

10 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAGODOWE ORZEŹWIENIE



Jogurt naturalny



Jagody



Granola



Miód

ZIELONY ZASTRZYK ENERGII



Jarmuż



Banan



Jabłko



Sok z cytryny

AWOKADO TOAST



Pomidor



Jajko



Awokado



Chleb
pełnoziarnisty

SŁODKA POKUSA



Płatki
owsiane



Jabłko



Cynamon



Mleko



Miód



Orzechy pekan

NA SŁONO



Łosoś



Ricotta



Koperek



Chleb
pełnoziarnisty

SZYBKIE I SYCĄCE



Jajka



Pieczarki



Szczypiorek



Chleb
pełnoziarnisty

WEGAŃSKI START



Papryka



Cebula



Tofu



Oliwa z oliwek



Cukinia



Kurkuma

EGZOTYCZNE ŚNIADANIE



Mango



Granat



Nasiona chia



Mleko
kokosowe

NA ZDROWIE



Mleko migdałowe



Jagody



Płatki migdałów



Nasiona konopi

FRANCUSKI SZYK



Croissant
pełnoziarnisty



Ser brie



Konfitura figowa

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

JAGODOWE ORZEŻWIENIE



Składniki:

- 200 ml jogurtu naturalnego
- 100 g świeżych jagód (mogą być również mrożone, wcześniej rozmrożone)
- 50 g granoli
- 1 łyżka miodu
- Kilka listków świeżej mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Jogurt:

- Wlej jogurt naturalny do miseczki lub szklanki.

2. Jagody:

- Dokładnie opłucz świeże jagody pod bieżącą wodą i osusz je delikatnie papierowym ręcznikiem. Jeśli używasz mrożonych jagód, wcześniej je rozmroź.
- Dodaj jagody do jogurtu, zachowując kilka do dekoracji na koniec.

3. Granola:

- Posyp granolę na wierzch jogurtu z jagodami.

4. Miód:

- Polej całość miodem, równomiernie rozprowadzając go na granoli.

5. Dekoracja:

- Jeśli chcesz, udekoruj deser kilkoma listkami świeżej mięty oraz odłożonymi jagodami.

Wskazówki:

- Możesz dostosować ilość miodu do swojego smaku – jeśli wolisz bardziej słodkie, dodaj więcej.
- Granola może być domowej roboty lub sklepowa, wybierz swoją ulubioną.
- Jagody można zastąpić innymi ulubionymi owocami, np. malinami, truskawkami czy borówkami.

ZIELONY ZASTRZYK ENERGII



Składniki:

- 2 garści świeżego jarmużu (ok. 50 g)
- 1 dojrzały banan
- 1 średnie jabłko
- Sok z połowy cytryny
- 200 ml wody lub soku jabłkowego (opcjonalnie)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Jarmuż:

- Dokładnie opłucz jarmuż pod bieżącą wodą. Usuń twarde łodygi, pozostawiając jedynie liście.

2. Banan:

- Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.

3. Jabłko:

- Umyj jabłko, usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Możesz zostawić skórkę, jeśli preferujesz bardziej błonnikowy smoothie.

4. Sok z cytryny:

- Wyciśnij sok z połowy cytryny, uważając, aby nie dostały się do niego pestki.

5. Blendowanie:

- Wszystkie składniki (jarmuż, banan, jabłko, sok z cytryny) umieść w blenderze.
- Dodaj 200 ml wody lub soku jabłkowego dla bardziej płynnej konsystencji. Możesz również dodać kilka kostek lodu, jeśli chcesz uzyskać chłodne i orzeźwiające smoothie.
- Blenduj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.

6. Podawanie:

- Przelej smoothie do szklanki. Możesz udekorować je plasterkiem cytryny lub listkiem jarmużu.

Wskazówki:

- Jeśli wolisz bardziej gęste smoothie, zmniejsz ilość dodanej wody.
- Dla dodatkowego białka i kremowej konsystencji, możesz dodać do smoothie jogurt grecki lub odrobinę awokado.
- Jeśli smoothie jest zbyt kwaśne, możesz dosłodzić je miodem lub syropem klonowym.

