



# Zdrowe śniadania

Alex Pietrzak 5B



# ■ ■ ■ Dlaczego zdrowe śniadanie jest ważne?

- Śniadanie poprawia koncentrację i samopoczucie.
- Wspomaga prawidłowe działanie metabolizmu.
- Poprawia odporność organizmu.

Dzięki niemu mamy energię do nauki, lepiej koncentrujemy się podczas lekcji i mamy siłę do zabawy.



# Śniadanie Fit

- Składniki :
- mleko – 250 ml
- Kawa Inka – 20 g
- Serek wiejski – 1 opakowanie
- Borówka – ½ opakowania
- Kukurydza – 1 puszka (85g)
- Rzodkiewka – ½ pęczka



# Szacowanie i obliczenia: Śniadanie Fit

| Produkty      | Zakup szacowany | Zakup rzeczywisty | Koszt porcji   | Kcal 100 gr | Kcal porcji  |  |
|---------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|--------------|--|
| Mleko 1,5%    | 2,00 zł         | 1,99 zł           | 0,49 gr        | 51 kcal     | 127,5 kcal   |  |
| Kawa Inka     | 6,00 zł         | 5,99 zł           | 0,60 gr        | 484 kcal    | 97 kcal      |  |
| Serek wiejski | 2,00 zł         | 1,59 zł           | 1,59 zł        | 110 kcal    | 220 kcal     |  |
| Rzodkiewka    | 1,00 zł         | 0,95 zł           | 0,47 gr        | 14 kcal     | 10 kcal      |  |
| Kukurydza     | 4,00 zł         | 3,99 zł           | 3,99 zł        | 102 kcal    | 86 kcal      |  |
| Borówka       | 4,00 zł         | 3,99 zł           | 1,99 zł        | 57 kcal     | 35 kcal      |  |
| <b>RAZEM</b>  | <b>19,00 zł</b> | <b>18,50 zł</b>   | <b>9,13 zł</b> |             | <b>575,5</b> |  |
|               |                 |                   |                |             |              |  |

# Śniadanie Lite

Kanapka z rybą i sok pomarańczowy

- Składniki :
- pomarańcze – 0,5 kg
- pieczywo chrupkie Vasa – 3 kromki
- pomidory cherry – 100 g
- mozzarella – 50 g
- szczypiorek – 1/2 pęczka
- Wędzony Halibut – 100 g



# Szacowanie i obliczenia: Śniadanie Lite

| Produkty               | Zakup szacowany | Zakup rzeczywisty | Koszt porcji   | Kcal 100 gr | Kcal porcji     |  |
|------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-----------------|--|
| Pomarańcze             | 1,50 zł         | 1,43 zł           | 1,43 zł        | 44 kcal     | 220 kcal        |  |
| Pieczywo chrupkie WASA | 4,00 zł         | 3,99 zł           | 1,19 zł        | 334 kcal    | 100 kcal        |  |
| Pomidorki Cherry       | 5,00 zł         | 4,95 zł           | 0,99 zł        | 15 kcal     | 15 kcal         |  |
| mozzarella             | 2,00 zł         | 1,99 zł           | 0,99 zł        | 254 kcal    | 127 kcal        |  |
| szczypiorek            | 1,50 zł         | 1,49 zł           | 0,75 gr        | 29 kcal     | 3 kcal          |  |
| Halibut                | 5,00 zł         | 3,99 zł (100 g)   | 3,99 zł        | 230 kcal    | 230 kcal        |  |
| <b>RAZEM</b>           | <b>19,00 zł</b> | <b>17,84 zł</b>   | <b>9,34 zł</b> |             | <b>695 kcal</b> |  |

# Śniadanie Extra Fit

Koktajl witaminowy

- Składniki :
- Kiwi – 1 szt.
- Awokado – ½ szt.
- Brokuł – 250g
- Figi suszone – 20 g
- Sok jabłkowy – 250 ml



# Szacowanie i obliczenia: Śniadanie Extra Fit

| Produkty     | Zakup szacowany | Zakup rzeczywisty | Koszt porcji   | Kcal 100 gr | Kcal porcji       |  |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|--|
| Kiwi         | 1,00 zł         | 0,77 zł           | 0,77 zł        | 56 kcal     | 56 kcal           |  |
| Awokado      | 4,00 zł         | 3,99 zł           | 1,99 zł        | 160 kcal    | 160 kcal          |  |
| Brokuł       | 3,00 zł         | 2,99 zł           | 1,49 zł        | 27 kcal     | 67,5 kcal         |  |
| Figi suszone | 5,50 zł         | 5,49 zł           | 0,55 zł        | 290 kcal    | 58 kcal           |  |
| Sok jabłkowy | 2,50 zł         | 2,49 zł           | 0,62 zł        | 42 kcal     | 105 kcal          |  |
| <b>RAZEM</b> | <b>16,00 zł</b> | <b>15,73 zł</b>   | <b>5,42 zł</b> |             | <b>446,5 kcal</b> |  |



Najzdrowszym śniadaniem jest koktajl warzywno-owocowy  
który ma tylko - **446,5 kcal**

