MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 FIT DESERÓW BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA











**10 przepisów · ~1433 kcal/śr. · ~48 min**

## TWAROGOWY DESER Z OWOCAMI LEŚNYMI





Herbatnik



Miód



Olej kokosowy



Twaróg półtłusty / ser biały

## BROWNIE BANANOWO-ORZECHOWE Z CZEKOLADĄ





Miód



Gorzka czekolada 64% - kostka



Banan



Masło orzechowe

## MALINOWE LODY Z MIODEM I MIĘTĄ





Miód



Jogurt naturalny



Maliny surowe



Cytryna

## BROWNIE Z CIECIERZYCY, ORZECHÓW I MIODU





Miód



Gorzka czekolada 64% - kostka



Ciecierzyca z puszki (odsączona)



Orzechy włoskie

## MALINOWE TRUFLE Z GORZKIEJ CZEKOLADY I MIODU





Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło



Miód



Maliny surowe

---

## KOKOSOWY MUS CZEKOLADOWO-POMARAŃCZOWY Z MIODEM





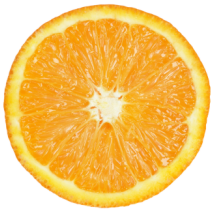
Gorzka czekolada 64% - kostka



Śmietanka kokosowa



Miód



Pomarańcza

## KOKOSOWE LODY Z MALINAMI I MANGO





Mleczko kokosowe



Miód



Gorzka czekolada 64% - kostka



Mango, surowe

## CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM






Płatki owsiane



Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło orzechowe




Pilos High Protein Pudding czekoladowy

## OWSIANE CIASTECZKA Z MIODEM I MIGDAŁAMI





Płatki owsiane



Mąka pszenna, pełnoziarnista



Migdały



Olej kokosowy

## KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM





Miód



Mąka migdałowa



Jajka kurze



Gorzka czekolada 64% - kostka







# ODBLOKUJ
# 2800 PRZEPISÓW

**Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację**

# 1. TWAROGOWY DESER Z OWOCAMI LEŚNYMI

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 94 g | 66,2 g | 299,8 g | 2222 |

Wartości na cały przepis · 1152 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Miód**
  150 g (8 łyżek) · 456 kcal
- **Jogurt naturalny**
  125 g (0,5 szklanki) · 75 kcal
- **Herbatnik**
  200 g · 856 kcal
- **Maliny surowe**
  125 g (1 szklanka) · 65 kcal
- **Borówka amerykańska**
  125 g (1 szklanka) · 71 kcal
- **Mięta surowa**
  2 g (1 łyżka) · 1 kcal
- **Żelatyna**
  40 g (5 łyżek) · 137 kcal
- **Olej kokosowy**
  30 g (2 łyżki) · 268 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały**
  200 g (10 łyżek) · 240 kcal
- **Truskawki surowe**
  125 g (8 sztuk) · 40 kcal
- **Jeżyny, surowe**
  30 g (0,5 garści) · 13 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Herbatniki zmiel na drobny piasek. Dodaj roztopiony olej kokosowy i część miodu, a następnie wymieszaj do uzyskania konsystencji mokrego piasku.
2. Dno tortownicy wyłóż papierem do pieczenia. Masę herbatnikową wciśnij w dno formy, wyrównując powierzchnię. Wstaw do lodówki na czas przygotowania reszty deseru.
3. Część żelatyny rozpuść w niewielkiej ilości gorącej wody i odstaw do przestudzenia.
4. W misce umieść twaróg, jogurt naturalny i resztę miodu. Zmiksuj na gładką masę. Dodaj przestudzoną żelatynę i ponownie zmiksuj do połączenia.
5. Masę serową wylej na schłodzony spód i wyrównaj. Wstaw do lodówki do stężenia.
6. Pozostałą żelatynę rozpuść w niewielkiej ilości gorącej wody i odstaw do przestudzenia.
7. Maliny, truskawki, borówki i jeżyny zmiksuj na gładki mus. Opcjonalnie przetrzyj przez sito, aby pozbyć się pestek.
8. Do musu owocowego dodaj przestudzoną żelatynę i dokładnie wymieszaj.
9. Mus wylej na stężałą warstwę serową. Udekoruj listkami mięty.
10. Wstaw deser do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc, aby wszystkie warstwy dobrze stężały.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1461-twarogowy-deser-z-owocami-lenymi**

