

# Chcesz mieć piękne włosy?

Zadbaj o to, co masz na talerzu!



## Czego potrzebują włosy?

🧪 Białka

🧪 Wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

🧪 Żelaza

🧪 Cynku

🧪 Miedzi

🧪 Krzemu

🧪 Witaminy C

🧪 Witamin z grupy B

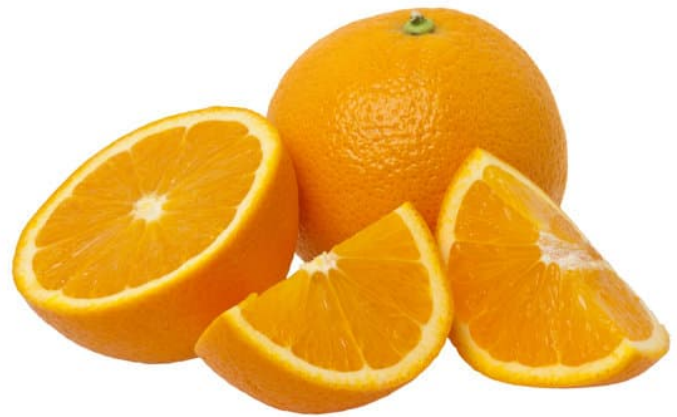
🧪 Witaminy D

🧪 Selenu

🧪 Witaminy A

🧪 Biotyny

🧪 Folianów



## Czego nie lubią włosy?

👎 Diety niskokalorycznej

👎 Diety niedoborowej

👎 Dużej ilości cukrów prostych

👎 Nieodpowiedniej podaży białka

SKŁADNIK	FUNKCJA	ŹRÓDŁA POKARMOWE
<b>BIĄŁKO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowy budulec włosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mięso, ryby, jajka, produkty nabiałowe: sery, twarogi, serki wiejskie, kefir, maślanka, jogurt, rośliny strączkowe: ciecierzycza, soczewica, fasola, groch.</li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymują włosy w powłoce skórnej</li> <li>• Niedobór może powodować ich wypadanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oleje o wysokim potencjale przeciwzapalnym: olej z wiesiołka, z ogórecznika, lniany oraz olej z czarnuszki.</li> <li>• Źródła kwasów omega-3: orzechy włoskie, siemię lniane, olej lniany, nasiona chia, tłuste ryby morskie.</li> <li>• Orzechy, nasiona.</li> </ul>
<b>ŻELAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Składnik hemoglobiny, który dostarcza energię do komórek, dzięki czemu dochodzi do wytwarzania włosów.</li> <li>• Wpływa na pracę enzymów odpowiedzialnych za wzrost włosów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mięso i przetwory mięsne, wątróbka, ryby: sardynki, łosoś, śledź, makrela wędzona, tuńczyk, jajka, produkty zbożowe, płatki owsiane, kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, orzechy, owoce suszone, nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>CYNK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wchodzi w szklaki związane z morfogenezą mieszków włosowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wątróbka, pestki dyni, kakao, sery, fasola białka, kasza gryczana, migdały, płatki owsiane, słonecznik, pieczywo pełnoziarniste, boczniki, pieczarki, kurki, sezam.</li> </ul>
<b>MIEDŹ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wpływa na wytrzymałość włókna keratynowego.</li> <li>• Przyczynia się do wzmocnienia włosów.</li> <li>• Zapewnia prawidłową pigmentację łodygi włosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakao, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy laskowe, migdały, wątróbka, natka pietruszki, płatki owsiane, fasola biała, kasza gryczana, orzechy włoskie, pieczywo pełnoziarniste, czekolada gorzka.</li> </ul>
<b>KRZEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpowiedzialny za wzrost i połysk włosów.</li> <li>• Odpowiada za elastyczność naskórka, włókien kolagenowych i elastynowych w skórze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki owsiane, otręby, kasza jaglana, brązowy ryż, ziemniaki, szpinak, ogórek, morele, truskawki, pieczywo pełnoziarniste, czosnku, szczypiorku i owcach morza.</li> </ul>
<b>WITAMINA D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuje różnicowanie mieszków włosowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Najlepiej suplementacja w okresie o małym nasłonecznieniu i w przypadku niedoborów.</li> </ul>

SKŁADNIK	FUNKCJA	ŹRÓDŁA POKARMOWE
<b>SELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chroni przed uszkodzeniem oksydacyjnym, który może powodować wypadanie włosów.</li> <li>• Antyoksydant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orzechy brazylijskie, łosoś, kasza gryczana, wątróbka drobiowa, fasola biała, pieczarki, ryż brązowy, chleb pełnoziarnisty, śledź świeży, filet z kurczaka, płatki owsiane, ser feta.</li> </ul>
<b>BIOTYNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wpływa na elastyczność i aktywność mieszka włosowego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wątróbka, jajka, orzechy, mięso drobiowe i wieprzowe, mąka sojowa, ryżowa i pełnoziarnista, szpinak, pomidory, marchewka.</li> </ul>
<b>WITAMINA A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktywuje komórki macierzyste mieszków włosowych.</li> <li>• Odpowiada za nawilżenie, ochronę włosów oraz zwiększa odporność na kruchość.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło, mleko, tłuste ryby morskie, jajka, podroby, marchewka, bataty, dynia, szpinak, sałata rzymska, roszponka, papryka, jarmuż.</li> </ul>
<b>NIACYNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymuje prawidłową kondycję włosów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mięso, produkty pełnoziarniste, strączki, nasiona, mleko, zielone warzywa liściaste, ryby, orzeszki, owoce morza i drożdże.</li> </ul>
<b>KWAS PANTOTENOWY (WITAMINA B5)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpowiada za prawidłowy wzrost włosów.</li> <li>• Zapewnia odpowiednie nawilżenie włosów, ma właściwości przeciwzapalne, reguluje funkcjonowanie gruczołów łojowych i przyspiesza tworzenie melaniny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grzyby, brokuły, kalafior, wątróbka, jaja, soja, drożdże, produkty pełnoziarniste, fasola, mleko, zielone warzywa liściaste, ryby, pestki słonecznika.</li> </ul>
<b>WITAMINA C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niezbędna do syntezy kolagenu i sieciowania włókien keratynowych.</li> <li>• Wpływa na tworzenie się trzonu włosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papryka, pomarańcze, papaja, Jarmuż, brukselka, brokuły, czarna porzeczka, kiwi, truskawki, kapusta biała, mango, mandarynka, grejfrut, pomidor, cytryna.</li> </ul>



# Przykładowe posiłki na piękne włosy

## Kakaowa owsianka z pomarańczą

Składniki:

🍌 4 łyżki płatków owsianych

🍌 3/4 szklanki mleka 2%

🍌 0,5 pomarańczy

🍌 1 łyżka ksylitolu

🍌 1 łyżeczka kakao

🍌 15g orzechów włoskich

### Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z ksylitolem i kakao. Płatki zalać gorącym mlekiem i odstawić na 5 minut aż płatki napęcznieją. Podawać z cząstkami pomarańczy i rozdrobnionymi orzechami.

Wartości odżywcze	W porcji
Wartość energetyczna	442 kcal
Białko	17g
Tłuszcze	17g
Węglowodany	61g

## Co możemy znaleźć w tej owsiance?

**Płatki owsiane**- źródło cynku, miedzi, krzemu, seleniu i węglowodanów złożonych.

**Kakao**- źródło cynku, miedzi i żelaza.

**Mleko**- źródło wapnia, białka i witaminy A.







**Orzechy włoskie**- źródło kwasów omega-3, miedzi i biotyny.

**Pomarańcza**- źródło witaminy C.



# Koktajl- bomba witaminowa

## Składniki:

-  1 banan
-  2 garście jarmużu
-  1 łyżka siemienia lnianego
-  0,5 pomarańczy
-  10g natki pietruszki
-  100ml wody wysoko zmineralizowanej

## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na koktajl.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	240kcal
Białko	6,4 g
Tłuszcze	5g
Węglowodany	48,8g

## Co możemy znaleźć w tym koktajlu?



**Jarmuż-** źródło witaminy A, witaminy C, niacyny, kwasu foliowego, żelaza, cynku, niacyny.

**Pomarańcza-** źródło witaminy C.

**Natka pietruszki-** źródło witaminy C, witaminy A, kwasu foliowego, żelaza i wapnia.

**Siemię lniane-** źródło kwasów omega-3.



# Sałatka z pomidorkami, papryką i serem feta

## Składniki:

- 🍅 2 garście mixu sałat
- 🍅 6 pomidorków koktajlowych
- 🍅 0,5 papryki czerwonej
- 🍅 2 plastry sera feta
- 🍅 1 łyżka nasion słonecznika
- 🍅 25g cebuli czerwonej
- 🍅 1 łyżka oliwy z oliwek

## Sposób przygotowania:

Pomidorki przepołować, cebulę pokroić w piórka, ser feta i paprykę w kostkę. Do miski wrzucić sałatę, warzywa, ser i połączyć oliwą z oliwek. Przyprawić do smaku i posypać słonecznikiem.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	325kcal
Białko	10g
Tłuszcze	24g
Węglowodany	19g

## Co możemy znaleźć w tej sałatce?

### **Pomidorki-**

źródło witaminy C, witaminy A, witaminy B1, kwasu foliowego, biotyny, potasu i miedzi.



### **Nasiona**

**słonecznika-** źródło cynku, miedzi i witaminy B5.

**Oliwa z oliwek-** źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Mix sałat-** źródło witaminy A, witaminy C, witamin z grupy B, kwasu foliowego i żelaza.








**Cebula czerwona-** źródło siarki, miedzi, cynku, witaminy z gr. B, żelaza.

**Ser feta-** źródło białka, witaminy B2, B12, cynku, selenu.

**Papryka czerwona-** źródło witaminy B5, witaminy C.

# Wątróbka z gruszką i kaszą gryczaną

## Składniki:

-  100g wątróbki drobiowej
-  1 mała gruszka
-  0,5 cebuli czerwonej
-  1 łyżka suszonej żurawiny
-  1 łyżka oleju rzepakowego
-  1 łyżka natki pietruszki
-  50g kaszy gryczanej
-  100g kapusty kiszanej

## Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować. Wątróbkę oczyścić, gruszkę pokroić w kostkę, cebulę posiekać. Na patelni zeszklić cebulę, następnie dodać wątróbkę. Obsmażyć z każdej strony. Wrzucić gruszkę, żurawinę i smażyć chwilę. Na koniec posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z kaszą i kapustą kiszoną.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	530kcal
Białko	26g
Tłuszcze	17g
Węglowodany	73g

## Co możemy znaleźć w tym obiedzie?

**Kasza gryczana-** źródło żelaza, cynku, miedzi, krzemu i węglowodanów złożonych.



**Gruszka-** źródło witaminy A, C, B1, B2, niacyny, cynku i miedzi.

**Czerwona cebula-** źródło siarki, miedzi, cynku, witaminy z gr. B, żelaza.

**Natka pietruszki-** źródło witaminy C, witaminy A, kwasu foliowego, żelaza i wapnia.








**Wątróbka-** źródło żelaza, cynku, miedzi, selenu, biotyny, niacyny i witaminy B5.

**Kapusta kiszona-** źródło witaminy C, witaminy A, selenu, kwasu foliowego, manganu i witaminy z grupy B.



# Sałatka z awokado i tuńczykiem

## Składniki:

-  0,5 awokado
-  2 garście mixu sałat
-  0,5 puszki tuńczyka w sosie własnym
-  25g cebuli czerwonej
-  30g mozzarelli light
-  1 łyżka nasion słonecznika
-  1 łyżka oliwy z oliwek

## Sposób przygotowania

Tuńczyka odsączyć z wody, rozdrobnić widelcem, awokado i mozzarellę pokroić w kostkę, cebulę w piórka. Do miski wrzucić sałatę, warzywa i mozzarellę. Połączyć oliwą z oliwek i posypać słoneczkiem. Przyprawić do smaku.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	347kcal
Białko	21g
Tłuszcze	16g
Węglowodany	10g

## Co możemy znaleźć w tej sałatce?

**Awokado-** źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy C, witaminy B5, kwasu foliowego.



**Czerwona cebula-** źródło siarki, miedzi, cynku, witaminy z gr. B, żelaza.

**Mozzarella-** źródło białka, wapnia, witaminy B2, B12, witaminy A, witaminy D i biotyny.

**Nasiona słonecznika-** źródło cynku, miedzi i witaminy B5.

**Oliwa z oliwek-** źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Tuńczyk-** źródło żelaza, selenu, witaminy A, niacyny, witaminy D.

# Kanapki z pastą z makreli

## Składniki:

 2 kromki chleba żytniego na zakwasie

 Ogórek zielony

 1/4 Papryki czerwonej

### PASTA (przepis na 10 porcji)

 Makreła wędzona-180g

 2 jajka

 2 ogórki kiszzone

 10g szczypiorku

 2 łyżki jogurtu naturalnego

 1 łyżka musztardy

## Sposób przygotowania:

Ogórki pokroić w drobną kostkę, szczypiorek posiekać. Makrełę oczyścić z ości. Jajka ugotować na twardo. Następnie rozgnieść widelcem, dodać makrełę, jogurt, musztardę, ogórki i szczypiorek. Całość przyprawić do smaku.

Przygotować kanapki z pastą (2 porcje), plasterkami świeżego ogórka i słupkami papryki.

Wartości odżywcze	W porcji
Wartość energetyczna	377kcal
Białko	18g
Tłuszcze	14g
Węglowodany	46g

## Co możemy znaleźć w tym śniadaniu?



**Chleb żytni na zakwasie-** źródło węglowodanów złożonych, żelaza, krzemu, cynku, biotyny i miedzi.

**Makrela wędzona-** źródło kwasów omega-3, żelaza.

**Szczypiorek-** źródło krzemu, witaminy C, B2 i żelaza.

**Jajka-** źródło białka, żelaza, biotyny, witaminy B12, witaminy A, D.

**Ogórek kiszony-** źródło witaminy C, witaminy A.

**Papryka czerwona-** źródło witaminy B5, witaminy C.