

10 CUDOWNYCH CIAST + PRZEPISY

CIASTO CZEKOLADOWE Z ORZECHAMI LASKOWYMI



Orzechy
laskowe



Gorzka czekolada



Oliwa z oliwek



Mleko kokosowe



Masło z orzechów
laskowych



Mąka orkiszowa

CIASTO Z BORÓWKAMI I KREMEM CYTRYNOWYM



Masło



Wiórki kokosowe



Mąka
pełnoziarnista



Ricotta



Jajka



Sok z cytryny

CIASTO Z FIGAMI



Figi



Miód



Masło



Brązowy cukier



Mielone migdały



Jajka

CZEKOLADOWE CIASTO FASOLOWE



Nerkowce



Czerwona fasola



Banany



Daktyle



Kakao



Olej kokosowy

CZEKOLADOWE CIASTKA Z ORZECHAMI



Masło



Cukier kokosowy



Jajko



Mąka



Orzechy włoskie



Gorzka czekolada

MUFFINKI DYNIOWE Z ORZECHOWĄ KRUSZONKĄ



Orzechy włoskie



Mąka
pełnoziarnista



Cynamon



Puree z dyni



Masło



Mąka orkiszowa

KOKOSOWE CIASTKA Z JEŻYŃAMI I MALINAMI



Maliny

Jeżyny



Wiórki
kokosowe



Masło



Jajka



Jogurt
naturalny

CIASTO Z WINOGRONAMI I KASZKĄ KUKURYDZIANĄ



Jajka



Cukier
trzcinyowy



Winogrona



Kaszka
kukurydziana



Jogurt
naturalny



Mąka

KOKOSOWY JAGIELNIK Z JAGODAMI



Kasza jaglana



Płatki owsiane



Olej kokosowy



Mleko kokosowe



Jagody

SEZAMKI Z NASIONAMI I ŻURAWINĄ



Nasiona
słonecznika



Nasiona
dyni



Sezam



Żurawina

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KRUCHE CIASTO Z JAGODAMI I

KREMEM CYTRYNOWYM



Składniki:

Ciasto:

- 230 g mąki pełnoziarnistej
- 70 g wiórków kokosowych
- 1 łyżka ksylitolu
- 200 g masła (lub 150 g masła i 50 g oleju kokosowego)
- 1 żółtko

Krem:

- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 250 g serka ricotta
- 3 łyżki ksylitolu
- Sok z jednej cytryny i skórka z połowy cytryny
- 4 jajka

Dodatki:

- 1 szklanka borówek
- 2 łyżki miodu (lub syropu klonowego)
- ½ łyżeczki mąki ziemniaczanej

Instrukcje:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z wiórkami kokosowymi i ksylitolem.
- Dodaj pokrojone w kostkę masło (i olej kokosowy, jeśli używasz), a następnie wyrabiaj ciasto w palcach, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj żółtko i szybko zagnieć ciasto.
- Przełóż ciasto do foliowej torebki i schładzaj w lodówce przez godzinę.

2. Przygotowanie jagód / borówek:

- Jagody / borówki umieść w garnku i gotuj z miodem lub syropem klonowym przez około 10-15 minut, aż puszczą sok.
- Odłóż trochę soku do kubka, przestudź i wymieszaj z mąką ziemniaczaną, a następnie dodaj do borówki i gotuj chwilę, aż całość zgęstnieje. Odstaw z ognia.

3. Przygotowanie ciasta do pieczenia:

- Prostokątną formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia, łącznie z bokami.
- Ciasto lekko rozwałkuj lub porwij na kawałki i wylep dno formy, tworząc równą podstawę. Nakłuj widelcem.
- Nagrzej piekarnik do 180°C i piecz ciasto przez około 20 minut.

