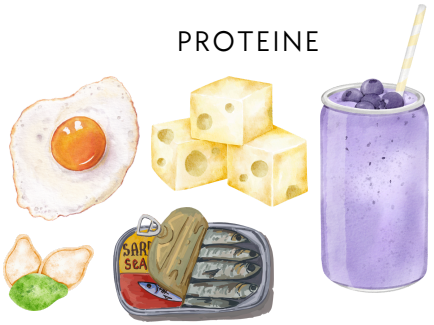
Mic Dejun

PROTEINE



Lactate & fermentate
Lapte, laurt, Kefir
Brânză cottage, urdă, ricotta
Telemea, feta, mozzarella
Brânzeturi maturate cu culturi vii (ex. cheddar, gouda maturată, brânză de capră)

Ouă

Pește & carne
Somon, macrou, sardine, hering
Ton sau somon la conservă în suc propriu
Piept de pui sau curcan gătit simplu

Leguminoase & semințe proteice
Năut, linte (verde, roșie, neagră)
Fasole (neagră, roșie, albă, borlotti)
Mazăre verde sau mazăre galbenă
Semințe de cânepă (hulled hemp seeds)
Semințe de dovleac, floarea-soarelui
Susan, chia

CARBOHIDRAȚI & FIBRE



Cereale integrale & pseudo-cereale
Ovăz, Secară, Quinoa, Hrișcă, Orez

Pâine & produse de panificație
Pâine
Lipii/tortilla
Biscuiți cu semințe
Brioșe (dulci, sărate)
Clătite, pancakes, waffe

Fructe bogate în fibre & polifenoli
Zmeură, mure, afine, căpșuni
Prune, caise, piersici, nectarine
Mere, pere cu coajă
Kiwi
Citrice (portocale, grepfrut, mandarine)
Struguri negri, rodie

Legume
Crucifere: broccoli, varză kale, varză roșie, conopidă, varză albă, varză de Bruxelles
Spanac, rucola
Ardei, roșii, dovlecel, castravete
Morcov, sfeclă, cartof dulce
Ceapă, usturoi, praz

GRĂSIMI SĂNĂTOASE



Avocado
Nuci românești, migdale, nuci pecan, caju
Semințe de in (măcinate)
Semințe de susan (inclusiv negru)
Ulei de măsline extravirgin
Ulei de in, ulei de nucă (la rece)
Unturi de nuci (arahide, migdale, caju) fără zahăr

AROME / CONDIMENTE FUNCȚIONALE

Turmeric + piper negru
Scorțișoară Ceylon
Ghimbir (proaspăt sau pudră)
Pudră de cacao neîndulcită
Matcha (pudră de ceai verde)
Vanilie pură
Busuioc, oregano, cimbru, mărar, pătrunjel
Lămâie, lime
Usturoi pudră sau crud

Clătite - dulci/sărate
Pancakes - dulci/sărați
Waffles - dulci/ sărați

Chifle/cornulete/melci sărate
Focaccia
Plăcinte din aluat de pâine (pogăcele)
Mini-omlete la cuptor (formă brioșe)
Brioșe (spanac, dovlecel, morcov)
Plăcintă cu brânză sărată (+ spanac)
Paste coapte la cuptor (ou, brânză)
Wrap cu omletă și legume coapte
Sandwich-uri calde (presă sau cuptor)
Frittata
Mămăligă cu ouă (pesto, spanac)
Chiftele năut/linte/fasole
Salată de linte cu ou fiert și legume
Pateu vegetal - linte/năut/fasole
Pastă de brânză cu verdeață/ou

Brioșe/chec cu fructe de sezon
Carrot cake / Zucchini cake
Banana bread
Brioșe cu ovăz
Chifle/cornulete/melci dulci (stafide, aluat cu lapte, scorțișoară)
Gris pane
Budincă chia
Overnight oats
Compot/ dulceață cu fructe de sezon

Granola
Biscuiți moi (banană. ovăz)
Granola bars
Crackers din semințe și ou
Unt de casă cu ierburi

Produs oferit gratuit
Pentru mai multe resurse utile, vizitati amanicolae.ro