

6 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZPISY

PLACKI TWAROGOWE



Twaróg



Jajka



Mąka owsiana



Miód

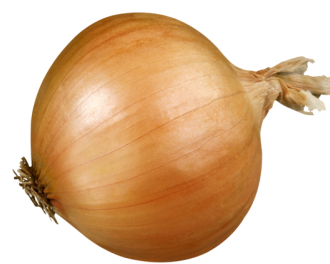
SZAKSZUKA



Pomidory



Jajko



Cebula



Czosnek



Pietruszka



Papryka

MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I SEREM



Jajko



Brokuły



Szynka



Ser



Pietruszka



Czosnek

MUFFINKI OWSIANE Z BANANEM, CZEKOLADĄ I MASŁEM ORZECHEWYM



Banan



Jajka



Mąka owsiana



Miód



Czekolada



Masło orzechowe

KANAPKA Z JAJKIEM I AWOKADO



Awokado



Jajka



Chleb razowy



Sok z limonki

SMOOTHIE Z BANANEM I MANGO



Banan



Mango



Ananas



Masło orzechowe

PLACKI TWAROGOWE



Składniki:

- 500 g twarogu (najlepiej zmielonego lub o małej zawartości tłuszczu)
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli
- olej roślinny do smażenia
- opcjonalnie: ulubione owoce, dżem lub syrop do podania

Instrukcje:

- W dużej misce umieść twaróg, jajka, cukier, cukier waniliowy i sól. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki lub miksera, aż masa będzie gładka.
- Dodaj stopniowo mąkę do masy twarogowej, mieszając ciągle, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno być miękkie, ale nadal łatwe do formowania.
- Na dużą patelnię rozgrzej trochę oleju roślinnego na średnim ogniu.
- Łyżką nabieraj porcje ciasta i układaj je na rozgrzanej patelni, formując placki o średnicy około 8-10 cm. Upewnij się, że oddzielasz placki od siebie, aby miały miejsce na rozszerzanie się podczas smażenia.
- Smaż placki na złoty brąz z obu stron, około 3-4 minuty z każdej strony. Możesz smażyć kilka placków naraz, ale nie przeciążaj patelni.
- Gdy placki są gotowe, odłóż je na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby nadmiar tłuszczu został wchłonięty.
- Powtórz kroki 4-6, aż zużyjesz całe ciasto.
- Placki twarogowe można podawać na ciepło lub zimno. Możesz je połączyć ulubionym syropem, dżemem lub posypać świeżymi owocami.

Smacznego!

Ten przepis powinien dać około 12-15 placków twarogowych, w zależności od wielkości porcji. Możesz dostosować ilość składników w zależności od potrzeb.

SZAKSZUKA



Składniki:

- 4-5 pomidorów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 4-6 jajek
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni lub w szerokim garnku na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zrumieni.
- Dodaj czosnek i pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę. Smaż wszystko razem przez kolejne 5 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Pokrój pomidory na kawałki i dodaj je do patelni. Dodaj również mieloną paprykę, kumin, słodką paprykę, cukier, sól i pieprz. Mieszaj wszystko razem.
- Gotuj pomidory na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa się rozpadną i utworzą gęsty sos.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, można dodać odrobinę wody.
- Gdy sos pomidorowy jest gotowy, zrób na nim wyciągnięcia łyżką i w każdym wycięciu rozbij po jednym jajku. Możesz delikatnie rozmieszać białka jajek, ale pozostaw żółtka nienaruszone.
- Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną lekko płynne.
- Posyp szakszuke świeżą posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj szakszuke prosto z patelni, najlepiej z kawałkiem chrupiącego chleba, który można maczać w sosie.

Smacznego! Szakszuka to idealne danie na śniadanie, brunch lub lekką kolację. Możesz również dostosować przepis, dodając ulubione przyprawy lub warzywa, takie jak cukinia czy bakłażan, aby nadać mu własny smak.

MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I SEREM



Składniki:

- 6 jajek
- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 szklanka drobno posiekanego brokułu
- 1/2 szklanki pokrojonej w kostkę szynki
- 1/2 szklanki startego sera (np. cheddar, gouda)
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki (opcjonalnie)

Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj foremki na muffiny, wyłożone papilotkami lub natłuszczone.
- W misce ubij jajka. Dodaj mleko, sól i pieprz, i dokładnie wymieszaj.
- Dodaj do masy jajecznej posiekany brokuł, pokrojoną w kostkę szynkę i starty ser. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Przelej masę do foremek na muffiny, napełniając je do około 2/3 wysokości.
- Piecz muffiny w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, lub do momentu, gdy nabiorą rumianego koloru i jajka będą ścięte.
- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw muffiny do lekkiego przestygnięcia. Posyp je posiekaną natką pietruszki, jeśli chcesz.
- Podawaj muffiny jajeczne na ciepło lub letnie jako smaczne danie śniadaniowe lub przekąskę.

Ten przepis wystarcza na około 6 muffinów jajecznych. Możesz również dostosować go do swoich preferencji, dodając inne warzywa lub składniki, takie jak papryka, cebula czy grzyby. Smacznego!

MUFFINKI OWSIANE Z BANANEM, CZEKOLADĄ I MASŁEM ORZECHEWYM



Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1/4 szklanki masła orzechowego
- 1/4 szklanki mleka (możesz użyć roślinnego, np. migdałowego)
- 1 łyżka miodu lub innego słodzika (opcjonalnie, w zależności od słodyczy bananów)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 1/2 szklanki posiekanej czekolady gorzkiej (możesz użyć czekolady w kostkach lub chipsów)

Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj foremki na muffinki, wyłożone papilotkami lub natłuszczone.
- W dużej misce rozgnieć banany widelcem, aż staną się gładkie. Dodaj jajka, masło orzechowe, mleko, miód (jeśli używasz) i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj składniki.
- W innej misce połącz płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj suche składniki.
- Dodaj suche składniki do mokrych składników bananowych. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Nie mieszać zbyt długo.
- Dodaj posiekaną czekoladę do ciasta i wymieszaj, aby równomiernie rozłożyła się w cieście.
- Przelej masę do foremek na muffinki, napełniając je do około 2/3 wysokości.
- Piecz muffinki w rozgrzanym piekarniku przez około 18-20 minut, lub do momentu, gdy nabiorą rumianego koloru i będą sprężyste w dotyku.
- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw muffinki do przestygnięcia przez kilka minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.
- Podawaj muffinki owsiane z bananem, czekoladą i masłem orzechowym jako smaczną i pożywną przekąskę lub śniadanie.
- Ten przepis wystarcza na około 12 muffinek owsianych. Możesz również dodać do ciasta posiekane orzechy lub rodzynki, aby nadać mu dodatkowego

KANAPKA Z JAJKIEM I AWOKADO



Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub chleba z ziarnami
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy limonki (opcjonalnie)
- Dodatki (opcjonalnie): plasterki pomidora, listki sałaty, plasterki ogórka, marynowane cebulki

Instrukcje:

- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Możesz użyć odrobinę oleju lub masła, aby zapobiec przywieraniu jajek.
- W międzyczasie przygotuj awokado. Przekrój je na pół, usuń pestkę, a następnie wyłóż miąższ do miseczki. Rozgnieć widelką, aż powstanie gładka masa. Jeśli chcesz, możesz dodać sok z połowy limonki do awokado, aby zapobiec utlenianiu się.
- W drugiej miseczce roztrzep jajka i dodaj szczyptę soli i pieprzu.
-
- Gdy patelnia jest już rozgrzana, wlej jajka i smaż na średnim ogniu, mieszając delikatnie, aż jajka się ścięgą i będą miękkie.
- W międzyczasie przygotuj chleb, możesz go podpiec w tosterze lub zostawić w naturalnej formie.
- Na jedną kromkę chleba nałóż równą warstwę awokado. Możesz dodatkowo posolić i popieprzyć awokado, jeśli potrzeba.
- Na warstwie awokado umieść usmażone jajko.
- Na drugą kromkę chleba możesz dodać dodatki, takie jak plasterki pomidora, listki sałaty, plasterki ogórka czy marynowane cebulki.
- Połącz obie kromki chleba razem, tworząc kanapkę.
- Przekrój kanapkę na pół i podawaj jako pyszne i sycące śniadanie lub lekką przekąskę.

Możesz dostosować kanapkę według własnych preferencji, dodając lub zmieniając dodatki. Smacznego!

SMOOTHIE Z BANANEM I MANGO



Składniki:



- 1 dojrzały banan
- 1 dojrzałe mango
- Łyżka masła orzechowego
- 1 szklanka mleka (możesz użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub kokosowego)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz schłodzić smoothie)
- Miod lub inne słodzik (opcjonalnie, jeśli owoce nie są wystarczająco słodkie)



Instrukcje:



- Obierz i pokrój banan oraz mango na kawałki. Upewnij się, że owoce są dojrzałe i miękkie, aby zapewnić słodki smak i łatwość mieszania.
- Umieść pokrojone owoce w blenderze.
- Dodaj szklankę mleka do blendera z owocami.
- Jeśli chcesz schłodzić smoothie, dodaj kilka kostek lodu.
- Jeśli owoce nie są wystarczająco słodkie, możesz dodać miód lub inne słodzik według własnego smaku. Możesz również zrezygnować z dodatku słodzika, jeśli owoce są wystarczająco słodkie.
- Włącz blender i miksuj wszystkie składniki na gładką i kremową konsystencję. Kontynuuj miksowanie przez kilka minut, aż smoothie będzie jednolite.
- Przelej smoothie do szklanki lub pojemnika do przenoszenia.
- Możesz udekorować smoothie plasterkiem mango lub bananem, jeśli chcesz.
- Natychmiast podawaj i delektuj się pysznym i orzeźwiającym smoothie z bananem i mango.
- To smoothie jest świetnym sposobem na szybkie i zdrowe śniadanie lub przekąskę. Możesz również dostosować przepis, dodając inne owoce, jak np. truskawki, borówki lub jabłko, aby nadać mu różnorodności smakowej. Smacznego!



TAK WYGLĄDA NASZA APLIKACJA DO GENEROWANIA POSIŁKÓW.


WIDOK OKNA GŁÓWNEGO APLIKACJI


Maj 6, 2023   Menu


Posiłek nr.1
🔍 Kanapka z ciemnym pieczywem z awokado i jajkiem na miękko
 **56** **64g.** **83g.** **1087**
biał. tłuszcz. wegl. Kcal 


Posiłek nr.2
🔍 Sałatkę z krewetkami, mixem sałat i awokado
 **113** **56g.** **46g.** **1087**
biał. tłuszcz. wegl. Kcal 


Posiłek nr.3
🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem
 **111** **36g.** **60g.** **1087**
biał. tłuszcz. wegl. Kcal 


Wymień przepis 

 Sałatka z makaronem świderki i warzywami


 Meksykańskie łódeczki z cukinii w stylu burrito

 Wrap z serem, szynką, sałatą i pomidorem

 Pieczone marchewki z sosem klonowo-dijon

Wyszukaj przepis... 

Anuluj Zaktualizuj




B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261

Premiera aplikacji odbędzie się 1 czerwca 2023

[Kliknij tutaj aby odblokować](#)



JADŁOSPIS DOPASOWANY JEST DO WASZEGO CELU

Maj 6, 2023  Menu

Twoje zapotrzebowanie podczas **Utrzymania masy** to:

3259.8 kcal

Jeżeli chcesz zmienić cel lub aktualną wagę wypełnij poniżej formularz

Cel:
Utrzymanie masy

Wiek:
37

Waga (kg):
101

Wzrost (cm):
181

Płeć:
Mężczyzna

Poziom aktywności fizycznej:
Średnia

Liczba posiłków:
3

B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261

Cel:

Odchudzanie

Odchudzanie

Utrzymanie masy

Budowanie masy

Już teraz możecie kupować ją w
przedsprzedaży link w bio @motywator.tv
lub na stronie www.motywator.tv



Kliknij tutaj aby odblokować

