10 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

CHIA PUDDING Z MUSEM Z MARAKUI

Nasiona chia

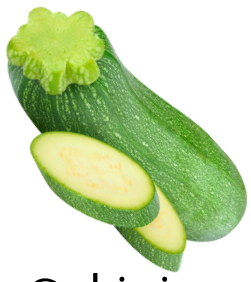
Mleko kokosowe

Miód

Marakuja

PLACUSZKI Z CUKINII

Jajka



Cukinia

Proszek do pieczenia

Mąka pszenna

Olej kokosowy

SMOOTHIE Z POMARAŃCZĄ I IMBIREM

Pomarańcze

Banany

Jogurt naturalny

Imbir

JAJKA ZAPIEKANE W AWOKADO

Awokado

Jajko

Sól i pieprz

Szczypiorek

OMLET Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI

Jajka

Szparagi

Krewetki

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK I WARZYWAMI

Kasza pęczak

Bakłażan

Cukinia

Papryka

Cebula

Czosnek

JAJKA ZAPIEKANE Z WARZYWAMI I SEREM FETA

Jajko

Ser feta

Cukinia

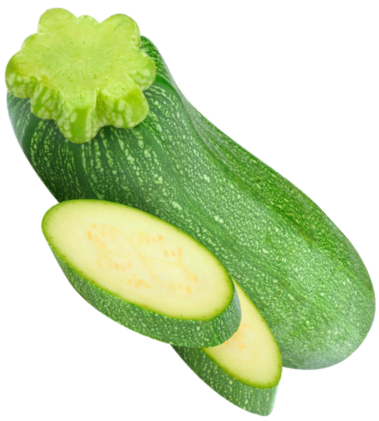
Papryka

Oliwa z oliwek

Pomidor

OMLET Z CUKINIĄ I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

Jajka

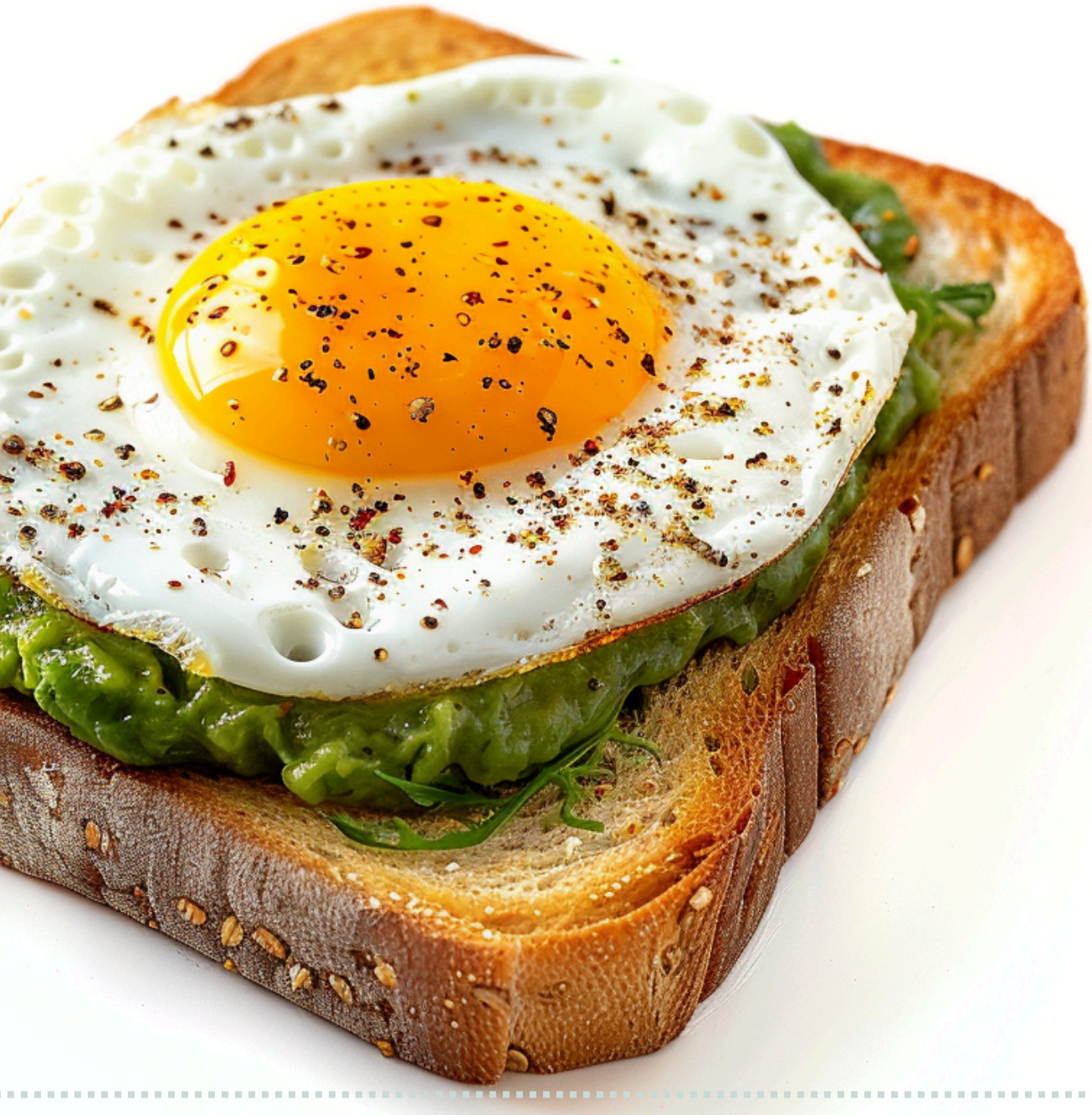


Cukinia

Pomidorki koktajlowe

Oliwa z oliwek

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z PASTĄ Z BOBU



Jajko

Bób

Czosnek

Oliwa z oliwek

Chleb pełnoziarnisty

JAJKA PO FLORENCKU

Jajka

Szpinak

Jogurt naturalny

Oliwa z oliwek

Chleb pełnoziarnisty

Ocet

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

kliknij

SMOOTHIE Z POMARAŃCZĄ I IMBIREM

Składniki:

- 2 duże pomarańcze
- 1 dojrzały banan
- 1 szklanka jogurtu naturalnego (ok. 250 ml)