# 2. BROWNIE BANANOWO-ORZECHOWE Z CZEKOLADĄ

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 37,4 g | 68,5 g | 215,1 g | 1585 |

Wartości na cały przepis · 604 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**
200 g (2 sztuki) · 186 kcal



**Masło orzechowe**
30 g · 178 kcal



**Jajka kurze**
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



**Sól**
1 g (2 szczypty)



**Miód**
150 g (8 łyżek) · 456 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**
90 g (18 kostek) · 452 kcal



**Mąka migdałowa**
30 g (4 łyżki) · 174 kcal



**Soda oczyszczona**
3 g (0,5 łyżeczki)

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę (około 20x20 cm) papierem do pieczenia.
2. W dużej misce rozgnieć banany na puree.
3. Do miski z bananami dodaj miód, jajka i masło orzechowe. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
4. W osobnej misce wymieszaj mąkę migdałową, sodę oczyszczoną i sól.
5. Dodaj suche składniki do mokrych i wymieszaj tylko do połączenia. Nie mieszaj zbyt długo.
6. Posiekaj gorzką czekoladę na drobne kawałki. Dodaj posiekaną czekoladę do ciasta i delikatnie wymieszaj.
7. Przełóż ciasto do przygotowanej blachy i równomiernie rozprowadź.
8. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 do 25 minut, aż brownie będą sprężyste na dotyk, ale jeszcze lekko wilgotne w środku. Wbita wykałaczka powinna wyjść czysta lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.
9. Po upieczeniu wyjmij brownie z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w blaszce. Następnie pokrój na kawałki i podawaj.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/794-brownie-bananowo-orzechowe-z-czekolad**

# 3. MALINOWE LODY Z MIODEM I MIĘTĄ

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 11,9 g | 5,5 g | 106,6 g | 483 |

Wartości na cały przepis · 532 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Miód**
  80 g (4 łyżki) · 243 kcal
- **Jogurt naturalny**
  200 g · 120 kcal
- **Mięta surowa**
  2 g (1 łyżka) · 1 kcal
- **Cytryna**
  50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Maliny surowe**
  200 g (3 garście) · 104 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj maliny: Umieść maliny w blenderze i zmiksuj na gładką masę.
2. Przetrzyj zmiksowane maliny przez sito, aby pozbyć się pestek (opcjonalnie, dla gładszej konsystencji lodów).
3. Przygotuj bazę lodową: W misce umieść jogurt naturalny, miód i sok z cytryny. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
4. Połączenie składników: Dodaj przetarte maliny do mieszanki jogurtowej i delikatnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.
5. Dodaj posiekaną miętę i delikatnie wymieszaj.
6. Mrożenie z użyciem maszynki: Przelej gotową masę do maszynki do lodów i postępuj zgodnie z instrukcjami producenta.
7. Mrożenie bez maszynki: Przelej masę do pojemnika z przykrywką, włóż do zamrażarki i co 30 minut mieszaj energicznie widelcem, aby zapobiec tworzeniu się kryształków lodu. Powtarzaj tę czynność przez około 3 do 4 godzin, aż lody osiągną pożądaną konsystencję.
8. Przechowywanie: Gotowe lody przechowuj w zamrażarce w szczelnym pojemniku. Przed podaniem warto wyjąć je na kilka minut wcześniej, aby lekko zmiękły.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/777-malinowe-lody-z-miodem-i-mit**

# 4. BROWNIE Z CIECIERZYCY, ORZECHÓW I MIODU

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 53,9 g | 92,4 g | 220,5 g | 1872 |

Wartości na cały przepis · 636 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Masło orzechowe**
30 g · 178 kcal



**Orzechy włoskie**
30 g (1 garść) · 196 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**
90 g (18 kostek) · 452 kcal



**Soda oczyszczona**
3 g (0,5 łyżeczki)



**Mąka migdałowa**
30 g (4 łyżki) · 174 kcal



**Jajka kurze**
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



**Miód**
150 g (8 łyżek) · 456 kcal



**Ciecierzyca z puszki (odsączona)**
200 g (1 puszka) · 276 kcal



**Sól**
1 g (2 szczypty)



**Mięta surowa**
2 g (1 łyżka) · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Formę do pieczenia wyłóż papierem.
2. Ciecierzycę odsącz, opłucz i przełóż do blendera.
3. Dodaj miód, jajka oraz masło orzechowe. Zblenduj na gładką masę.
4. Do masy dodaj mąkę migdałową, sodę oczyszczoną i sól. Zblenduj krótko do połączenia składników.
5. Czekoladę i orzechy włoskie posiekaj. Dodaj do masy i delikatnie wymieszaj.
6. Przełóż ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj. Piecz przez 25 do 30 minut, aż będzie sprężyste, ale lekko wilgotne w środku (sprawdź patyczkiem).
7. Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia. Przed podaniem udekoruj listkami świeżej mięty.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/793-brownie-z-ciecierzycy-orzechw-i-miodu**

