

# 10 PYSZNYCH NAPOJÓW I KOKTAJLI + PRZEPISY



## MROŻONA HERBATA MATCHA LATTE



Matcha



Syrop klonowy



Mleka migdałowego



## LASSI Z MANGO I KARDAMONEM



Mango



Kardamon



Jogurt naturalny



Miód



Mleko migdałowe



## KOKTAJL Z AWOKADO, SZPINAKU I BANANA



Awokado



Szpinak



Banan



Mleko  
migdałowe

## PINA COLADA BEZALKOHOLOWA



Ananas



Mleko  
kokosowe



Sok  
ananasowy

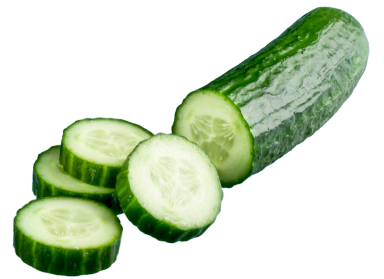




## GAZPACHO Z MELONA JAKO NAPÓJ



Melon



Ogórek



Czerwona  
cebula



Sok z limonki



## KAWA COLD BREW Z SYROPEM WANILIOWYM



Grubo mielona  
kawa



Laska  
wanilii



Miód



# LEMONIADA Z LAWENDĄ I MIODEM



Suszona  
lawenda



Sok z  
cytryny



Miód

# SMOOTHIE Z JAGÓD GOJI, ACAI I MALIN



Maliny



Jagody  
goji



Proszek acai



Banan



Mleko migdałowe



## HORCHATA (MEKSYKAŃSKI NAPÓJ RYŻOWY Z CYNAMONEM)



Biały ryż



Cynamon



Mleko migdałowe



Ekstrakt  
waniliowy

## KOMBUCHA DOMOWEJ ROBOTY Z IMBIREM I CYTRYNĄ



Kombucha



Imbir



Cytryna



Herbata czarna  
lub zielona



# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)



# MROŻONA HERBATA

## MATCHA LATTE



### Składniki:

- 1 łyżeczka proszku matcha
- 1/4 szklanki gorącej wody (nie wrzącej, około 80°C)
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub innego roślinnego mleka, np. owsianego, kokosowego)
- 1-2 łyżeczki syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, do smaku)
- Kostki lodu

### Przygotowanie:

1. Rozpuszczenie Matcha: W małej misce lub kubku, wsyp 1 łyżeczkę proszku matcha. Dodaj 1/4 szklanki gorącej wody. Użyj trzepaczki do matcha (chasen) lub zwykłej trzepaczki, aby dokładnie wymieszać matcha z wodą, aż do uzyskania gładkiej konsystencji bez grudek.
2. Słodzenie (opcjonalnie): Dodaj 1-2 łyżeczki syropu klonowego lub miodu do rozpuszczonej matchy i dobrze wymieszaj.
3. Dodanie Mleka: Napełnij szklankę kostkami lodu. Wlej 1 szklankę mleka migdałowego (lub innego roślinnego mleka) do szklanki z lodem.
4. Połączenie Składników: Powoli wlej rozpuszczoną matchę do szklanki z mlekiem i lodem. Jeśli chcesz, możesz delikatnie wymieszać napój łyżką, aby połączyć wszystkie składniki.
5. Dekoracja (opcjonalnie): Możesz dodać odrobinę matcha na wierzchu lub ozdobić szklankę listkami mięty dla efektu wizualnego.

### Serwowanie:

Podawaj od razu, ciesząc się orzeźwiającym, zdrowym i smacznym napojem matcha latte.



# LASSI Z MANGO I KARDAMONEM



## Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- 1 szklanka jogurtu naturalnego (można użyć jogurtu greckiego dla gęstszej konsystencji)
- 1/2 szklanki mleka (można użyć mleka migdałowego lub kokosowego)
- 1-2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu
- Kostki lodu
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie Mango:** Obierz mango, usuń pestkę i pokrój miąższ na mniejsze kawałki.
2. **Blendowanie:** W blenderze umieść pokrojone mango, jogurt naturalny, mleko, miód (jeśli używasz) i mielony kardamon. Blenduj wszystko na gładką i kremową konsystencję.
3. **Schładzanie:** Dodaj kostki lodu do blendera i blenduj jeszcze przez chwilę, aż lassi będzie dobrze schłodzone i lekko spienione.
4. **Serwowanie:** Przelej lassi do szklanek. Możesz ozdobić listkami mięty na wierzchu dla dodatkowego smaku i efektu wizualnego.
5. **Podawanie:** Podawaj od razu, ciesząc się orzeźwiającym i zdrowym napojem.