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2-3 cm)
- 1-2 łyżki miodu (opcjonalnie, dla smaku)
- Kostki lodu (opcjonalnie, dla schłodzenia)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Pomarańcze obierz ze skórki, usuń białą błonkę i podziel na kawałki, usuwając pestki.
   - Banana obierz i pokrój na kawałki.
   - Imbir obierz ze skórki i zetrzyj na drobnej tarce.
2. **Blendowanie:**
   - Włóż kawałki pomarańczy, banana, starty imbir i jogurt naturalny do blendera.
   - Jeśli lubisz słodsze smoothie, dodaj miód.
   - Blenduj składniki, aż powstanie gładka i jednolita masa.
3. **Chłodzenie (opcjonalnie):**
   - Jeśli chcesz, aby smoothie było zimne, dodaj kilka kostek lodu i blenduj jeszcze przez chwilę.
4. **Podanie:**
   - Przelej smoothie do szklanek i od razu podawaj.

Wskazówki:

- Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać odrobinę wody lub soku pomarańczowego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Imbir dodaje smoothie charakterystycznego, lekko pikantnego smaku, więc ilość imbiru można dostosować do własnych preferencji.
- Dla wzbogacenia smaku i wartości odżywczych, można dodać odrobinę nasion chia lub siemienia lnianego.

Smacznego!

JAJKA ZAPIEKANE W AWOKADO

Składniki:

- 2 dojrzałe awokado
- 4 małe jajka (lub 2 duże jajka, jeśli używasz większych awokado)
- Sól
- Świeżo mielony pieprz
- Szczypiorek, posiekany