# 5. MALINOWE TRUFLE Z GORZKIEJ CZEKOLADY I MIODU

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 30,3 g | 87,4 g | 163,8 g | 1519 |

Wartości na cały przepis · 640 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cytryna**
  50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Gorzka czekolada 64% - kostka**
  200 g · 1004 kcal
- **Maliny surowe**
  200 g (3 garście) · 104 kcal
- **Gorzkie kakao**
  30 g (3 łyżki) · 68 kcal
- **Miód**
  40 g (2 łyżki) · 122 kcal
- **Jogurt naturalny**
  100 g (6 łyżek) · 60 kcal
- **Masło**
  20 g (2 plastry) · 146 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj nadzienie malinowe: w rondelku umieść maliny, miód i sok wyciśnięty z cytryny. Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając, aż maliny się rozpadną i całość zgęstnieje (około 10 minut). Opcjonalnie przetrzyj masę przez sito, aby pozbyć się pestek. Odstaw do ostygnięcia.
2. Czekoladę posiekaj na małe kawałki i umieść w misce.
3. W rondelku podgrzej jogurt, aż będzie bardzo gorący, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
4. Zalej posiekaną czekoladę gorącym jogurtem i odstaw na 1 do 2 minut, aby czekolada się rozpuściła. Dodaj masło i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie gładka i jednolita.
5. Odstaw masę czekoladową do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby stężała.
6. Wyjmij stężałą masę z lodówki. Nabieraj małe porcje i formuj w dłoniach kulki.
7. W każdej kulce zrób wgłębienie, nałóż odrobinę nadzienia malinowego, a następnie dokładnie zamknij i uformuj ponownie kulkę.
8. Przygotowane trufle obtocz w gorzkim kakao.
9. Wstaw trufle do lodówki na co najmniej 30 minut. Podawaj schłodzone.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/770-malinowe-trufle-z-gorzkiej-czekolady-i-miodu**

# 6. KOKOSOWY MUS CZEKOLADOWO-POMARAŃCZOWY Z MIODEM

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 27,8 g | 142,1 g | 148,6 g | 2027 |

Wartości na cały przepis · 590 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Śmietanka kokosowa**
250 g (17 łyżek) · 625 kcal



**Pomarańcza**
50 g · 25 kcal



**Miód**
40 g (2 łyżki) · 122 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**
250 g · 1255 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Schłodź śmietankę kokosową w lodówce przez co najmniej 2 godziny. Następnie przełóż ją do zimnego naczynia i ubijaj mikserem, stopniowo zwiększając obroty, aż zacznie gęstnieć.
2. Dodaj miód do ubijanej śmietanki kokosowej i kontynuuj ubijanie na wysokich obrotach, aż uzyskasz sztywną konsystencję. Przykryj i schłodź w lodówce.
3. Połam gorzką czekoladę na mniejsze kawałki i umieść w misce odpornej na ciepło.
4. Wyciśnij sok z pomarańczy (około 2 łyżki) i dodaj go do czekolady.
5. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej, mieszając, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Zdejmij z ognia i pozwól jej lekko ostygnąć, mieszając od czasu do czasu.
6. Dodaj 3 do 4 łyżki ubitej śmietanki kokosowej do miski z przestygniętą czekoladą, delikatnie mieszając szpatułką.
7. Delikatnie wmieszaj resztę ubitej śmietanki kokosowej do czekolady, mieszając delikatnie, aby zachować lekkość masy.
8. Przełóż mus do pucharków lub małych filiżanek.
9. Schłódź w lodówce przez co najmniej 1 godzinę przed podaniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/750-kokosowy-mus-czekoladowo-pomaraczowy-z-miodem**

# 7. KOKOSOWE LODY Z MALINAMI I MANGO

Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 7,8 g | 52,7 g | 96,8 g | 844 |

