

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ DRUGIE ŚNIADANIE?

Drugie śniadanie powinno dostarczać **ok. 10%** wartości energetycznej diety. To przekąska pomiędzy głównymi posiłkami, a więc być musi być **mniejsza od pierwszego śniadania oraz obiadu.**

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W TWOIM DRUGIM ŚNIADANIU?



Warzywa i owoce
Przynajmniej 1 porcja odpowiadająca objętości mieszczącej się w dłoni.



Produkty zbożowe
Produkty pełnoziarniste: pieczywo z mąki z pełnego przemiału, płatki naturalne lub muesli (bez dodatku cukru).



Źródła białka
Produkty mleczne, pieczone mięso, jajko, pasty kanapkowe ze strączków (np. hummus).



Źródła tłuszczu
Oleje roślinne i margaryny z nich produkowane, orzechy, pestki, nasiona.

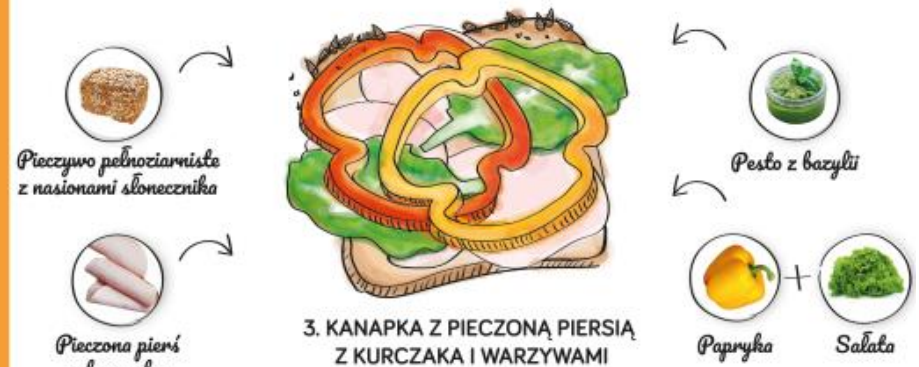
PRZYKŁADY DOBRZE SKOMPONOWANYCH DRUGICH ŚNIADAŃ:



1. JOGURT NATURALNY Z DODATKAMI



2. KANAPKA Z TWARÓŻKIEM I WARZYWAMI



3. KANAPKA Z PIECZONĄ PIERSIĄ Z KURCZAKA I WARZYWAMI