MOTYWATOR DIETETYCZNY

50 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW NA ZDROWE ŚNIADANIE











50 przepisów · ~648 kcal/śr. · ~23 min

OWSIANE PLACKI TWAROGOWE Z MIODEM I TRUSKAWKAMI





Mąka owsiana



Oliwa z oliwek



Miód



Jajka kurze

ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ





Chleb żytni



Mozzarella



Jajka kurze



Szynka wieprzowa

PLACUSZKI Z TWAROGU, MIODU I MĄKI OWSIANEJ





Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Jajka kurze



Mąka owsiana

SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI





Gorzka czekolada 64% - kostka



Skyr - jogurt typu islandzkiego



Pilos High Protein Pudding czekoladowy



Borówka amerykańska

SZAKSZUKA Z BATATEM I POMIDOREM MALINOWYM





Jajka kurze



Słodki ziemniak, batat



Chleb żytni



Oliwa z oliwek

KOKTAJL BIAŁKOWY Z BANANEM, MASŁEM ORZECHOWYM I CHIA





Nasiona chia, suszone



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI





Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Olej kokosowy



Migdały

OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ





Jajka kurze



Szynka z indyka



Gouda



Oliwa z oliwek

TORTILLA Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ





Tortilla pełnoziarnista



Gorzka czekolada 64% - kostka



Banan



Truskawki surowe

NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI





Płatki owsiane



Mleko migdałowe



Miód



Borówka amerykańska

SKYR Z ORZECHAMI, BANANEM I CZEKOLADĄ





Orzechy włoskie



Masło orzechowe



Orzeszki ziemne



Gorzka czekolada 64% - kostka

PEŁNOZIARNISTY WRAP Z SZYNKĄ I CHEDDAREM





Tortilla pełnoziarnista



Plaster sera cheddar



Szynka z indyka



Musztarda dijon

NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM





Płatki owsiane



Odżywka białkowa



Masło orzechowe



Siemię lniane

RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM





Chleb razowy



Oliwa z oliwek



Jajka kurze



Awokado, surowe

OWSIANE MUFFINKI Z BANANEM I CZEKOLADĄ





Płatki owsiane



Orzechy laskowe



Mąka owsiana



Gorzka czekolada 64% - kostka

TWAROŻKOWE PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM





Twaróg półtłusty / ser biały



Jajka kurze



Olej kokosowy



Odżywka białkowa

RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM





Łosoś wędzony, plaster



Chleb razowy



Jajka kurze



Garść surowego szpinaku

OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM





Mąka owsiana



Banan



Jajka kurze



Mleko migdałowe

TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZĄ MANNĄ I OWOCAMI





Twaróg półtłusty / ser biały



Kasza manna, bez dodatku



Miód



Jajka kurze

OWSIANE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MIODEM





Płatki owsiane



Oliwa z oliwek



Jabłko



Miód

KAWOWY KOKTAJL PROTEINOWY Z BANANEM





Masło orzechowe



Banan



Odżywka białkowa



Migdały

TORTILLA Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM





Tortilla pełnoziarnista



Jajka kurze



Masło



Cebula czerwona

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM NA RAZOWYM CHLEBIE





Jajka kurze



Chleb razowy



Masło



Pieprz czarny

TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM





Masło orzechowe



Banan



Mango, surowe



Ananas surowy

OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ





Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło orzechowe

CROISSANT Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ I GOUDĄ

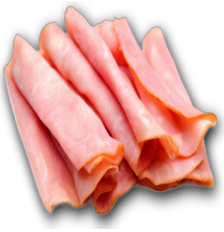




Croissant



Jajka kurze



Szynka wieprzowa



Gouda

SKYR Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ





Gorzka czekolada 64% - kostka



Pilos High Protein Pudding czekoladowy



Skyr - jogurt typu islandzkiego



Truskawki surowe

ŻYTNIE KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-SZCZYPIORKOWĄ





Chleb żytni



Jajka kurze



Masło



Jogurt naturalny

PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM I JAJKIEM





Banan



Olej kokosowy



Jajka kurze



Mąka owsiana

FRITTATA Z CHORIZO, PAPRYKĄ I GRANA PADANO





Chorizo



Jajka kurze



Ser grana padano



Oliwa z oliwek

OMLET Z BROKUŁAMI I SZCZYPIORKIEM





Jajka kurze



Oliwa z oliwek



Brokuł



Pieprz czarny

NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, MALINAMI I MIODEM





Mąka pszenna, pełnoziarnista



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Jajka kurze

PEŁNOZIARNISTA BUŁKA Z PASTĄ JAJECZNĄ





Bułka pełnoziarnista



Jajka kurze



Jogurt naturalny



Ogórek gruntowy

OMLET ZE SZPINAKIEM, FETĄ I CZOSNKIEM





Jajka kurze



Ser feta



Masło



Ząbek czosnku

NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI





Płatki owsiane



Migdały



Herbatnik



Masło orzechowe

OMLET Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM





Jajka kurze



Oliwa z oliwek



Banan



Odżywka białkowa

PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM





Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Miód



Jabłko

RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ





Chleb razowy



Jajka kurze



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek

PROTEINOWY KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z CYNAMONEM





Masło orzechowe



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

OMLET Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ





Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło orzechowe



Jajka kurze



Banan

MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI





Mąka migdałowa



Płatki owsiane



Oliwa z oliwek



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM





Płatki owsiane



Migdały



Nasiona chia, suszone



Miód

LEŚNY SMOOTHIE Z MASŁEM ORZECHOWYM





Masło orzechowe



Banan



Truskawki surowe



Borówka amerykańska

RAZOWA KANAPKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ





Chleb razowy



Twaróg półtłusty / ser biały



Rzodkiewki



Pieprz czarny

OMLET Z AWOKADO, BOCZKIEM I GOUDĄ





Boczek wędzony



Awokado, surowe



Jajka kurze



Gouda

JOGURTOWA MISA Z OWOCAMI I CZEKOLADĄ





Gorzka czekolada 64% - kostka



Jogurt naturalny



Masło orzechowe



Odżywka białkowa

RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ





Chleb razowy



Orzechy włoskie



Gruszka



Miód

JAJECZNICA Z SZYNKĄ I CHEDDAREM





Jajka kurze



Szynka wieprzowa



Chleb żytni



Plaster sera cheddar

OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I MASŁEM ORZECHOWYM





Płatki owsiane



Masło orzechowe



Mango, surowe



Mleko migdałowe

SZPINAKOWE PLACUSZKI Z AWOKADO I JOGURTEM





Mąka pszenna, pełnoziarnista



Jajka kurze



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek







Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. OWSIANE PLACKI TWAROGOWE Z MIODEM I TRUSKAWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16,1 g	18,5 g	50,5 g	433

Wartości na cały przepis · 223 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Twaróg półtłusty / ser biały**
  30 g · 36 kcal
- **Jajka kurze**
  30 g · 42 kcal



Mąka owsiana
50 g (5 łyżek) · 176 kcal



Miód
19 g (1 łyżka) · 58 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Truskawki surowe
50 g (3 sztuki) · 16 kcal



Mięta surowa
2 g (1 łyżka) · 1 kcal



Mleko krowie 2%
30 g (2 łyżki) · 15 kcal



Cynamon mielony
1 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieć widelcem w misce. Dodaj jajko i mleko, wymieszaj.
2. Wsyp mąkę owsianą, sól i cynamon. Wymieszaj na masę gęstą jak śmietana (mleko sprawia, że placki są miękkie, a nie suche; cynamon i szczypta soli podbijają słodycz).
3. Truskawki umyj i pokrój w plasterki.
4. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Nakładaj łyżką małe placki.
5. Smaż 2 do 3 minut z każdej strony, aż będą złote.
6. Podawaj z truskawkami, polane miodem, z listkami mięty.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/175-owsiane-placki-twarogowe-z-miodem-i-truskawkami**

2. ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
46,7 g	26 g	49,4 g	649

Wartości na cały przepis · 372 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Szynka wieprzowa**
  80 g (5 plastrów) · 102 kcal
- **Chleb żytni**
  125 g (4 kromki) · 260 kcal



Natka pietruszki
5 g (1 łyżka) · 2 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Jajka kurze
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Mozzarella
60 g (3 plastry) · 143 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W głębokim talerzu roztrzep jajka z solą i pieprzem.
2. Każdą kromkę chleba zanurz w masie jajecznej, aby dokładnie nią nasiąkła.
3. Na połowie kromek ułóż szynkę oraz mozzarellę, a następnie przykryj je pozostałymi kromkami, tworząc kanapki.
4. Rozgrzej suchą patelnię (najlepiej z nieprzywierającą powłoką) na średnim ogniu. Smaż tosty po 2 do 3 minut z każdej strony, aż chleb będzie złocisty, a ser w środku się roztopi.
5. Gotowe tosty podawaj na ciepło, posypane posiekaną natką pietruszki.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2412-ytnie-tosty-francuskie-z-szynk**

