

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SMOOTHIE I SHAKE'ÓW PROTEINOWYCH



10 przepisów • ~615 kcal/śr. • ~15 min

KOKTAJL BIAŁKOWY Z KALAFIOREM, BORÓWKAMI I BANANEM



Banan



Odżywka białkowa



Miód



Borówka amerykańska

TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM



Masło orzechowe



Banan



Mango, surowe



Ananas surowy

TRUSKAWKOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z CHIA I MIODEM



Nasiona chia, suszone



Banan



Miód



Jogurt naturalny

SMOOTHIE Z BURAKA, TRUSKAWEK I POMARAŃCZY Z MIODEM



Jogurt naturalny



Banan



Miód



Buraki surowe

BORÓWKOWE SMOOTHIE Z BANANEM I CHIA



Mleczko kokosowe



Nasiona chia, suszone



Banan



Miód

CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI



Migdały



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Masło orzechowe

KOKTAJL BIAŁKOWY Z BANANEM, MASŁEM ORZECHOWYM I CHIA



Nasiona chia, suszone



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

BANANOWY KOKTAJL Z KAKAO, MIODEM I PEKANAMI



Orzechy pekan



Banan



Miód

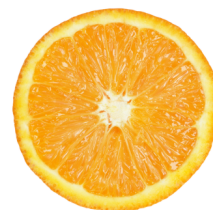


Jogurt naturalny

POMARAŃCZOWO-IMBIROWE SMOOTHIE Z BANANEM I JOGURTEM



Banan



Pomarańcza



Jogurt naturalny



Imbir mielony

KOKTAJL Z MANGO, ANANASEM I SZPINAKIEM NA MLECZKU KOKOSOWYM



Mleczko kokosowe



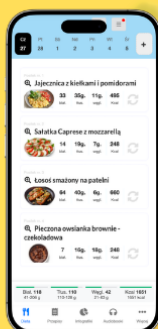
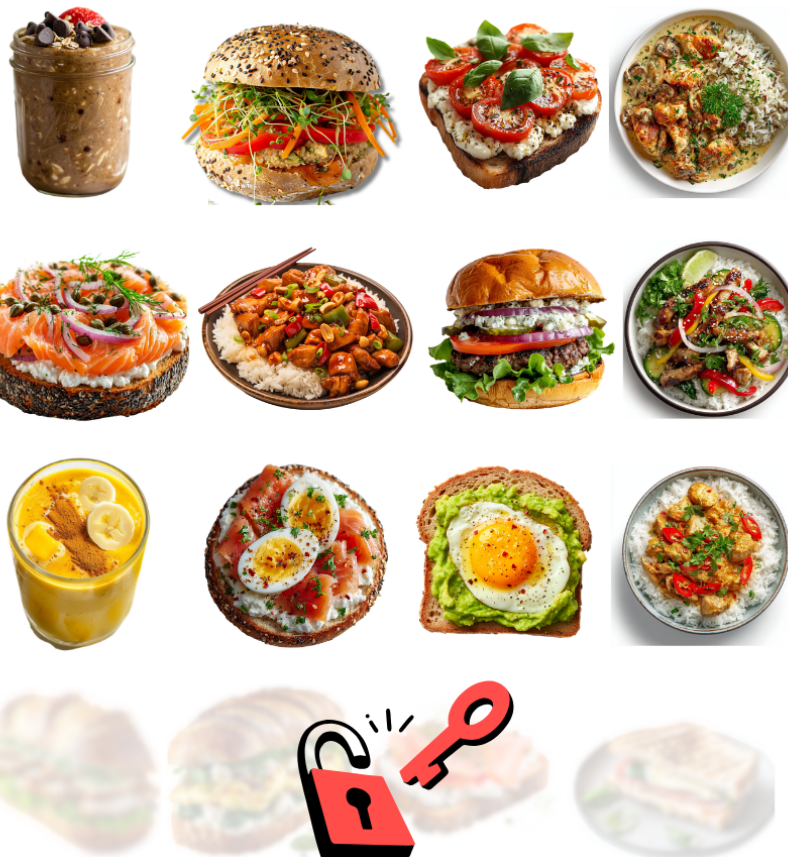
Nasiona chia, suszone



Mango, surowe



Miód



ODBLOKUJ 2800 PRZEPISÓW



Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. KOKTAJL BIAŁKOWY Z KALAFIOREM, BORÓWKAMI I BANANEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
28,8 g	5,7 g	89,8 g	496