AWOKADO TOAST



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- 1 średni pomidor
- Sok z połowy limonki lub cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. natka pietruszki, szczypiorek) do dekoracji
- Opcjonalnie: szczypta płatków chili lub inne ulubione przyprawy

Przygotowanie:

1. Tosty:

- Opiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste i chrupiące.

2. Pasta z awokado:

- Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ do miski.
- Rozgnieć miąższ widelcem, dodając sok z limonki lub cytryny, sól i pieprz do smaku. Możesz dodać także szczyptę płatków chili, jeśli lubisz ostrzejszy smak.

3. Jajka w koszulce:

- Wlej wodę do średniego garnka i doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, aby woda lekko bulgotała.
- Dodaj łyżkę octu do wody (opcjonalnie, aby białko jajka szybciej się ścięło).
- Delikatnie wbij jajko do małej miseczki lub filiżanki.
- Za pomocą łyżki stwórz wir w garnku i delikatnie wlej jajko do środka wiru. Gotuj przez około 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
- Wyjmij jajko łyżką cedzakową i osusz na papierowym ręczniku. Powtórz z drugim jajkiem.

4. Pomidory:

- Umyj pomidora i pokrój w cienkie plastry.

5. Montaż:

- Na każdą kromkę tostowego chleba nałóż równomiernie pastę z awokado.
- Ułóż plastry pomidora na paście z awokado.
- Delikatnie umieść jajko w koszulce na wierzchu każdej kromki.
- Dopraw solą, pieprzem oraz świeżymi ziołami do smaku.

6. Podawanie:

- Podawaj natychmiast, dekorując opcjonalnie płatkami chili lub innymi ulubionymi przyprawami.

Wskazówki:

- Aby uzyskać bardziej kremową pastę z awokado, możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek lub jogurtu greckiego.
- Jeśli preferujesz bardziej stabilne jajko, możesz ugotować jajka na twardo i pokroić je w plastry.

SŁODKA POKUSA



Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe, sojowe)
- 1 średnie jabłko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- Garść orzechów pekan
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: rodzyнки lub suszone żurawiny do dekoracji

Przygotowanie:

1. Gotowanie owsianki:

- W średnim garnku wymieszaj płatki owsiane z mlekiem i szczyptą soli.
- Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez około 10-15 minut, aż owsianka osiągnie pożądaną konsystencję.

2. Przygotowanie jabłka:

- Umyj jabłko, obierz je (opcjonalnie) i pokrój w drobną kostkę.
- Dodaj pokrojone jabłko do gotującej się owsianki na ostatnie 5 minut gotowania, aby zmiękło i nabrało smaku.

3. Dodanie cynamonu i słodzika:

- Gdy owsianka będzie gotowa, dodaj cynamon i miód lub syrop klonowy, dobrze wymieszaj.

4. Orzechy pekan:

- Posiekaj orzechy pekan na mniejsze kawałki.
- Możesz je delikatnie uprzyżyć na suchej patelni przez kilka minut, aby wydobyć ich smak, ale nie jest to konieczne.

5. Podawanie:

- Przełóż owsiankę do misek.
- Posyp wierzch owsianki posiekanymi orzechami pekan.
- Opcjonalnie możesz dodać kilka rodzynek lub suszonych żurawin dla dodatkowej słodyczy i tekstury.

6. Dekoracja (opcjonalnie):

- Możesz udekorować owsiankę dodatkową szczyptą cynamonu lub plasterkami jabłka.

Wskazówki:

- Jeśli preferujesz bardziej kremową konsystencję, możesz dodać więcej mleka podczas gotowania.
- Dla dodatkowego białka, możesz dodać łyżkę masła orzechowego lub łyżkę jogurtu greckiego na wierzch owsianki.
- Owsiankę można również przygotować na wodzie zamiast mleka, jeśli preferujesz lżejszą wersję.

NA SŁONO



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 100 g sera ricotta
- 100 g wędzonego łososia
- Świeży koperek (kilka gałązek)
- Sok z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Tosty:

- Opiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste i chrupiące.

2. Ricotta:

- W małej miseczce wymieszaj ser ricotta z odrobiną soli, pieprzu i kilkoma kroplami soku z cytryny, aby nadać mu lekko cytrusowy smak.

3. Koperek:

- Opłucz świeży koperek i posiekaj drobno.

4. Łosoś:

- Pokrój wędzonego łososia na mniejsze kawałki lub plastry, jeśli jest w dużych kawałkach.

5. Montaż:

- Na każdą kromkę tostowego chleba nałóż równomiernie warstwę ricotty.
- Na wierzch serka ricotta ułóż kawałki wędzonego łososia.
- Posyp wszystko świeżym koperkiem.
- Skrop całość kilkoma kroplami soku z cytryny dla dodatkowego smaku.

6. Podawanie:

- Tosty można skropić odrobiną oliwy z oliwek dla dodatkowej głębi smaku.
- Podawaj od razu, aby tosty były chrupiące.

Wskazówki:

- Możesz dodać kilka plasterków ogórka lub awokado na wierzch, aby wzbogacić tosty o dodatkowe tekstury i smaki.
- Jeśli chcesz, aby tosty były bardziej sycące, możesz dodać garść świeżych szpinakowych liści lub rukoli.
- Możesz również eksperymentować z różnymi przyprawami, np. dodając szczyptę papryki wędzonej lub kaparów.

SZYBKIE I SYCĄCE



Składniki:

- 4 jajka
- 200 g pieczarek
- 1 pęczek szczypiorku
- 2 łyżki mleka (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub masła
- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Umyj pieczarki, osusz je i pokrój w cienkie plasterki.
- Opłucz szczypiorek i drobno posiekaj.

2. Smażenie pieczarek:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek lub masła.
- Dodaj pokrojone pieczarki i smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie i lekko złociste (około 5-7 minut).
- Dopraw pieczarki solą i pieprzem do smaku.

3. Przygotowanie jajeczniczy:

- W misce rozbij jajka, dodaj 2 łyżki mleka (opcjonalnie), sól i pieprz do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj widelcem lub trzepaczką.
- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek lub masła.
- Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajka zaczną się ścinać.
- Dodaj usmażone pieczarki i posiekany szczypiorek do jajeczniczy, delikatnie mieszając, aż wszystko się połączy i jajka będą ścięte, ale nadal kremowe.

4. Opiekanie chleba:

- W międzyczasie opiek kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste i chrupiące.

5. Montaż:

- Na każdą kromkę opieczzonego chleba nałóż równomiernie porcję jajeczniczy z pieczarkami i szczypiorkiem.

6. Podawanie:

- Podawaj tosty od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw, takich jak pomidory koktajlowe lub ogórek, dla uzupełnienia posiłku.

Wskazówki:

- Możesz dodać do jajeczniczy ulubione przyprawy, np. paprykę wędzoną lub zioła prowansalskie, aby nadać jej wyjątkowy smak.
- Jeśli chcesz, aby danie było jeszcze bardziej sycące, możesz dodać do jajeczniczy szpinak lub rukolę.

WEGAŃSKI START



Składniki:

- 1 blok (ok. 400 g) twardego tofu
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cebula
- 1 mała cukinia
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki sosu sojowego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. pietruszka, szczypiorek) do dekoracji
- Opcjonalnie: płatki drożdżowe dla dodatkowego smaku serowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Odsącz tofu i delikatnie wyciśnij nadmiar wody przy pomocy papierowych ręczników.
- Pokrusz tofu na małe kawałki, używając widelca lub dłoni.
- Umyj warzywa. Czerwoną paprykę, cebulę i cukinię pokrój w drobną kostkę.
- Obierz i posiekaj czosnek.

2. Smażenie warzyw:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Dodaj pokrojoną paprykę i cukinię. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa zmiękną, ale nadal będą lekko chrupiące.

3. Tofu scramble:

- Na patelnię z warzywami dodaj pokruszone tofu. Dodaj kurkumę, mielony kmin rzymski i paprykę słodką. Wszystko dobrze wymieszaj.
- Dodaj sos sojowy i 1 łyżkę oliwy z oliwek. Smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, często mieszając, aż tofu nabierze smaku przypraw i lekko się zarumieni.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli używasz, dodaj płatki drożdżowe i wymieszaj.

