

Czy owsianka musi być nudna?

Owsianka powinna być przygotowana z pełnoziarnistych płatków owsianych. Można też wykorzystać płatki jaglane lub gryczane, wtedy owsianka zamieni się w jaglanek lub gryczanek. Taki posiłek będzie bogaty w błonnik, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak magnez, cynk i fosfor. Owsianka to doskonały sposób na rozpoczęcie dnia!



Jak komponować zdrową owsiankę?

- ✓ **Węglowodany:** Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, aby zapewnić sobie większą ilość błonnika.
- ✓ **Białko:** Dodaj źródło białka, takie jak jogurt naturalny, mleko lub napój sojowy.
- ✓ **Tłuszcze:** Zadbaj o dodatek zdrowych tłuszczów pochodzenia roślinnego, takich jak orzechy włoskie, migdały lub pestki dyni.
- ✓ **Owoce:** Wybieraj sezonowe owoce - jesienią np. jabłka, gruszki, śliwki. Możesz też dodać w mniejszej ilości suszone owoce bez dodatku cukru.
- ✓ **Dodatki:** Dodaj przyprawy takie jak cynamon, kardamon czy wanilia, które wzbogacą smak owsianki bez konieczności dodawania cukru.



Zero waste- nie marnuj żywności!

Nie wyrzucaj resztek owsianki! Możesz przygotować z nich:

- ✓ Placuszki: resztki owsianki + jajko (zamiast jajka może być dojrzały banan) + 2-3 łyżki mąki + łyżeczka proszku do pieczenia (uzyskaj konsystencję śmietany) – placuszki smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu lub bez, podawać z ulubionymi owocami.
- ✓ Koktajle: resztki owsianki (możesz zblendować) + kolorowe, ulubione owoce, podać z garścią orzechów.



Dlaczego warto jeść owsiankę?

- ✓ Zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.
- ✓ Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.
- ✓ Jest doskonałym źródłem energii i poprawia samopoczucie.
- ✓ Dostarcza składników odżywczych wspierających zdrowie.

Przykładowe kombinacje na owsiankę

Jesienna owsianka



Tropikalna owsianka



Czekoladowa owsianka

