3 śniadania low carb – bogate w białko, błonnik i omega-3

Poniższe propozycje śniadaniowe zostały opracowane tak, aby wspierać metabolizm, utrzymać stabilny poziom glukozy oraz dostarczyć wysokiej jakości białka, kwasów tłuszczowych omega-3 i błonnika. Każde danie jest unikalne i zbilansowane pod kątem potrzeb osób stosujących dietę low carb.

# 1. Twarożek lniany z sardynkami i warzywami

- 150 g tłustego twarogu  
- 1 mała puszka sardynek w oliwie (odsączone)  
- 1 łyżka siemienia lnianego (świeżo mielonego)  
- 1 łyżeczka oleju lnianego  
- ogórek, rzodkiewka, koperek, sok z cytryny  
  
Wymieszaj twaróg z sardynkami i olejem lnianym. Dodaj siemię i warzywa. Posyp koperkiem. Danie bogate w białko, omega-3 (EPA, DHA, ALA) i błonnik rozpuszczalny.

# 2. Omlet z awokado i rukolą na oleju rydzowym

- 2 jajka  
- ¼ dojrzałego awokado (pokrojone w plasterki)  
- 1 garść rukoli  
- 1 łyżeczka oleju rydzowego  
- szczypta soli, pieprzu, kurkuma  
  
Zrób klasyczny omlet, pod koniec dodaj rukolę i awokado. Polej olejem rydzowym. To śniadanie wspiera nawodnienie komórkowe, zawiera jednonienasycone tłuszcze i kwasy omega-3 (ALA).

# 3. Serek jogurtowy z chia, malinami i orzechami włoskimi

- 150 g domowego serka z jogurtu greckiego  
- 1 łyżka nasion chia  
- ½ szklanki malin (świeżych lub mrożonych)  
- 1 łyżka orzechów włoskich (posiekanych)  
- kilka kropli ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)  
  
Wymieszaj serek z wanilią i chia, odstaw na kilka minut. Dodaj maliny i orzechy. To lekkie, kremowe śniadanie bogate w błonnik, kwasy omega-3 z chia i orzechów oraz białko fermentowane.