## Wskazówki:

- Jeśli chcesz uzyskać gęstsze lassi, możesz dodać więcej jogurtu lub mniej mleka.
- Dla dodatkowego aromatu, możesz również dodać odrobinę soku z limonki lub cytryny.



# KOKTAJL Z AWOKADO, SZPINAKU I BANANA



## Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 banan
- 1 szklanka świeżych liści szpinaku (można użyć mrożonego, ale uprzednio go rozmroź)
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub innego roślinnego mleka, np. kokosowego, owsianego)
- 1/2 szklanki wody lub soku pomarańczowego (opcjonalnie, dla uzyskania pożądanej konsystencji)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- Kostki lodu (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie Składników:

- Obierz awokado, usuń pestkę i pokrój miąższ na mniejsze kawałki.
- Obierz banana i pokrój go na kawałki.

### 2. Blendowanie:

- W blenderze umieść pokrojone awokado, banana, świeże liście szpinaku, mleko migdałowe oraz miód lub syrop klonowy (jeśli używasz).
- Blenduj wszystko na gładką i kremową konsystencję. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj wodę lub sok pomarańczowy, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 3. Schładzanie (opcjonalnie):

- Jeśli chcesz, aby koktajl był bardziej orzeźwiający, dodaj kilka kostek lodu do blendera i blenduj przez kilka sekund.

### 4. Serwowanie:

- Przelej koktajl do szklanek. Możesz ozdobić koktajl kilkoma liśćmi szpinaku lub plasterkiem banana na wierzchu dla efektu wizualnego.

## Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby koktajl był bardziej sycący, możesz dodać łyżkę nasion chia lub siemienia lnianego przed blendowaniem.
- Dla dodatkowego aromatu i wartości odżywczych, możesz dodać kawałek świeżego imbiru lub odrobinę soku z cytryny.



# PINA COLADA

## BEZALKOHOLOWA



### Składniki:

- 1 szklanka świeżego ananasa (pokrojonego w kostkę)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki soku ananasowego (najlepiej świeżo wyciskanego)
- 1-2 łyżeczki syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, do smaku)
- Kostki lodu
- Plasterek ananasa i wiśnia koktajlowa do dekoracji (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie Składników:

- Pokrój świeżego ananasa w kostkę. Jeśli używasz ananasa z puszki, upewnij się, że jest dobrze odsączony.

#### 2. Blendowanie:

- W blenderze umieść pokrojonego ananasa, mleko kokosowe, sok ananasowy oraz syrop klonowy lub miód (jeśli używasz).
- Dodaj kostki lodu (ilość według uznania, aby uzyskać pożądaną konsystencję).
- Blenduj wszystko na gładką i kremową konsystencję.

#### 3. Serwowanie:

- Przelej pina coladę do szklanek. Możesz ozdobić każdą szklankę plasterkiem ananasa i wiśnią koktajlową dla dodatkowego efektu wizualnego.

### Wskazówki:

- Dla bardziej kremowej konsystencji, możesz dodać pół banana do blendowania.
- Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj trochę więcej soku ananasowego lub wody kokosowej, aby rozrzedzić.
- Możesz dodać odrobinę wiórków kokosowych na wierzchu dla dodatkowego smaku i dekoracji.



# GAZPACHO Z MELONA

## JAKO NAPÓJ



### Składniki:

- 1 dojrzały melon (np. kantalupa lub miodowy)
- 1 ogórek
- 1 mała cebula czerwona
- 1 zielona papryka
- 1/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie Składników:

- Obierz melona, usuń pestki i pokrój miąższ na mniejsze kawałki.
- Obierz ogórka (jeśli skórka jest twarda) i pokrój na kawałki.
- Obierz cebulę i pokrój na mniejsze kawałki.
- Usuń nasiona z papryki i pokrój ją na kawałki.

#### 2. Blendowanie:

- W blenderze umieść kawałki melona, ogórka, cebuli i papryki.
- Dodaj świeżo wyciśnięty sok z limonki oraz oliwę z oliwek.
- Blenduj wszystko na gładką konsystencję. Jeśli napój jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

#### 3. Doprawianie:

- Dodaj sól i pieprz do smaku, blendując krótko, aby równomiernie rozprowadzić przyprawę.

#### 4. Schładzanie:

- Przelej gazpacho do dzbanka i schładzaj w lodówce przez co najmniej godzinę, aby smaki się przegryzły i napój był dobrze schłodzony.