Wartości na cały przepis · 411 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Mleczko kokosowe**
  200 g (0,5 puszki) · 394 kcal
- **Sól**
  1 g (1 szczypta)
- **Miód**
  80 g (4 łyżki) · 243 kcal
- **Gorzka czekolada 64% - kostka**
  30 g (6 kostek) · 151 kcal
- **Maliny surowe**
  50 g · 26 kcal
- **Mango, surowe**
  50 g · 30 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Mleczko kokosowe dokładnie wymieszaj, aby połączyć część stałą z płynną.
2. W blenderze umieść mleczko kokosowe, miód oraz sól. Blenduj do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.
3. Mango obierz i pokrój w drobną kostkę. Czekoladę posiekaj.
4. Do masy lodowej dodaj pokrojone mango, całe maliny i posiekaną czekoladę. Delikatnie wymieszaj całość łyżką.
5. Przelej masę do foremek na lody i umieść w nich patyczki.
6. Wstaw lody do zamrażarki na minimum 6 godzin, a najlepiej na całą noc, aż do całkowitego zamrożenia.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/753-kokosowe-lody-z-malinami-i-mango**

# 8. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 25,3 g | 26,2 g | 57,1 g | 581 |

Wartości na cały przepis · 401 g




## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**
50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Mleko migdałowe**
200 g (1 szklanka) · 48 kcal




**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**
100 g (0,5 porcji) · 79 kcal



**Masło orzechowe**
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**
30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Sól**
1 g (1 szczypta)

## PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej mleko migdałowe, wsyp płatki i szczyptę soli (sól wzmacnia smak czekolady i masła orzechowego).
2. Gotuj na małym ogniu 5 do 7 minut, mieszając, aż płatki zmiękną i zgęstnieją.
3. Zdejmij z ognia, wmieszaj pudding czekoladowy i masło orzechowe.
4. Przełóż do miseczek i posyp posiekaną czekoladą.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/235-czekoladowa-owsianka-z-masem-orzechowym**

# 9. OWSIANE CIASTECZKA Z MIODEM I MIGDAŁAMI

Śniadanie | Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 52 g | 73,2 g | 234,1 g | 1763 |

Wartości na cały przepis · 463 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Rodzynki**
50 g (5 łyżek) · 150 kcal



**Migdały**
50 g (6 łyżek) · 290 kcal



**Miód**
30 g · 91 kcal



**Cynamon mielony**
2 g · 5 kcal



**Sól**
1 g (2 szczypty)



**Mąka pszenna, pełnoziarnista**
100 g (10 łyżek) · 336 kcal



**Płatki owsiane**
150 g (15 łyżek) · 555 kcal



**Jajka kurze**
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Olej kokosowy**
30 g (2 łyżki) · 268 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem.
2. W dużej misce wymieszaj: płatki owsiane, mąkę pszenną pełnoziarnistą, posiekane migdały, rodzynki, cynamon mielony i sól.
3. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj miód i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj.
4. Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż powstanie gęste, kleiste ciasto.
5. Nabieraj porcje ciasta łyżką i formuj kulki. Układaj je na blasze wyłożonej papierem, zachowując odstępy. Delikatnie spłaszcz każdą kulkę.
6. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 12 do 15 minut, aż ciasteczka staną się złociste na brzegach.
7. Wyjmij ciasteczka z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1947-owsiane-ciasteczka-z-miodem-i-migdaami**

# 10. KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM

Kolacja | Czas: 30 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 54 g | 70,4 g | 166,6 g | 1429 |