Wartości na cały przepis · 686 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Miód 30 g · 91 kcal	 Surowy kalafior 100 g (8 różyczek) · 25 kcal
 Cynamon mielony 1 g · 2 kcal	 Borówka amerykańska 150 g (3 garście) · 86 kcal
 Banan 125 g (1 sztuka) · 116 kcal	 Odżywka białkowa 30 g (5 łyżek) · 116 kcal
 Mleko migdałowe 250 g (1 szklanka) · 60 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1 Kalafiora umyj i podziel na różyczki.
- 2 Do kielicha blendera włóż kalafior, borówki, banana, odżywkę białkową, miód, cynamon i wlej mleko migdałowe.
- 3 Zmiksuj wszystko na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody.
- 4 Przelej gotowy koktajl do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1682-koktajl-biakowy-z-kalafiorem-borwkami-i-bananem>



2. TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM

Śniadanie

BIĄŁKO	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>



3. TRUSKAWKOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z CHIA I MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17,1 g	15,1 g	80 g	527

Wartości na cały przepis · 585 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Mleko krowie 2% 125 g (0,5 szklanki) · 64 kcal	 Truskawki surowe 150 g (1 szklanka) · 48 kcal
 Nasiona chia, suszone 30 g (3 łyżki) · 133 kcal	 Jogurt naturalny 125 g (0,5 szklanki) · 75 kcal
 Miód 30 g · 91 kcal	 Banan 125 g (1 sztuka) · 116 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- 2
- Do kielicha blendera włóż pokrojonego banana, truskawki, jogurt naturalny, mleko, nasiona chia i miód.
- 3
- Blenduj wszystko na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję.
- 4
- Gotowe smoothie przelej do szklanki i podawaj od razu.



4. SMOOTHIE Z BURAKA, TRUSKAWEK I POMARAŃCZY Z MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16,8 g	6,3 g	108,2 g	532

Wartości na cały przepis · 830 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Pomarańcza 125 g · 63 kcal	 Banan 125 g (1 sztuka) · 116 kcal
 Truskawki surowe 150 g (1 szklanka) · 48 kcal	 Miód 30 g · 91 kcal
 Buraki surowe 150 g · 65 kcal	 Jogurt naturalny 250 g (1 szklanka) · 150 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Buraka umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Możesz go krótko podgotować, aby był bardziej miękki, lub użyć surowego.
- 2 Truskawki umyj i usuń szypułki. Banana i pomarańczę obierz, pokrój na kawałki.
- 3 Wszystkie przygotowane owoce, warzywa, jogurt naturalny oraz miód umieść w kielichu blendera.
- 4 Blenduj na wysokich obrotach aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać odrobinę wody.
- 5 Przelej do szklanek i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/740-smoothie-z-buraka-truskawek-i-pomaraczy-z-miodem>



5. BORÓWKOWE SMOOTHIE Z BANANEM I CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
11,3 g	52,7 g	75 g	791

Wartości na cały przepis · 485 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- 

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

Borówka amerykańska
100 g (2 garście) · 57 kcal

**Banan****125 g** (1 sztuka) • 116 kcal**Mleczko kokosowe****200 g** (0,5 puszki) • 394 kcal**Miód****30 g** • 91 kcal**PRZYGOTOWANIE****1**

Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

2

Do kielicha blendera włóż banana, borówki, nasiona chia, miód oraz wlej mleczko kokosowe.

3

Miksuj wszystko na wysokich obrotach przez 30 do 60 sekund, aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.

4

Gotowe smoothie przelej do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1996-borwkowe-smoothie-z-bananem-i-chia>

6. CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

42 g

TŁUSZCZ

41,7 g

WĘGLE

100 g

KALORIE

869

Wartości na cały przepis · 665 g



POTRZEBNE PRODUKTY

Banan

125 g (1 sztuka) · 116 kcal

Gorzkie kakao

30 g (3 łyżki) · 68 kcal

Woda

200 g (13 łyżek)

Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal

Masło orzechowe

20 g (1 łyżka) · 118 kcal

Daktyle suszone

30 g (4 sztuki) · 84 kcal

Pilos High Protein Pudding czekoladowy

200 g (1 porcja) · 158 kcal

Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g (6 kostek) · 151 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
- 2 Do blendera włóż banana, gorzkie kakao, wodę, migdały, masło orzechowe, daktyle suszone i czekoladowy pudding proteinowy Pilos.
- 3 Dodaj kostkę gorzkiej czekolady 64%.
- 4 Blenduj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.
- 5 Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/142-czekoladowo-bananowy-smoothie-proteinowy-z-orzechami>



7. 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://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1757-koktajl-biakowy-z-bananem-masem-orzechowym-i-chia>



8. BANANOWY KOKTAJL Z KAKAO, MIODEM I PEKANAMI

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16,8 g	31,4 g	89,2 g	618

Wartości na cały przepis · 590 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Mleko migdałowe 250 g (1 szklanka) · 60 kcal	 Banan 125 g (1 sztuka) · 116 kcal
 Miód 30 g · 91 kcal	 Gorzkie kakao 30 g (3 łyżki) · 68 kcal
 Jogurt naturalny 125 g (0,5 szklanki) · 75 kcal	 Orzechy pekan 30 g (1 garść) · 207 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- 2 Do blendera włóż pokrojonego banana, mleko migdałowe, gorzkie kakao, jogurt naturalny i miód.
- 3 Miksuj całość na wysokich obrotach, aż do uzyskania gładkiej i jednolitej konsystencji.
- 4 Jeśli chcesz uzyskać bardziej schłodzony koktajl, dodaj kilka kostek lodu i ponownie miksuj, aż lód się rozdrobni.
- 5 Przelej koktajl do szklanki.
- 6 Posiekaj orzechy pekan i posyp nimi wierzch koktajlu.
- 7 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/724-bananowy-koktajl-z-kakao-miodem-i-pekanami>



9. POMARAŃCZOWO-IMBIROWE SMOOTHIE Z BANANEM I JOGURTEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
9,8 g	3,7 g	61,1 g	310

Wartości na cały przepis · 476 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Banan 125 g (1 sztuka) · 116 kcal	 Imbir mielony 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
 Jogurt naturalny 150 g (10 łyżek) · 90 kcal	 Pomarańcza 200 g (1 sztuka) · 100 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Banana obierz, pokrój na mniejsze kawałki i umieść w kielichu blendera.
- 2 Pomarańczę obierz, podziel na części, usuń pestki i dodaj do banana.
- 3 Do owoców dodaj jogurt naturalny oraz imbir.
- 4 Miksuj wszystkie składniki na gładką masę przez około 30 sekund.
- 5 Gotowe smoothie przelej do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/636-pomaraczowo-imbirowe-smoothie-z-bananem-i-jogurtem>



10. KOKTAJL Z MANGO, ANANASEM I SZPINAKIEM NA MLECZKU KOKOSOWYM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

17,4 g

TŁUSZCZ

64,3 g

WĘGLE

93,3 g

KALORIE

960

Wartości na cały przepis · 860 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cytryna
50 g (5 plasterów) · 15 kcal



Mleczko kokosowe
250 g (1 szklanka) · 493 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Garść surowego szpinaku
150 g (6 garści) · 34 kcal



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



Mango, surowe
200 g · 120 kcal



Ananas surowy
150 g (2 plastry) · 75 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Mango i ananasa obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Szpinak umyj i osusz. Z cytryny wyciśnij sok.
- 2 Wszystkie składniki: mango, ananasa, szpinak, mleczko kokosowe, sok z cytryny, miód oraz nasiona chia umieść w kielichu blendera.
- 3 Miksuj na wysokich obrotach aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.
- 4 Gotowy koktajl przelej do szklanek i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1087-koktajl-z-mango-ananasem-i-szpinakiem-na-mleczku-kokosowym>



LISTA ZAKUPÓW

10 SMOOTHIE I SHAKE'ÓW PROTEINOWYCH · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Ananas surowy	250 g (3 plastry)	w 2 przepisach
Banan	1125 g (9,5 sztuki)	w 9 przepisach
Borówka amerykańska	250 g (5 garści)	w 2 przepisach
Buraki surowe	150 g (1,5 sztuki)	
Cynamon mielony	1 g	
Cytryna	50 g (5 plasterów)	
Daktyle suszone	30 g (4,5 sztuki)	
Garść surowego szpinaku	180 g (7 garści)	w 2 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	30 g (6 kostek)	
Gorzkie kakao	60 g (6 łyżek)	w 2 przepisach
Imbir mielony	1 g (0,5 łyżeczki)	
Jogurt naturalny	650 g (2,5 szklanki)	w 4 przepisach
Mango, surowe	350 g (1,5 sztuki)	w 2 przepisach
Masło orzechowe	55 g (9 łyżeczek)	w 3 przepisach
Migdały	30 g (25 sztuk)	
Miód	210 g (10 łyżek)	w 7 przepisach
Mleczko kokosowe	450 g (1 puszka)	w 2 przepisach
Mleko krowie 2%	325 g (1,5 szklanki)	w 2 przepisach

Mleko migdałowe	500 g (2 szklanki)	w 2 przepisach
Nasiona chia, suszone	120 g (12 łyżek)	w 4 przepisach
Odżywka białkowa	60 g (2 miarki)	w 2 przepisach
Orzechy pekan	30 g (4,5 łyżki)	
Pilos High Protein Pudding czekoladowy	200 g (1 porcja)	
Pomarańcza	325 g (2 sztuki)	w 2 przepisach
Surowy kalafior	100 g (6,5 różyczki)	
Truskawki surowe	300 g (2 szklanki)	w 2 przepisach
Woda	200 g (13,5 łyżki)	
Woda z kokosa	100 g (6,5 łyżki)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent