***Co powinno zawierać drugie śniadanie?***

Drugie śniadanie to niewielki posiłek, ale bardzo ważny. By było dobrze zbilansowane pod względem wartości odżywczej, powinno zawierać odpowiednią ilość węglowodanów, białek, tłuszczu, błonnika, składników mineralnych i witamin.

Znakomitym źródłem węglowodanów złożonych, które na długo utrzymują stały poziom cukru we krwi, jest pełnoziarniste pieczywo. W drugim śniadaniu powinny też znaleźć się węglowodany, które szybko się wchłaniają. Znajdziemy je m. in. w owocach świeżych lub suszonych.

W drugim śniadaniu nie może zabraknąć też białka. To ono buduje nasz organizm, wchodzi też w skład enzymów regulujących wszystkie procesy zachodzące w organizmie, tym samym reguluje nasz metabolizm. Źródłem białka w drugim śniadaniu mogą być jajka (np. gotowane na twardo), produkty mleczne (chude sery, twarożki, jogurty, kefiry), chude wędliny (najlepiej drobiowe) lub ryby (np. w postaci pasty rybnej na kanapce).

W drugim śniadaniu powinny znaleźć się wyłącznie tłuszcze wysokiej jakości i nie powinno ich być zbyt dużo. Źródłem tłuszczu w drugim śniadaniu mogą być orzechy i pestki np. słonecznika czy dyni (możemy dodać je np. do owsianki), żółtka jaj, tłuste ryby morskie (możemy z nich przygotować znakomite pasty kanapkowe) oraz oleje roślinne i wytwarzane z nich margaryny miękkie wysokiej jakości, przeznaczone do smarowania pieczywa.

Do tego jeszcze tylko obowiązkowa porcja warzyw, które odkwaszają organizm i przy niskiej kaloryczności zapewniają mu dużą dawkę składników mineralnych, witamin oraz błonnika pokarmowego. /Dorota Osóbka - dietetyk poradni żywieniowej/.

**Przykładowe II śniadanie:**

Zdrowa kanapka z pastą z tuńczyka

Składniki:

tuńczyk w sosie własnym

serek naturalny

papryka czerwona

szczypiorek

kiełki rzodkiewki do dekoracji

czerwona cebula

pieprz czarny

chleb pełnoziarnisty

margaryna np. Śniadaniowa

Sposób przygotowania:

Rozdrobnionego tuńczyka mieszamy z serkiem naturalnym, dodajemy do tego posiekaną cebulę, paprykę i szczypiorek. Całość mieszamy, przyprawiamy pieprzem. Gotową pastę nakładamy na chleb pełnoziarnisty posmarowany margaryną. Kanapkę ozdabiamy kiełkami rzodkiewki.