4. Przygotowanie kremu cytrynowego:

- W misce zmiksuj serek ricotta z ksylitolem i jogurtem greckim na gładką masę.
- Dodaj jajka, sok i skórę z cytryny, a następnie miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

5. Łączenie składników:

- Wyjmij ciasto z piekarnika i wylej na nie masę jajeczną.
- Na wierzchu rozłóż borówki, tworząc nieregularne wzory.
- Wstaw z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 15-20 minut, aż masa się zetnie.

6. Podawanie:

- Po ostudzeniu ciasta pokrój je na kwadraty.
- Przed podaniem możesz posypać delikatnie cukrem pudrem lub ksylitolem.

CZEKOLADOWE CIASTO FASOLOWE



Składniki:

Na mleko z nerkowców:

- ½ szklanki nerkowców

Ciasto:

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 25 miękkich daktyli
- ⅓ szklanki mleka z nerkowców
- 3 łyżki oleju kokosowego
- Szczypta soli
- 6 łyżek kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Krem z nerkowców:

- ¾ szklanki uprzednio namoczonych nerkowców
- ⅓ szklanki mleka z nerkowców
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki syropu z agawy lub klonowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka esencji waniliowej

Do dekoracji:

- Jagody lub borówki
- Wiórki kokosowe

Instrukcje:

1. Namoczenie nerkowców:

- Dzień wcześniej namocz nerkowce, oddzielnie te przeznaczone na mleko i oddzielnie te na krem.

2. Przygotowanie mleka z nerkowców:

- Następnego dnia odsącz nerkowce przeznaczone na mleko, umieść je w blenderze, zalej 1 szklanką wody i zmiksuj na wysokich obrotach.
- Przelej mleko przez gazę, dokładnie odciskając orzechy.

3. Przygotowanie ciasta:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Okrągłą formę do pieczenia (ok. 20 cm średnicy) wyłóż papierem do pieczenia.
- Umieść daktyle z mlekiem z nerkowców w malakserze i zmiksuj na gładką masę.
- Dodaj pozostałe składniki ciasta i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Przełóż ciasto do formy, wygładź wierzch i piecz przez około 45 minut.
- Ostudź ciasto.

4. Przygotowanie kremu z nerkowców:

- Odsącz namoczone nerkowce, umieść je w malakserze wraz z pozostałymi składnikami kremu.
- Zmiksuj na gładką masę.

5. Dekorowanie ciasta:

- Na ostudzone ciasto wyłóż krem z nerkowców i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę.
- Przed podaniem udekoruj jagodami lub borówkami oraz wiórkami kokosowymi.

6. Przechowywanie:

- Pozostałości ciasta przechowuj w lodówce.

CIASTO Z FIGAMI



Składniki:

- 5-6 świeżych fig
- 2 łyżki miodu
- 180 g miękkiego masła (wyciągnij z lodówki godzinę wcześniej)
- $\frac{3}{4}$ szklanki brązowego cukru
- 3 jajka
- 230 g mąki owsianej lub orkiszowej
- 100 g mielonych migdałów
- 1 i $\frac{1}{4}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- 230 ml jogurtu naturalnego

Instrukcje:

1. Przygotowanie formy:

- Brzegi okrągłej formy z wyjmowanym brzegiem (26 cm) nasmaruj masłem, a dno wyłóż papierem do pieczenia.
- Na dnie rozprowadź miód. Jeśli jest zbyt gęsty, podgrzej go wcześniej.
- Figi pokrój na plasterki i rozłóż równomiernie na dnie formy.

2. Przygotowanie ciasta:

- Nagrzej piekarnik do 170°C.
- W misce utrzyj masło z cukrem mikserem, aż masa zbieleje i cukier się rozpuści (ok. 7-10 minut).
- W osobnej misce wymieszaj mąkę, mielone migdały, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.
- Do ubitego masła dodawaj kolejno jajka, miksując po każdym dodaniu. Następnie dodawaj na przemian łyżkę mieszanki suchych składników i jogurt naturalny, aż do wyczerpania składników.

3. Pieczenie:

- Gotowe ciasto wyłóż na figi w formie, równomiernie rozprowadzając.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 60 minut, aż ciasto będzie złociste i sprężyste w dotyku.

4. Ostudzenie i podanie:

- Po upieczeniu, ostudź ciasto w formie przez około 20 minut.
- Delikatnie zdejmij obręcz formy i odwróć ciasto do góry dnem na talerz. Usuń papier do pieczenia.

5. Przechowywanie:

- Pozostałości ciasta przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce.

CIASTO CZEKOLADOWE Z ORZECHAMI LASKOWYMI



Składniki:

Ciasto:

- 100 g orzechów laskowych
- 50 g masła z orzechów laskowych (możesz użyć masła z orzechów laskowych i migdałów)
- 50 g gorzkiej czekolady
- 100 g syropu klonowego, daktylowego lub z agawy
- 50 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki octu jabłkowego (można zastąpić octem z białego wina)
- 100 ml mleka kokosowego (opcjonalnie)
- 250 g mąki orkiszowej typ 1000
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 100 ml wody gazowanej

Polewa:

- 100 g gorzkiej czekolady

Instrukcje:

1. Przygotowanie orzechów:

- Odłóż około 15 orzechów laskowych na bok.
- Resztę orzechów wysyp na blachę i upraż w piekarniku przez kilka minut, aż zbrązowieją. Uważaj, aby się nie spaliły.
- Przystudź orzechy, zawijając je w ścierekę i pocierając, aby usunąć spalone łupinki. Następnie zmiksuj orzechy na proszek.

2. Przygotowanie masy czekoladowej:

- W garnku podgrzej gorzką czekoladę, masło orzechowe, mleko kokosowe i 50 ml wody, aż czekolada się rozpuści i całość się połączy.
- Odstaw na bok, dodaj oliwę, ocet i syrop klonowy, dokładnie wymieszaj.

3. Przygotowanie ciasta:

- Z posiekanych orzechów odłóż 2 łyżeczki.
- Resztę wymieszaj z mąką, proszkiem do pieczenia i solą.
- Do suchych składników dodaj masę czekoladową i wodę gazowaną, delikatnie wymieszaj łyżką.

4. Pieczenie:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Podłużną formę wyłóż papierem do pieczenia, wlej ciasto.
- Piecz przez 35-40 minut. Sprawdź patyczkiem, czy ciasto jest upieczone.
- Wyjmij z piekarnika i odstaw do ostudzenia.

5. Przygotowanie polewy:

- Rozpuść gorzką czekoladę w kąpielii wodnej.
- Posmaruj czekoladą wierzch ostudzonego ciasta, posyp pokruszonymi orzechami i odłożonymi całymi orzechami.
- Wystudź przed pokrojeniem.

CZEKOLADOWE CIASTKA Z

ORZECHAMI



Składniki:

- 110 g miękkiego masła
- 80 g cukru kokosowego (można zastąpić trzcinowym lub białym)
- 1 jajko
- 130 g mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 g kakao
- Szczypta soli
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- ½ rozgniecionego banana
- 150 g orzechów włoskich

Instrukcje:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce umieść masło z cukrem i miksuj przez kilka minut, aż masło zbieleje.
- Dodaj jajko i ponownie zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- W drugiej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i kakao.
- Dodaj suche składniki do masła z cukrem i delikatnie zmiksuj.
- Na koniec dodaj rozgniecionego banana i zmiksuj do połączenia składników.
- Posiekaj gorzką czekoladę na drobne kawałki i dodaj do ciasta, delikatnie wymieszaj.

2. Chłodzenie ciasta:

- Wstaw ciasto do lodówki na 2 godziny, aby stężało.

3. Przygotowanie do pieczenia:

- Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.
- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Rozdrobnij orzechy włoskie i wysyp na talerz.

4. Formowanie ciastek:

- Nabieraj ciasto łyżką i formuj w rękach kulki wielkości orzecha włoskiego.
- Każdą kulkę obtocz w rozdrobnionych orzechach, połóż na blasze do pieczenia i delikatnie rozplaszcz.

5. Pieczenie:

- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 10-12 minut.
- Po upieczeniu odstaw ciastka do ostygnięcia.

MUFFINKI DYNIOWE Z ORZECHOWĄ KRUSZONKĄ



Składniki:

Kruszonka:

- 50 g orzechów włoskich, zmielonych
- 50 g mąki pełnoziarnistej
- 3 łyżki ksylitolu
- 60 g masła lub oleju kokosowego

Muffinki:

- 1 i 3/4 szklanki mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
- 1 szklanka puree z dyni
- 1/2 szklanki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 3 jajka

Instrukcje:

1. Przygotowanie kruszonki:

- W misce wymieszaj palcami wszystkie składniki na kruszonkę, aż powstaną grudki.
- Możesz schłodzić kruszonkę w lodówce lub uformować w zbite ciasto, włożyć do zamrażarki, a następnie zetrzeć na tarce.

2. Przygotowanie ciasta na muffinki:

- W jednej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną oraz przyprawy: cynamon, gałkę muszkatołową i imbir.
- W drugiej misce połącz puree z dyni, ksylitol, olej kokosowy lub oliwę z oliwek oraz jajka.
- Połącz suche składniki z mokrymi i zmiksuj do uzyskania jednolitej masy.

3. Przygotowanie do pieczenia:

- Formę do muffinek wyłóż papierowymi papilotkami.
- Nakładaj po 2 łyżki ciasta do każdej papilotki.

4. Dodanie kruszonki:

- Wyciągnij ciasto na kruszonkę z zamrażarki, zetrzyj na grubej tarce i posyp wierzch każdej muffinki.

5. Pieczenie:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Piecz muffinki przez około 20 minut, aż będą złociste i sprężyste na dotyk.

KOKOSOWE CIASTKA Z JEŻYNAMI I MALINAMI



Składniki:

- 2 i $\frac{1}{3}$ szklanki mąki pełnoziarnistej
- 4 łyżki ksylitolu (można zastąpić erytrytolem)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ szklanki wiórków kokosowych
- Szczypta soli
- Kostka masła (200 g) lub 150 g masła i 50 g oleju kokosowego
- 2 jajka
- $\frac{2}{3}$ szklanki jogurtu naturalnego
- 1 szklanka owoców (mieszanka jeżyn i malin lub same maliny)
- Trochę jogurtu naturalnego do posmarowania wierzchu
- 1 łyżka ksylitolu do posypania

Instrukcje:

1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, ksylitol, sól, proszek do pieczenia i wiórki kokosowe.
- Dodaj pokrojone w kostkę masło (lub masło i olej kokosowy) i wyrobić w palcach na kruszonkę.
- Dodaj jajka i jogurt naturalny, a następnie zagnieć ciasto, aż składniki się połączą.

2. Dodanie owoców:

- Delikatnie wmieszaj owoce do ciasta, starając się nie rozgniatać ich zbyt mocno, aby zachować ich kształt.

3. Formowanie ciastek:

- Wyłóż ciasto na powierzchnię dobrze posypaną mąką. Posyp ciasto obficie mąką i rozwałkuj na placek o grubości około $\frac{1}{2}$ - 1 cm.
- Za pomocą szklanki wykrawaj ciastka i przekładaj je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

4. Chłodzenie:

- Umieść blachę z ciastkami w lodówce na co najmniej 30 minut przed pieczeniem.

5. Pieczenie:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Ciastka lekko posmaruj jogurtem naturalnym po wierzchu (używając pędzelka) i posyp ksylitolem.
- Piecz przez około 25-30 minut, aż ciastka będą złociste i chrupiące.

