Warszawa, 23 grudnia 2020 r.

INFORMACJA PRASOWA

**Zimowe śniadania pełne witamin – pomysły dla dzieci i dorosłych**

**Obecna pora roku nie sprzyja zbilansowanej diecie. Zimą trudniej o świeże owoce i warzywa, trudniej też o mobilizację do przyrządzania wartościowych posiłków. Jednocześnie to właśnie zimą najbardziej potrzebujemy witamin oraz antyoksydantów, niezbędnych do budowania odporności. Możemy czerpać je z pożywienia, a także z soków owocowo-warzywnych. Marka Tymbark przedstawia 3 pomysły na zimowe śniadania, które nam w tym pomogą – wartościowe, rozgrzewające oraz łatwe do wykonania.**

Każde śniadanie powinno być odżywcze i energetyczne, by szybko pobudzić organizm do działania. Zimą dodatkowo warto zadbać o to, żeby pierwszy posiłek był ciepły, a także zawierał odpowiednią porcję witamin z owoców i warzyw. W sezonie grypowym naszemu organizmowi przyda się większa dawka witaminy C, którą znajdziemy np. w sokach z pomarańczy. Sok jest zresztą dobrym źródłem wielu korzystnych substancji odżywczych, a 1 jego szklanka może być 1 z 5 zalecanych dziennych porcji owoców i warzyw w diecie.

*Warzywa i owoce dostarczają niezbędnych witamin i składników mineralnych w najlepiej przyswajalnej przez organizm formie. Dlatego szczególnie zimą pamiętajmy, by stanowiły połowę talerza w każdym posiłku. –* mówi **dietetyk dr Justyna Bylinowska.** *Zadbajmy o to, aby pojawiały się we wszystkich daniach, czy to w postaci świeżej, czy w formie szklanki soku. Oprócz witamin w zimowym śniadaniu powinna znaleźć się reprezentacja wszystkich innych grup składników odżywczych: węglowodanów, białka, tłuszczy. Czyli jeśli kanapka, to z dodatkiem warzywnym i szklanką soku, jeśli owsianka – to na mleku i z owocami, a jeśli sałatka, to z dodatkiem sera i pełnoziarnistego pieczywa. –* radzi **dietetyk** **dr Justyna Bylinowska.**

\*\*\*

**Pomysł na szybkie śniadanie dla dorosłych: KOLOROWE TOSTY**

SKŁADNIKI

4 kromki pełnoziarnistego pieczywa tostowego

1 awokado

4 plastry wędzonego łososia

4 jaja

70 ml octu

Szczypta soli i pieprzu

4 szczypty szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Pieczywo delikatnie opiekamy w tosterze lub na patelni. Awokado obieramy, rozgniatamy, przyprawiamy solą i pieprzem i rozsmarowujemy na tostach. Na każdy tost kładziemy plasterek łososia. W międzyczasie w garnku gotujemy 2 l wody i dodajemy ocet. Gdy woda zacznie wrzeć, mieszamy energicznie, by powstał wir i wbijamy do niej po 1 jajku. Jajka wyjmujemy po 2,5 min łyżką cedzakową i kładziemy na toście. Posypujemy szczypiorkiem. Podajemy na sałacie i ze szklanką soku pomarańczowego Tymbark.

KOMENTARZ DIETETYKA

*Ten prosty i szybki przepis uwzględnia dobre źródła białka, zdrowe tłuszcze, pełne ziarna oraz witaminy. Ilość witamin można zwiększyć, podając jako dodatek pomidory, ogórki lub właśnie szklankę soku owocowego lub warzywnego.*

\*\*\*

**Pomysł na niedzielne śniadanie dla całej rodziny: SZAKSZUKA**

SKŁADNIKI

1 duży pomidor

50 g szpinaku

1 ząbek czosnku

50 g sera feta

0,5 cukinii

3 jaja

Szczypta soli, pieprzu, kuminu, mielonej ostrej papryki i kolendry

Szczypta szczypiorku

Oliwa do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Pomidora obieramy, siekamy drobno i podsmażamy na patelni. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek oraz szpinak. Podsmażamy. Cukinię obieramy, pozbawiamy nasion i kroimy w średnią kostkę. Dodajemy na patelnię i smażymy ok. 4 min aż zmięknie. Następnie dodajemy wszystkie przyprawy i pokrojoną w kostkę fetę. Na patelni robimy 3 dołeczki, w które wbijamy po 1 jajku. Jajka solimy. Całość przykrywamy i podgrzewamy do ścięcia jajek. Podajemy posypaną szczypiorkiem, z pełnoziarnistym pieczywem i szklanką ulubionego soku Tymbark.

KOMENTARZ DIETETYKA

*Szakszuka to bardzo urozmaicony posiłek, obfity w warzywa i produkty białkowe. Szybki w przygotowaniu, odpowiedni dla młodszych i starszych domowników. Pamiętajmy, by podać ją z dodatkiem węglowodanowym, np. pełnoziarnistym pieczywem lub z grzankami czosnkowymi, które w weekend możemy zjeść bez obaw o zapach.*

**\*\*\***

**Pomysł na energetyczne śniadanie dla dziecka: PLACUSZKI TWAROGOWE**

SKŁADNIKI

200 g trzykrotnie zmielonego twarogu

2 jaja

1 opakowanie budyniu waniliowego

2 łyżki cukru

1 opakowanie cukru waniliowego

3 łyżki oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Jajka myjemy, oddzielamy białka od żółtek. Białka ubijamy na sztywną pianę. Twaróg mieszamy z żółtkami, budyniem w proszku, cukrem i cukrem waniliowym. Na koniec do masy budyniowej dodajemy ubite białko i delikatnie mieszamy. Z masy formujemy małe placuszki i smażymy je na patelni na złoto z obu stron. Podajemy z ulubionymi owocami: np. pokrojonym jabłkiem, bananem oraz ze szklanką soku multiwitamina lub jabłkowego.

KOMENTARZ DIETETYKA

*Takie śniadanie dostarczy dziecku energii na kilka godzin i zapewni niezbędne białka i węglowodany, szczególnie ważne, gdy dziecko się uczy. Pamiętajmy o owocowym i sokowym dodatku, który wzbogaci śniadanie o witaminy.*

**\*\*\***

Śniadanie to najważniejszy posiłek, który daje nam siłę do mierzenia się z wyzwaniami jakie czekają nas w ciągu dnia. Zimą zadbajmy o to, by zapewniało wartościowe składniki odżywcze, których szczególnie wtedy potrzebuje nasz organizm. Uzupełniajmy poranne posiłki produktami z zawartością witamin – np. szklanką soku pomarańczowego Tymbark, który świetnie pasuje do przedstawionych powyżej przepisów. Taki sok to nie tylko smak, ale też witamina C wspierająca odporność, podana w wygodnej formie. A do tego szklanka soku to 1 z 5 zalecanych przez ekspertów dziennych porcji warzyw i owoców, które pomogą nam w dobrej formie dotrwać do wiosny.

**Więcej informacji:**

**Agencja PR Hub**

**Katarzyna Dreher, Specjalista ds. komunikacji**

e-mail: katarzyna.dreher@prhub.eu

tel. 795 165 554

**Maspex:**

**Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji i Public Affairs**

e-mail: d.liszka@maspex.com

tel.: 33 870 82 04