3. PLACUSZKI Z TWAROGU, MIODU I MĄKI OWSIANEJ

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
56 g	44,1 g	56,8 g	841

Wartości na cały przepis · 420 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Twaróg półtłusty / ser biały
200 g (10 łyżek) · 240 kcal



Jajka kurze
125 g (2 sztuki) · 174 kcal



Mąka owsiana
40 g (4 łyżki) · 140 kcal



Cukier wanilinowy
4 g (1 łyżeczka) · 19 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Oliwa z oliwek
20 g · 177 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj twaróg, jajka, miód, cukier wanilinowy i sól na gładko (wanilia daje smak jak w serniku, szczypta soli podbija słodycz).
2. Stopniowo dodawaj mąkę owsianą i mieszaj bez grudek. Ciasto ma być gęste jak śmietana.
3. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
4. Nakładaj łyżką placki i smaż 3 do 4 minut z każdej strony, aż będą złote.
5. Odsącz na ręczniku papierowym. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/769-placuszki-z-twarogu-miodu-i-mki-owsianej**

4. SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30,9 g	11,2 g	31,1 g	354

Wartości na cały przepis · 330 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Skyr - jogurt typu islandzkiego
150 g (1 opakowanie) · 96 kcal



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



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



Borówka amerykańska
50 g (1 garść) · 29 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj wszystkie składniki: skyr, kostkę gorzkiej czekolady, pudding czekoladowy i borówki amerykańskie.
2. W misce dokładnie wymieszaj skyr z puddingiem czekoladowym, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Posiekaj gorzką czekoladę na drobne kawałki.
4. Dodaj posiekaną czekoladę do mieszanki skyr i puddingu, delikatnie mieszając.
5. Udekoruj wierzch deseru borówkami amerykańskimi.
6. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/186-skyr-z-czekolad-i-borwkami**

5. SZAKSZUKA Z BATATEM I POMIDOREM MALINOWYM

Śniadanie | Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30,9 g	27,5 g	89,4 g	734

Wartości na cały przepis · 753 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pomidor malinowy** — 200 g (1 sztuka) · 38 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Jajka kurze** — 150 g (3 sztuki) · 209 kcal
- **Kumin suszony** — 2 g (1 łyżeczka) · 8 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Natka pietruszki** — 2 g (0,5 łyżki) · 1 kcal
- **Słodki ziemniak, batat** — 200 g (1 sztuka) · 172 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Papryka czerwona** — 50 g (6 łyżek) · 16 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Chleb żytni** — 80 g (2 kromki) · 166 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Batata obierz i pokrój w drobną kostkę. Pomidory pokrój w kostkę, paprykę w paski, cebulę i czosnek drobno posiekaj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Smaż cebulę i czosnek 2 do 3 minut, aż zmiękną.
3. Dodaj paprykę i batata, smaż 5 minut, mieszając.
4. Dodaj pomidory, kumin, paprykę mieloną, sól i pieprz. Duś pod przykryciem na małym ogniu 10 do 12 minut, aż batat będzie miękki, a sos zgęstnieje.
5. Zrób w sosie wgłębienia i wbij w nie jajka. Przykryj i gotuj na małym ogniu około 5 minut, aż białka się zetną, a żółtka zostaną płynne.
6. Posyp posiekaną natką pietruszki. Podawaj z chlebem żytnim.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/176-szakszuka-z-batatem-i-pomidorem-malinowym**

6. KOKTAJL BIAŁKOWY Z BANANEM, MASŁEM ORZECHOWYM I CHIA

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
39,6 g	22,6 g	69,8 g	647

Wartości na cały przepis · 430 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Miód
30 g · 91 kcal



Masło orzechowe
15 g (2 łyżeczki) · 89 kcal



Nasiona chia, suszone
30 g (3 łyżki) · 133 kcal



Banan
125 g (1 sztuka) · 116 kcal



Mleko krowie 2%
200 g · 102 kcal



Odżywka białkowa
30 g (5 łyżek) · 116 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Wszystkie składniki: pokrojonego banana, odżywkę białkową, masło orzechowe, mleko, miód i nasiona chia umieść w kielichu blendera.
3. Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładki i kremowy koktajl.
4. Gotowy koktajl przelej do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1757-koktajl-biakowy-z-bananem-masem-orzechowym-i-chia**

7. CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
36,6 g	88,3 g	106,4 g	1353

Wartości na cały przepis · 402 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane
80 g (8 łyżek) · 296 kcal



Olej kokosowy
20 g · 178 kcal



Siemię lniane
30 g (3 łyżki) · 173 kcal



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



Migdały
30 g (1 garść) · 174 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Jajka kurze
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Soda oczyszczona
2 g



Mleko migdałowe
100 g (6 łyżek) · 24 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W misce wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane, sodę oczyszczoną, posiekane migdały i orzechy włoskie.
3. W osobnej misce ubij jajka z miodem, a następnie dodaj olej kokosowy i mleko migdałowe.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i dokładnie wymieszaj.
5. Dodaj posiekaną gorzką czekoladę do mieszanki i delikatnie wymieszaj.
6. Przełóż masę do naczynia żaroodpornego i piecz przez 25 do 30 minut, aż wierzch będzie lekko chrupiący.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia przez kilka minut przed podaniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/267-czekoladowa-pieczona-owsianka-z-orzechami**

8. OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42,6 g	28 g	12,2 g	463

Wartości na cały przepis · 403 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  100 g (2 sztuki) · 139 kcal
- **Szynka z indyka**
  100 g · 124 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Pomidor malinowy**
  100 g (5 plastrów) · 19 kcal
- **Mleko krowie 2%**
  30 g (2 łyżki) · 15 kcal
- **Gouda**
  30 g · 107 kcal
- **Szczypiorek, surowy**
  5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Cebula, słodka, surowa**
  30 g (3 łyżki) · 11 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce roztrzep jajka z mlekiem krowim 2% za pomocą trzepaczki, aż do uzyskania jednolitej masy.
2. Dopraw masę jajeczną solą i pieprzem czarnym, a następnie ponownie wymieszaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
4. Pokrój cebulę słodką w drobną kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię. Smaż przez 3 do 4 minut, aż cebula zmięknie i lekko się zeszkli.
5. Dodaj pokrojoną w kostkę szynkę z indyka i smaż przez kolejne 2 minuty, mieszając.
6. Wlej masę jajeczną na patelnię, rozprowadzając ją równomiernie.
7. Pokrój pomidora malinowego w plastry i ułóż na wierzchu omletu.
8. Posyp startą goudą i posiekanym szczypiorkiem.
9. Zmniejsz ogień do minimum, przykryj patelnię pokrywką i smaż przez około 8 do 10 minut, aż ser się roztopi, a omlet będzie ścięty.
10. Zdejmij omlet z patelni i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2286-omlet-z-indykiem-pomidorem-i-goud**

9. TORTILLA Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
9,9 g	15,6 g	75,6 g	475

Wartości na cały przepis · 316 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Tortilla pełnoziarnista**
  60 g (1 sztuka) · 175 kcal
- **Banan**
  125 g (1 sztuka) · 116 kcal
- **Cynamon mielony**
  1 g · 1 kcal
- **Truskawki surowe**
  100 g (6 sztuk) · 32 kcal
- **Gorzka czekolada 64% - kostka**
  30 g (6 kostek) · 151 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój w plasterki. Banana obierz i pokrój w plasterki.
2. Tortillę podgrzej na suchej patelni po 20 do 30 sekund z każdej strony (będzie elastyczna i nie pęknie przy zwijaniu).
3. Na środku ciepłej tortilli ułóż banana i truskawki, posyp cynamonem (cynamon podbija słodycz banana bez cukru).
4. Zetrzyj czekoladę na grubych oczkach prosto na ciepłe owoce, lekko się roztopi.
5. Zwiń ciasno, przekrój na pół i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/73-tortilla-z-bananem-truskawkami-i-czekolad**

10. NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
29,5 g	18,9 g	168,9 g	982

Wartości na cały przepis · 730 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Płatki owsiane**
  200 g (20 łyżek) · 740 kcal
- **Maliny surowe**
  50 g · 26 kcal
- **Mleko migdałowe**
  400 g (2 szklanki) · 96 kcal
- **Borówka amerykańska**
  50 g (1 garść) · 29 kcal
- **Miód**
  30 g · 91 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Do miski wsyp płatki owsiane.
2. Zalej płatki owsiane mlekiem migdałowym.
3. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj.
4. Na wierzchu ułóż maliny i borówki amerykańskie.
5. Przykryj miskę i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny, a najlepiej na całą noc.
6. Podawaj schłodzoną owsiankę.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/114-nocna-owsianka-z-miodem-i-owocami**