CIASTO Z WINOGRONAMI I KASZKĄ KUKURYDZIANĄ



Składniki:

- 1 szklanka mąki
- $\frac{3}{4}$ szklanki drobnej kaszki kukurydzianej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru trzcinowego
- Mały pojemnik jogurtu naturalnego
- $\frac{1}{2}$ szklanki łagodnej oliwy lub oleju (np. oleju ryżowego)
- Skórka z jednej cytryny
- Około $\frac{3}{5}$ szklanki drobnych winogron
- Trochę cukru trzcinowego do posypania

Instrukcje:

1. Przygotowanie suchych składników:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, kaszkę kukurydzianą i proszek do pieczenia.

2. Przygotowanie mokrych składników:

- W innej misce zmiksuj jajka z cukrem trzcinowym przez kilka minut, aż masa stanie się jasna i puszysta.
- Dodaj jogurt naturalny oraz olej, a następnie dokładnie zmiksuj.

3. Łączenie składników:

- Połącz suche składniki z mokrymi i delikatnie wymieszaj, aż powstanie jednolite ciasto.
- Dodaj skórkę z cytryny i ponownie wymieszaj.

4. Przygotowanie formy:

- Okrągłą formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.
- Przelej ciasto do formy i równomiernie rozprowadź.

5. Przygotowanie winogron:

- Winogrona można wypestkować lub, jeśli są większe, przekroić na połówki. Jeśli nie masz czasu, możesz użyć winogron z pestkami, ale pamiętaj o ostrożnym jedzeniu ciasta.
- Ułóż winogrona na wierzchu ciasta.

6. Pieczenie:

- Posyp wierzch ciasta łyżką cukru trzcinowego.
- Piecz w nagrzanym piekarniku do 170°C przez około 35 minut, aż ciasto będzie złociste i sprężyste na dotyk.

7. Ostudzenie:

- Przed pokrojeniem ciasto całkowicie ostudź.

KOKOSOWY JAGIELNIK Z JAGODAMI



Składniki:

Na spód:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka syropu z agawy

Na środek:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1 puszka mleka kokosowego (bez zagęszczaczy, w składzie tylko kokos i woda)
- 6 łyżek syropu z agawy (może być też miód lub syrop ryżowy)
- 2/3 szklanki wiórków kokosowych
- 3 łyżki mąki kokosowej
- Sok i skórka z jednej limonki

Na polewę:

- 2 szklanki jagód (mogą być mrożone, można też użyć truskawek lub wiśni)
- 2 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Instrukcje:

1. Przygotowanie spodu:

- W robocie kuchennym rozdrobnić płatki owsiane z wiórkami kokosowymi, dodać olej kokosowy i syrop z agawy. Zmiksować, aż powstanie kruszonka.
- Okrągłą formę z odpinanym bokiem wyłożyć papierem do pieczenia.
- Wyłożyć kruszonkę na dno formy, dokładnie ugnieść, aby stworzyć zwartą warstwę, i wstawić do lodówki.

2. Przygotowanie masy jaglanej:

- Kaszę jaglaną przesypać do garnka i prażyć na sucho przez kilka minut, mieszając, aż zacznie pachnieć lekko orzechowo. Zestawić z ognia, wypłukać kaszę i odlać wodę.
- Kaszę zalać 2 szklankami świeżej wody i gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 15-17 minut, aż wchłonie całą wodę. Nie odkrywać i nie mieszać.
- Kaszę zestawić z ognia, przełożyć do innego naczynia, spulchnić i lekko przestudzić.
- Przełożyć kaszę do robota kuchennego, dodać olej kokosowy, syrop z agawy, wiórki kokosowe i mleko kokosowe. Zmiksować na gładką masę (można też użyć blendera ręcznego).
- Na koniec dodać mąkę kokosową, sok i skórę z limonki. Dobrze wymieszać i przełożyć masę na kokosowy spód, wygładzić.

3. Pieczenie ciasta:

- Nagrzać piekarnik do 170°C. Piec ciasto przez około 50 minut.

