**Jak dobrze zacząć dzień? Śniadanie – źródło cennych witamin**

**Kanapka to wciąż niekwestionowana królowa polskich śniadań. Potwierdziły to badania przeprowadzone w 2021 r. przez Biedronkę i IPSOS. Tymczasem, w dobie szalejącej inflacji, rekordy bije jeden z jej zwykle podstawowych składników – masło. Jego cena w tym roku wzrosła od stycznia do sierpnia średnio aż o 70% - z 4,69 zł do 7,99 zł. Jeden rzut oka na sklepowe półki wystarczy, by stwierdzić, że tak naprawdę drożeją wszystkie podstawowe produkty spożywcze. Ale jeść trzeba. I to najlepiej zdrowo. Bo w tym, że jesteśmy tym, co jemy, jest wiele prawdy. Wyjaśniamy, dlaczego warto uwzględniać w swoim rozkładzie dnia śniadania, a także podpowiadamy, czym zastąpić kultową kanapkę.**

Wiele osób pomija poranny posiłek, ponieważ spieszy się do wyjścia – do pracy czy szkoły. To błąd. Powinniśmy coś zjeść na długo przed obiadem. Jeśli tego nie zrobimy, możemy być tak głodni później, że zamiast po wartościowy posiłek, sięgniemy po produkty o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru, co prędzej czy później przyniesie opłakane skutki.

**Wiele hałasu o … śniadanie**

Czy śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia? Faktem jest, że po przebudzeniu poziom cukru we krwi, którego organizm potrzebuje, aby mięśnie i mózg pracowały jak najlepiej, jest zwykle niski. Śniadanie pomaga je uzupełnić. Jeśli ciało nie otrzymuje „paliwa” z pożywienia, możemy czuć się pozbawieni energii – i bardziej podatni na przejadanie się później, w ciągu dnia.

Śniadanie daje również szansę na dostarczenie niektórych witamin i składników odżywczych, zawartych w zdrowej żywności, takiej jak nabiał, zboża i owoce. Obecnie prawdopodobnie jednym z najbardziej niedocenianych wśród zdrowej żywności jest żółty ser. – Wiele osób zapomina o tym, że sery żółte dostarczają dużej ilości białka, wapnia, witamin i minerałów – czyli wszystkiego, czego człowiek potrzebuje, by zdrowo rozpocząć dzień. – zwraca uwagę Ewa Polińska z MSM Mońki. Jeśli więc nie zjemy śniadania, prawdopodobnie nie otrzymamy wszystkich niezbędnych elementów, których potrzebuje nasz organizm, by prawidłowo funkcjonować.

**Co mówią badania?**

Większość deklarowanych korzyści płynących ze spożywania śniadania pochodzi przede wszystkim z badań obserwacyjnych, które nie mogą udowodnić przyczyny i skutku. Niemniej z badań przeprowadzonych na ponad 30 000 osób wynika, że osoby, które pominęły śniadanie, spożywały istotnie więcej energii (kcal), węglowodanów, tłuszczów ogółem i nasyconych oraz cukrów podczas obiadu, kolacji i przekąsek niż ci, którzy zjedli śniadanie.

Z kolei najczęstszymi składnikami odżywczymi, których brakowało osobom, które pominęły śniadanie, były: foliany, wapń, żelazo oraz witaminy: A, B1, B2, B3, C i D. – Wiele z nich dostarcza spożywanie żółtego sera. – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Już 30 gramów zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na wapń. Sery żółte są także doskonałym źródłem fosforu, magnezu, potasu, witaminy D i A oraz witamin z grupy B. – wylicza.

Jedząc zdrowo, możemy, a nawet powinniśmy, czerpać z posiłku przyjemność. Pod względem smaku dla wielu z nas mało co, może się równać z serem. Ten zaś, w odpowiednim towarzystwie, sprawi, że kanapki z ulubionym pieczywem, mogą być prawdziwą ucztą. Jako ciekawą alternatywę warto wypróbować pumpernikiel przekładany serem Aldamer, czosnkiem i oregano z łososiem wędzonym i świeżym koprem. Tak wyśmienicie rozpoczęty dzień musi się udać!

**Pumpernikiel przekładany musem serowym z sera Aldamer czosnku i oregano z łososiem wędzonym i świeżym koprem**

5 sztuk pumpernikla

200 g sera Aldamer MSM Mońki

4 g czosnku

100 g majonezu

100g łososia wędzonego

oregano świeże, sól pieprz do smaku

koper do dekoracji

**Mus serowy z sera żółtego**

Ser Aldamer i czosnek ścieramy na tarce, na małych oczkach. Dodajemy majonez i posiekane oregano. Dokładnie wszystko łączymy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem i świeżym chili.

Pumpernikiel smarujemy przygotowanym musem serowym. Dwa chlebki smarujemy musem serowym z jednej tylko strony, a pozostałe – z obu. Układamy chlebki jeden na drugim aż powstanie nam tort. Dociskamy do równego kształtu i odstawiamy do lodówki na 30 min.

Schłodzony pumpernikiel kroimy w paski grubości 1 cm w taki sposób, żeby wyglądał jak kawałek tortu. Układamy go na talerzu bądź półmisku. Formujemy z wędzonego łososia różyczki i układamy na torciku.

Do dekoracji możemy użyć świeżych ziół, kiełków lub rukoli i żółtego sera Aldamer.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175