka jest dla Ciebie zbyt gorzka, możesz dosłodzić ją miodem bądź syropem klonowym. Możesz też wykorzystywać inne dodatki, które kojarzą Ci się z jesienno-świętecznym sezonem, na przykład pestki dyni, skórkę pomarańczy, większą ilość cynamonu czy łyżkę czy dwie grzanego wina.



Pamiętaj o zrobieniu zdjęć i oznaczeniu ich tagiem **#VanityMonday**

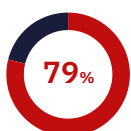
CHĘTNIE UDOSTĘPNIMY JE NA NASZYM PROFILU
@KARTAFITPROFIT :)



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

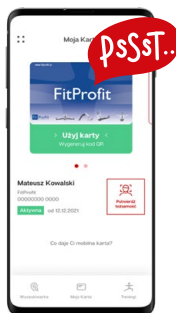
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

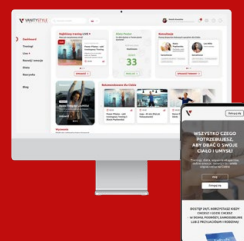
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