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie awokado:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Awokado przekrój na pół i usuń pestki.
   - Jeśli dołki po pestkach są zbyt małe, delikatnie powiększ je łyżką, aby zmieściło się jajko.
2. **Przygotowanie do zapiekania:**
   - Umieść połówki awokado w naczyniu żaroodpornym, tak aby stały stabilnie. Możesz użyć folii aluminiowej do podparcia awokado, jeśli jest to konieczne.
   - Wbij delikatnie jajka do dołków w awokado. Jeśli używasz dużych jajek, możesz najpierw rozbić jajko do miseczki i odlać trochę białka, aby uniknąć przepełnienia.
3. **Doprawianie:**
   - Dopraw jajka solą i świeżo mielonym pieprzem według smaku.
4. **Pieczenie:**
   - Wstaw naczynie z awokado do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 15-20 minut, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne (czas pieczenia zależy od wielkości jajek i preferowanego stopnia ścięcia jajek).
5. **Podanie:**
   - Wyjmij zapieczone awokado z piekarnika i posyp posiekanym szczypiorkiem.
   - Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem pieczywa lub sałatki.

Wskazówki:

- Możesz eksperymentować z dodatkami, np. posypać awokado startym serem, suszonymi pomidorami, czy kawałkami bekonu przed zapiekaniem.
- Dla bardziej wyrazistego smaku, można dodać do jajek odrobinę papryki wędzonej lub chilli.

Smacznego!

OMLET Z CUKINIĄ I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

Składniki:

- 4 jajka
- 1 mała cukinia
- 8-10 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki mleka (opcjonalnie)
- Sól
- Świeżo mielony pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub masła
- Posiekana natka pietruszki (do dekoracji, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię umyj, osusz i pokrój na cienkie plasterki lub półplasterki.
   - Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój na połówki.
2. **Przygotowanie jajek:**
   - W misce rozbij jajka i dobrze roztrzep widelcem lub trzepaczką.
   - Dodaj mleko (jeśli używasz), szczyptę soli i pieprzu, a następnie dokładnie wymieszaj.
3. **Smażenie warzyw:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub masło na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez około 3-4 minuty, aż zacznie mięknąć.
   - Dodaj pomidorki koktajlowe i smaż przez kolejne 2 minuty, aż lekko się zrumienią.
4. **Smażenie omletu:**
   - Zmniejsz ogień na patelni do niskiego lub średniego.
   - Wlej roztrzepane jajka na patelnię z cukinią i pomidorkami, równomiernie rozprowadzając masę jajeczną.
   - Smaż omlet, delikatnie podważając brzegi łopatką, aby surowa masa jajeczna spływała na dno patelni.
5. **Gotowanie i podanie:**
   - Kiedy omlet jest prawie całkowicie ścięty, ale wciąż lekko wilgotny na wierzchu, złoż go na pół lub po prostu przełóż na talerz.
   - Posyp posiekaną natką pietruszki, jeśli lubisz.
6. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem pieczywa pełnoziarnistego lub sałatki.

Wskazówki:

- Możesz dodać do omletu swoje ulubione zioła, takie jak bazylia, tymianek czy szczypiorek, aby wzbogacić smak.
- Jeśli wolisz bardziej sycące śniadanie, możesz dodać do omletu trochę startego sera, np. mozzarelli lub cheddara.

Smacznego!

PLACUSZKI Z CUKINII

Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 1 jajko
- 4 łyżki mąki pszennej (lub mąki pełnoziarnistej)
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku (opcjonalnie)
- Olej kokosowy do smażenia
- Jogurt naturalny do podania

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie cukinii:**
   - Umyj cukinie i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
   - Przełóż startą cukinię na sitko, posyp solą i odstaw na około 10 minut, aby cukinia puściła sok.
   - Po tym czasie dokładnie odciśnij nadmiar wody z cukinii, używając czystej ściereczki lub ręcznika papierowego.
2. **Przygotowanie ciasta:**
   - W dużej misce wymieszaj odciśniętą cukinię z jajkiem, mąką, proszkiem do pieczenia, pieprzem i szczypiorkiem (jeśli używasz).
   - Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą i powstanie gładkie ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodaj trochę więcej mąki.
3. **Smażenie placuszków:**
   - Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju kokosowego na średnim ogniu.
   - Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
   - Smaż placuszki przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.
   - Odsącz placuszki z nadmiaru oleju, układając je na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym.
4. **Podanie:**
   - Placuszki podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem jogurtu naturalnego.

Wskazówki:

- Możesz dodać do ciasta ulubione zioła, takie jak koperek, natka pietruszki czy bazylia, aby wzbogacić smak placuszków.
- Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, do ciasta można dodać odrobinę startego sera, np. parmezanu.

