

10 SUPER MUFFINEK + PRZEPISY!



MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



Jabłko



Cynamon



Mąka
pełnoziarnista



Jajka



Jogurt grecki



MUFFINY CZEKOLADOWE Z WIŚNIAMI



Kakao



Gorzka czekolada



Jajka



Mąka
pełnoziarnista



Wiśnie



Mleko migdałowe

MUFFINY JAGODOWE Z SERKIEM WIEJSKIM



Mąka
pełnoziarnista



Serek wiejski



Płatki owsiane



Jagody



Mąka
migdałowa



Jajka

MUFFINY BANANOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



Mąka migdałowa



Mąka
pełnoziarnista



Cynamon



Banany



Jajka



Orzechy włoskie

MUFFINY DYNIOWE Z KREMEM SEROWYM



Jajka



Mąka
pełnoziarnista



Puree z dyni



Cynamon



Serek kremowy



Miód

MUFFINY MARCHEWKOWE Z IMBIREM I POMARAŃCZĄ



Jajka



Mąka
pełnoziarnista



Marchew



Mielony imbir



Jogurt naturalny



Sok z
pomarańczy

MUFFINY KOKOSOWE Z ANANASEM



Mąka kokosowa



Ananas



Jajka



Wiórki kokosowe



Jogurt naturalny



Mąka pełnoziarnista

MUFFINY CYTRYNOWO-MAKOWE



Mak



Sok z cytryny



Jajka



Mleko migdałowe



Jogurt grecki



Mąka pełnoziarnista

MUFFINY MIGDAŁOWE Z MALINAMI



Mąka migdałowa



Maliny



Migdały



Jajka



Mleko migdałowe



Mąka pełnoziarnista

MUFFINY WANILIOWE Z BORÓWKAMI



Ekstrakt waniliowy



Borówki



Jogurt grecki



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Mleko migdałowe

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MUFFINY JAGODOWE Z SERKIEM WIEJSKIM

Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka serka wiejskiego (można użyć wersji light)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 i 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych jagód



Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, płatki owsiane, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj serki wiejskie, olej kokosowy, mleko migdałowe i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wmieszaj jagody.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Można je również zamrozić i odgrzewać w razie potrzeby.

MUFFINY BANANOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 dojrzałe banany (rozgniecione)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (można użyć wersji light)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 szklanka posiekanych orzechów włoskich

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i cynamon.
3. W osobnej misce rozgnieć banany, następnie dodaj jajka, olej kokosowy, jogurt naturalny i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wmieszaj posiekane orzechy włoskie.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Można je również zamrozić i odgrzewać w razie potrzeby.

MUFFINY DYNIOWE Z KREMEM SEROWYM



Składniki na muffiny:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki imbiru mielonego
- 1/4 łyżeczki goździków mielonych
- 1 szklanka puree z dyni (może być z puszki, bez dodatku cukru)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (można użyć wersji light)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki na krem serowy:

- 200 g serka kremowego (może być light)
- 2-3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon, gałkę muszkatołową, imbir i goździki.
3. W osobnej misce wymieszaj puree z dyni, jajka, olej kokosowy, jogurt naturalny i ekstrakt z wanilii.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed nałożeniem kremu serowego.

Przygotowanie kremu serowego:

1. W misce wymieszaj serek kremowy z miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem z wanilii, aż masa będzie gładka i jednolita.
2. Nałóż krem serowy na ostudzone muffiny za pomocą łyżki lub rękawa cukierniczego.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Puree z dyni można przygotować samodzielnie, piekąc dynię i blendując ją na gładką masę.

MUFFINY MARCHEWKOWE Z IMBIREM I POMARAŃCZĄ



Składniki na muffiny:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 2 szklanki drobno startej marchewki (około 3 średnie marchewki)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (można użyć wersji light)
- 1/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- Skórka starta z jednej pomarańczy
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F).
Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon, gałkę muszkatołową i mielony imbir.
3. W osobnej misce wymieszaj jajka, olej kokosowy, jogurt naturalny, sok z pomarańczy, skórkę z pomarańczy i ekstrakt z wanilii.
4. Dodaj mokre składniki do suchych i mieszaj, aż będą dobrze połączone. Następnie dodaj startą marchewkę i delikatnie wymieszaj.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Do ciasta można dodać 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich lub rodzynek, aby wzbogacić smak i teksturę muffinek.

MUFFINY KOKOSOWE Z ANANASEM



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki kokosowej
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki niesłodzonego wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 jajka
- 1 szklanka jogurtu naturalnego (można użyć wersji light)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 szklanka drobno pokrojonego świeżego ananasa (lub dobrze odsączonego z puszki)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę kokosową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i wiórki kokosowe.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj olej kokosowy, jogurt naturalny, mleko kokosowe i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wmieszaj pokrojony ananas.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Można je również zamrozić i odgrzewać w razie potrzeby.
- Jeśli lubisz muffiny z nutą cytrusową, dodaj startą skórkę z limonki lub cytryny do ciasta.

MUFFINY CYTRYNOWO- MAKOWE



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 szklanki maku
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1 szklanka jogurtu greckiego (można użyć wersji light)
- 1/4 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- Skórka starta z dwóch cytryn
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i mak.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj olej kokosowy, jogurt grecki, mleko migdałowe, sok z cytryny, skórkę z cytryny i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Dla dodatkowego smaku możesz przygotować prosty lukier cytrynowy, mieszając sok z cytryny z odrobiną cukru pudru i polewając nim ostudzone muffiny.

MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 i 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 2 jajka
- 1/2 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1 szklanka jogurtu greckiego (można użyć wersji light)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 średnie jabłka (obrane, pokrojone w drobną kostkę)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, płatki owsiane, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon i gałkę muszkatołową.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj olej kokosowy, jogurt grecki, mleko migdałowe i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodaj pokrojone jabłka i delikatnie wymieszaj.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Dla dodatkowego smaku można dodać 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich lub rodzynek do ciasta.

MUFFINY CZEKOLADOWE Z WIŚNIAMI



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki kakao (niesłodzonego)
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (można użyć wersji light)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1/2 szklanki gorzkiej czekolady (posiekanej lub w formie kropelek)
- 1 szklanka wiśni (świeżych, mrożonych lub z kompotu, dobrze odsączonych i posiekanych)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, kakao, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj jogurt grecki, mleko migdałowe, olej kokosowy i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wmieszaj posiekaną gorzką czekoladę i wiśnie.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą jędrne i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Dla dodatkowego smaku można posypać muffiny wiórkami kokosowymi lub płatkami migdałowymi przed pieczeniem.

MUFFINY MIGDAŁOWE Z MALINAMI



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (można użyć wersji light)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin (jeśli używasz mrożonych, nie rozmrażaj ich przed dodaniem do ciasta)
- 1/4 szklanki posiekanych migdałów (opcjonalnie, do posypania na wierzchu)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, mąkę pełnoziarnistą, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj jogurt grecki, mleko migdałowe, olej kokosowy i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wmieszaj maliny.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości. Jeśli chcesz, posyp wierzch posiekanymi migdałami.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Można je również zamrozić i odgrzewać w razie potrzeby.
- Dla dodatkowego smaku możesz dodać skórkę z cytryny lub pomarańczy do ciasta.

MUFFINY WANILIOWE Z BORÓWKAMI



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów)
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego zdrowszego słodzika)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka jogurtu greckiego (można użyć wersji light)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 jajka
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 1 i 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych borówek (jeśli używasz mrożonych, nie rozmrażaj ich przed dodaniem do ciasta)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
3. W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj jogurt grecki, mleko migdałowe, olej kokosowy i ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Następnie delikatnie wmieszaj borówki.
5. Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piec przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
7. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Muffiny najlepiej smakują świeże, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni.
- Można je również zamrozić i odgrzewać w razie potrzeby.
- Dla dodatkowego smaku można dodać skórkę z cytryny do ciasta.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



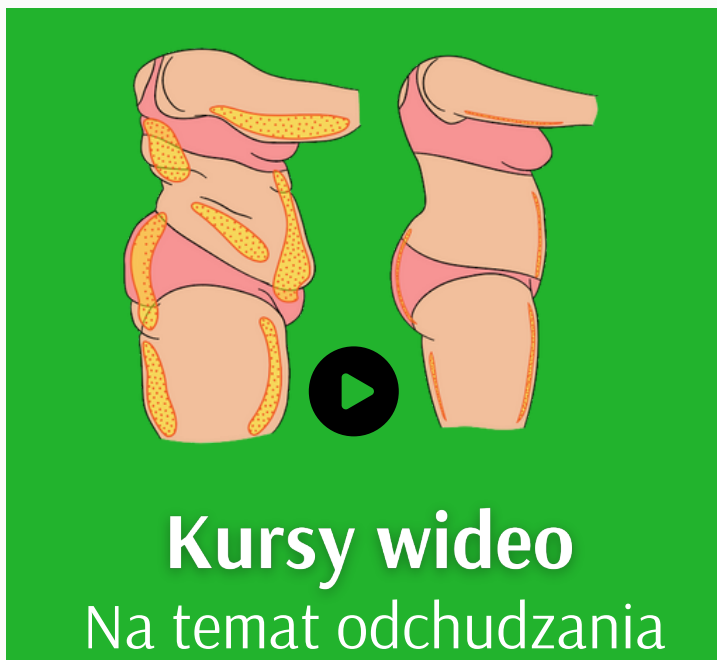
10 ebooków
same fakty



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



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

