

IWONA WIERZBICKA

ŚNIADANIA

BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE

30 PRZEPISÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Śniadania białkowo-tłuszczowe. 30 przepisów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

ISBN: 978-83-963586-5-3

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
ŚNIADANIA BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE – PODSTAWY	5
PRODUKTY DOZWOLONE I ZAKAZANE	7
DODATKOWE PORADY	17
PRZEPISY	19
BABECZKI BEKONOWE	19
FRITTATA WARZYWNA	20
FRITTATA SZPINAKOWA	21
FASZEROWANE AWOKADO Z WĘDZONĄ RYBĄ I KAPARAMI	22
SZAKSZUKA	23
CUKINIA ZAPIEKANA Z BOCZKIEM	24
HOT DOGI KETOGENICZNE	25
MINI HOT DOGI	26
JAJA ZAPIEKANE W AWOKADO	27
JAJO W FOREMCE Z BOCZKU	28
JAJO ZAPIEKANE W PIECZARCE	29
OMLET ZE SZPINAKIEM I WĘDZONYM ŁOSOSIEM	30
WYTRAWNY OMLET KOKOSOWY	32
OMLET ZE SZPARAGAMI	33
ZIOŁOWY OMLET Z KURKAMI	34
MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI	35
JAJECZNICA PO INDYJSKU	36
JAJA SADZONE NA BROKUŁACH	37
PARÓWKI ZAPIEKANE W CIEŚCIE	38
DUSZONE WARZYWA Z WĘDZONĄ RYBĄ	39
BRUKSELKA DUSZONA Z BOCZKIEM I SZYNKĄ	40
JAJA W KOSZULKACH NA DIPIE Z AWOKADO	41
SAŁATKA Z KURCZAKA I CUKINII	42
SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z AWOKADO I POMIDORAMI	43
SAŁATKA Z CHORIZO	44
MEKSYKAŃSKA SAŁATKA Z KURCZAKIEM	45
SAŁATKA Z PROSCIUTTO	46
SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, JAJEM I AWOKADO	47
SZPARAGI ZAWIJANE BOCZKIEM	48
TORTILLA Z OMLETU Z GYROSEM Z KURCZAKA I SAŁATKĄ	49