Smacznego!

OMLET Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI

Składniki:

- 4 jajka
- 200 g krewetek (obranych i oczyszczonych)
- 200 g świeżych szparagów
- 1 mała cebula (opcjonalnie)
- 2 łyżki mleka (opcjonalnie)
- Sól
- Świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub masła
- Posiekana natka pietruszki (do dekoracji, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie szparagów:**
   - Szparagi umyj i odłam zdrewniałe końcówki.
   - Pokrój szparagi na kawałki o długości około 2-3 cm.
2. **Przygotowanie krewetek:**
   - Jeśli krewetki są surowe, obierz je, oczyść i osusz papierowym ręcznikiem.
3. **Przygotowanie jajek:**
   - W misce rozbij jajka i dobrze roztrzep widelcem lub trzepaczką.
   - Dodaj mleko (jeśli używasz), szczyptę soli i pieprzu, a następnie dokładnie wymieszaj.
4. **Smażenie szparagów i krewetek:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek lub masła na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojone szparagi i smaż przez około 3-4 minuty, aż staną się lekko miękkie.
   - Dodaj krewetki i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż krewetki staną się różowe i całkowicie ugotowane. Jeśli używasz cebuli, dodaj ją pokrojoną w drobną kostkę na patelnię wraz ze szparagami.
5. **Smażenie omletu:**
   - Zmniejsz ogień na patelni do niskiego lub średniego.
   - Wlej roztrzepane jajka na patelnię z krewetkami i szparagami, równomiernie rozprowadzając masę jajeczną.
   - Smaż omlet, delikatnie podważając brzegi łopatką, aby surowa masa jajeczna spływała na dno patelni.
6. **Gotowanie i podanie:**
   - Kiedy omlet jest prawie całkowicie ścięty, ale wciąż lekko wilgotny na wierzchu, złoż go na pół lub po prostu przełóż na talerz.
   - Posyp posiekaną natką pietruszki, jeśli lubisz.
7. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem pieczywa pełnoziarnistego lub sałatki.

Wskazówki:

- Możesz dodać do omletu swoje ulubione zioła, takie jak koperek, bazylia czy szczypiorek, aby wzbogacić smak.
- Jeśli wolisz bardziej sycące śniadanie, możesz dodać do omletu trochę startego sera, np. mozzarelli lub cheddara.

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 mała cukinia
- 1 mały bakłażan
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek (plus dodatkowa do skropienia sałatki)
- Sól
- Świeżo mielony pieprz
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Świeże zioła do smaku (np. natka pietruszki, bazylia, mięta)
- Sok z 1 cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy pęczak:**
   - Kaszę pęczak dokładnie opłucz pod bieżącą wodą.
   - W garnku zagotuj 2 szklanki wody z odrobiną soli.
   - Dodaj kaszę do wrzącej wody, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż kasza będzie miękka, ale nadal jędrna.
   - Odcedź kaszę i odstaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Papryki, cukinię i bakłażana umyj i pokrój w kostkę lub paski.
   - Cebulę obierz i pokrój w piórka.
   - Czosnek obierz i pokrój w cienkie plasterki.
   - Wszystkie warzywa przełóż do dużej miski, dodaj 3-4 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz i suszone oregano, a następnie dokładnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte oliwą i przyprawami.
   - Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
3. **Przygotowanie sałatki:**
   - W dużej misce połącz ugotowaną i ostudzoną kaszę pęczak z pieczonymi warzywami.
   - Dodaj posiekane świeże zioła według smaku, np. natkę pietruszki, bazylię czy miętę.
   - Skrop sałatkę dodatkową oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, jeśli lubisz.
4. **Podanie:**
   - Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki sałatki.
   - Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do momentu podania.

Wskazówki:

- Możesz eksperymentować z dodatkowymi warzywami, takimi jak pieczarki, marchewki czy pomidorki koktajlowe.
- Dla wzbogacenia smaku i wartości odżywczych, możesz dodać do sałatki orzechy (np. orzeszki piniowe) lub ser feta.

