

10 SMACZNYCH KANAPEK + PRZEPISY



KANAPKA Z POMIDORAMI I BURRATĄ



Burrata



Pomidor



Ciabatta



Rukola



Bazylia



Ocet balsamiczny



OBFITA KANAPKA Z OGÓRKIEM I AWOKADO



Cheddar



Ricotta



Ogórek



Awokado



Czerwona
papryka



Chleb
pełnoziarnisty

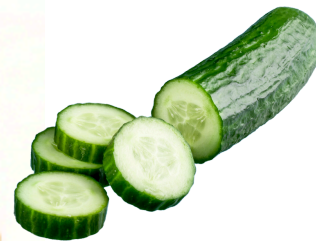
KANAPKA Z OGÓRKIEM, SEREM COTIJA I LIMONKĄ



Ser cotija



Limonka



Ogórek



Rukola



Jogurt naturalny



Sok z limonki

KANAPKA Z SAŁATKĄ Z CIECIERZYCY



Ciecierzycyca



Seler naciowy



Chleb pełnoziarnisty



Sałata



Pomidor



Oliwa z oliwek

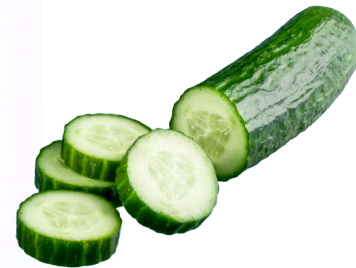
KANAPKA Z OGÓRKIEM I POMIDOREM



Serek
śmietankowy



Jogurt naturalny



Ogórek



Pomidor



Szcypiorek



Koper

LETNIA KANAPKA Z POMIDOREM



Pomidor



Serek
śmietankowy



Jogurt naturalny



Szcypiorek



Chleb
pełnoziarnisty

KANAPKA Z SEREM KOZIM PODANA Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW I AWOKADO



Pomidory
koktajlowe



Awokado



Bazylia



Ser kozi



Orzechy piniowe



Chleb

KANAPKA Z SEREM KOZIM, BURAKAMI I RUKOLĄ



Ser kozi



Rukola



Burak



Szcypiorek

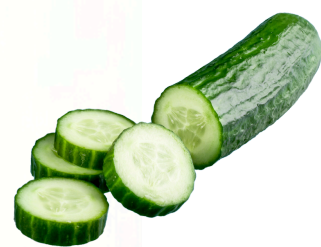


Chleb
pełnoziarnisty



Orzechy
włoskie

WARZYWNA KANAPKA



Ogórek



Marchewka



Hummus



Awokado



Mandarynka



Czerwona
cebula

KANAPKA Z WARZYWAMI

I HUMMUSEM



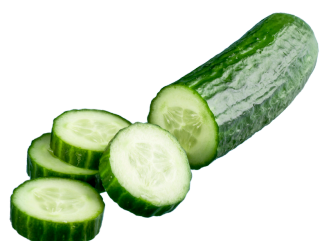
Hummus



Awokado



Marchewka



Ogórek



Mix sałat



Chleb
pełnoziarnisty

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KANAPKA Z POMIDORAMI

I BURRATĄ



Składniki:

- 2 łyżeczki octu balsamicznego
- 1 ½ łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/8 łyżeczki mielonego pieprzu
- Szczypta soli
- 2/3 szklanki rukoli
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej bazylii
- 1 plaster pomidora, przekrojony na pół
- 50 gramów burraty, przekrojone na pół
- 2 kromki ciabatty, opieczone

Sposób przygotowania:

1. W średniej misce wymieszaj ocet balsamiczny, oliwę z oliwek, pieprz i sól. Dodaj rukolę oraz bazylię i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokryć liście sosem.
2. Na jednej kromce ciabatty ułóż kolejno plaster pomidora, połówki burraty i mieszankę rukoli z bazylią. Skrop kanapkę resztą sosu z miski.
3. Przykryj drugą kromką ciabatty. Przekrój kanapkę na pół przed podaniem.

