

# 10 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY



## SŁODKI POCZĄTEK DNIA



Mąka gryczana



Mleko



Jogurt naturalny



Twaróg



Jajka



Owoce



## TROPIKALNE PRZEBUDZENIE



Mango



Ananas



Szpinak



Mleko  
kokosowe



Sok z limonki

# KANAPKOWE UROZMAICENIE



Bułka  
pełnoziarnista



Jajko



Awokado



Sok z limonki



Kiełki

# ENERGETYCZNY START



Jajka



Pomidory



Ser feta



Szpinak



## PORANNA ROZKOSZ



Płatki  
owsiane



Mleko



Banan



Nasiona chia



Masło  
orzechowe



## ORZECHOWE POBUDZENIE



Musli



Jogurt  
naturalny



Orzechy



Owoce  
sezonowe



# WŁOSKA POKUSA



Pomidory



Mozzarella



Bazylija



Pełnoziarnisty chleb



Oliwa z oliwek

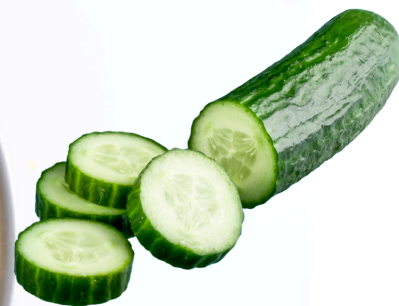
# SMIAK ORIENTU



Hummus



Jajka



Ogórek



Pomidor



Papryka



Chleb pita



# ZDROWE CIASTKO



Miód



Jajka



Płatki owsiane



Banan



Gorzka czekolada



Olej kokosowy

# SYCĄCE I SZYBKIE



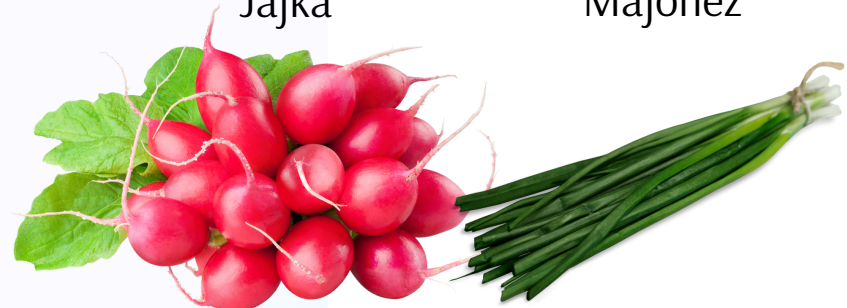
Chleb  
pełnoziarnisty



Jajka



Majonez



Rzodkiewka

Szczypiorek

# 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)

# PORANNA ROZKOSZ



## Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych pełnoziarnistych
- 2 szklanki mleka (może być krowie, migdałowe, sojowe lub owsiane)
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżka nasion chia
- 2 łyżki masła orzechowego (bez dodatku cukru i soli)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- Garść ulubionych orzechów lub owoców (opcjonalnie, do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### 1. Gotowanie owsianki:

- W średnim garnku podgrzej mleko, aż zacznie delikatnie bulgotać.
- Dodaj płatki owsiane i szczyptę soli, a następnie zmniejsz ogień.
- Gotuj na małym ogniu, często mieszając, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.

### 2. Dodanie nasion chia:

- Pod koniec gotowania dodaj nasiona chia do owsianki i dokładnie wymieszaj. Nasiona chia wchłoną część płynu, co sprawi, że owsianka będzie bardziej kremowa.

### 3. Przygotowanie dodatków:

- Pokrój banana na plasterki.
- Przygotuj masło orzechowe.

### 4. Serwowanie:

- Przełóż gotową owsiankę do miseczki.
- Na wierzchu ułóż plasterki banana.
- Dodaj 2 łyżki masła orzechowego (można je lekko podgrzać, aby było bardziej płynne).
- Jeśli lubisz, dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego do smaku.
- Możesz też dodać garść ulubionych orzechów lub owoców dla dodatkowej chrupkości i smaku.

### 5. Podanie:

- Podawaj owsiankę na ciepło, od razu po przygotowaniu.