JAJKA ZAPIEKANE Z WARZYWAMI I SEREM FETA

Składniki:

- 4 jajka
- 1 mała czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 1 średni pomidor (lub kilka pomidorków koktajlowych)
- 100 g sera feta
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól
- Świeżo mielony pieprz
- Świeże zioła do smaku (np. natka pietruszki, bazylia, szczypiorek)
- Masło do natłuszczenia naczyń

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w drobną kostkę.
   - Cukinię umyj i pokrój w półplasterki lub małą kostkę.
   - Pomidora sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę (jeśli używasz pomidorków koktajlowych, przekrój je na połówki).
2. **Przygotowanie składników:**
   - W misce wymieszaj pokrojone warzywa z oliwą z oliwek, solą i pieprzem.
   - Ser feta pokrusz na mniejsze kawałki.
3. **Przygotowanie naczyń:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Małe naczynia żaroodporne (ramekiny) lub kokilki natłuść masłem.
4. **Układanie warstw:**
   - Na dnie każdego naczynia rozłóż równomiernie mieszankę warzyw.
   - Na wierzch warzyw pokrusz kawałki sera feta.
5. **Dodanie jajek:**
   - Delikatnie wbij jedno jajko do każdego naczynia, uważając, aby żółtko pozostało w całości.
   - Dopraw jajka odrobiną soli i pieprzu.
6. **Pieczenie:**
   - Umieść naczynia w piekarniku i piecz przez około 15-20 minut, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne (czas pieczenia może się różnić w zależności od preferencji dotyczących stopnia ścięcia jajek).
7. **Podanie:**
   - Wyjmij naczynia z piekarnika i posyp świeżymi ziołami według smaku, np. natką pietruszki, bazylią czy szczypiorkiem.
   - Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem chrupiącego pieczywa lub sałatki.

Wskazówki:

- Możesz dodać do warzyw ulubione przyprawy, takie jak oregano, tymianek czy paprykę wędzoną, aby wzbogacić smak.
- Jeśli lubisz pikantne dania, możesz dodać do warzyw posiekaną papryczkę chili.

CHIA PUDDING Z MUSEM Z MARAKUI

Składniki:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 2 marakuje
- 1 łyżka miodu
- Dodatki opcjonalne: świeże owoce (np. jagody, maliny), wiórki kokosowe, posiekane orzechy, liście mięty

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie puddingu chia:**
   - W średniej misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym i syropem klonowym. Upewnij się, że nasiona są równomiernie rozprowadzone, aby uniknąć grudek.
   - Przykryj miskę folią spożywczą lub przełóż mieszankę do zamykanego pojemnika.
   - Wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby nasiona chia mogły wchłonąć mleko i napęcznieć, tworząc konsystencję puddingu.
2. **Przygotowanie musu z marakui:**
   - Przekrój marakuje na pół i łyżeczką wyjmij miąższ do małej miski.
   - Dodaj miód do miąższu z marakui i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Jeśli marakuje są bardzo słodkie, możesz zmniejszyć ilość miodu.
3. **Podanie puddingu:**
   - Wyjmij pudding chia z lodówki i dobrze wymieszaj, aby upewnić się, że ma jednolitą konsystencję.
   - Rozdziel pudding chia do dwóch szklanek lub miseczek.
   - Na wierzch każdego puddingu nałóż warstwę musu z marakui.
4. **Dekorowanie i serwowanie:**
   - Jeśli chcesz, udekoruj pudding dodatkami opcjonalnymi, takimi jak świeże owoce (np. jagody, maliny), wiórki kokosowe, posiekane orzechy czy liście mięty.
   - Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do momentu podania.

Wskazówki:

- Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami mleka (np. migdałowym, sojowym) i słodzikami (np. syropem z agawy, cukrem kokosowym), aby dostosować pudding do swoich preferencji.
- Jeśli preferujesz bardziej intensywny smak kokosa, dodaj do mleka kokosowego przed wymieszaniem z chia odrobinę ekstraktu kokosowego.