4. Podawanie:

- Przełóż tofu scramble z warzywami na talerze.
- Posyp świeżymi ziołami, np. posiekaną pietruszką lub szczypiorkiem.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione warzywa, takie jak szpinak, pieczarki czy pomidory, aby wzbogacić danie o dodatkowe smaki i wartości odżywcze.
- Tofu scramble doskonale komponuje się z pełnoziarnistym chlebem tostowym, tortillą lub jako nadzienie do wrapów.
- Możesz dostosować ilość przypraw według własnych upodobań, dodając np. ostrą paprykę dla pikantniejszego smaku.

EGZOTYCZNE ŚNIADANIE



Składniki:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego (może być z puszki lub kartonika)
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie)
- 1 dojrzałe mango
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 1/4 szklanki nasion granatu
- Świeże listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Pudding chia:

- W średniej misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym.
- Dodaj syrop klonowy lub miód, jeśli używasz, i dokładnie wymieszaj.
- Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na całą noc, aby nasiona chia napęczniały i utworzyły pudding.

2. Przygotowanie mango:

- Obierz mango i oddziel miąższ od pestki.
- Pokrój miąższ mango w kostkę.

3. Wiórki kokosowe:

- Delikatnie upraż wiórki kokosowe na suchej patelni na średnim ogniu, aż staną się złociste. Uważaj, aby ich nie przypalić.

4. Montaż puddingu:

- Wyjmij pudding chia z lodówki i dobrze wymieszaj, aby upewnić się, że nasiona chia równomiernie się rozproszą.
- Podziel pudding chia na dwie miseczki lub szklanki.

5. Dodawanie owoców i dodatków:

- Na wierzch każdej porcji puddingu nałóż pokrojone mango.
- Posyp wiórkami kokosowymi i nasionami granatu.
- Opcjonalnie udekoruj listkami świeżej mięty.

6. Podawanie:

- Pudding chia można podawać od razu lub przechowywać w lodówce do czasu podania.

Wskazówki:

- Możesz dostosować konsystencję puddingu, dodając więcej lub mniej mleka kokosowego, w zależności od preferencji.
- Inne owoce egzotyczne, takie jak ananas czy kiwi, również świetnie komponują się z puddingiem chia.
- Jeśli lubisz, możesz dodać do puddingu odrobinę wanilii lub cynamonu, aby nadać mu

NA ZDROWIE



Składniki:

- 1 szklanka mrożonych jagód (np. borówki, jagody leśne)
- 1 dojrzały banan (połowa do smoothie, połowa do dekoracji)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżka masła migdałowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie)
- 2 łyżki płatków migdałów
- 1 łyżka nasion konopi
- Świeże jagody do dekoracji
- Kilka listków świeżej mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Blendowanie smoothie:

- W blenderze umieść mrożone jagody, połowę banana, mleko migdałowe, masło migdałowe (jeśli używasz) i nasiona chia (jeśli używasz).
- Blenduj, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. W razie potrzeby dodaj trochę więcej mleka, aby uzyskać odpowiednią konsystencję, ale pamiętaj, że smoothie powinno być gęstsze niż zwykły koktajl.

2. Przygotowanie dodatków:

- Pokrój drugą połowę banana w plasterki.
- Upraż płatki migdałów na suchej patelni na średnim ogniu przez kilka minut, aż staną się lekko złociste i chrupiące. Uważaj, aby ich nie przypalić.

3. Montaż smoothie bowl:

- Przelej smoothie do miski.
- Na wierzchu ułóż plasterki banana, świeże jagody, płatki migdałów i nasiona konopi.
- Możesz również udekorować listkami świeżej mięty dla dodatkowego smaku i koloru.