11. SKYR Z ORZECHAMI, BANANEM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
47,3 g	58,3 g	70,2 g	960

Wartości na cały przepis · 400 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Skyr - jogurt typu islandzkiego
200 g (10 łyżek) · 128 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Orzeszki ziemne
30 g (1 garść) · 170 kcal



Banan
50 g (0,5 sztuki) · 47 kcal



Masło orzechowe
30 g · 178 kcal



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



Miód
30 g · 91 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Czekoladę połam na mniejsze kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce.
2. Banana pokrój w plasterki.
3. Orzechy włoskie i ziemne grubo posiekaj.
4. W misce wymieszaj skyr z masłem orzechowym do uzyskania gładkiej konsystencji.
5. W naczyniu do serwowania układaj warstwami: masę skyrową, plasterki banana, posiekane orzechy, polewając każdą warstwę częścią rozpuszczonej czekolady i miodu, aż do wyczerpania składników.
6. Podawaj od razu lub schłodź w lodówce przez około 10 minut przed podaniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/192-skyr-z-orzechami-bananem-i-czekolad**

12. PEŁNOZIARNISTY WRAP Z SZYNKĄ I CHEDDAREM

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
31,6 g	20,1 g	42 g	466

Wartości na cały przepis · 312 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Tortilla pełnoziarnista** — 70 g (1 sztuka) · 204 kcal
- **Liść sałaty** — 10 g (1 liść) · 1 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Pomidor malinowy** — 50 g (2 plastry) · 10 kcal
- **Plaster sera cheddar** — 30 g · 114 kcal
- **Szynka z indyka** — 80 g (6 plastrów) · 99 kcal
- **Musztarda dijon** — 10 g (2 łyżeczki) · 15 kcal
- **Papryka czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 10 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 30 g (3 łyżki) · 11 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Tortillę rozłóż na płaskiej powierzchni i posmaruj musztardą.
2. Warzywa umyj i osusz. Pomidora pokrój w plastry, paprykę i cebulę w kostkę lub paski, a sałatę porwij na mniejsze kawałki.
3. Na środku tortilli ułóż kolejno: sałatę, szynkę, ser cheddar oraz pokrojone warzywa.
4. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku.
5. Zwiń ciasno tortillę, podwijając najpierw jej dolny brzeg.
6. Gotowego wrapa przekrój na pół. Podawaj od razu lub zapakuj na wynos.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/82-penoziarnisty-wrap-z-szynk-i-cheddarem**

13. NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
70 g	41,2 g	102,8 g	1087

Wartości na cały przepis · 510 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Masło orzechowe**
  25 g (1 łyżka) · 146 kcal
- **Siemię lniane**
  25 g (2 łyżki) · 143 kcal



Cynamon mielony
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Banan
131 g (1 sztuka) · 122 kcal



Płatki owsiane
84 g (8 łyżek) · 311 kcal



Mleko migdałowe
164 g (10 łyżek) · 39 kcal



Odżywka białkowa
55 g (9 łyżek) · 214 kcal



Nasiona chia, suszone
25 g (2 łyżki) · 109 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane, nasiona chia i odżywkę białkową.
2. Dodaj mleko migdałowe i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
3. Pokrój banana na plasterki i dodaj do mieszanki.
4. Dodaj masło orzechowe i cynamon mielony, a następnie ponownie dokładnie wymieszaj.
5. Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin, a najlepiej na całą noc.
6. Rano wyjmij owsiankę z lodówki i podawaj na zimno lub podgrzej w mikrofalówce przez 1 do 2 minut, w zależności od preferencji.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3186-nocna-owsianka-z-bananem-i-masem-orzechowym**

14. RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17,4 g	23,8 g	51,4 g	473

Wartości na cały przepis · 282 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Awokado, surowe** — 30 g · 50 kcal
- **Jajka kurze** — 60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Chleb razowy** — 100 g (3 kromki) · 230 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Sałata lodowa** — 30 g (3 liście) · 4 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na miękko: umieść je w garnku z zimną wodą, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 6 minut. Po ugotowaniu przełóż jajka do zimnej wody, aby zatrzymać proces gotowania, a następnie obierz ze skorupki.

2. Przygotuj pastę z awokado: wydrąż miąższ z awokado do miseczki. Dodaj sok wyciśnięty z cytryny, sól oraz pieprz i rozgnieć wszystko widelcem na gładką pastę.

3. Chleb pokrój na kromki i podpiecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 3 do 4 minut z każdej strony, aż stanie się chrupiący.

4. Na przygotowanych kromkach chleba rozsmaruj pastę z awokado. Ułóż liście sałaty. Jajko przekrój na pół i połóż na kanapkach. Całość skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/61-razowa-kanapka-z-awokado-i-jajkiem**

15. OWSIANE MUFFINKI Z BANANEM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33,8 g	49,7 g	129,6 g	1115

Wartości na cały przepis · 470 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane
100 g (10 łyżek) · 370 kcal



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



Banan
100 g (1 sztuka) · 93 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Orzechy laskowe
30 g (1 garść) · 188 kcal



Mąka owsiana
50 g (5 łyżek) · 176 kcal



Jajka kurze
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Soda oczyszczona
5 g (1 łyżeczka)



Mleko migdałowe
100 g (6 łyżek) · 24 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę owsianą i sodę oczyszczoną.
3. W osobnej misce rozgnieć banana widelcem. Dodaj jajka, oliwę z oliwek i mleko migdałowe. Dokładnie wymieszaj.
4. Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj tylko do połączenia, aby uniknąć powstania zakalca.
5. Posiekaj gorzką czekoladę na małe kawałki. Dodaj posiekaną czekoladę i orzechy laskowe do masy, delikatnie mieszając.
6. Rozłóż papilotki w formie do muffinek. Napełnij foremki masą do 3/4 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 minut, lub do momentu, gdy patyczek wbity w środek będzie suchy.
8. Wyjmij muffinki z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przenieś na kratkę, aby całkowicie ostygły.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/178-owsiane-muffinki-z-bananem-i-czekolad**

16. TWAROŻKOWE PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

Śniadanie | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
74,4 g	37,1 g	57,1 g	851

Wartości na cały przepis · 486 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 200 g (10 łyżek) · 240 kcal
- **Truskawki surowe** — 80 g (0,5 szklanki) · 26 kcal



Jajka kurze
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Sól
1 g (1 szczypta)



Miód
30 g · 91 kcal



Mąka owsiana
30 g (3 łyżki) · 105 kcal



Olej kokosowy
15 g (1 łyżka) · 134 kcal



Odżywka białkowa
30 g (5 łyżek) · 116 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce rozgnieć twaróg widelcem. Dodaj jajka, mąkę owsianą, odżywkę białkową i szczyptę soli. Wymieszaj wszystko na gładką masę.
2. Na patelni rozgrzej olej kokosowy.
3. Nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię, formując placuszki. Smaż na średnim ogniu po 2 do 3 minut z każdej strony, aż będą złociste.
4. Truskawki umyj, osusz i pokrój.
5. Gotowe placuszki podawaj z pokrojonymi truskawkami, polane miodem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/674-twarokowe-placuszki-z-truskawkami-i-miodem**

17. RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
44 g	26,3 g	37 g	558

Wartości na cały przepis · 307 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  72 g · 101 kcal
- **Łosoś wędzony, plaster**
  121 g (1 opakowanie) · 258 kcal



Garść surowego szpinaku
25 g (1 garść) · 6 kcal



Chleb razowy
82 g (2 kromki) · 189 kcal



Natka pietruszki
4 g (1 łyżka) · 2 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Pieprz czarny
1 g · 2 kcal



Szczypiorek, surowy
2 g (0,5 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka umieść w garnku, zalej zimną wodą i gotuj na twardo przez 10 minut. Następnie ostudź, obierz i rozgnieć widelcem w misce.
2. Do rozgniecionych jajek dodaj sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
3. Posiekaj drobno natkę pietruszki i szczypiorek, a następnie dodaj do pasty jajecznej i wymieszaj.
4. Na kromkę chleba razowego nałóż przygotowaną pastę jajeczną.
5. Na paście ułóż plastry wędzonego łososia.
6. Dodaj garść świeżego szpinaku.
7. Przykryj drugą kromką chleba razowego i delikatnie dociśnij.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1752-razowa-kanapka-z-ososiem-i-jajkiem**

18. OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15,1 g	10,8 g	65,7 g	425

Wartości na cały przepis · 340 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan
125 g (1 sztuka) · 116 kcal



Mąka owsiana
60 g (6 łyżek) · 211 kcal



Mleko migdałowe
100 g (6 łyżek) · 24 kcal



Jajka kurze
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Soda oczyszczona
2 g



Cynamon mielony
2 g · 5 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)

PRZYGOTOWANIE

1. W misce rozgnieć banana widelcem.
2. Dodaj jajko i wymieszaj.
3. W drugiej misce połącz mąkę owsianą, sodę (płaska ćwierć łyżeczki, więcej daje gorzki, mydlany posmak), cynamon i sól.
4. Połącz suche z mokrymi, wlewaj mleko migdałowe i mieszaj na gładkie ciasto.
5. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą na średnim ogniu.
6. Nakładaj małe placuszki i smaż 2 do 3 minut z każdej strony.
7. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/503-owsiane-placuszki-bananowe-z-cynamonem**

19. TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZĄ MANNĄ I OWOCAMI

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
29,8 g	16,3 g	66,4 g	513

Wartości na cały przepis · 376 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Maliny surowe** — 50 g · 26 kcal
- **Truskawki surowe** — 50 g (3 sztuki) · 16 kcal
- **Jajka kurze** — 60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Borówka amerykańska** — 30 g (0,5 garści) · 17 kcal
- **Mleko krowie 2%** — 20 g · 10 kcal
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Kasza manna, bez dodatku** — 30 g (2 łyżki) · 104 kcal
- **Olej kokosowy** — 5 g (1 łyżeczka) · 45 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 100 g (5 łyżek) · 120 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)

PRZYGOTOWANIE

1. W misce rozgnieć twaróg. Dodaj kaszę mannę, jajko, mleko i szczyptę soli.
2. Wymieszaj dokładnie, aż uzyskasz jednolitą masę. Odstaw na 5 minut, aby kasza manna napęczniała.
3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj odrobinę oleju kokosowego.
4. Nakładaj porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki. Smaż z obu stron na małym ogniu przez około 3 do 4 minut z każdej strony, aż będą złociste.
5. Gotowe placuszki podawaj polane miodem i udekorowane świeżymi malinami, truskawkami i borówkami amerykańskimi.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2818-twarogowe-placuszki-z-kasz-mann-i-owocami**

20. OWSIANE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MIODEM

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19,8 g	28,5 g	108 g	768

Wartości na cały przepis · 514 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze** — 50 g (1 sztuka) · 70 kcal
- **Sól** — 1 g (1 szczypta)
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Mleko migdałowe** — 125 g (0,5 szklanki) · 30 kcal
- **Płatki owsiane** — 90 g (9 łyżek) · 333 kcal
- **Cynamon mielony** — 3 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Jabłko** — 200 g (1 sztuka) · 104 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Zmiel płatki owsiane w blenderze na mąkę. Możesz zostawić część płatków w całości, jeśli wolisz bardziej wyczuwalną teksturę.
2. Jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. W misce połącz zmielone płatki owsiane, starte jabłko, jajko, mleko migdałowe, miód, cynamon i szczyptę soli.
4. Wymieszaj składniki do uzyskania jednolitej masy.
5. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
6. Nakładaj porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
7. Smaż placuszki po około 2 do 3 minut z każdej strony, aż będą złociste.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/666-owsiane-placuszki-z-jabkiem-i-miodem**

21. KAWOWY KOKTAJL PROTEINOWY Z BANANEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
43,9 g	30,5 g	60,3 g	652

Wartości na cały przepis · 502 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Odżywka białkowa**
  32 g (5 łyżek) · 122 kcal
- **Mleko krowie 2%**
  99 g (6 łyżek) · 50 kcal



Kawa parzona
149 g (10 łyżek) · 3 kcal



Banan
160 g · 149 kcal



Masło orzechowe
36 g (2 łyżki) · 214 kcal



Migdały
15 g (0,5 garści) · 86 kcal



Gorzkie kakao
12 g (1 łyżka) · 26 kcal



Cynamon mielony
1 g · 2 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Kawę zaparz i ostudź (gorąca rozgrzeje koktajl).
2. Banana obierz i pokrój.
3. Do blendera włóż banana, odżywkę, masło orzechowe, migdały, kakao i cynamon (cynamon łączy smak kawy i banana). Wlej mleko i kawę.
4. Blenduj 1 do 2 minut na gładko. Podawaj od razu, najlepiej z kostką lodu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1626-kawowy-koktajl-proteinowy-z-bananem**

22. TORTILLA Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
14,6 g	15,7 g	33,9 g	324

Wartości na cały przepis · 228 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Tortilla pełnoziarnista
60 g (1 sztuka) · 175 kcal



Liść sałaty
10 g (1 liść) · 1 kcal



Masło
5 g (0,5 plastra) · 37 kcal



Pomidor malinowy
50 g (2 plastry) · 10 kcal



Sól
2 g



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Szczypiorek, surowy
10 g (3 łyżki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i smaż przez 3 do 4 minut, aż zmięknie.
3. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
4. Wlej jajka na patelnię z cebulą i smaż, delikatnie mieszając, aż się zetną. Zdejmij z ognia.
5. Na tortilli pełnoziarnistej ułóż liść sałaty, plaster pomidora malinowego i jajecznicę z cebulą.
6. Posyp całość posiekanym szczypiorkiem.
7. Zwiń tortillę w wrap i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/79-tortilla-z-jajkiem-pomidorem-i-szczypiorkiem**

23. JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM NA RAZOWYM CHLEBIE

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
47,9 g	47,9 g	52,2 g	817

Wartości na cały przepis · 448 g



POTRZEBNE PRODUKTY

Masło
19 g (2 plastry) · 139 kcal

Jajka kurze
289 g (5 sztuk) · 402 kcal



Szczypiorek, surowy
19 g (6 łyżek) · 6 kcal



Chleb razowy
114 g (3 kromki) · 262 kcal



Sól
4 g



Pieprz czarny
4 g (0,5 łyżki) · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść masło na patelni na średnim ogniu.
2. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem czarnym.
3. Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaż na średnim ogniu, delikatnie mieszając, aż zaczną się ścinać.
4. Dodaj posiekany szczypiorek i kontynuuj mieszanie, aż jajecznica osiągnie pożądaną konsystencję.
5. Podawaj jajecznicę na kromce chleba razowego.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/218-jajecznica-ze-szczypiorkiem-na-razowym-chlebie**

24. TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
9,9 g	10,9 g	71,8 g	400

Wartości na cały przepis · 525 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Banan**
  125 g (1 sztuka) · 116 kcal
- **Mango, surowe**
  150 g (1/2 sztuki) · 90 kcal
- **Ananas surowy**
  100 g (1 plaster) · 50 kcal
- **Masło orzechowe**
  20 g (1 łyżka) · 118 kcal
- **Woda z kokosa**
  100 g (6 łyżek) · 19 kcal
- **Garść surowego szpinaku**
  30 g (1 garść) · 7 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
2. Obierz mango i ananasa, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki.
3. Umieść banana, mango, ananasa, masło orzechowe i szpinak w blenderze.
4. Dodaj wodę kokosową do blendera.
5. Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
6. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/145-tropikalny-smoothie-z-bananem-i-szpinakiem**

25. OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30,3 g	43,7 g	133,1 g	1047

Wartości na cały przepis · 512 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane
100 g (10 łyżek) · 370 kcal



Masło orzechowe
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



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



Rodzynki
30 g (1 garść) · 90 kcal



Sól
1 g (1 szczypta)



Mleko migdałowe
200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Migdały
30 g (1 garść) · 174 kcal



Banan
100 g (1 sztuka) · 93 kcal



Cynamon mielony
2 g (0,5 łyżeczki) · 4 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej mleko migdałowe, dodaj płatki i szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu 5 do 7 minut, mieszając, aż zgęstnieje.
2. Zdejmij z ognia, wmieszaj masło orzechowe i cynamon (cynamon i sól podbijają słodycz banana, nie trzeba cukru).
3. Banana pokrój w plasterki, migdały i czekoladę posiekaj.
4. Przełóż do misek, ułóż banana, posyp migdałami, czekoladą i rodzynkami. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/237-owsianka-z-bananem-migdaami-i-czekolad**

26. CROISSANT Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ I GOUDĄ

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
44,9 g	51,4 g	47,8 g	823

Wartości na cały przepis · 364 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Croissant**
  109 g (2 sztuki) · 430 kcal
- **Liść sałaty**
  6 g · 1 kcal



Gouda
19 g (1 plaster) · 68 kcal



Jajka kurze
136 g (2 sztuki) · 189 kcal



Masło
6 g (0,5 łyżki) · 47 kcal



Pieprz czarny
1 g (2 szczypty) · 2 kcal



Szczypiorek, surowy
3 g (1 łyżka) · 1 kcal



Sól
1 g (1 szczypta)



Szynka wieprzowa
64 g (4 plastry) · 81 kcal



Surowa rukola
19 g (1 garść) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Przekrój croissanta na pół i umieść go na blasze do pieczenia.
3. Na dolnej połowie croissanta połóż plaster sera Gouda i plaster szynki wieprzowej.
4. Wstaw croissanta do piekarnika na 5 minut, aż ser się roztopi.
5. W międzyczasie rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu.
6. W misce roztrzep jajka kurze z solą i pieprzem czarnym, a następnie wlej na patelnię.
7. Smaż jajecznicę, mieszając, aż będzie puszysta i gotowa.
8. Wyjmij croissanta z piekarnika i nałóż na niego jajecznicę.
9. Dodaj liść sałaty i surową rukolę, a następnie posyp całość posiekanym szczypiorkiem.
10. Przykryj górną połową croissanta i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2932-croissant-z-jajecznic-szynk-i-goud**

27. SKYR Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
23,3 g	17,7 g	36,2 g	407

Wartości na cały przepis · 320 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Skyr - jogurt typu islandzkiego
70 g (0,5 opakowania) · 45 kcal



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



Truskawki surowe
100 g (6 sztuk) · 32 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka
50 g (10 kostek) · 251 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj i osusz truskawki, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki.
2. Czekoladę zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub drobno posiekaj.
3. W szklance lub miseczce układaj warstwami: najpierw skyr, potem pudding czekoladowy.
4. Na wierzchu ułóż pokrojone truskawki.
5. Całość posyp startą czekoladą i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/185-skyr-z-truskawkami-i-czekolad**

28. ŻYTNIE KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-SZCZYPIORKOWĄ

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
39 g	32 g	80,2 g	812

Wartości na cały przepis · 483 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Szczypiorek, surowy**
  10 g (3 łyżki) · 3 kcal
- **Jajka kurze**
  200 g (4 sztuki) · 278 kcal
- **Jogurt naturalny**
  50 g (3 łyżki) · 30 kcal
- **Koperek świeży**
  5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Chleb żytni**
  200 g (6 kromek) · 416 kcal
- **Musztarda dijon**
  5 g (1 łyżeczka) · 8 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Masło**
  10 g (1 plaster) · 73 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na twardo (ok. 9 minut od zagotowania wody), a następnie ostudź w zimnej wodzie i obierz ze skorupek.
2. Ostudzone jajka drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach i przełóż do miski.
3. Szczypiorek i koperek drobno posiekaj.
4. Do jajek dodaj jogurt naturalny, musztardę, posiekane zioła, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, tworząc pastę.
5. Kromki chleba żytniego posmaruj masłem.
6. Na każdą kromkę nałóż przygotowaną pastę jajeczną.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2103-ytnie-kanapki-z-past-jajeczno-szczypiorkow**

29. PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM I JAJKIEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
7,6 g	12,1 g	42,9 g	305

Wartości na cały przepis · 222 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Banan**
  169 g · 157 kcal
- **Jajka kurze**
  37 g · 51 kcal



Olej kokosowy
7 g (0,5 łyżki) · 66 kcal



Cynamon mielony
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Sól
szczypta



Mąka owsiana
8 g (3 łyżeczki) · 28 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Banana rozgnieć widelcem na gładko.
2. Dodaj jajko, mąkę owsianą, cynamon i szczyptę soli. Wymieszaj (łyżka mąki skleja ciasto, bez niej placuszki rozpadają się przy przewracaniu).
3. Rozgrzej olej kokosowy na patelni na średnio-małym ogniu.
4. Nakładaj małe placuszki, po łyżce ciasta.
5. Smaż ok. 2 do 3 minut i przewróć dopiero, gdy spód się zetnie. Smaż jeszcze 1 do 2 minut.
6. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/502-placuszki-bananowe-z-cynamonem-i-jajkiem**

30. FRITTATA Z CHORIZO, PAPRYKĄ I GRANA PADANO

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
43,9 g	53,2 g	14 g	707

Wartości na cały przepis · 438 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  150 g (3 sztuki) · 209 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Papryka czerwona**
  70 g (8 łyżek) · 22 kcal
- **Papryka żółta, surowa**
  70 g (8 łyżek) · 19 kcal
- **Cebula, słodka, surowa**
  50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Chorizo**
  50 g (7 plastrów) · 228 kcal
- **Natka pietruszki**
  5 g (1 łyżka) · 2 kcal
- **Ser grana padano**
  30 g (6 łyżek) · 118 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na patelni, którą można włożyć do piekarnika, rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. Pokrój cebulę, paprykę czerwoną i żółtą w drobną kostkę.
3. Dodaj cebulę na patelnię i smaż, aż stanie się przezroczysta.
4. Dodaj pokrojone papryki i smaż przez około 5 minut, aż zmiękną.
5. Pokrój chorizo w cienkie plasterki i dodaj do warzyw na patelni. Smaż przez kolejne 3 minuty.
6. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
7. Wlej mieszankę jajeczną na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
8. Posyp startym serem grana padano.
9. Wstaw patelnię do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 15 do 20 minut, aż jajka się zetną i frittata będzie złocista.
10. Posyp posiekaną natką pietruszki przed podaniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/531-frittata-z-chorizo-papryk-i-grana-padano**

31. OMLET Z BROKUŁAMI I SZCZYPIORKIEM

Śniadanie | Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
22,5 g	20,4 g	6,6 g	288

Wartości na cały przepis · 258 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  150 g (3 sztuki) · 209 kcal
- **Brokuł**
  100 g (8 różyczek) · 33 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Sól**
  1 g (1 szczypta)
- **Pieprz czarny**
  1 g · 2 kcal
- **Szczypiorek, surowy**
  2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Brokuł umyj i podziel na małe różyczki.
2. W garnku zagotuj wodę. Wrzuć różyczki brokuła i gotuj przez 3 do 4 minut, aż będą al dente.
3. Odcedź brokuły i odstaw na bok.
4. W misce rozbij jajka i dokładnie roztrzep.
5. Dodaj sól i pieprz do jajek, wymieszaj.
6. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
7. Wlej jajka na patelnię i smaż przez około 2 minuty, aż zaczną się ścinać.
8. Rozłóż brokuły na jednej połowie omletu.
9. Za pomocą łopatki złóż omlet na pół i smaż przez kolejne 2 minuty, aż będzie całkowicie ścięty.
10. Przełóż omlet na talerz, posyp posiekanym szczypiorkiem i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/127-omlet-z-brokuami-i-szczypiorkiem**

32. NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, MALINAMI I MIODEM

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
79,4 g	57,1 g	161,4 g	1445

Wartości na cały przepis · 962 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Maliny surowe** — 150 g (2 garście) · 78 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Jajka kurze
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Sól
2 g



Jogurt naturalny
30 g (2 łyżki) · 18 kcal



Nasiona chia, suszone
30 g (3 łyżki) · 133 kcal



Dżem
30 g (4 łyżeczki) · 47 kcal



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



Oliwa z oliwek
20 g · 177 kcal



Mleko krowie 2%
200 g · 102 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
200 g (10 łyżek) · 240 kcal



Mąka owsiana
20 g (2 łyżki) · 70 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj ciasto: w misce wymieszaj mąkę pszenną pełnoziarnistą, mąkę owsianą, mleko, jajka, część oliwy i sól. Użyj trzepaczki lub miksera, aby uzyskać gładką masę. Odstaw ciasto na około 15 minut.

2. W międzyczasie przygotuj nadzienie: w osobnej misce wymieszaj twaróg z jogurtem naturalnym i miodem na gładką, kremową masę.

3. Usmaż naleśniki: rozgrzej patelnię z resztą oliwy na średnim ogniu. Wlewaj porcje ciasta i smaż po 1 do 2 minut z każdej strony, aż naleśniki będą złociste. Gotowe naleśniki odkładaj na talerz.

4. Przygotuj sos malinowy: w rondelku umieść maliny i sok wyciśnięty z cytryny. Gotuj na średnim ogniu przez 5 do 7 minut, aż maliny się rozpadną. Dodaj nasiona chia, wymieszaj i gotuj jeszcze 2 do 3 minut, aż sos zgęstnieje. Zdejmij z ognia.

5. Posmaruj każdy naleśnik przygotowanym nadzieniem serowym, a następnie dżemem. Zwiń naleśniki w rulony lub złóż w trójkąty.