## Wskazówki:

- Możesz przygotować owsiankę również wieczorem, zostawiając ją na noc w lodówce – wtedy nasiona chia jeszcze bardziej zmiękną, a owsianka będzie gotowa do podgrzania rano.
- Warianty smakowe można uzyskać dodając inne owoce, takie jak jagody, truskawki czy jabłka, a także przyprawy, takie jak cynamon czy wanilia.

# TROPIKALNE PRZEBUDZENIE



## Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- 1 szklanka świeżego lub mrożonego ananasa
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 szklanka mleka kokosowego (najlepiej niesłodzonego)
- 1/2 szklanki wody kokosowej (opcjonalnie, dla lżejszej konsystencji)
- Sok z 1/2 limonki
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowych wartości odżywczych)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy (opcjonalnie, do smaku)
- Kostki lodu (opcjonalnie, jeśli używasz świeżych owoców)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie składników:

- Obierz mango i pokrój w kostkę.
- Jeśli używasz świeżego ananasa, obierz go i pokrój w kostkę. Jeśli używasz mrożonego ananasa, upewnij się, że jest gotowy do użycia.
- Umyj świeży szpinak i osusz go.

### 2. Blendowanie:

- Włóż mango, ananasa, szpinak, mleko kokosowe i wodę kokosową (jeśli używasz) do blendera.
- Dodaj sok z limonki, nasiona chia (jeśli używasz) oraz miód lub syrop z agawy (opcjonalnie, do smaku).
- Jeśli używasz świeżych owoców i chcesz, aby koktajl był bardziej schłodzony, dodaj kilka kostek lodu.

### 3. Miksowanie:

- Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i kremowy.
- Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody kokosowej lub mleka kokosowego do uzyskania pożądanej konsystencji.

### 4. Podanie:

- Przelej koktajl do szklanek.
- Możesz udekorować koktajl plasterkiem limonki lub kawałkiem ananasa na brzegu szklanki.
- Podawaj od razu, aby cieszyć się świeżością i bogactwem smaków.

## Wskazówki:

- Jeśli nie masz mleka kokosowego, możesz użyć innego roślinnego mleka, jak migdałowe czy owsiane, choć mleko kokosowe dodaje wyjątkowego tropikalnego smaku.
- Możesz także dodać inne superfoods, takie jak spirulina czy matcha, dla dodatkowych wartości odżywczych.



# KANAPKOWE UROZMAICENIE



## Składniki:

- 1 pełnoziarnista bułka
- 1 dojrzałe awokado
- 1 jajko
- Garść świeżych kiełków (np. rzeżuchy, brokułowych lub lucerny)
- Sok z 1/2 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do smażenia
- Kilka listków świeżej kolendry lub pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie pasty z awokado:

- Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ.
- W misce rozgnieć awokado widelcem na gładką pastę.
- Dodaj sok z limonki, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.

### 2. Przygotowanie jajka sadzonego:

- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek.
- Wbij jajko na patelnię i smaż na średnim ogniu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne (lub według własnych preferencji).

### 3. Przygotowanie bułki:

- Przekrój bułkę na pół i lekko opiecz w tosterze lub na patelni, aby była chrupiąca.

### 4. Składanie kanapki:

- Na dolną połówkę bułki nałóż pastę z awokado.
- Nałóż jajko sadzone na warstwę pasty z awokado.
- Dodaj garść kiełków na jajko.
- Przykryj górną połówką bułki.

### 5. Dekoracja:

- Jeśli lubisz, udekoruj kanapkę listkami świeżej kolendry lub pietruszki.

# ENERGETYCZNY START



## Składniki:

- 3 jajka
- 1 mały pomidor
- 2 garście świeżego szpinaku
- 50g sera feta
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub masła do smażenia
- Kilka listków świeżej bazylii (opcjonalnie, do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie składników:

- Pokrój pomidora w kostkę.
- Umyj i osusz szpinak.
- Pokrusz ser feta na małe kawałki.

### 2. Smażenie:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub masło.
- Dodaj pokrojonego pomidora i smaż przez około 2 minuty, aż zacznie się lekko rozpadać.
- Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zwiędnie, przez około 1-2 minuty.