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z PASTĄ Z BOBU

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego bobu
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 jajka
- Opcjonalnie: sok z cytryny, świeże zioła (np. natka pietruszki, bazylia), płatki chili

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pasty z bobu:**
   - Ugotowany bób obierz ze skórki, jeśli jest to konieczne (skórka może być twarda i gorzka).
   - Włóż bób do blendera lub malaksera.
   - Dodaj ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku.
   - Blenduj na gładką pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej oliwy z oliwek lub odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
   - Dla dodatkowego smaku, możesz dodać kilka kropel soku z cytryny i świeże zioła, takie jak natka pietruszki czy bazylia.
2. **Przygotowanie grzanek:**
   - Podgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
   - Lekko posmaruj kromki chleba oliwą z oliwek z obu stron.
   - Grilluj lub smaż kromki chleba, aż staną się złociste i chrupiące z obu stron.
3. **Smażenie jajek:**
   - Na osobnej patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
   - Wbij jajka na patelnię i smaż, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Składanie dania:**
   - Posmaruj każdą kromkę chleba obficie pastą z bobu.
   - Ostrożnie ułóż sadzone jajka na każdej grzance z pastą.
5. **Dodatkowe opcje:**
   - Jeśli lubisz pikantne potrawy, posyp jajka płatkami chili.
   - Możesz również posypać danie dodatkową porcją świeżych ziół dla wzmocnienia smaku i dekoracji.
6. **Podanie:**
   - Podawaj natychmiast, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw lub sałatki na boku.

Wskazówki:

- Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami chleba, takimi jak chleb żytni, ciabatta czy chleb na zakwasie, aby dostosować danie do swoich preferencji.
- Jeśli nie masz bobu, możesz użyć innych strączków, takich jak groszek, ciecierzyca czy soczewica, do przygotowania pasty.

JAJKA PO FLORENCKU

Składniki:

- 2 jajka
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu (np. winnego lub jabłkowego)
- Opcjonalnie: płatki chili, świeże zioła (np. natka pietruszki, koperek), starty parmezan

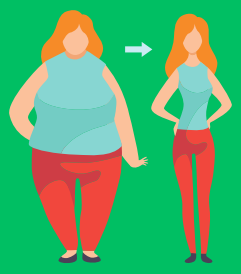
Przygotowanie:

1. **Przygotowanie szpinaku:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie się lekko rumienić i uwolni aromat.
   - Dodaj świeży szpinak i smaż przez kilka minut, mieszając, aż szpinak zwiędnie.
   - Dopraw szpinak solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie grzanek:**
   - Podgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
   - Grilluj lub smaż kromki chleba, aż staną się złociste i chrupiące z obu stron. Możesz lekko posmarować chleb oliwą z oliwek przed smażeniem, aby był bardziej chrupiący.
3. **Przygotowanie jajek w koszulkach:**
   - W garnku zagotuj wodę i dodaj łyżkę octu. Zmniejsz ogień, aby woda lekko bulgotała.
   - Wbij jajko do małej miseczki.
   - Delikatnie wlej jajko do wody, tworząc wir za pomocą łyżki. Gotuj przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie lekko płynne.
   - Wyjmij jajko łyżką cedzakową i osusz na ręczniku papierowym. Powtórz z drugim jajkiem.
4. **Składanie dania:**
   - Na każdą kromkę chleba nałóż porcję duszonego szpinaku.
   - Na szpinak delikatnie połóż jajko w koszulce.
   - Na wierzch jajka nałóż łyżkę jogurtu naturalnego.
5. **Dodatki i dekoracja:**
   - Opcjonalnie posyp jajka płatkami chili, świeżymi ziołami (np. natką pietruszki, koperkiem) lub startym parmezanem dla dodatkowego smaku.
   - Możesz również dodać odrobinę świeżo mielonego pieprzu na wierzch.
6. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw lub lekkiej sałatki na boku.

Wskazówki:

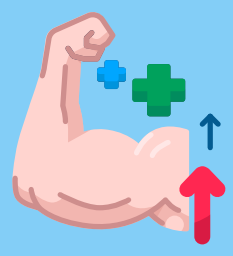
- Aby jajka w koszulkach były idealnie ugotowane, upewnij się, że woda nie jest zbyt gorąca (lekko bulgocząca jest idealna).
- Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami pieczywa, takimi jak chleb na zakwasie, ciabatta czy chleb żytni.
- Dla wzbogacenia smaku, można dodać do szpinaku odrobinę startej gałki muszkatołowej.

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI