MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 ZDROWYCH KANAPEK NA KAŻDĄ PORĘ DNIA











18 przepisów · ~593 kcal/śr. · ~19 min

ŻYTNI TOST Z MASŁEM, OWOCAMI I MIGDAŁAMI





Migdały



Masło orzechowe



Chleb żytni



Banan

RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ





Chleb razowy



Jajka kurze



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek

RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM





Łosoś wędzony, plaster



Chleb razowy



Jajka kurze



Garść surowego szpinaku

RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ





Chleb razowy



Orzechy włoskie



Gruszka



Miód

RAZOWA KANAPKA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI





Chleb razowy



Pierś z kurczaka



Marchewki, surowe



Musztarda dijon

RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM





Chleb razowy



Oliwa z oliwek



Jajka kurze



Awokado, surowe

TOSTY RAZOWE Z MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ





Oliwa z oliwek



Mozzarella



Chleb razowy



Pomidory koktajlowe

ŻYTNI TOST Z TWAROGIEM, JABŁKIEM, GRUSZKĄ I MIODEM





Chleb żytni



Orzechy włoskie



Twaróg półtłusty / ser biały



Miód

RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I SERKIEM





Łosoś wędzony, plaster



Chleb razowy



Serek wiejski naturalny



Cytryna

RAZOWA KANAPKA Z INDYKIEM I ŻURAWINĄ





Chleb razowy



Filet z indyka



Żurawina suszona



Jogurt naturalny

RAZOWA GRZANKA Z SERKIEM I POMIDORAMI





Chleb razowy



Serek wiejski naturalny



Oliwa z oliwek



Pomidory koktajlowe

RAZOWE TOSTY Z SERKIEM, POMIDOREM I RUKOLĄ





Chleb razowy



Serek wiejski naturalny



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy

RAZOWE TOSTY Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ





Chleb razowy



Jajka kurze



Szynka wieprzowa



Mozzarella

ŻYTNIE TOSTY Z AWOKADO I MOZZARELLĄ





Awokado, surowe



Chleb żytni



Mozzarella



Oliwa z oliwek

RAZOWA KANAPKA Z JAJECZNICĄ I POMIDORAMI





Chleb razowy



Jajka kurze



Masło



Pomidory koktajlowe

ŻYTNIA KANAPKA Z AWOKADO I BOCZKIEM





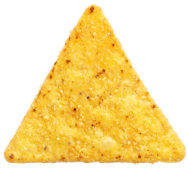
Boczek wędzony



Plaster sera cheddar



Chleb żytni



Nachos

ŻYTNIE TOSTY Z TWAROGIEM, MIODEM I MALINAMI





Orzechy włoskie



Chleb żytni



Twaróg półtłusty / ser biały



Miód

ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ I CHEDDAREM





Chleb żytni



Szynka wieprzowa



Plaster sera cheddar



Jajka kurze





Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. ŻYTNI TOST Z MASŁEM, OWOCAMI I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
13,6 g	23,1 g	45,8 g	435

Wartości na cały przepis · 215 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Maliny surowe**
  50 g · 26 kcal
- **Masło orzechowe**
  15 g (2 łyżeczki) · 89 kcal
- **Banan**
  50 g (0,5 sztuki) · 47 kcal
- **Borówka amerykańska**
  30 g (0,5 garści) · 17 kcal
- **Chleb żytni**
  40 g (1 kromka) · 83 kcal
- **Migdały**
  30 g (1 garść) · 174 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Chleb żytni podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż stanie się chrupiący.
2. Banana pokrój w plasterki.
3. Ciepły tost posmaruj masłem orzechowym.
4. Na wierzchu ułóż plasterki banana, maliny i borówki.
5. Całość posyp migdałami.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3587-ytni-tost-z-masem-owocami-i-migdaami**

2. 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**

3. 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**

4. 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**

5. RAZOWA KANAPKA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
35,7 g	7,3 g	77,3 g	512

Wartości na cały przepis · 388 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Chleb razowy** — 150 g (4 kromki) · 345 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 100 g (0,5 sztuki) · 98 kcal
- **Musztarda dijon** — 10 g (2 łyżeczki) · 15 kcal
- **Keczup** — 10 g (2 łyżeczki) · 10 kcal
- **Ogórek konserwowy** — 30 g (1 sztuka) · 7 kcal
- **Marchewki, surowe** — 50 g · 21 kcal
- **Natka pietruszki** — 5 g (1 łyżka) · 2 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Papryczka chili** — 30 g · 12 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka dopraw solą i pieprzem. Ugotuj mięso na parze, w wodzie lub upiecz w piekarniku bez dodatku tłuszczu, aż będzie w pełni gotowe. Odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój w plastry.
2. Marchewkę obierz i pokrój w cienkie plasterki lub słupki. Ogórka konserwowego również pokrój w plasterki.
3. Papryczkę chili drobno posiekaj. Natkę pietruszki posiekaj.
4. Przekrój chleb, tworząc dwie kromki lub jedną dużą kanapkę. Jedną część posmaruj keczupem, a drugą musztardą.
5. Na chlebie ułóż plastry kurczaka, a następnie przygotowane warzywa: marchewkę i ogórka.
6. Całość posyp posiekaną papryczką chili oraz natką pietruszki.
7. Złóż kanapkę i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1830-razowa-kanapka-z-kurczakiem-i-warzywami**

6. 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**

7. TOSTY RAZOWE Z MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
27 g	51,4 g	51,6 g	766

Wartości na cały przepis · 358 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Chleb razowy**
  100 g (3 kromki) · 230 kcal
- **Mozzarella**
  100 g (5 plastrów) · 238 kcal



Pomidory koktajlowe
100 g (1 garść) · 18 kcal



Bazylia, świeża
20 g (2 garście) · 4 kcal



Oliwa z oliwek
30 g (2 łyżki) · 265 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Sól
2 g



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

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Ułóż kromki chleba razowego na blasze do pieczenia.
3. Na każdej kromce ułóż plaster mozzarelli.
4. Pomidory koktajlowe przekrój na połówki i rozłóż na mozzarelli.
5. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, posiekaną bazylię, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz.
6. Polej każdą kromkę przygotowanym sosem.
7. Wstaw blachę do piekarnika i piecz przez 10 minut, aż ser się roztopi, a chleb będzie chrupiący.
8. Wyjmij tosty z piekarnika i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2877-tosty-razowe-z-mozzarell-i-bazyli**

8. ŻYTNI TOST Z TWAROGIEM, JABŁKIEM, GRUSZKĄ I MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33,3 g	26,5 g	103,9 g	797

Wartości na cały przepis · 489 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Miód**
  30 g · 91 kcal
- **Jabłko**
  125 g · 65 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
125 g (0,5 kostki) · 150 kcal



Chleb żytni
125 g (4 kromki) · 260 kcal



Cynamon mielony
1 g · 2 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Gruszka
50 g · 32 kcal



Mięta surowa
2 g (1 łyżka) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój jabłko i gruszkę w cienkie plasterki, pozostawiając skórkę.
2. Na suchej patelni podpraż orzechy włoskie przez 2 do 3 minut na średnim ogniu, aż lekko się zarumienią i zaczną pachnieć. Zdejmij z patelni i odstaw.
3. W misce wymieszaj twaróg z miodem, cynamonem i szczyptą soli do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podpiecz kromki chleba żytniego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
5. Na ciepłych tostach rozsmaruj masę twarogową. Na wierzchu ułóż plasterki jabłka i gruszki.
6. Całość posyp podprażonymi orzechami i udekoruj listkami mięty. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2135-ytni-tost-z-twarogiem-jabkiem-gruszk-i-miodem**

9. RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I SERKIEM

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
39,4 g	20,4 g	34,2 g	467

Wartości na cały przepis · 319 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy
60 g (2 kromki) · 138 kcal



Łosoś wędzony, plaster
100 g (1 opakowanie) · 214 kcal



Serek wiejski naturalny
100 g (0,5 opakowania) · 96 kcal



Szczypiorek, surowy
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



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



Koperek świeży
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Kromki chleba razowego podpiecz w tosterze albo na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące. Możesz też użyć świeżego chleba.
2. Szczypiorek i koperek drobno posiekaj.
3. Serek wiejski wymieszaj z połową ziół, szczyptą pieprzu i kilkoma kroplami soku z cytryny.
4. Rozsmaruj serek na kromkach, na wierzchu ułóż plastry wędzonego łososia.
5. Skrop łososia sokiem z cytryny i posyp resztą ziół. Sól dodaj ostrożnie, bo łosoś wędzony jest słony.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/63-razowa-kanapka-z-ososiem-i-serkiem**

10. RAZOWA KANAPKA Z INDYKIEM I ŻURAWINĄ

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
38,3 g	5 g	71 g	471

Wartości na cały przepis · 360 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Chleb razowy**
  100 g (3 kromki) · 230 kcal
- **Filet z indyka**
  150 g · 126 kcal
- **Żurawina suszona**
  30 g (3 łyżki) · 92 kcal
- **Jogurt naturalny**
  20 g · 12 kcal
- **Liść sałaty**
  10 g (1 liść) · 1 kcal
- **Pomidor malinowy**
  50 g (2 plastry) · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Dopraw filet z indyka solą i pieprzem. Usmaż go na patelni lub upiecz w piekarniku do pełnej gotowości, a następnie odstaw do ostygnięcia.
2. W międzyczasie umyj i osusz liść sałaty. Pomidora pokrój w plastry.
3. Ostudzonego indyka pokrój w cienkie plastry.
4. Kromki chleba posmaruj jogurtem naturalnym.
5. Na jednej kromce ułóż kolejno: liść sałaty, plastry indyka, plastry pomidora i posyp całość suszoną żurawiną.
6. Przykryj drugą kromką chleba i lekko dociśnij. Kanapkę możesz przekroić na pół.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/617-razowa-kanapka-z-indykiem-i-urawin**

11. RAZOWA GRZANKA Z SERKIEM I POMIDORAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
26,3 g	20,5 g	52,2 g	486

Wartości na cały przepis · 373 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy
100 g (3 kromki) · 230 kcal



Serek wiejski naturalny
150 g (8 łyżek) · 144 kcal



Pomidory koktajlowe
100 g (1 garść) · 18 kcal



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



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



Sól
2 g



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

PRZYGOTOWANIE

1. Kromki chleba razowego opiecz w tosterze lub na suchej patelni na złoty kolor.
2. Pomidory koktajlowe umyj, osusz i przekrój na połówki.
3. Szczypiorek drobno posiekaj.
4. Na opieczone kromki chleba nałóż serek wiejski naturalny.
5. Na serku ułóż połówki pomidorów koktajlowych.
6. Posyp posiekanym szczypiorkiem.
7. Całość skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/496-razowa-grzanka-z-serkiem-i-pomidorami**

12. RAZOWE TOSTY Z SERKIEM, POMIDOREM I RUKOLĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20,6 g	18,2 g	50,2 g	437

Wartości na cały przepis · 293 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Chleb razowy**
  100 g (3 kromki) · 230 kcal
- **Serek wiejski naturalny**
  100 g (0,5 opakowania) · 96 kcal



Pomidor malinowy
50 g (2 plastry) · 10 kcal



Surowa rukola
30 g · 8 kcal



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



Oregano suszone
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



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

PRZYGOTOWANIE

1. Chleb opiecz w tosterze lub na suchej, rozgrzanej patelni, aż będzie chrupiący i zarumieniony.
2. Pomidora umyj i pokrój w plasterki.
3. Na ciepłych grzankach rozsmaruj serek wiejski.
4. Na serku ułóż plasterki pomidora i rukolę.
5. Całość skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą, pieprzem oraz oregano.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/380-razowe-tosty-z-serkiem-pomidorem-i-rukol**

13. RAZOWE TOSTY Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ

Obiad | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
65,3 g	37,4 g	99,3 g	985

Wartości na cały przepis · 736 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy
200 g (6 kromek) · 460 kcal



Szczypiorek, surowy
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



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



Pomidor malinowy
150 g (1 sztuka) · 29 kcal



Szynka wieprzowa
100 g (6 plastrów) · 128 kcal



Mozzarella
40 g (2 plastry) · 95 kcal



Jajka kurze
125 g (2 sztuki) · 174 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Mleko krowie 2%
80 g (5 łyżek) · 41 kcal



Zielony groszek cukrowy
30 g (0,5 garści) · 13 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka roztrzep w głębokim talerzu z mlekiem i solą.
2. Pomidora pokrój w plastry. Szczypiorek posiekaj.
3. Złóż tosty: na kromkach chleba ułóż szynkę, mozzarellę, plastry pomidora i zielony groszek, a następnie przykryj pozostałymi kromkami.
4. Każdego tosta zanurz w masie jajecznej, aby chleb dobrze nią nasiąkł z obu stron.
5. Na patelni rozgrzej oliwę. Smaż tosty na średnim ogniu przez około 3 do 4 minut z każdej strony, aż będą złotobrązowe.
6. Gotowe tosty posyp posiekanym szczypiorkiem i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2880-razowe-tosty-z-szynk-i-mozzarell**

14. ŻYTNIE TOSTY Z AWOKADO I MOZZARELLĄ

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15,6 g	37,9 g	39,5 g	561

Wartości na cały przepis · 372 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Awokado, surowe**
  150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Bazylia, świeża
5 g (0,5 garści) · 1 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Pomidor malinowy
100 g (5 plastrów) · 19 kcal



Chleb żytni
60 g (2 kromki) · 125 kcal



Mozzarella
50 g (2 plastry) · 119 kcal



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

PRZYGOTOWANIE

1. Kromki chleba żytniego podpiecz w tosterze lub na suchej patelni przez 2 do 3 minut, aż będą lekko chrupiące.
2. Awokado rozgnieć widelcem i dopraw solą oraz pieprzem czarnym.
3. Na każdą kromkę chleba nałóż rozgniecione awokado.
4. Ułóż plasterki pomidora malinowego oraz mozzarelli na awokado.
5. Skrop tosty oliwą z oliwek i posyp świeżą bazylią.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2583-ytnie-tosty-z-awokado-i-mozzarell**

15. RAZOWA KANAPKA Z JAJECZNICĄ I POMIDORAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19,5 g	15,9 g	40,7 g	378

Wartości na cały przepis · 222 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy
90 g (3 kromki) · 207 kcal



Masło
5 g (0,5 plastra) · 37 kcal



Jajka kurze
90 g · 125 kcal



Szczypiorek, surowy
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



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



Sól
1 g (2 szczypty)



Pomidory koktajlowe
30 g (2 sztuki) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Posiekaj drobno szczypiorek.
2. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
3. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
4. Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaż, mieszając, aż uzyskasz pożądaną konsystencję jajecznicy.
5. Dodaj posiekany szczypiorek do jajecznicy i delikatnie wymieszaj.
6. Podpiecz kromki chleba razowego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące.
7. Nałóż jajecznicę na podpieczone kromki chleba razowego. Udekoruj przekrojonymi na pół pomidorami koktajlowymi i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/66-razowa-kanapka-z-jajecznic-i-pomidorami**

16. ŻYTNIA KANAPKA Z AWOKADO I BOCZKIEM

Śniadanie | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
34,6 g	65,2 g	56,1 g	975

Wartości na cały przepis · 315 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Chleb żytni**
  90 g (3 kromki) · 187 kcal
- **Masło**
  15 g (3 łyżeczki) · 110 kcal
- **Boczek wędzony**
  100 g (10 plastrów) · 297 kcal
- **Awokado, surowe**
  30 g · 50 kcal
- **Plaster sera cheddar**
  50 g (2 plastry) · 190 kcal
- **Nachos**
  30 g (1 garść) · 142 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój boczek w plastry i podsmaż na suchej patelni, aż będzie chrupiący. Zdejmij boczek z patelni, pozostawiając wytopiony tłuszcz.
2. Każdą kromkę chleba posmaruj masłem z jednej strony.
3. Na nieposmarowanej stronie jednej z kromek ułóż połowę sera, a następnie rozgniecione awokado.
4. Na awokado połóż podsmażony boczek i pokruszone nachosy. Przykryj resztą sera.
5. Złóż kanapkę, kładąc drugą kromkę chleba posmarowaną stroną do góry.
6. Smaż kanapkę na patelni (możesz użyć tej po boczku) na średnim ogniu przez 2 do 4 minut z każdej strony, aż chleb będzie złocisty, a ser się rozpuści.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3398-ytnia-kanapka-z-awokado-i-boczkiem**

17. ŻYTNIE TOSTY Z TWAROGIEM, MIODEM I MALINAMI

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
25,7 g	24,6 g	57,5 g	545

Wartości na cały przepis · 266 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Maliny surowe** — 50 g · 26 kcal
- **Miód** — 25 g (1 łyżka) · 76 kcal
- **Orzechy włoskie** — 30 g (1 garść) · 196 kcal
- **Cynamon mielony** — 1 g · 2 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 100 g (5 łyżek) · 120 kcal
- **Chleb żytni** — 60 g (2 kromki) · 125 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Kromki chleba żytniego podpiecz w tosterze przez 2 do 3 minut, aż staną się lekko chrupiące.
2. Na każdą kromkę pieczywa nałóż równomiernie twaróg półtłusty.
3. Polej twaróg miodem, a następnie ułóż świeże maliny.
4. Posyp kanapki posiekanymi orzechami włoskimi i odrobiną cynamonu mielonego.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2587-ytnie-tosty-z-twarogiem-miodem-i-malinami**

18. ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ I CHEDDAREM

Obiad | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
41,9 g	26,5 g	32,7 g	556

Wartości na cały przepis · 314 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Plaster sera cheddar** — 30 g · 114 kcal
- **Jajka kurze** — 60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Sól** — 3 g (0,5 łyżeczki)
- **Natka pietruszki** — 5 g (1 łyżka) · 2 kcal
- **Chleb żytni** — 80 g (2 kromki) · 166 kcal
- **Mleko krowie 2%** — 30 g (2 łyżki) · 15 kcal
- **Szynka wieprzowa** — 100 g (6 plastrów) · 128 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce roztrzep jajko z mlekiem, solą i pieprzem.
2. Złóż kromki chleba żytniego w kanapkę, wkładając pomiędzy nie plaster sera cheddar i szynkę wieprzową.
3. Zanurz kanapkę w mieszance jajecznej, tak aby dobrze nasiąknęła z obu stron.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
5. Smaż tosty przez ok. 3 do 4 minut z każdej strony, aż chleb będzie złocisty, a ser cheddar się roztopi.
6. Przełóż tosty na talerz i posyp natką pietruszki.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2610-ytnie-tosty-francuskie-z-szynk-i-cheddarem**

LISTA ZAKUPÓW

10 ZDROWYCH KANAPEK NA KAŻDĄ PORĘ DNIA · 18 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	**210 g** (1,5 sztuki)	w 3 przepisach
Banan	**50 g** (0,5 sztuki)	
Bazylia, świeża	**25 g** (50 listków)	w 2 przepisach
Boczek wędzony	**100 g** (10 plastrów)	
Borówka amerykańska	**30 g** (0,5 garści)	
Chleb razowy	**1292 g** (37 kromek)	w 12 przepisach
Chleb żytni	**455 g** (13 kromek)	w 6 przepisach
Cynamon mielony	**2 g** (1 łyżeczka)	w 2 przepisach
Cytryna	**100 g** (6,5 łyżki)	w 2 przepisach
Filet z indyka	**150 g** (1 sztuka)	
Garść surowego szpinaku	**25 g** (1 garść)	
Gruszka	**200 g** (1 sztuka)	w 2 przepisach
Jabłko	**125 g** (0,5 sztuki)	
Jajka kurze	**467 g** (8,5 sztuki)	w 6 przepisach
Jogurt naturalny	**20 g** (4 łyżeczki)	
Keczup	**10 g** (2 łyżeczki)	
Koperek świeży	**2 g** (2 łyżeczki)	

Liść sałaty	**10 g** (1,5 liścia)	
Maliny surowe	**100 g** (1,5 garści)	w 2 przepisach
Marchewki, surowe	**50 g** (0,5 sztuki)	
Masło	**30 g** (6 łyżeczek)	w 3 przepisach
Masło orzechowe	**15 g** (2,5 łyżeczki)	
Migdały	**30 g** (25 sztuk)	
Miód	**85 g** (4 łyżki)	w 3 przepisach
Mięta surowa	**2 g** (1,5 łyżki)	
Mleko krowie 2%	**110 g** (7,5 łyżki)	w 2 przepisach
Mozzarella	**190 g** (1,5 sztuki)	w 3 przepisach
Musztarda dijon	**10 g** (2 łyżeczki)	
Nachos	**30 g** (1 garść)	
Natka pietruszki	**14 g** (11 łyżeczek)	w 3 przepisach
Ogórek konserwowy	**30 g** (1 sztuka)	
Oliwa z oliwek	**80 g** (6 łyżek)	w 8 przepisach
Oregano suszone	**1 g** (1 łyżeczka)	
Orzechy włoskie	**90 g** (3 garście)	w 3 przepisach
Papryczka chili	**30 g** (1,5 sztuki)	
Pieprz czarny	**12 g** (1,5 łyżki)	w 12 przepisach
Pierś z kurczaka	**100 g** (0,5 sztuki)	

Plaster sera cheddar	**80 g** (4 plastry)	w 2 przepisach
Pomidor malinowy	**350 g** (2 sztuki)	w 4 przepisach
Pomidory koktajlowe	**230 g** (2,5 garści)	w 3 przepisach
Rzodkiewki	**30 g** (2 sztuki)	
Sałata lodowa	**30 g** (3 liście)	
Ser gorgonzola	**20 g** (0,5 plastra)	
Serek wiejski naturalny	**350 g** (17,5 łyżki)	w 3 przepisach
Surowa rukola	**30 g** (1,5 garści)	
Szczypiorek, surowy	**29 g** (28,5 łyżeczki)	w 6 przepisach
Szynka wieprzowa	**200 g** (13,5 plastra)	w 2 przepisach
Sól	**19 g** (3 łyżeczki)	w 14 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	**325 g** (16,5 łyżki)	w 4 przepisach
Zielony groszek cukrowy	**30 g** (0,5 garści)	
Ząbek czosnku	**5 g** (1 ząbek)	
Łosoś wędzony, plaster	**221 g** (2 opakowania)	w 2 przepisach
Żurawina suszona	**30 g** (3 łyżki)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.