

Martyna Szyszkowska

Jedz i rośnij

5 śniadań, które przyspieszą wzrost
Twoich włosów.



O mnie

Mam na imię Martyna i pracuję w salonie jako fryzjer i trycholog. Skończyłam studia magisterskie z kosmetologii i w trosce o zdrową skórę oraz piękne i długie włosy, kieruję się podejściem **holistycznym** łącząc kilka dziedzin ze sobą. Pracuję z włosami na co dzień i widzę jak dieta wpływa na kondycję włosów. Uczę moje Klientki aby patrzyły na swoje włosy całościowo, a nie tylko od strony stylizacji lub koloryzacji.

Jeżeli szukasz zdrowych sposobów na wzmocnienie włosów to **trafiłaś idealnie**. Zabierz mnie do swojej kuchni i razem zrobimy zdrowe oraz pyszne śniadanie.

Stworzyłam dla Ciebie 5 pomysłów na śniadania, które dostarczą Ci oprócz energii:

- białko czyli główny budulec włosa,
- zdrowe tłuszcze, które regulują pracę naszych hormonów,
- żelazo, które zahamuje wypadanie włosów,
- witaminy, które odżywiają cebulki włosów,
- minerały, które wspierają włosy od wewnątrz.

Posiłki będą przepyszne od razu po przyrządzeniu, ale również świetnie sprawdzą się na wynos do pracy, na uczelnię lub na wyjazd.

GMACZNEGO!

Czekoladowa owsianka *HAIR GLOW*

owsianka czekoladowo-borówkowa z kokosem.

SKŁADNIKI

- 80 gr płatków owsianych BIO (bez glutenu),
 - 250 ml mleka roślinnego bez cukru,
 - kakao prawdziwe w kawalkach,
 - borówki świeże,
 - wiórki kokosowe.
- Opcjonalnie miarka roślinnej odżywki białkowej.

Przygotowanie:

Ugotuj płatki owsiane na mleku roślinnym lub wodzie. Dodaj kakao oraz wymieszaj aby się rozpuściło. Na wierzch połóż borówki i wiórki kokosowe i gotowe!



Dodaj: cynamon, kardamon, len, morwę białą, miechunkę, pestki dyni.



żelazo
cynk
magnez
krzem
wit. E
wit. C
witaminy z
grupy B
antyoksydanty

420 kcal | B 14 g | T 14 g | W 60 g

Gryczany *SCALP BOOST*

chlebek gryczany z pastą jajeczną i zielonym ogórkiem oraz kielkami.

SKŁADNIKI

- 2 jajka BIO,
- serek kozi,
- pół awokado,
- kilka pomidorków koktajlowych,
- pół ogórka świeżego,
- ulubione kielki.

Chlebek gryczany przygotuj dzień wcześniej.

Rano zalej 500 gr kaszy gryczanej białej niepalonej 700 ml wody oraz wsyp szczyptę soli, ziół prowansalskich, suszonych pomidorów (przyprawa) i przykryj ściereczką.

Wieczorem zamieszaj kaszę.

Rano zblenduj kaszę i wlej do foremki.

Posyp czarnuszką. Piecz w 180 st przez godzinę.

Przygotowanie:

Jajka ugotuj na twardo, rozgnieć z odrobiną serka koziego i awokado. Posmaruj chlebek pastą, dodaj obok kielki, pomidorki i ogórka.

Dodaj: sól jodowana, pieprz cytrynowy, bazylia.



keratyna

biotyna

selen

omega 9

cynk

wit. A

wit. K

kwask foliowy

zelazo roślinne

blonnik

Proteinowy bowl *HAIR POWER*

bowl z lososiem, soczewicą i zieloną energią.

SKŁADNIKI

- 100 gr lososia wędzonego,
- 80 gr ciecierzycy,
- 50 gr ryżu lub komosy ryżowej,
- świeży pomidor,
- garść świeżego szpinaku,
- koperek świeży,
- pół awokado,
- pół cytryny.

Przygotowanie:

Podsmaż ciecierzycę na patelni ok. 8 minut. W międzyczasie ugotuj ryż lub komosę ryżową. Przygotuj pozostałe składniki. Dodaj lososia, świeży szpinak, pokrój koperek oraz pomidora. Na sam koniec dółż awokado oraz skrop wszystko cytryną.



Dodaj: suszone pomidory, czosnek, czarnuszką.



kwasy omega 3
witamina D
pełnowartościowe białko
żelazo
cynk
miedź
krzem
magnez
wit. B12
kwas foliowy
wit. C
chlorofil
potas

890 kcal | B 45 g | T 50 g | W 65 g

Omlet *KERATIN BOOST*

szpinakowo-pomidorowy z kremowym awokado.

SKŁADNIKI:

- 2 jajka BIO,
- garść szpinaku,
- pomidor,
- pół awokado.

Przygotowanie:

Jajka roztrzep trzepaczką z przyprawami i wlej na patelnię. Na sam wierzch wrzuc szpinak i pomidora. Po ścięciu podaj z plastrami awokado. Smaż ok. 8 min z przykrywką. Całość możesz posypać parmezanem.



Dodaj: sól jodowaną, suszone pomidory, pieprz, kurkumę.



siarka budulec keratyny
biotyna
wit. A
wit. E
żelazo
luteina
zdrowe tłuszcze
wysokiej jakości
białko

675 kcal | B 30 g | T 35 g | W 60 g

Omlet *GROW & GLOW*

warzywny omlet mocy z komosą i zielonymi kielkami.

SKŁADNIKI

- 2 jajka BIO,
- 1 marchew,
- pół cukini,
- 50 gr komosy ryżowej,
- pół ogórka świeżego obranego,
- 1/4 awokado,
- łyżeczka oliwy,
- ulubione kielki.

Przygotowanie:

Warzywa zetrzyj lub drobno pokrój, wymieszaj z jajkami. Na patelni rozgrzej oliwę i wylej masę. Smaż pod przykrywką po 5 minut z każdej strony. Na wierzch dodaj ugotowaną komosę, awokado, kielki i świeżego ogórka.



Dodaj: sól jodowaną, pieprz, miętę, tymianek.



beta-karoten
krzem
cynk
żelazo
chlorofil
wit. C
wit. E
kwasy omega
białko
antyoksydanty
potas
magnez
blonnik

675 kcal | B 30 g | T 35 g | W 60 g