

Śniadania wspierające nastrój

Pyszne i odżywcze przepisy,
które wspierają mózg, nastrój
i energię.



@cognitive_cravingspl

Zanim zaczniesz

Czy zauważyłaś, jak to, co jesz, może wpływać na to, jak się czujesz? Zbilansowana dieta jest kluczowa – nie tylko dla Twojego zdrowia fizycznego, ale także dla nastroju, energii i zdolności radzenia sobie ze stresem.

Związek między odżywianiem a zdrowiem psychicznym jest realny, choć często niedoceniany. Składniki odżywcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B, magnez i antyoksydanty, działają jak mali superbohaterowie dla Twojego mózgu. Wspierają produkcję neuroprzekaźników poprawiających nastrój, zmniejszają stany zapalne i pomagają układowi nerwowemu zachować odporność w okresach stresu.

Najlepsze w tym wszystkim?

Nie potrzebujesz całkowitej zmiany stylu życia, aby poczuć różnicę. Małe, konsekwentne zmiany w codziennych posiłkach z czasem się kumulują, prowadząc do spokojniejszej i odżywionej wersji Ciebie.



Ten eBook skupia się na śniadaniach wspierających nastrój – prostych, bogatych w składniki odżywcze posiłkach, które wspierają to jak się czujemy (wpływając na samopoczucie i nasz spokój). Samo śniadanie oczywiście nie zlikwiduje magicznie lęku, ale jest potężnym punktem wyjścia. Celem nie jest tutaj perfekcja, lecz świadomość: zrozumienie, które składniki odżywcze mają znaczenie i jak włączać je do swojej codzienności.

Oczywiście, aby naprawdę wspierać zdrowie psychiczne, kluczowe jest spożywanie zbilansowanych posiłków przez cały dzień. Oznacza to włączanie do lunchu, przekąsek i kolacji wysokiej jakości białka, zdrowych tłuszczów, węglowodanów złożonych i błonnika.

Równie ważne jest regularne jedzenie i unikanie długich przerw bez posiłku – pomaga to ustabilizować poziom cukru we krwi, co odgrywa ogromną rolę w trzymaniu lęku na dystans. Nawodnienie, sen, ruch, ćwiczenia somatyczne oraz troska o emocje to także elementy tej układanki. Ale na początek zacznijmy tam, gdzie zmiana jest najłatwiejsza - w porannej rutynie. Odkryjmy śniadania, które dają więcej niż tylko uczucie sytości.

Zaczynajmy!

Uwaga: ten eBook nie zastępuje profesjonalnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Jeśli zmagasz się z lękiem, depresją lub trudnościami emocjonalnymi, zachęcam Cię do skorzystania z pomocy specjalisty.

Spis treści

04 Pankejkowy sobotni poranek

Wspierają produkcję serotoniny, stabilizują poziom cukru we krwi i dostarczają stałej energii – sprawiając, że czujesz się wspaniale.

06 (Nie)codzienny tost awokado

Energetyzujący, a zarazem uziemiający – wspiera produkcję neuroprzekaźników i zmniejsza stany zapalne.

08 Szakszuka z ciecierzycą

Wspiera produkcję serotoniny i zmniejsza stany zapalne – dwa kluczowe czynniki w obniżaniu poziomu lęku.

10 Poranna miska energii

Odżywcze śniadanie przeciwzapalne, które dodatkowo dba o skórę.



12 Figowa rozkosz

Naturalnie słodkie i głęboko odżywcze – wspiera produkcję neuroprzekaźników oraz zdrowie mózgu.

14 Tost Faraona

To nie jest zwykły tost z twarogiem, ale wzbogacony o starożytny środek znaleziony w grobowcu Tutanchamona, o którym mówi się, że był też częścią rytuału piękności Kleopatry.

16 Kojąca owsianka

Prosta miska komfortu – kojąca, dodająca energii i sycąca w idealny sposób.

18 Różowa moc

Bogate w antyoksydanty, błonnik i składniki kojące – wspiera równowagę hormonalną, zdrowie mózgu i stabilniejszy nastrój.

Pankejkowy sobotni poranek

Wspierają produkcję serotoniny, utrzymują stabilny poziom cukru we krwi i pomagają utrzymać energię przez cały dzień – dzięki czemu czujesz się wspaniale.

Banan

Naturalne źródło witaminy B6, która jest potrzebna do przekształcania tryptofanu w serotoninę (tzw. „hormon szczęścia”).

Siemię lniane

Bogate w kwasy omega-3 i lignany, które redukują stany zapalne i wspierają zdrowie mózgu.

Masło migdałowe

Zawiera zdrowe tłuszcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz magnez – kluczowy minerał wspierający uspokojenie układu nerwowego.