Wartości na cały przepis · 602 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ocet jabłkowy** — 5 g (1 łyżeczka) · 1 kcal
- **Mleko migdałowe** — 80 g (5 łyżek) · 19 kcal
- **Mąka owsiana** — 40 g (4 łyżki) · 140 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Mąka migdałowa** — 50 g (8 łyżek) · 290 kcal
- **Gorzkie kakao** — 15 g · 34 kcal
- **Mąka kokosowa** — 30 g (4 łyżki) · 94 kcal
- **Miód** — 100 g (5 łyżek) · 304 kcal
- **Jajka kurze** — 200 g (4 sztuki) · 278 kcal
- **Gorzka czekolada 64% - kostka** — 50 g (10 kostek) · 251 kcal
- **Borówka amerykańska** — 30 g (0,5 garści) · 17 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej gofrownicę zgodnie z instrukcją producenta.
2. W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę kokosową, mąkę owsianą, mąkę migdałową, kakao i sól.
3. W małej misce wymieszaj mokre składniki: jajka kurze, mleko migdałowe i ocet jabłkowy, aż do lekkiego ubicia jajek.
4. Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż do uzyskania jednolitej masy, bez grudek.
5. Nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną gofrownicę i zamknij pokrywę. Piecz gofry zgodnie z instrukcjami producenta gofrownicy, aż będą złociste i chrupiące.
6. W małej, szklanej miseczce umieść połamaną gorzką czekoladę i miód. Podgrzewaj w mikrofalówce przez 20 do 30 sekund, aż czekolada się roztopi. Wyjmij i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką polewę.
7. Upieczone gofry podawaj polane ciepłą polewą czekoladowo-miodową i udekorowane świeżymi borówkami amerykańskimi.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/986-kakaowe-gofry-z-borwkami-i-miodem**

# LISTA ZAKUPÓW

10 FIT DESERÓW BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA · 10 przepisów

| PRODUKT | ILOŚĆ | |
|---|---|---|
| **Banan** | **200 g** (1,5 sztuki) | |
| **Borówka amerykańska** | **155 g** (3 garście) | w 2 przepisach |
| **Ciecierzyca z puszki (odsączona)** | **200 g** (1,5 szklanki) | |
| **Cynamon mielony** | **2 g** (1 łyżeczka) | |
| **Cytryna** | **100 g** (6,5 łyżki) | w 2 przepisach |
| **Gorzka czekolada 64% - kostka** | **740 g** (148 kostek) | w 7 przepisach |
| **Gorzkie kakao** | **45 g** (15 łyżeczek) | w 2 przepisach |
| **Herbatnik** | **200 g** (40 sztuk) | |
| **Jajka kurze** | **450 g** (8 sztuk) | w 4 przepisach |
| **Jeżyny, surowe** | **30 g** (0,5 garści) | |
| **Jogurt naturalny** | **425 g** (1,5 szklanki) | w 3 przepisach |
| **Maliny surowe** | **575 g** (8 garści) | w 4 przepisach |
| **Mango, surowe** | **50 g** | |
| **Masło** | **20 g** (4 łyżeczki) | |
| **Masło orzechowe** | **80 g** (4 łyżki) | w 3 przepisach |
| **Migdały** | **50 g** (41,5 sztuki) | |
| **Miód** | **820 g** (39 łyżek) | w 9 przepisach |
| **Mięta surowa** | **6 g** (4 łyżki) | w 3 przepisach |

| | | |
|---|---|---|
| **Mleczko kokosowe** | **200 g** (0,5 puszki) | |
| **Mleko migdałowe** | **280 g** (1 szklanka) | w 2 przepisach |
| **Mąka kokosowa** | **30 g** (12 łyżeczek) | |
| **Mąka migdałowa** | **110 g** (15,5 łyżki) | w 3 przepisach |
| **Mąka owsiana** | **40 g** (13,5 łyżeczki) | |
| **Mąka pszenna, pełnoziarnista** | **100 g** (10 łyżek) | |
| **Ocet jabłkowy** | **5 g** (1 łyżeczka) | |
| **Olej kokosowy** | **60 g** (4,5 łyżki) | w 2 przepisach |
| **Orzechy włoskie** | **30 g** (4 łyżki) | |
| **Pilos High Protein Pudding czekoladowy** | **100 g** (0,5 porcji) | |
| **Pomarańcza** | **50 g** | |
| **Płatki owsiane** | **200 g** (20 łyżek) | w 2 przepisach |
| **Rodzynki** | **50 g** (5 łyżek) | |
| **Soda oczyszczona** | **6 g** (1 łyżeczka) | w 2 przepisach |
| **Sól** | **6 g** (1 łyżeczka) | w 6 przepisach |
| **Truskawki surowe** | **125 g** (8,5 sztuki) | |
| **Twaróg półtłusty / ser biały** | **200 g** (10 łyżek) | |
| **Śmietanka kokosowa** | **250 g** (16,5 łyżki) | |
| **Żelatyna** | **40 g** (5 łyżek) | |

# MOTYWATOR DIETETYCZNY

**Przepisy online**

motywatordietetyczny.pl/przepisy

**Aplikacja dietetyczna**

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.