6. Podawaj naleśniki polane sosem malinowym.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2102-naleniki-z-twarogiem-malinami-i-miodem**

33. PEŁNOZIARNISTA BUŁKA Z PASTĄ JAJECZNĄ

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
27 g	18,9 g	44,3 g	458

Wartości na cały przepis · 353 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bułka pełnoziarnista** — 80 g (1 sztuka) · 243 kcal
- **Jajka kurze** — 125 g (2 sztuki) · 174 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Szczypiorek, surowy** — 10 g (3 łyżki) · 3 kcal
- **Ogórek gruntowy** — 100 g (1 sztuka) · 15 kcal
- **Jogurt naturalny** — 30 g (2 łyżki) · 18 kcal
- **Musztarda** — 5 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka zalej zimną wodą i gotuj 9 do 10 minut od zagotowania. Ostudź w zimnej wodzie i obierz.
2. Rozgnieć jajka widelcem. Dodaj jogurt, musztardę, sól i pieprz, wymieszaj (musztarda daje pascie wyrazistość i lekką ostrość).
3. Wmieszaj posiekany szczypiorek.
4. Ogórka pokrój w cienkie plasterki.
5. Bułkę przekrój i podgrzej w tosterze lub na suchej patelni.
6. Posmaruj pastą, ułóż ogórka i przykryj.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/811-penoziarnista-buka-z-past-jajeczn**

34. OMLET ZE SZPINAKIEM, FETĄ I CZOSNKIEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10,7 g	13,5 g	4 g	179

Wartości na cały przepis · 112 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Jajka kurze
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Masło
5 g (0,5 plastra) · 37 kcal



Sól
1 g



Ser feta
20 g (2 łyżki) · 56 kcal



Garść surowego szpinaku
30 g (1 garść) · 7 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce roztrzep jajka. Dopraw solą i pieprzem.
2. Na patelni rozpuść masło na średnim ogniu.
3. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
4. Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie, około 2 minuty.
5. Wlej roztrzepane jajka na patelnię, rozprowadzając je równomiernie.
6. Posyp omlet pokruszoną fetą.
7. Smaż na małym ogniu, aż jajka się zetną, około 3 do 4 minut.
8. Złóż omlet na pół i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/128-omlet-ze-szpinakiem-fet-i-czosnkiem**

35. NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20,8 g	31,7 g	64,5 g	634

Wartości na cały przepis · 380 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Herbatnik**
  30 g (6 sztuk) · 128 kcal
- **Woda**
  200 g (13 łyżek)
- **Migdały**
  30 g (1 garść) · 174 kcal
- **Borówka amerykańska**
  50 g (1 garść) · 29 kcal
- **Płatki owsiane**
  50 g (5 łyżek) · 185 kcal
- **Masło orzechowe**
  20 g (1 łyżka) · 118 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce umieść płatki owsiane i zalej je wodą.
2. Dodaj masło orzechowe i dokładnie wymieszaj, aż do połączenia składników.
3. Pokrusz herbatniki na mniejsze kawałki.
4. Do owsianki dodaj pokruszone herbatniki, borówki oraz migdały.
5. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.
6. Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, a najlepiej na całą noc. Podawaj na zimno.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/115-nocna-owsianka-z-herbatnikami-i-borwkami**

36. OMLET Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
41,4 g	32,1 g	31,5 g	569

Wartości na cały przepis · 301 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  125 g (2 sztuki) · 174 kcal
- **Banan**
  125 g (1 sztuka) · 116 kcal
- **Odżywka białkowa**
  30 g (5 łyżek) · 116 kcal
- **Cynamon mielony**
  1 g · 1 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Masło orzechowe**
  5 g (1 łyżeczka) · 30 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce roztrzep jajka. Dodaj odżywkę białkową oraz cynamon i dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej masy bez grudek.
2. Banana obierz i pokrój w plasterki.
3. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
4. Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż przez około 1 do 2 minut, aż spód zacznie się ścinać.
5. Na wierzchu omletu ułóż część plasterków banana.
6. Przykryj patelnię i smaż przez kolejne 3 do 4 minut, aż wierzch omletu będzie ścięty. Uważaj, aby nie przypalić spodu.
7. Gotowy omlet przełóż na talerz.
8. Posmaruj wierzch masłem orzechowym i udekoruj resztą plasterków banana.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1369-omlet-z-bananem-i-masem-orzechowym**

37. PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16,7 g	28 g	101,8 g	714

Wartości na cały przepis · 492 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane
80 g (8 łyżek) · 296 kcal



Jabłko
150 g (1 sztuka) · 78 kcal



Cynamon mielony
2 g · 5 kcal



Mleko migdałowe
200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Miód
30 g · 91 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W misce wymieszaj płatki owsiane z mlekiem migdałowym i cynamonem mielonym.
3. Pokrój jabłko na cienkie plasterki, pozostawiając skórkę.
4. Dodaj pokrojone jabłko do mieszanki owsianej i dokładnie wymieszaj.
5. Przełóż mieszankę do naczynia żaroodpornego.
6. Posyp wierzch orzechami włoskimi.
7. Piecz w piekarniku przez 30 minut, aż wierzch będzie lekko złocisty.
8. Po upieczeniu polej owsiankę miodem i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/269-pieczona-owsianka-z-jabkiem-miodem-i-cynamonem**

38. RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
21,8 g	14,9 g	29,6 g	333

Wartości na cały przepis · 209 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Chleb razowy
60 g (2 kromki) · 138 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Rzodkiewki
30 g (2 sztuki) · 5 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
50 g (2 łyżki) · 60 kcal



Szczypiorek, surowy
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Gotowanie jajek: Delikatnie umieść jajka w garnku i zalej je zimną wodą, tak aby woda przykrywała jajka na około 2 cm. Dodaj szczyptę soli (zapobiega pękaniu skorupek). Postaw garnek na średnim ogniu i doprowadź wodę do wrzenia. Kiedy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum (woda ma tylko lekko bulgotać) i gotuj jajka przez 10 minut. Po upływie tego czasu, odcedź wodę i zalej jajka lodowatą wodą. Pozostaw je w zimnej wodzie przez co najmniej 5 minut, aby zatrzymać proces gotowania i ułatwić obieranie.

2. Przygotowanie składników: W czasie, gdy jajka się chłodzą, pokrój rzodkiewki na bardzo cienkie plasterki. Obrane jajka pokrój w plasterki o grubości około 0,5 cm. Posiekaj szczypiorek.

3. Pieczenie chleba: Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg). Kromki chleba razowego delikatnie skrop oliwą z oliwek z obu stron. Ułóż kromki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 5 do 7 minut, aż staną się lekko chrupiące i złociste. Obserwuj chleb, aby się nie przypalił.

4. Składanie kanapki: Wyjmij chleb z piekarnika i od razu rozsmaruj na nim równomiernie twaróg półtłusty. Na twarogu ułóż plasterki jajka, a następnie plasterki rzodkiewki i posiekany szczypiorek.

5. Doprawianie: Całość delikatnie posól i popieprz świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/62-razowa-kanapka-z-jajkiem-i-rzodkiewk**

39. PROTEINOWY KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
38,3 g	20,4 g	46,1 g	514

Wartości na cały przepis · 386 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan
125 g (1 sztuka) · 116 kcal



Masło orzechowe
30 g · 178 kcal



Odżywka białkowa
30 g (5 łyżek) · 116 kcal



Mleko krowie 2%
200 g · 102 kcal



Sól
szczypta



Cynamon mielony
1 g · 2 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
2. Umieść pokrojonego banana w blenderze.
3. Dodaj masło orzechowe do blendera.
4. Wsyp odżywkę białkową do blendera.
5. Wlej mleko krowie 2% do blendera.
6. Dodaj szczyptę soli i cynamon mielony do blendera.
7. Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję, przez około 30 do 60 sekund.
8. Przelej koktajl do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2963-proteinowy-koktajl-bananowo-orzechowy-z-cynamonem**

40. OMLET Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15,3 g	27,5 g	31,7 g	436

Wartości na cały przepis · 231 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Masło orzechowe**
  15 g (2 łyżeczki) · 89 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Masło
5 g (0,5 plastra) · 37 kcal



Mleko migdałowe
50 g (3 łyżki) · 12 kcal



Banan
70 g (0,5 sztuki) · 65 kcal



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

PRZYGOTOWANIE

1. W misce roztrzep jajka z mlekiem migdałowym i solą, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
3. Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż, delikatnie mieszając, aż omlet zacznie się ścinać.
4. Kiedy omlet jest prawie ścięty, na jednej połowie rozsmaruj masło orzechowe, posyp pokruszoną czekoladą i ułóż plasterki banana.
5. Złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie, i smaż jeszcze przez 1 do 2 minut, aż będzie całkowicie ścięty.
6. Przełóż gotowy omlet na talerz i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/246-omlet-z-masem-orzechowym-i-czekolad**

41. MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
32,6 g	44,3 g	56,5 g	730

Wartości na cały przepis · 440 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Mąka migdałowa**
  50 g (8 łyżek) · 290 kcal
- **Jajka kurze**
  50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Płatki owsiane
30 g (3 łyżki) · 111 kcal