#### 5. Serwowanie:

- Przelej schłodzone gazpacho do szklanek.
- Możesz ozdobić każdą szklankę listkiem świeżej mięty dla dodatkowego smaku i efektu wizualnego.

### Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby gazpacho było bardziej pikantne, możesz dodać kawałek jalapeño lub trochę chili do blendowania.
- Możesz również dodać trochę bazylii lub kolendry dla dodatkowego aromatu.



# KAWA COLD BREW Z SYROPEM

## WANILIOWYM



### Składniki na Cold Brew:

- 1 szklanka grubo mielonej kawy
- 4 szklanki filtrowanej wody

### Składniki na Syrop Waniliowy:

- 1 szklanka wody
- 1 szklanka miodu lub syropu klonowego
- 1 laska wanilii (lub 1 łyżka ekstraktu z wanilii)

### Przygotowanie Cold Brew:

#### 1. Parzenie Kawy:

- Wsyp grubo mieloną kawę do dużego dzbanka lub słoja.
- Zalej kawę filtrowaną wodą i dokładnie wymieszaj.
- Przykryj dzbanek/słoik i odstaw na 12-24 godziny w temperaturze pokojowej (lub w lodówce, jeśli wolisz).

#### 2. Filtracja:

- Po zaparzeniu przecedź kawę przez sitko wyłożone gazą lub filtr do kawy, aby usunąć fusy.
- Przelej przefiltrowaną kawę do czystego dzbanka i przechowuj w lodówce.

### Przygotowanie Syropu Waniliowego:

#### 1. Podgrzewanie:

- W małym rondelku podgrzej wodę i miód (lub syrop klonowy) na średnim ogniu, mieszając, aż miód się rozpuści.

#### 2. Dodanie Wanilii:

- Jeśli używasz laski wanilii, przetnij ją wzdłuż i wydrąż nasiona. Dodaj nasiona oraz laskę do rondelka.
- Jeśli używasz ekstraktu z wanilii, dodaj go do syropu.

#### 3. Gotowanie:

- Doprowadź mieszankę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 5-10 minut.
- Usuń laskę wanilii (jeśli używałeś) i odstaw syrop do ostygnięcia.
- Przelej syrop do czystej butelki i przechowuj w lodówce.

### Przygotowanie Kawy Cold Brew z Syropem Waniliowym:

#### 1. Mieszanie:

- W szklance napełnionej kostkami lodu wlej cold brew.
- Dodaj 1-2 łyżki syropu waniliowego (do smaku).
- Dobrze wymieszaj.

#### 2. Opcjonalnie:

- Możesz dodać odrobinę mleka migdałowego, kokosowego lub owsianego, jeśli chcesz uzyskać bardziej kremowy napój.

### Serwowanie:

- Podawaj od razu, ciesząc się orzeźwiającą i aromatyczną kawą cold brew z delikatną nutą wanilii.



# LEMONIADA Z LAWENDĄ

## I MIODEM



### Składniki:

- 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku z cytryn (około 4-6 cytryn)
- 4 szklanki wody
- 1/4 szklanki suszonych kwiatów lawendy (jadalnych)
- 1/2 szklanki miodu (lub do smaku)
- Kostki lodu
- Plasterki cytryny i gałązki lawendy do dekoracji (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie Syropu Lawendowego:

- W małym rondelku zagotuj 1 szklankę wody.
- Dodaj suszone kwiaty lawendy do wrzącej wody, zdejmij z ognia i przykryj rondel. Pozwól naparowi parzyć się przez około 10 minut.
- Po 10 minutach przecedź napar przez sitko, aby usunąć kwiaty lawendy.

#### 2. Dodanie Miodu:

- Dodaj miód do gorącego naparu lawendowego i mieszaj, aż miód całkowicie się rozpuści.
- Odstaw syrop lawendowy do ostygnięcia.

#### 3. Przygotowanie Lemoniady:

- W dużym dzbanku połącz świeżo wyciśnięty sok z cytryn, pozostałe 3 szklanki wody oraz ostudzony syrop lawendowy z miodem.
- Dobrze wymieszaj wszystkie składniki.

#### 4. Schładzanie:

- Dodaj kostki lodu do dzbanka, aby lemoniada była dobrze schłodzona.
- Przechowuj lemoniadę w lodówce do momentu podania.

#### 5. Serwowanie:

- Przelej lemoniadę do szklanek wypełnionych kostkami lodu.
- Opcjonalnie ozdób każdą szklankę plasterkiem cytryny i gałązką lawendy.