### 3. Przygotowanie jajecznicy:

- W misce roztrzep jajka, dodając szczyptę soli i pieprzu do smaku.
- Wlej roztrzone jajka na patelnię z pomidorami i szpinakiem.
- Gotuj na średnim ogniu, delikatnie mieszając, aż jajka się zetną, ale pozostaną jeszcze lekko wilgotne.

### 4. Dodanie sera feta:

- Gdy jajecznicą jest prawie gotowa, dodaj pokruszony ser feta i delikatnie wymieszaj, aby ser równomiernie się rozprowadził.

### 5. Podanie:

- Przełóż jajecznicę na talerz.
- Opcjonalnie udekoruj listkami świeżej bazylii.
- Podawaj od razu, najlepiej z pełnoziarnistym pieczywem lub tostami.

## Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione warzywa, takie jak papryka czy cukinia, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze dania.
- Ser feta można zastąpić innym serem, na przykład kozim lub parmezanem, w zależności od preferencji.

# SŁODKI POCZĄTEK DNIA



## Składniki:

### Na naleśniki gryczane:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 szklanka mleka (krowie, migdałowe, sojowe lub owsiane)
- 1/2 szklanki wody gazowanej
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek do smażenia

### Na nadzienie:

- 200g twarogu (może być półtłusty lub chudy)
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

### Dodatki:

- Świeże owoce (np. truskawki, maliny, borówki, banany)
- Jogurt naturalny do polania
- Miód, syrop klonowy lub syrop z agawy do smaku (opcjonalnie)
- Mięta do dekoracji (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie ciasta na naleśniki:

- W dużej misce wymieszaj mąkę gryczaną z mlekiem, wodą gazowaną, jajkami i szczyptą soli.
- Mieszaj do uzyskania gładkiego, jednolitego ciasta. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody gazowanej.
- Odstaw ciasto na 10-15 minut, aby mąka wchłonęła płyn.

### 2. Smażenie naleśników:

- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju kokosowego lub oliwy z oliwek.
- Wlej porcję ciasta na patelnię, rozprowadzając je równomiernie, aby utworzyć cienki naleśnik.
- Smaż naleśnik na średnim ogniu, aż boki będą lekko złociste, a następnie przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
- Powtórz z pozostałym ciastem, dodając olej do patelni w razie potrzeby.

### 3. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj twaróg z jogurtem naturalnym, miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem waniliowym, aż do uzyskania kremowej konsystencji.

### 4. Składanie naleśników:

- Na każdy naleśnik nałóż łyżkę nadzienia z twarogu i rozsmaruj równomiernie.
- Dodaj ulubione świeże owoce i zawiń naleśnik w rulon lub złoż w trójkąt.

### 5. Podanie:

- Ułóż naleśniki na talerzu.
- Polij jogurtem naturalnym i, jeśli chcesz, odrobiną miodu, syropu klonowego lub syropu z agawy.
- Udekoruj dodatkowo świeżymi owocami i listkami mięty.

# ORZECHOWE POBUDZENIE



## Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego lub islandzkiego)
- 1/2 szklanki musli (bez dodatku cukru)
- Garść mieszanych orzechów (np. migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca)
- Garść owoców sezonowych (np. truskawki, maliny, borówki, jabłka, gruszki, brzoskwinie)
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- Kilka listków mięty do dekoracji (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie owoców:

- Umyj owoce i osusz je.
- Pokrój większe owoce (np. truskawki, jabłka, gruszki) na mniejsze kawałki lub plasterki.

### 2. Przygotowanie orzechów:

- Jeśli orzechy są duże, pokrój je na mniejsze kawałki. Możesz również delikatnie uprażyć orzechy na suchej patelni, aby podkreślić ich smak (opcjonalnie).

### 3. Składanie deseru:

- W misce lub szklance umieść jogurt naturalny.
- Dodaj musli na jogurt, równomiernie rozprowadzając.
- Posyp nasionami chia, jeśli używasz.
- Na musli dodaj mieszane orzechy.
- Ułóż na wierzchu owoce sezonowe.
- Jeśli chcesz, skrop całość łyżeczką miodu lub syropu klonowego dla dodatkowej słodyczy.