4. Podawanie:

- Podawaj smoothie bowl od razu, aby cieszyć się jego świeżością i wszystkimi wartościami odżywczymi.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby smoothie bowl była bardziej sycąca, możesz dodać do smoothie łyżkę płatków owsianych przed blendowaniem.
- Możesz eksperymentować z różnymi owocami i dodatkami, takimi jak truskawki, maliny, orzechy, nasiona chia czy granola.
- Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, możesz dodać do smoothie pół awokado.

FRANCUSKI SZYK



Składniki:

- 2 pełnoziarniste croissanty
- 100 g sera brie
- 2 łyżki konfitury figowej
- Kilka świeżych fig (opcjonalnie)
- Świeże listki rukoli (opcjonalnie)
- Miód do skropienia (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie croissantów:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Umieść croissanty na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz croissanty przez około 5-7 minut, aż staną się ciepłe i lekko chrupiące.

2. Przygotowanie sera brie:

- W czasie, gdy croissanty się podgrzewają, pokrój ser brie na cienkie plastry.

3. Składanie croissantów:

- Wyjmij ciepłe croissanty z piekarnika i delikatnie przetnij je na pół wzdłuż.
- Na dolną połowę każdego croissanta nałóż plastry sera brie, a następnie dodaj łyżkę konfitury figowej.
- Jeśli używasz świeżych fig, pokrój je na cienkie plasterki i ułóż na wierzchu konfitury.
- Dodaj kilka listków rukoli dla świeżości i chrupkości (opcjonalnie).

4. Składanie i podawanie:

- Przykryj górną połową croissanta.
- Jeśli lubisz, możesz skropić wnętrze croissanta odrobiną miodu dla dodatkowej słodyczy i smaku.
- Podawaj croissanty od razu, ciesząc się ich połączeniem kremowego sera, słodkiej konfitury i chrupiącego pieczywa.

Wskazówki:

- Croissanty pełnoziarniste można znaleźć w specjalistycznych piekarniach lub sklepach ze zdrową żywnością. Możesz również przygotować je samodzielnie, jeśli masz więcej czasu.
- Eksperymentuj z różnymi rodzajami konfitur, takimi jak malinowa, truskawkowa czy pomarańczowa, aby odkryć swoje ulubione połączenie smaków.
- Jeśli wolisz bardziej wytrawne smaki, dodaj odrobinę świeżo zmielonego czarnego pieprzu lub kilka kropel balsamicznego glazuru na wierzchu sera brie przed dodaniem konfitury.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



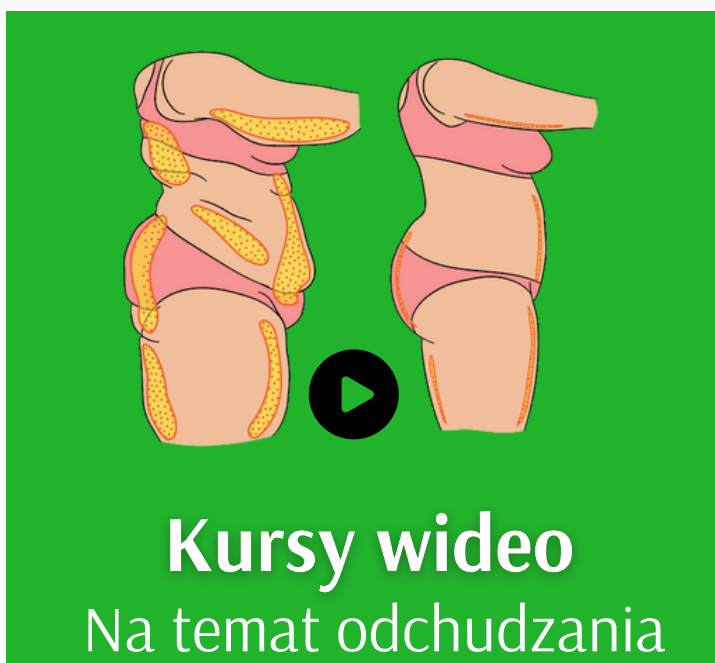
10 ebooków
same fakty



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

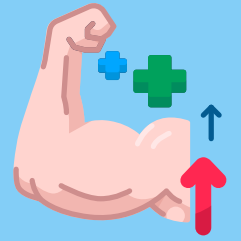


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