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



Mango, surowe
100 g · 60 kcal



Truskawki surowe
100 g (6 sztuk) · 32 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj mąkę migdałową, płatki owsiane i jajko. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej odrobinę wody, aż będzie jak gęsta śmietana.
2. Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu.
3. Nakładaj łyżką porcje ciasta, formując małe placuszki.
4. Smaż 2 do 3 minut z każdej strony, aż będą złociste.
5. Mango obierz i pokrój w kostkę. Truskawki umyj i przekrój na połówki.
6. Placuszki ułóż na talerzu, nałóż na nie pudding czekoladowy i udekoruj mango oraz truskawkami. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/169-migdaowe-pancakes-z-puddingiem-i-owocami**

42. NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
31,8 g	38,6 g	121,4 g	961

Wartości na cały przepis · 460 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Maliny surowe
50 g · 26 kcal



Truskawki surowe
50 g (3 sztuki) · 16 kcal



Nasiona chia, suszone
30 g (3 łyżki) · 133 kcal



Płatki owsiane
100 g (10 łyżek) · 370 kcal



Borówka amerykańska
80 g (0,5 szklanki) · 46 kcal



Jogurt naturalny
80 g (5 łyżek) · 48 kcal



Migdały
40 g (4 łyżki) · 232 kcal



Miód
30 g · 91 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce połącz płatki owsiane z nasionami chia.
2. Dodaj jogurt naturalny i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
3. Truskawki pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj je do miski razem z malinami i borówkami, a następnie delikatnie wymieszaj.
4. Migdały posiekaj na mniejsze kawałki.
5. Posyp owsiankę posiekanymi migdałami i polej całość miodem.
6. Przykryj naczynie i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin, a najlepiej na całą noc.
7. Przed podaniem wymieszaj.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2240-nocna-owsianka-z-chia-owocami-i-miodem**

43. LEŚNY SMOOTHIE Z MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10,9 g	15,3 g	53,3 g	377

Wartości na cały przepis · 556 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Banan**
  125 g (1 sztuka) · 116 kcal
- **Truskawki surowe**
  100 g (6 sztuk) · 32 kcal



Borówka amerykańska
50 g (1 garść) · 29 kcal



Jeżyny, surowe
50 g · 22 kcal



Masło orzechowe
30 g · 178 kcal



Woda
200 g (13 łyżek)



Cynamon mielony
1 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Banana obierz i pokrój. Owoce umyj (mrożone też są dobre, koktajl wyjdzie gęstszy i zimny).
2. Do blendera włóż banana, truskawki, borówki, jeżyny, masło orzechowe i cynamon (na wodzie smak jest płaski, cynamon dodaje mu ciepła).
3. Wlej wodę i blenduj ok. 1 minuty na gładko.
4. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/137-leny-smoothie-z-masem-orzechowym**

44. RAZOWA KANAPKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
23 g	6,7 g	59,2 g	383

Wartości na cały przepis · 252 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Twaróg półtłusty / ser biały**
  70 g (3 łyżki) · 84 kcal
- **Rzodkiewki**
  50 g (3 sztuki) · 8 kcal
- **Szczypiorek, surowy**
  5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Chleb razowy**
  125 g (4 kromki) · 288 kcal
- **Sól**
  1 g (2 szczypty)
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj i pokrój rzodkiewki w cienkie plasterki.
2. Umyj i drobno posiekaj szczypiorek.
3. W misce dokładnie wymieszaj twaróg ze szczypiorkiem, solą i pieprzem.
4. Nałóż równomiernie mieszankę twarogu na kromki chleba razowego.
5. Ułóż plasterki rzodkiewki na wierzchu twarogu.
6. Dopraw świeżo mielonym pieprzem do smaku i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1899-razowa-kanapka-z-twarogiem-i-rzodkiewk**

45. OMLET Z AWOKADO, BOCZKIEM I GOUDĄ

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
37,7 g	67,7 g	9,3 g	786

Wartości na cały przepis · 344 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Boczek wędzony
100 g (10 plastrów) · 297 kcal



Masło
10 g (1 plaster) · 73 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Awokado, surowe
100 g · 167 kcal



Jajka kurze
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Gouda
30 g · 107 kcal



Szczypiorek, surowy
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój boczek wędzony w drobną kostkę.
2. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj masło. Poczekaj, aż masło się rozpuści.
3. Dodaj boczek na patelnię i smaż przez 5 do 7 minut, aż stanie się chrupiący. Zdejmij boczek z patelni i odłóż na bok.
4. W misce rozbij jajka kurze, dodaj sól i pieprz czarny. Dokładnie wymieszaj.
5. Pokrój awokado w kostkę, a ser Gouda zetrzyj na tarce.
6. Wlej mieszankę jajeczną na patelnię, na której smażył się boczek. Zmniejsz ogień na mały.
7. Posyp wierzch omletu startym serem Gouda i pokrojonym awokado. Dodaj usmażony boczek.
8. Smaż omlet na małym ogniu przez około 8 do 10 minut, aż jajka się zetną, a ser Gouda roztopi.
9. Posyp posiekanym szczypiorkiem. Złóż omlet na pół i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/525-omlet-z-awokado-boczkiem-i-goud**

46. JOGURTOWA MISA Z OWOCAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
45,5 g	31 g	74,2 g	760

Wartości na cały przepis · 512 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Masło orzechowe**
  20 g (1 łyżka) · 118 kcal
- **Gorzka czekolada 64% - kostka**
  40 g (8 kostek) · 201 kcal



Jogurt naturalny
200 g · 120 kcal



Odżywka białkowa
30 g (5 łyżek) · 116 kcal



Borówka amerykańska
60 g (1 garść) · 34 kcal



Jeżyny, surowe
30 g (0,5 garści) · 13 kcal



Cynamon mielony
2 g · 5 kcal



Truskawki surowe
50 g (3 sztuki) · 16 kcal



Płatki owsiane
30 g (3 łyżki) · 111 kcal



Maliny surowe
50 g · 26 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce dokładnie wymieszaj jogurt naturalny z odżywką białkową, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję.
2. Truskawki pokrój na mniejsze kawałki.
3. Do miski z jogurtem dodaj pokrojone truskawki, borówki, maliny i jeżyny.
4. Posyp całość płatkami owsianymi i cynamonem.
5. Na wierzch dodaj masło orzechowe i posyp pokruszoną gorzką czekoladą.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3177-jogurtowa-misa-z-owocami-i-czekolad**

47. RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ

Śniadanie | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30 g	40,7 g	118,4 g	934

Wartości na cały przepis · 442 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy
150 g (4 kromki) · 345 kcal



Masło
10 g (1 plaster) · 73 kcal



Gruszka
150 g (1 sztuka) · 95 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
50 g (2 łyżki) · 60 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Ser gorgonzola
20 g · 71 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój gruszkę na cienkie plasterki.
2. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj plasterki gruszki i grilluj je przez około 3 minuty z każdej strony, aż staną się miękkie i lekko złociste.
3. Posmaruj kromki chleba razowego twarogiem półtłustym.
4. Na twarogu ułóż grillowane plasterki gruszki i pokrusz ser Gorgonzola.
5. Posyp kanapkę orzechami włoskimi i skrop miodem.
6. Dopraw kanapkę solą i pieprzem czarnym do smaku.
7. Podawaj kanapkę od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/67-razowa-kanapka-z-gruszk-i-gorgonzol**

48. JAJECZNICA Z SZYNKĄ I CHEDDAREM

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
45,8 g	30,1 g	24,5 g	564

Wartości na cały przepis · 322 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Plaster sera cheddar** — 30 g · 114 kcal
- **Jajka kurze** — 100 g (2 sztuki) · 139 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Chleb żytni** — 60 g (2 kromki) · 125 kcal
- **Mleko krowie 2%** — 20 g · 10 kcal
- **Szynka wieprzowa** — 100 g (6 plastrów) · 128 kcal
- **Szczypiorek, surowy** — 5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę szynkę wieprzową i smaż przez 2 do 3 minut, aż lekko się zarumieni.
2. W misce roztrzep jajka kurze z mlekiem krowim 2%, solą i pieprzem czarnym.
3. Wlej mieszankę jajeczną na patelnię z szynką. Zmniejsz ogień do małego.
4. Dodaj starty ser cheddar i smaż jajecznicę, delikatnie mieszając, przez około 5 do 7 minut, aż jajka będą puszyste i kremowe, a ser się roztopi.
5. W międzyczasie podpiecz kromki chleba żytniego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
6. Gotową jajecznicę przełóż na pieczywo i posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2756-jajecznica-z-szynk-i-cheddarem**

49. OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
14 g	15,7 g	58,2 g	427

Wartości na cały przepis · 420 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane
50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Mleko migdałowe
200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Masło orzechowe
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Mango, surowe
100 g · 60 kcal



Truskawki surowe
50 g (3 sztuki) · 16 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej mleko migdałowe do małego garnka i podgrzewaj na średnim ogniu.
2. Dodaj płatki owsiane do garnka z mlekiem migdałowym i gotuj na małym ogniu przez 5 do 7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje.
3. W międzyczasie obierz mango i pokrój je w kostkę.
4. Umyj truskawki i pokrój je na mniejsze kawałki.
5. Gdy owsianka jest gotowa, zdejmij ją z ognia i dodaj masło orzechowe, mieszając do całkowitego połączenia składników.
6. Przełóż owsiankę do miski i udekoruj kawałkami mango i truskawek.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/236-owsianka-z-mango-truskawkami-i-masem-orzechowym**

50. SZPINAKOWE PLACUSZKI Z AWOKADO I JOGURTEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
21,6 g	19,6 g	60,7 g	479

Wartości na cały przepis · 360 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Garść surowego szpinaku**
  50 g (2 garście) · 11 kcal
- **Mąka pszenna, pełnoziarnista**
  70 g (0,5 szklanki) · 235 kcal
- **Awokado, surowe**
  40 g · 67 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Woda**
  60 g (4 łyżki)
- **Cytryna**
  10 g (2 łyżeczki) · 3 kcal
- **Jajka kurze**
  50 g (1 sztuka) · 70 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Jogurt naturalny**
  70 g (5 łyżek) · 42 kcal
- **Sól**
  1 g (2 szczypty)
- **Ząbek czosnku**
  3 g (0,5 ząbka) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Szpinak umyj, osusz i drobno posiekaj.
2. W misce roztrzep jajko z wodą. Dodaj mąkę, sól i pieprz, wymieszaj na gęste, gładkie ciasto.
3. Wmieszaj szpinak.
4. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Nakładaj łyżką małe placuszki i smaż 2 do 3 minut z każdej strony.
5. Jogurt wymieszaj z przeciśniętym czosnkiem i szczyptą soli (czosnkowy sos daje placuszkom wyrazisty smak).
6. Awokado pokrój w plasterki i skrop sokiem z cytryny (nie ściemnieje i zyska świeżość).
7. Podawaj placuszki z awokado i sosem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/495-szpinakowe-placuszki-z-awokado-i-jogurtem**

LISTA ZAKUPÓW

50 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW NA ZDROWE ŚNIADANIE · 50 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Ananas surowy	**100 g** (1,5 plastra)	
Awokado, surowe	**170 g** (1 sztuka)	w 3 przepisach
Banan	**1654 g** (14 sztuk)	w 14 przepisach
Boczek wędzony	**100 g** (10 plastrów)	
Borówka amerykańska	**370 g** (7,5 garści)	w 7 przepisach
Brokuł	**100 g** (6,5 różyczki)	
Bułka pełnoziarnista	**80 g** (1 sztuka)	
Cebula czerwona	**30 g** (3 łyżki)	
Cebula, słodka, surowa	**160 g** (1,5 sztuki)	w 4 przepisach
Chleb razowy	**631 g** (18 kromek)	w 6 przepisach
Chleb żytni	**465 g** (13,5 kromki)	w 4 przepisach
Chorizo	**50 g** (7 plastrów)	
Croissant	**109 g** (1,5 sztuki)	
Cukier wanilinowy	**4 g** (1 łyżeczka)	
Cynamon mielony	**17 g** (6,5 łyżeczki)	w 13 przepisach
Cytryna	**110 g** (7,5 łyżki)	w 3 przepisach
Dżem	**30 g** (4,5 łyżeczki)	

Garść surowego szpinaku	**135 g** (5,5 garści)	w 4 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	**300 g** (60 kostek)	w 9 przepisach
Gorzkie kakao	**12 g** (4 łyżeczki)	
Gouda	**79 g** (4 plastry)	w 3 przepisach
Gruszka	**150 g** (1 sztuka)	
Herbatnik	**30 g** (6 sztuk)	
Jabłko	**350 g** (2 sztuki)	w 2 przepisach
Jajka kurze	**2839 g** (50,5 sztuki)	w 30 przepisach
Jeżyny, surowe	**80 g** (0,5 szklanki)	w 2 przepisach
Jogurt naturalny	**460 g** (2 szklanki)	w 6 przepisach
Kasza manna, bez dodatku	**30 g** (7,5 łyżeczki)	
Kawa parzona	**149 g** (10 łyżek)	
Koperek świeży	**5 g** (5 łyżeczek)	
Kumin suszony	**2 g** (1 łyżeczka)	
Liść sałaty	**26 g** (3,5 liścia)	w 3 przepisach
Maliny surowe	**350 g** (5 garści)	w 5 przepisach
Mango, surowe	**350 g** (1,5 sztuki)	w 3 przepisach
Masło	**70 g** (5 łyżek)	w 8 przepisach
Masło orzechowe	**286 g** (14,5 łyżki)	w 13 przepisach
Migdały	**145 g** (5 garści)	w 5 przepisach

Miód	**379 g** (18 łyżek)	w 13 przepisach
Mięta surowa	**2 g** (1,5 łyżki)	
Mleko krowie 2%	**799 g** (3 szklanki)	w 8 przepisach
Mleko migdałowe	**1639 g** (7 szklanek)	w 10 przepisach
Mozzarella	**60 g** (3 plastry)	
Musztarda	**5 g** (1 łyżeczka)	
Musztarda dijon	**15 g** (3 łyżeczki)	w 2 przepisach
Mąka migdałowa	**50 g** (20 łyżeczek)	
Mąka owsiana	**258 g** (2,5 szklanki)	w 7 przepisach
Mąka pszenna, pełnoziarnista	**170 g** (1,5 szklanki)	w 2 przepisach
Nasiona chia, suszone	**115 g** (11,5 łyżki)	w 4 przepisach
Natka pietruszki	**16 g** (12,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
Odżywka białkowa	**237 g** (39,5 łyżki)	w 7 przepisach
Ogórek gruntowy	**100 g** (1 sztuka)	
Olej kokosowy	**47 g** (10,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
Oliwa z oliwek	**150 g** (11 łyżek)	w 15 przepisach
Orzechy laskowe	**30 g** (21,5 sztuki)	
Orzechy włoskie	**120 g** (4 garście)	w 4 przepisach
Orzeszki ziemne	**30 g** (3,5 łyżki)	
Papryka czerwona	**150 g** (16,5 łyżki)	w 3 przepisach

Papryka mielona	**2 g** (1 łyżeczka)	
Papryka żółta, surowa	**70 g** (8 łyżek)	
Pieprz czarny	**22 g** (3 łyżki)	w 20 przepisach
Pilos High Protein Pudding czekoladowy	**300 g** (1 porcja i pół)	w 3 przepisach
Plaster sera cheddar	**60 g** (3 plastry)	w 2 przepisach
Pomidor malinowy	**400 g** (2,5 sztuki)	w 4 przepisach
Płatki owsiane	**994 g** (12,5 szklanki)	w 12 przepisach
Rodzynki	**30 g** (3 łyżki)	
Rzodkiewki	**80 g** (5,5 sztuki)	w 2 przepisach
Sałata lodowa	**30 g** (3 liście)	
Ser feta	**20 g** (2 łyżki)	
Ser gorgonzola	**20 g** (0,5 plastra)	
Ser grana padano	**30 g** (6 łyżek)	
Siemię lniane	**55 g** (5,5 łyżki)	w 2 przepisach
Skyr - jogurt typu islandzkiego	**420 g** (3 opakowania)	w 3 przepisach
Soda oczyszczona	**9 g** (1,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Surowa rukola	**19 g** (1 garść)	
Szczypiorek, surowy	**75 g** (3 pęczki)	w 12 przepisach
Szynka wieprzowa	**244 g** (16 plastrów)	w 3 przepisach
Szynka z indyka	**180 g** (15 plastrów)	w 2 przepisach

Sól	**35 g** (6 łyżeczek)	w 31 przepisach
Słodki ziemniak, batat	**200 g** (1 sztuka)	
Tortilla pełnoziarnista	**190 g** (3 sztuki)	w 3 przepisach
Truskawki surowe	**730 g** (5 szklanek)	w 10 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	**900 g** (45 łyżek)	w 8 przepisach
Woda	**460 g** (30,5 łyżki)	w 3 przepisach
Woda z kokosa	**100 g** (6,5 łyżki)	
Ząbek czosnku	**13 g** (2,5 ząbka)	w 3 przepisach
Łosoś wędzony, plaster	**121 g** (1 opakowanie)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.