

Pomysły na śniadaniowe kompozycje

1. Kanapka z pieczenią i jajkiem (Kromka chleba z ziarnami, liść sałaty, gruby plaster pieczeni z indyka, jajko na twardo)
2. Płatki zbożowe, owsianka na mleku lub mesli z kefirem lub jogurtem.
3. Rogal z masłem, 2 plastry sera białego, papryka, oliwki, pomidor z cebulką, liść sałaty, mleko lub kakao
4. Jogurt z pokrojonymi owocami (banan, jabłko, ananas) oraz orzechami lub z płatkami muesli oraz kromka ciemnego pieczywa z miodem.
5. Miseczka ciepłej owsianki z tartym jabłkiem i miodem, posypane sproszkowanym cynamonem i imbirem. Szczególnie polecane są potrawy z kaszy jaglanej lub płatków jaglanych, ponieważ mają działanie rozgrzewające, nie alergizują i są lekkostrawne.
6. Zupa