Truskawki

Bogate w witaminę C, która pomaga regulować poziom kortyzolu (hormonu stresu), oraz w antyoksydanty wspierające walkę ze stanami zapalnymi.





Składniki

1 duży dojrzały banan
2 jajka
2 łyżki mąki ryżowej
1 miarka odżywki białkowej
(opcjonalnie)
2 małe łyżeczki nasion lnu
Oliwa z oliwek do smażenia

Dodatki:

1 łyżka masła migdałowego
Garść świeżych truskawek
pokrojonych
1 miarka jogurtu naturalnego
(opcjonalnie – dla dodatkowego
białka lub jako alternatywa dla
odżywki białkowej)

Instrukcje

1. Rozgnieć banana w misce na gładką masę.
2. Dodaj jajka, mąkę ryżową, nasiona lnu oraz odżywkę białkową (jeśli używasz). Wymieszaj dokładnie, aż składniki się potoczą.
3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj odrobinę oliwy z oliwek.
4. Wlej ciasto na patelnię, formując małe naleśniki.
5. Smaż przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i zwarte. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy między porcjami.
6. Podawaj na ciepło, z masłem migdałowym i pokrojonymi truskawkami.
7. Na wierzch możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego, jeśli chcesz dodatkowego białka lub wolisz pominąć odżywkę białkową w cieście.

(Nie)codzienny tost awokado

Dodaje energii, a jednocześnie działa uziemiająco – wspiera produkcję neuroprzekaźników i redukuje stany zapalne.

Awokado

Bogate w kwas foliowy (niezbędny do uspokojenia neuroprzekaźników), magnez oraz zdrowe tłuszcze – kluczowe dla prawidłowej pracy mózgu i stabilnego nastroju.

Jajka

Bogate w cholinę, witaminę B12 oraz białko – niezbędne dla zdrowia mózgu i równowagi emocjonalnej.

Chleb pełnoziarnisty

Dobre źródło węglowodanów złożonych i bogate w błonnik, wspierające stabilny poziom cukru we krwi – istotne dla nastroju i koncentracji.

Dressing przeciwlękowy (w stylu chimichurri)

Mieszanka składników bogatych w magnez, kwas foliowy, antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i witaminę C, które walczą ze stanami zapalnymi, wspierają produkcję neuroprzekaźników i pomagają regulować reakcję organizmu na stres.





Składniki

2 kromki pełnoziarnistego chleba

½ dojrzałego awokado

1 jajko

(gotowane na miękko, twardo lub w koszulce –
według uznania)

Chimichuri dressing:

1 garść świeżej pietruszki

1 garść świeżej kolendry

Kilka gałązek szczypiorku

¼ ząbka czosnku, drobno posiekany

1 łyżeczka świeżego soku z cytryny

1 łyżka czerwonego octu winnego

4 łyżki oliwy z oliwek

Szczypta płatków chili (opcjonalnie)

Instrukcje

Chimichurri dressing:

Można go przechowywać w lodówce i używać wielokrotnie.

1. Posiekaj pietruszkę, kolendrę i szczypiorek.
2. W małej misce wymieszaj posiekane zioła z drobno posiekanym czosnkiem.
3. Dodaj sok z cytryny, ocet czerwonego wina oraz oliwę z oliwek.
4. Dokładnie wymieszaj składniki.
5. Dopraw płatkami chili, jeśli używasz.

Przepis na tosta:

1. Opiecz kromki pełnoziarnistego chleba na złoty, chrupiący kolor.
2. Rozgnieć awokado w misce i rozsmaruj na chlebie.
3. Przygotuj jajko według uznania: w koszulce lub na twardo.
4. Połóż ugotowane jajko na rozsmarowanym awokado.
5. Skrop wierzch sosem chimichurri.

Szakszuka z ciecierzycą

Wspiera produkcję serotoniny i redukuje stany zapalne – dwa kluczowe czynniki naturalnie obniżające poziom lęku.

Ciecierzycą

Bogate w witaminę B6, B9 (kwas foliowy) oraz magnez – wszystkie istotne dla produkcji serotoniny i GABA.

Kurkuma

Zawiera kurkuminę, związek o działaniu przeciwzapalnym, który może łagodzić objawy lęku i depresji.

Jajka

Dostarczają cholinę, witaminę B12 oraz białko. Cholina i B12 są niezbędne dla zdrowia mózgu i stabilności nastroju, natomiast białko dostarcza tryptofanu, który zwiększa poziom serotoniny.

Pomidory i papryka

Bogate w antyoksydanty i witaminę C, pomagają regulować poziom kortyzolu.





