

#OMLETY

4 PRZEPISY



KLAUDIA CZAJCZYŃSKA

Spis treści

OMLET Z OREO I BANANEM	4
BANANOWY OMLET Z NEKTARYNKĄ I KIWI	6
KOKOSOWY OMLET Z JABŁKIEM	8
OMLET Z CUKINII	10

Hej!

Tu Klaudia @biegający_dietetyk. Być może śledzisz mnie na Instagramie, a jeżeli nie to zapraszam na mój profil. Na profilu oprócz pysznych przepisów znajdziesz też dawkę wiedzy na tematy żywieniowe.

Przygotowałam dla Ciebie 3 przepisy na moje ulubione **OMLETY!**

Dlaczego akurat omelet na śniadanie?

🍰 Zastępują mi słodycze na diecie, dlatego nie potrzebuje podjadać ciastek w ciągu dnia!

🍰 Czuję się po nich syta bardziej niż po owsiance!

🍰 Świetnie sprawdza się u mnie jako posiłek przedtreningowy.

🍰 Jest to dobrze zbilansowany posiłek- zawiera źródło węglowodanów, białka (dlatego dodaje odżywkę białkową), tłuszczów oraz świeże owoce.

🍰 Uwielbiam celebrować poranek - śniadanie to mój ulubiony posiłek w ciągu dnia i na jego przygotowanie poświęcam najwięcej czasu.

Mam nadzieję, że Tobie również będą smakować!








Na końcu dodałam zamienniki, w przypadku gdybyś nie miał/a któregoś ze składników.

Gdy przygotujesz któregoś omeleta, pochwal się na Instagramie i koniecznie mnie oznacz!




Smacznego!

OMLET Z OREO I BANANEM

Składniki:

-  1 jajko
-  0,5 banana
-  1 łyżeczka kakao gorzkiego
-  15g odżywki białkowej o wybranym smaku
-  25g mąki gryczanej/pszennej/razowej
-  szczypta proszku do pieczenia
-  1 łyżeczka oleju rzepakowego

Dekoracja:

-  2 łyżki jogurtu naturalnego
-  0,5 banana
-  1 ciasteczko oreo

Przygotowanie:

Jajko zblendować z połówką banana. Dodać kakao, odżywkę białkową, mąkę i proszek do pieczenia. Wszystkie składniki wymieszać i wlać na rozgrzaną patelnię. Całość smażyć na małym ogniu z obu stron pod przykryciem. Obracać z użyciem talerza.








Podawać z jogurtem, plasterkami banana i pokruszonym oreo.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	422 kcal
Białko	29,5 g
Tłuszcze	12,5 g
Węglowodany	48,3 g



BANANOWY OMLET Z NEKTARYNKĄ I KIWI

Składniki:

-  0,5 nektarynki
-  1 jajko
-  mały banan
-  15g odżywki białkowej o wybranym smaku
-  20g mąki gryczanej
-  szczypta proszku do pieczenia
-  1 łyżeczka oleju rzepakowego

Dekoracja:

-  1 kiwi
-  łyżeczka masła orzechowego

Przygotowanie:

Nektarynkę pokroić w kostkę. Jajko zblendować z bananem. Dodać odżywkę białkową, mąkę, proszek do pieczenia i nektarynkę. Składniki wymieszać i wlać na rozgrzaną patelnię. Całość smażyć na małym ogniu z obu stron pod przykryciem. Obracać z użyciem talerza.