### Wskazówki:

- Jeśli chcesz uzyskać bardziej intensywny smak lawendy, możesz zwiększyć ilość suszonych kwiatów lawendy.
- Możesz dostosować ilość miodu do własnych preferencji, dodając więcej lub mniej w zależności od tego, jak słodką lemoniadę lubisz.
- Dla dodatkowego efektu wizualnego, możesz zamrozić kostki lodu z kawałkami cytryny lub kwiatami lawendy.



# SMOOTHIE Z JAGÓD GOJI, ACAI I MALIN



## Składniki:

- 1 szklanka mrożonych malin
- 1 łyżka suszonych jagód goji (wcześniej namoczonych w wodzie przez około 10 minut)
- 1 łyżka proszku acai (lub puree acai)
- 1 banan (dla kremowej konsystencji)
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub innego roślinnego mleka, np. kokosowego, owsianego)
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowej wartości odżywczej)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie Składników:

- Namocz suszone jagody goji w wodzie przez około 10 minut, aby zmiękły.
- Obierz banana i pokrój go na kawałki.

### 2. Blendowanie:

- W blenderze umieść mrożone maliny, namoczone jagody goji, proszek acai (lub puree acai), kawałki banana oraz nasiona chia (jeśli używasz).
- Dodaj mleko migdałowe (lub inne roślinne mleko).
- Blenduj wszystko na gładką konsystencję.

### 3. Doprawianie:

- Spróbuj smoothie i jeśli potrzebujesz, dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego do smaku. Blenduj jeszcze raz, aby dobrze wymieszać.

### 4. Serwowanie:

- Przelej smoothie do szklanek.
- Możesz ozdobić każdą szklankę kilkoma jagodami goji, malinami lub posypać nasionami chia na wierzchu dla dodatkowego efektu wizualnego.

## Wskazówki:

- Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać więcej mleka roślinnego lub trochę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Dla dodatkowego białka, możesz dodać łyżkę białka roślinnego do blendowania.
- Możesz również dodać garść szpinaku lub jarmużu dla dodatkowej porcji zielonych warzyw, nie zmieniając przy tym znacznie smaku smoothie.



# HORCHATA (MEKSYKAŃSKI NAPÓJ RYŻOWY Z CYNAMONEM)



## Składniki:

- 1 szklanka białego ryżu (najlepiej długiego ziarna)
- 1 laska cynamonu (lub 1 łyżeczka mielonego cynamonu)
- 4 szklanki wody (do namoczenia)
- 2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego mleka)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/4 łyżeczki soli
- Kostki lodu (do serwowania)

## Przygotowanie:

### 1. Namaczanie Ryżu i Cynamonu:

- W dużej misce umieść ryż i laskę cynamonu.
- Zalej 4 szklankami wody i pozostaw do namoczenia na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc.

### 2. Blendowanie:

- Po namoczeniu usuń laskę cynamonu (jeśli używałeś).
- Przełóż namoczony ryż wraz z wodą, w której się moczył, do blendera.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż ryż będzie dobrze rozdrobniony, a mieszanka stanie się gładka (może to potrwać kilka minut).

### 3. Przecedzanie:

- Przelej mieszankę przez drobne sitko lub gazę do dużej miski lub dzbanka, aby usunąć stałe cząstki ryżu. Możesz użyć łyżki, aby wycisnąć jak najwięcej płynu.

### 4. Dodanie Pozostałych Składników:

- Do przecedzonej cieczy dodaj mleko migdałowe, miód lub syrop klonowy, ekstrakt waniliowy i sól.
- Dobrze wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą.

### 5. Schładzanie:

- Przechowuj horchatę w lodówce, aby dobrze się schłodziła przed podaniem.

### 6. Serwowanie:

- Podawaj horchatę w szklankach wypełnionych kostkami lodu.
- Możesz ozdobić napój szczyptą mielonego cynamonu na wierzchu dla dodatkowego smaku i efektu wizualnego.

## Wskazówki:

- Jeśli chcesz uzyskać bardziej kremową konsystencję, możesz dodać więcej mleka migdałowego lub trochę mleka kokosowego.
- Możesz dostosować ilość słodzika do własnych preferencji, dodając więcej lub mniej miodu lub syropu klonowego.
- Horchata najlepiej smakuje dobrze schłodzona, więc upewnij się, że jest odpowiednio zimna przed podaniem.



