**Śniadanie zapracowanej mamy – złap chwilę dla siebie!**

**Wiecznie zimna kawa – brzmi znajomo? To niestety standardowe śniadanie niejednej mamy. Najwyższy czas z tym skończyć! Tylko zdrowa i szczęśliwa mama jest w stanie zapewnić beztroskie i radosne dzieciństwo swoim pociechom. Ale zacznijmy od początku, tzn. pierwszego posiłku w ciągu dnia. Potem pójdzie już z górki.**

Każda matka jest superbohaterką. Lawiruje między rodziną a pracą zawodową, próbując dać z siebie wszystko, by zaspokoić potrzeby innych. A co z jej potrzebami? Są gdzieś na końcu listy codziennych zadań. Skąd zatem czerpie energię do życia? No właśnie...

**Dlaczego nie warto rezygnować ze śniadania?**

Śniadanie uważane jest przez wielu specjalistów od odżywiania za najważniejszy posiłek dnia. Odpowiednio zbilansowane może dostarczyć nam wszelkich niezbędnych składników odżywczych, które zapewnią nam siłę, dobry humor, bystrość umysłu i niewyczerpane pokłady cierpliwości. Brzmi idealnie? Nic prostszego.

– *Zdrowe śniadanie to śniadanie właściwie zbilansowane. Jednym z jego najważniejszych makroskładników jest białko, które syci na długo i dodatkowo przyspiesza nasz metabolizm. Białko wyzwala także hormony, które ograniczają apetyt oraz skutecznie stabilizuje poziom cukru we krwi*. – zauważa Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki – *Nabiał jest jednym z najbardziej wartościowych źródeł białka, dlatego śmiało możemy opierać nasze śniadania na dobrej jakości jajkach, serach oraz jogurtach.* – dodaje.

Wiele kobiet próbuje wrócić do wagi z czasów, zanim zostały mamami. Aby to osiągnąć, często rezygnują z niektórych posiłków. Tymczasem, wbrew pozorom, to właśnie jedzenie ułatwia nam proces odchudzania. Odżywcze śniadanie zapobiegnie podjadaniu w ciągu dnia. Naukowcy odkryli, że duża ilość białka jedzona na początku dnia, zmniejsza ilość wysyłanych do mózgu sygnałów odpowiedzialnych za potrzebę „jedzenia w nagrodę”. Śniadanie pełne białka może zatem skutecznie poprawić nie tylko wydolność naszego ciała, ale także stan naszego samopoczucia.

**Sery – cenne źródło białka**

Bardzo dobrym źródłem białka są sery. Zawierają one wszystkie składniki wpływające pozytywnie na nasze kości. Wapń przeciwdziała występowaniu osteoporozy, a magnez wzmacnia nasze mięśnie i wspiera układ odpornościowy. Chroni także nasze zęby przed próchnicą, a dzięki obecności kwasu linolowego, pomaga chronić przed nowotworami. Niektóre gatunki żółtego sera zawierają dodatkowe składniki, m.in. selen, który chroni organizm przed wirusami i jest silnym przeciwutleniaczem. Pamiętajmy jednak, że sery są z reguły wysokokaloryczne, dlatego powinny stanowić jedynie dodatek do warzyw i pełnowartościowych węglowodanów.

Dobre śniadanie powinno dostarczyć nam od 20 do 30 procent wszystkich kalorii, jakie zamierzamy przyjąć w ciągu dnia, czyli od 300 do 500 kcal. Ważne, by pierwszy posiłek jeść dopiero w momencie, w którym pojawi się pierwszy głód, ale jeszcze zanim pochłonie nas wir codziennych obowiązków.

**Co jeść na śniadanie, by utrzymać energię przez cały dzień?**

Jedząc wartościowe i syte śniadanie, pozwalamy utrzymać nasze ciało w najlepszej formie. Regularne posiłki zapewniają nam właściwa przemianę materii oraz chronią nas przed chorobami przewlekłymi – nadciśnieniem, otyłością i cukrzycą. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, powinniśmy spożywać minimum 4 posiłki, zachowując przy tym około 4-godzinne przerwy.

Wszystkie mamy, które myślą, że rezygnując ze śniadań troszczą się o swoją figurę, musimy niemiło rozczarować. Aby przyspieszyć tempo przemiany materii, które zwolniło na czas snu, powinniśmy zjeść pełnowartościowy posiłek do dwóch godzin po przebudzeniu. Ponadto okazuje się, że rezygnując ze śniadania, często dokładamy sobie dodatkowych kalorii w ramach pozostałych posiłków, których nie jesteśmy w stanie strawić i przetworzyć na energię tak szybko, jak ma to miejsce w pierwszej połowie dnia.

Będąc mamą łatwo zapomnieć o sobie, gdy przez cały czas towarzyszy nam ktoś, kto domaga się ciągłej uwagi i natychmiastowego spełniania potrzeb. I nie ważne, ile lat mają nasze dzieci, rano zawsze brakuje nam czasu, a najszybszym rozwiązaniem jest zwykle kawa i miska płatków z zimnym mlekiem. I nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że ten „rytuał” nie towarzyszy nam codziennie. Jesteśmy tym, co jemy, zadbajmy więc o to, by codziennie nasz talerz ze śniadaniem był inny, bogaty i inspirujący.

**Jak szybko i prosto wyczarować pożywne śniadanie dla siebie i całej rodziny?**

Z okazji Dnia Matki, zróbmy sobie prezent i zaserwujmy śniadanie, które ucieszy każdą komórkę naszego ciała. Niech będzie zdrowe, kolorowe i apetyczne. Niech zachęci nas do działania i doda energii na cały aktywny dzień.

Idealne śniadanie składa się z porządnej dawki złożonych węglowodanów, pełnowartościowego białka oraz solidnej porcji warzyw i owoców. – *Aby zamknąć to w jednym posiłku, warto sięgnąć np. po pełnoziarnistą tortillę z kilkoma plastrami sera Aldamer, kawałkami kurczaka, jajkiem i aromatycznym sosem ziołowym.* – podpowiada Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki. Gdy dorzucimy do niej parę liści sałaty i kilka plasterków ulubionych warzyw, a całość popijemy świeżym sokiem owocowym, uzyskamy śniadanie godne Super Mamy. A przecież każda mama właśnie taka jest!

**Tortilla z serem Aldamer, kurczakiem, jajkiem i sosem avocado**

**Składniki:**

6 szt. placków tortilli

200g ser aldamer MSM Mońki

200g kurczaka

100g mix sałat

100g pomidor koktajlowy

1 szt. cebula czerwona

200g papryki zielonej

150g ogórka

6 szt. jajek

**Sos:**

2szt. avocado

1szt. papryczki chili

2 ząbki czosnku

Kilka listków mięty i natki pietruszki

Sól, pieprz do maku

Sok z 1szt. limonki

**Wykonanie:**

Jajka ugotować i obrać. Ser zetrzeć na tarce (np. Ariete). Składniki sosu zblendować na gładką masę, doprawić solą, pieprzem. Kurczaka doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i usmażyć na pergaminie bez tłuszczu. Filety po usmażeniu pokroić na paski.

Placek tortilli posmarować sosem, następnie położyć w kolejności: kurczaka, ser, warzywa pokrojone w paski, sałatę, jajko podzielone na ćwiartki i przecięte na pół pomidorki koktajlowe. Zwinąć ciasno. Rozgrzać grill. Tortille ułożyć na gorący grill zapiekając ok 2-3 minut z każdej strony. Zgrillowane tortille podawać z sosem z avocado i jogurtem.

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175