### 4. Dekoracja:

- Udekoruj deser listkami mięty dla świeżości i dodatkowego aromatu.

# WŁOSKA POKUSA



## Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 dojrzałe pomidory
- 200g świeżej mozzarelli
- Garść świeżych liści bazylii
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól morską do smaku
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- Balsamiczny ocet do skropienia (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie składników:

- Umyj pomidory i pokrój je na cienkie plasterki.
- Pokrój mozzarellę na plasterki.
- Umyj i osusz liście bazylii.

### 2. Przygotowanie chleba:

- Opcjonalnie: przetrzyj każdą kromkę chleba przekrojonym ząbkiem czosnku, aby dodać delikatny aromat.
- Opiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste i chrupiące.

### 3. Składanie tostów:

- Na każdej kromce chleba ułóż plasterki mozzarelli.
- Na mozzarellę połóż plasterki pomidorów.
- Dodaj kilka liści świeżej bazylii.

### 4. Przyprawienie:

- Skrop każdy tost oliwą z oliwek extra virgin.
- Dopraw solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.
- Opcjonalnie: skrop tosty balsamicznym octem dla dodatkowego smaku.

### 5. Podanie:

- Ułóż tosty na talerzu.
- Możesz je podać jako przystawkę, lekki lunch lub przekąskę.

## Wskazówki:

- Dla bardziej intensywnego smaku możesz użyć pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół.
- Mozzarellę można zastąpić innym włoskim serem, takim jak burrata lub ricotta.
- Aby tosty były bardziej sycące, można dodać plasterki awokado lub suszone pomidory.

# SMAK ORIENTU



## Składniki:

- 4 jajka
- 1 szklanka hummusu (domowy lub sklepowy)
- 1 mały ogórek
- 1 pomidor
- 1 czerwona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- Garść świeżych liści pietruszki lub kolendry
- 2-3 chlebki pita
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka sumaku (opcjonalnie, do posypania)
- 1 łyżeczka nasion sezamu (opcjonalnie, do posypania)
- Sok z 1/2 cytryny

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Umyj warzywa.
- Pokrój ogórek i pomidor w plastry.
- Pokrój czerwoną paprykę w cienkie paski.
- Pokrój czerwoną cebulę w cienkie piórka.
- Posiekaj świeże liście pietruszki lub kolendry.

### 2. Przygotowanie hummusu:

- Jeśli używasz gotowego hummusu, przełóż go do miseczki.
- Jeśli robisz hummus samodzielnie, zmiksuj ciecierzycę z tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem, oliwą z oliwek, solą i pieprzem do uzyskania gładkiej konsystencji.

### 3. Przygotowanie jajek sadzonych:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Wbij jajka na patelnię i smaż na średnim ogniu, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne (lub według własnych preferencji).
- Dopraw jajka solą i pieprzem do smaku.

### 4. Przygotowanie chleba pita:

- Chlebki pita podgrzej w tosterze, piekarniku lub na patelni, aż będą ciepłe i lekko chrupiące.

### 5. Składanie dania:

- Na dużym talerzu rozsmaruj warstwę hummusu.
- Ułóż na hummusie plasterki ogórka, pomidora, paski papryki i piórka cebuli.
- Na warzywach ułóż jajka sadzone.
- Posyp całość posiekaną pietruszką lub kolendrą.
- Skrop sokiem z cytryny.
- Jeśli używasz, posyp sumakiem i nasionami sezamu.

### 6. Podanie:

- Podawaj danie z ciepłym chlebem pita, którym można nabierać hummus i warzywa.

## Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione warzywa, takie jak rzodkiewki, oliwki czy awokado, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze dania.
- Hummus można wzbogacić dodatkiem papryki, buraka lub innych warzyw, aby nadać mu kolor i dodatkowy smak.

# ZDROWE CIASTKO



## Składniki:

- 3 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 i 1/2 szklanki płatków owsianych (można zmielić na mąkę)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 szklanki kawałków gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao)
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów (opcjonalnie, np. włoskich, migdałów)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F).
- Wyłóż formę do muffinów papilotkami lub posmaruj ją lekko olejem kokosowym.

### 2. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce rozgnieć banany widelcem, aż powstanie gładkie puree.
- Dodaj jajka, miód (lub syrop klonowy), roztopiony olej kokosowy i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj.
- W osobnej misce wymieszaj płatki owsiane (lub mąkę owsianą), proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i cynamon.
- Połącz suche składniki z mokrymi, mieszając, aż się połączą.
- Dodaj kawałki gorzkiej czekolady i posiekane orzechy, delikatnie mieszając, aby równomiernie się rozprowadziły.

### 3. Napełnianie formy:

- Napełnij przygotowane papilotki ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.

### 4. Pieczenie:

- Wstaw formę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste, a patyczek włożony w środek muffina wyjdzie czysty.

### 5. Studzenie:

- Po upieczeniu wyjmij formę z piekarnika i pozostaw muffiny w formie na 5 minut, a następnie przełóż je na kratkę do całkowitego ostudzenia.

## Wskazówki:

- Muffiny można przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku przez 2-3 dni w temperaturze pokojowej lub do tygodnia w lodówce.
- Możesz dodać inne ulubione dodatki, takie jak suszone owoce, nasiona chia czy wiórki kokosowe, aby urozmaicić smak muffinów.

# SYCĄCE I SZYBKIE



## Składniki:

- 4 jajka
- 4 łyżki majonezu (lub jogurtu naturalnego dla lżejszej wersji)
- 1 łyżeczka musztardy dijon (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 6-8 rzodkiewek
- Pęczek szczypiorku
- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, do posmarowania chleba)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie jajek:

- Ugotuj jajka na twardo (gotuj przez około 9-10 minut od momentu zagotowania wody).
- Ostudź jajka pod zimną wodą, a następnie obierz je ze skorupki.

### 2. Przygotowanie pasty jajecznej:

- Rozgnieć jajka widelcem w misce.
- Dodaj majonez (lub jogurt naturalny), musztardę dijon (jeśli używasz), sól i pieprz do smaku.
- Dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Umyj rzodkiewki i pokrój je w cienkie plasterki.
- Umyj i posiekaj szczypiorek.

### 4. Przygotowanie kanapek:

- Opcjonalnie: Posmaruj kromki chleba cienką warstwą masła.
- Na każdą kromkę chleba nałóż równomiernie pastę jajeczną.
- Ułóż plasterki rzodkiewki na wierzchu pasty jajecznej.
- Posyp kanapki posiekanym szczypiorkiem.

### 5. Podanie:

- Kanapki podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw lub sałatki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



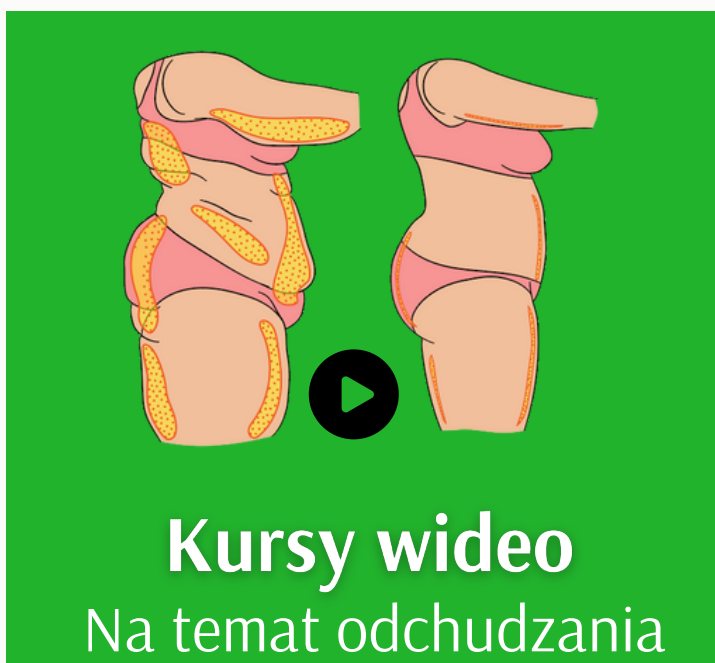
**10 ebooków**  
same fakty



**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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