# KOMBUCHA DOMOWEJ ROBOTY Z IMBIREM I CYTRYNĄ



## Składniki:

- 1 SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast)
- 1 szklanka startera kombuchy (kombucha z poprzedniego nastawu lub kupna niepasteryzowana kombucha)
- 4 szklanki filtrowanej wody
- 4 torebki herbaty czarnej lub zielonej
- 1 szklanka cukru trzcinowego (nie używaj substytutów cukru)
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2-3 cm), obrany i pokrojony w cienkie plasterki
- Sok z 1-2 cytryn (do smaku)
- 1 litrowa butelka szklana z szczelnym zamknięciem

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie Herbaty:

- Zagotuj 4 szklanki filtrowanej wody.
- Dodaj torebki herbaty i cukier do gorącej wody, mieszając, aż cukier się rozpuści.
- Pozostaw herbatę do zaparzenia i ostygnięcia do temperatury pokojowej. Ważne, aby herbata była całkowicie schłodzona przed dodaniem SCOBY.

### 2. Dodanie SCOBY i Startera:

- W dużym szklanym słoju połącz schłodzoną herbatę, starter kombuchy i SCOBY.
- Przykryj słoik czystą ściereczką lub ręcznikiem papierowym i zabezpiecz gumką, aby powietrze mogło swobodnie cyrkulować, ale kurz i owady nie mogły się dostać.
- Pozostaw słoik w ciepłym, ciemnym miejscu (idealnie w temperaturze 20-25°C) na 7-10 dni. Czas fermentacji może się różnić w zależności od temperatury otoczenia i preferowanego smaku.

### 3. Smakowanie Kombuchy:

- Po około 7 dniach możesz zacząć smakować kombuchę. Kiedy osiągnie pożądaną kwasowość, jest gotowa do drugiej fermentacji.

### 4. Druga Fermentacja (z Imbirem i Cytryną):

- Przenieś SCOBY do czystego słoika i zachowaj trochę kombuchy jako startera do następnej partii.
- Przelej kombuchę do litrowej butelki szklanej z szczelnym zamknięciem, zostawiając trochę miejsca na górze.
- Dodaj pokrojony imbir i sok z cytryn do butelki.
- Zamknij butelkę szczelnie i pozostaw w temperaturze pokojowej na 1-3 dni, aby kombucha się gazowała. Codziennie sprawdzaj butelkę, aby upewnić się, że nie jest zbyt gazowana i nie wybuchnie.

### 5. Schładzanie i Serwowanie:

- Po uzyskaniu odpowiedniego nagazowania, przenieś butelkę do lodówki, aby zakończyć fermentację.
- Przed podaniem możesz precedzić kombuchę, aby usunąć kawałki imbiru.
- Podawaj schłodzoną i ciesz się zdrowym, orzeźwiającym napojem!

## Wskazówki:

- Pamiętaj, aby zawsze używać czystych naczyń i narzędzi podczas przygotowywania kombuchy, aby uniknąć kontaminacji.
- Możesz eksperymentować z różnymi smakami, dodając owoce, zioła lub przyprawy podczas drugiej fermentacji.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



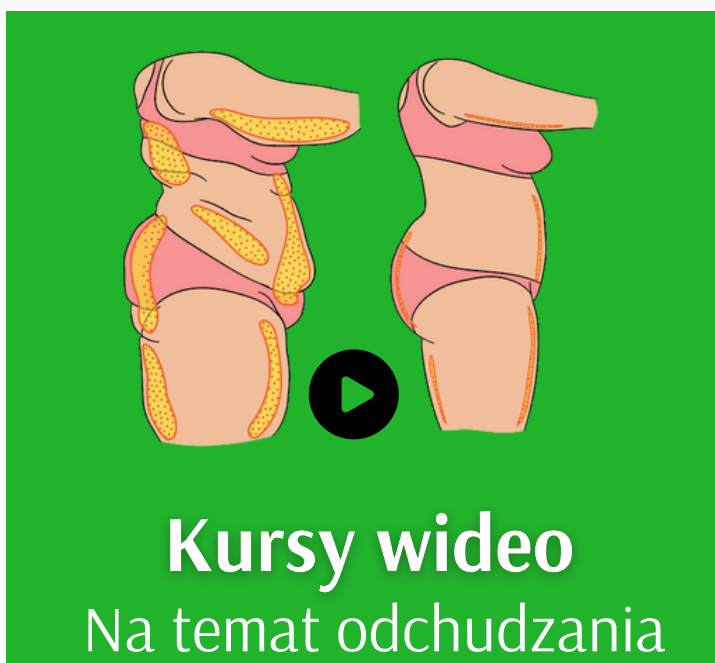
**10 ebooków**  
same fakty



**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**



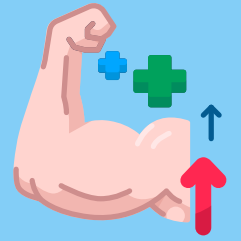


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

**12 zł miesięcznie**