Składniki

1 łyżka oliwy z oliwek
¼ cebuli, posiekanej
½ małej papryki, pokrojonej
1–2 średnie pomidory, pokrojone
1–1,5 łyżki ciecierzycy (ugotowanej
lub z puszki, odsączonej)
2 jajka
¼ łyżeczki kurkumy
Szczypta czarnego pieprzu
1 plaster sera feta
Świeża kolendra, posiekana
(opcjonalnie)

Instrukcje

1. Przygotuj składniki, upewniając się, że wszystko jest pokrojone przed przejściem do następnego kroku.
2. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
3. Dodaj posiekaną cebulę i paprykę i smaż, aż zmiękną.
4. Dodaj pokrojone pomidory i dokładnie wymieszaj.
5. Dodaj ciecierzycę, kurkumę i czarny pieprz.
6. Gotuj mieszankę na małym ogniu przez 5–7 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
7. Zrób dwa małe wgłębienia w sosie i wbij w każde jajko.
8. Przykryj patelnię i gotuj jajka do preferowanego stopnia wysmażenia, około 5–7 minut dla płynnego żółtka.
9. Posyp wierzch pokruszonym serem feta.
10. Opcjonalnie udekoruj posiekaną świeżą kolendrą.

Poranna miska energii

Odżywcze śniadanie o działaniu przeciwzapalnym, wspierające nastrój i zdrowie skóry.

Nasiona chia

Doskonałe źródło kwasów omega-3, błonnika i magnezu, które redukują stany zapalne i uspokajają umysł.

Skyr naturalny

Bogaty w białko, zawiera wapń oraz probiotyki wspierające zdrowie jelit.

Nektarynka

Bogata w witaminę C, potas i antyoksydanty, które pomagają regulować hormony stresu, wspierają pracę układu nerwowego i łagodzą objawy lęku.

Gorzka czekolada (+85%)

Zawiera magnez i polifenole, które mogą poprawiać nastrój.





Składniki

- 1 łyżka nasion chia
- 130 ml mleka migdałowego (niestodzonego)
- 2 łyżki naturalnego skyr (około 70 g)
- 1 łyżeczka zmielonych nasion lnu
- 1 dojrzały nektaryn, pokrojony w kostkę
- 1 mały kawałek (około 5 g) gorzkiej czekolady (+85%), posiekany

Instrukcje

Wieczorne przygotowanie:

1. W stoiku lub misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym.
2. Dokładnie wymieszaj, odczekaj 5 minut, a następnie ponownie wymieszaj, aby zapobiec tworzeniu się grudek.
3. Przykryj i wstaw do lodówki na całą noc (lub przynajmniej na 4 godziny).

Rano

1. Dodaj skyr i zmielone nasiona lnu, dokładnie wymieszaj.
2. Na wierzchu utóż kawałki świeżej nektarynki i posiekaną gorzką czekoladę.

Ważne:

Nigdy nie jedz suchych nasion chia – muszą być namoczone przed spożyciem. Suche nasiona mogą wchłonać płyn i powiększyć objętość w gardle lub żołądku, co może powodować dyskomfort lub ryzyko zadławienia. Namaczanie ułatwia także ich trawienie.

Figowa rozkosz

Naturalnie słodka i głęboko odżywcza – wspiera produkcję neuroprzekazników i zdrowie Twojego mózgu.

Figi

Bogate w naturalne cukry, błonnik i polifenole, które pomagają regulować poziom cukru we krwi i wspierają zdrowie mózgu.

Serek wiejski

Bogaty w białko i wapń, wspiera produkcję neuroprzekazników.

Orzechy włoskie

Bogate w kwasy omega-3, magnez i antyoksydanty – składniki znane ze swojego korzystnego wpływu na funkcje mózgu i nastrój.

Chleb pełnoziarnisty

Dobre źródło węglowodanów złożonych, bogate w błonnik wspierający stabilny poziom cukru we krwi – kluczowe dla nastroju i koncentracji.





Składniki

2 kromki pełnoziarnistego chleba
100–150 g twarogu lub serka
wiejskiego
2 figi, pokrojone w plastry
Garść orzechów włoskich,
posiekanych
Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Instrukcje

1. Opiecz chleb pełnoziarnisty.
2. Rozsmaruj na kromkach serek wiejski lub twaróg.
3. Na wierzchu ułóż plastry fig i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.
4. Opcjonalnie: dodaj szczyptę cynamonu dla wzbogacenia smaku.

Tost Faraona

To nie jest zwykły tost z twarogiem. Jest wzbogacony czarnuszką – starożytnym remedium, które znaleziono w grobowcu Tutanchamona i o którym mówi się, że było częścią rytuału piękna Kleopatry.

Czarnuszka

Od promiennej skóry, przez zdrowie jelit, aż po wsparcie odporności – to nasiono niesie w sobie starożytną mądrość. Bogate w związki przeciwzapalne i antyoksydacyjne, wspiera regulację układu odpornościowego, redukuje stany zapalne i łagodzi wzdęcia.