4. Przygotowanie polewy:

- W czasie pieczenia ciasta, przełożyć jagody do garnka i gotować przez około 5 minut, dodać syrop z agawy.
- W miseczce wymieszać mąkę ziemniaczaną z kilkoma łyżeczkami zimnej wody, aż powstanie jednolita masa.
- Do jagód powoli wlewać wodę z mąką, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki. Gotować, aż jagody zgęstnieją.

5. Podawanie:

- Ciasto najlepiej podawać lekko ciepłe z polewą z jagód.

SEZAMKI Z NASIONAMI I

ŻURAWINĄ



Instrukcje:

1. Przygotowanie:

- Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
- Nagrzej piekarnik do 160°C.
- Suszoną żurawinę lub rodzyunki lekko posiekaj.

2. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, żurawinę, nasiona dyni, sezam oraz sól.

3. Przygotowanie syropu:

- W garnku rozgrzej olej kokosowy, aż się rozpuści.
- Dodaj syrop ryżowy i mieszaj, aż powstanie jednolita masa.

4. Łączenie masy:

- Wlej gorący syrop z olejem do miski z suchymi składnikami i szybko wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

5. Formowanie sezamek:

- Przełóż masę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wygładź łyżką.
- Uciąć drugi kawałek papieru do pieczenia, przykryj nim masę i wygładź całość przy użyciu wałka, butelki lub rąk, formując równy placek o grubości około 4-5 milimetrów.

6. Pieczenie:

- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 10-15 minut, aż sezamki się ładnie zarumienią.

7. Studzenie i krojenie:

- Całkowicie wystudź sezamki, a następnie połami na kawałki.

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- $\frac{2}{3}$ szklanki wiórków kokosowych
- $\frac{1}{2}$ szklanki suszonej żurawiny (lub rodzynek)
- $\frac{1}{4}$ szklanki nasion dyni
- $\frac{1}{4}$ szklanki nasion sezamu
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju kokosowego
- $\frac{1}{2}$ szklanki syropu ryżowego

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



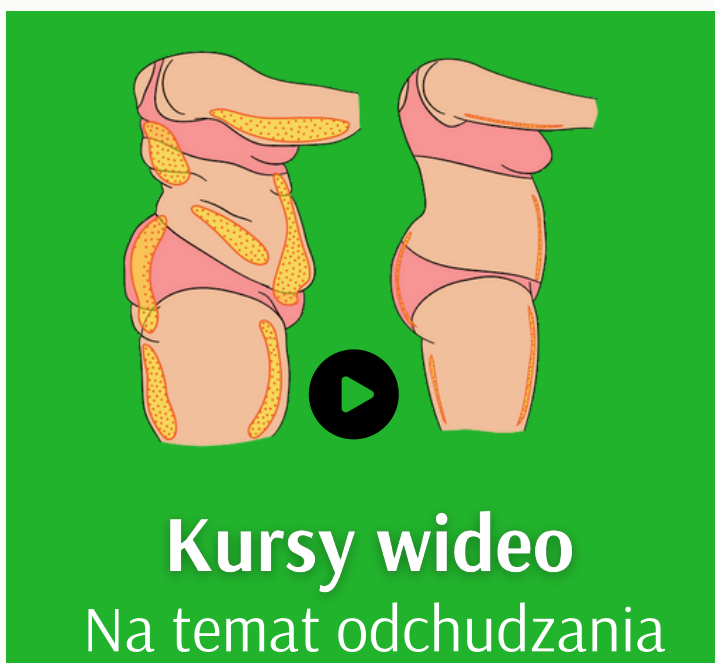
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

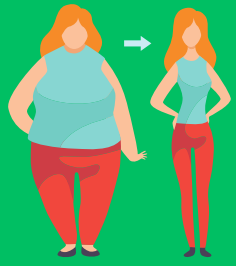


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

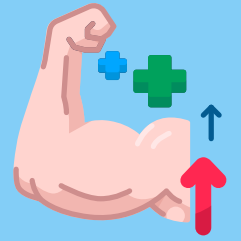


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

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 grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