Podawać z plasterkami kiwi i masłem orzechowym.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	445 kcal
Białko	25,8 g
Tłuszcze	14,2 g
Węglowodany	57,3 g







KOKOSOWY OMLET Z JABŁKIEM

Składniki:

-  1 jajko
-  1 małe jabłko (150g)
-  15g odżywki białkowej o wybranym smaku
-  20g mąki gryczanej
-  10g mąki kokosowej
-  25ml wody
-  1 łyżeczka oleju rzepakowego
-  szczypta proszku do pieczenia

Dekoracja:

-  100g truskawek
-  1 łyżeczka dżemu niskosłodzonego
-  Kilka plasterków banan
-  łyżeczka masła orzechowego

Przygotowanie:

Jabłko pokroić w bardzo drobną kostkę. Wymieszać z jajkiem, odżywką białkową, mąkami i proszkiem do pieczenia. Na koniec dodać wodę i dokładnie wymieszać. Masę wlać na rozgrzaną patelnię i smażyć pod przykryciem na małym ogniu. Obracać przy użyciu talerza.

Podawać z dżemem, truskawkami i plasterkami banana. Polać masłem orzechowym.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	470 kcal
Białko	25 g
Tłuszcze	16,3 g
Węglowodany	58,1 g



OMLET Z CUKINII

Składniki:

- 2 jajka
- 30g mąki kukurydzianej
- 200g cukinii
- 40g mozzarelli light
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- Przyprawy: pieprz, sól, słodka papryka, suszony koperek

Przygotowanie:

Cukinię zetrzeć i odcisnąć z nadmiaru wody. Mozzarellę pokroić w drobną kostkę. Do cukinii wbić jajka, dodać mąkę, mozzarellę, przyprawy i wymieszać. Masę wlać na rozgrzaną patelnię i smażyć na małym ogniu, z obu stron, pod przykryciem. Omleta obracać z użyciem talerza. Na talerzu posypać szczypiorkiem.

Wartości odżywcze	W 1 porcji
Wartość energetyczna	423kcal
Białko	27g
Tłuszcze	30g
Węglowodany	21,6g



ZAMIENNIKI

1. Jeżeli nie masz odżywki białkowej nie szkodzi. Zastąp odżywkę- mąką w tej samej ilości np. 15g odżywki zamień na 15g mąki i dodaj coś dla smaku np. erytrytol, miód, ksylitol.
2. Ja w przepisach użyłam mąkę gryczaną, ale świetnie sprawi się mąka pszenna, żytnia, jaglana, ryżowa. :)
3. Nie zamieniaj mąki gryczanej na kokosową, migdałową lub kasztanową- omlet może się rozwalić.
4. Do obracania polecam używać talerza. Po prostu zsuń omleta na talerz usmażoną stroną, a następnie obróć talerz i wrzuć nieusmażoną stroną na patelnię.
5. Owoce możesz zamieniać na takie, które masz dostępne.

Zakończenie

Na zakończenie chciałabym podziękować Ci za zainteresowanie się tym e-bookiem. Jeżeli masz ochotę na więcej, zapraszam do sprawdzenia mojego ebooka, w którym znajdziesz aż 31 pomysłów na omlety!

Pozostańmy w kontakcie

Jeśli masz dodatkowe pytania lub potrzebujesz skontaktować się ze mną – możesz zrobić to na kilka sposobów.

- instagram – [@biegajacy_dietetyk](#)
- e-mail – kejsi7@poczta.onet.pl
- facebook – fb.com/biegajacy.dietetyk

Przepisy i inspiracje

Jeżeli przetestowałeś/aś wszystkie omlety i masz ochotę na coś innego, zapraszam na mojego instagrama, na którym będę dodawać przepisy na nowe wytwory wyobraźni i nie tylko. Oprócz omletów możesz znaleźć przepisy na owsianki, obiady i inne zdrowe posiłki. Dodatkowo nagrywam też instastories, w których przekazuję swoją wiedzę na tematy związane ze zdrowym żywieniem i dietą.

Współpraca indywidualna

Jeśli potrzebujesz konsultacji dietetycznej lub indywidualnej diety z pysznościami to chciałabym zaprosić Cię do skorzystania z mojej oferty. Możesz zapoznać się z nią na stronie www.biegajacydietetyk.pl w zakładce Oferta.

Powodzenia!