Serek wiejski

Bogaty w białko i wapń, wspiera produkcję neuroprzekazników.

Rzodkiewka i papryka

Bogate w witaminę C, która pomaga regulować poziom kortyzolu (hormonu stresu).

Chleb pełnoziarnisty

Dobre źródło węglowodanów złożonych, bogate w błonnik wspierający stabilny poziom cukru we krwi – kluczowy dla nastroju i koncentracji.





Składniki

- 100–150 g twarogu
- 2–3 świeże rzodkiewki, pokrojone w plastry lub kostkę
- $\frac{1}{4}$ czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- $\frac{1}{2}$ łyżki czarnuszki
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba

Instrukcje

1. W małej misce wymieszaj twaróg z pokrojoną rzodkiewką i czerwoną papryką.
2. Rozsmaruj mieszankę na kromkach pełnoziarnistego chleba.
3. Dopraw czarnuszką.

Kojąca owsianka

Prosta miska komfortu – uspokajająca, dodająca energii i sycąca w idealny sposób.

Płatki owsiane

Bogate w błonnik i węglowodany złożone – stabilizują poziom cukru we krwi i wspierają produkcję serotoniny.

Skyr naturalny

Bogaty w białko, zawiera wapń oraz probiotyki wspierające zdrowie jelit.

Masło migdałowe

Zawiera zdrowe tłuszcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz magnez – kluczowy minerał wspierający uspokojenie układu nerwowego.

Gorzka czekolada (+85%)

Zawiera magnez i polifenole, które mogą poprawiać nastrój.





Składniki

20–30 g płatków owsianych
1 pełny kubek skyru (około 150 g)
1 łyżeczka masła migdałowego
2–3 świeże truskawki, pokrojone w plasterki
1 mały kawałek (około 5 g) gorzkiej czekolady (+85%), posiekany
½ miarki odżywki białkowej (opcjonalnie)

Instrukcje

Przygotowanie płatków owsianych:

Opcja 1 – na ciepło: Ugotuj płatki owsiane w takiej ilości wody, aby miękkie (około 60–80 ml). Odstaw do lekkiego przestudzenia.

Opcja 2 – na zimno (bez gotowania): Wymieszaj płatki bezpośrednio ze skyrem i odstaw na 5 minut, aby miękkie. (Wersja gotowana może być łatwiejsza do strawienia dla osób z wrażliwym żołądkiem.)

Dodaj resztę składników:

1. Dodaj skyr, aby masa była kremowa.
2. Opcjonalnie możesz dodać pół miarki odżywki białkowej
3. Na wierzchu utóż dodatki: masło migdałowe, pokrojone truskawki i posiekaną gorzką czekoladę.

Różowa moc

Smoothie bogate w antyoksydanty, błonnik i składniki odżywcze o działaniu uspokajającym – wspiera równowagę hormonalną, zdrowie mózgu oraz stabilniejszy nastrój.

Owoce leśne

Pełne witaminy C i antyoksydantów, które pomagają chronić komórki mózgowe przed stresem i wspierają odporność.

Siemię lniane

Bogate w kwasy omega-3 i lignany, które redukują stany zapalne i wspierają zdrowie mózgu.

Jogurt grecki

Dostarcza białka niezbędnego do produkcji neuroprzekaźników oraz probiotyki wspierające zdrowie jelit i zdrowie psychiczne.

Szpinak

Bogaty w magnez, kwas foliowy i żelazo, wspiera energię, regulację nastroju i funkcje poznawcze.





Składniki

- 1 garść mieszanych owoców jagodowych (świeżych lub mrożonych)
- 1 mała garść młodego szpinaku
- 150 ml mleka migdałowego (niestodzonego)
- 2 łyżki jogurtu greckiego lub skyru (można pominąć, jeśli używasz odżywki białkowej)
- 1 łyżeczka nasion lnu
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 miarka odżywki białkowej (opcjonalnie)
- ½ banana (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)

Instrukcje

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką i kremową konsystencję.
2. W razie potrzeby dodaj więcej mleka migdałowego, aby uzyskać pożądaną gęstość.
3. Przelej do szklanki i delektuj się

Dziękuję

Dziękuję za pobranie tego ebooka i podjęcie kroku w kierunku spokojniejszej, szczęśliwszej wersji siebie.

Te posiłki zostały zaprojektowane, aby wspierać Cię w drodze do zmniejszenia lęku i poprawy nastroju. Jeśli chcesz otrzymać więcej wskazówek, podzielić się swoimi doświadczeniami lub po prostu powiedzieć, jak smakowały Ci posiłki, śmiało napisz do mnie wiadomość na moich social mediach @cognitive_cravingspl

Do usłyszenia!

Ania