KANAPKA Z SEREM KOZIM PODANA Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW I AWOKADO



Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- $\frac{1}{3}$ awokado, obrane i pokrojone w kostkę (lub plastry)
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$ szklanki posiekanej świeżej bazylii plus 2 dodatkowe łyżki
- 20 gramów miękkiego sera koziego (2 łyżki)
- 1 duża kromka pełnoziarnistego chleba (42 gramy), opieczona
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki mielonego pieprzu
- 1 łyżka prażonych orzeszków piniowych
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego

Sposób przygotowania:

1. W małej misce połącz pomidory, awokado, sól oraz $\frac{1}{4}$ szklanki bazylii.
2. Rozsmaruj ser kozi na opieczonym chlebie. Posyp pieprzem i pozostałymi 2 łyżkami bazylii.
3. Podaj sałatkę z pomidorów i awokado obok kanapki. Całość posyp prażonymi orzeszkami piniowymi i skrop oliwą. Ocet balsamiczny podaj na boku.

KANAPKA Z OGÓRKIEM, SEREM COTIJA I LIMONKĄ



Składniki:

- 2 łyżki niskotłuszczowego jogurtu naturalnego, np. greckiego
- 1 ½ łyżki pokruszonego sera cotija
- 1 łyżka drobno posiekanej świeżej kolendry
- ½ łyżeczki skórki z limonki
- ⅛ łyżeczki mielonego pieprzu
- 1 wieloziarnista bułka do kanapek, przekrojona na pół i lekko opieczona
- ⅓ szklanki cienko pokrojonego ogórka angielskiego
- ¼ szklanki rukoli lub mieszanki sałat

Sposób przygotowania:

1. W małej misce wymieszaj jogurt, ser cotija, kolendrę, skórkę z limonki i pieprz.
2. Rozsmaruj równomiernie mieszankę na obu połówkach bułki. Na jednej połówce ułóż plastry ogórka i rukolę (lub mieszankę sałat). Przykryj drugą połówką bułki.
3. Przekrój kanapkę na pół i podawaj.

KANAPKA Z SAŁATKĄ Z CIECIERZYCY



Składniki:

- 2 puszki ciecierzycy bez dodatku soli, opłukanej
- 6 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ½ szklanki drobno posiekanego selera naciowego
- ¼ szklanki drobno posiekanego świeżego kopru
- ⅛ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki mielonego pieprzu
- 4 łyżki wegańskiego majonezu
- 8 kromek pełnoziarnistego chleba, opieczzonego
- 4 liście zielonej sałaty
- 4 cienkie plastry czerwonej cebuli
- 4 plastry pomidora

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz ciecierzycę, oliwę, sok z cytryny, musztardę i czosnek w proszku. Używając widelca lub tłuczka do ziemniaków, rozgnieć ciecierzycę, aż większość będzie miała konsystencję puree, ale kilka pozostanie w całości. Dodaj seler, koper, sól i pieprz, a następnie wymieszaj.
2. Rozsmaruj 1 łyżkę majonezu na jednej stronie każdej z 4 kromek chleba. Równomiernie rozłóż sałatę, cebulę, pomidora i mieszankę ciecierzycową na posmarowanych kromkach. Przykryj pozostałymi 4 kromkami chleba.
3. Przekrój kanapki na pół i podawaj.

KANAPKA Z OGÓRKIEM I POMIDOREM



Składniki:

- 50 gramów serka śmietankowego w temperaturze pokojowej
- 1 łyżka niskotłuszczowego jogurtu naturalnego (grecki styl)
- 1 łyżka posiekanego świeżego szczypiorku
- 1 łyżka drobno posiekanego świeżego kopru
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki mielonego pieprzu plus $\frac{1}{8}$ łyżeczki, podzielone
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- $\frac{1}{3}$ szklanki cienko pokrojonego ogórka angielskiego
- 1 mały pomidor
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

1. W małej misce wymieszaj serek śmietankowy, jogurt, szczypiorek, koper i $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu, aż dobrze się połączą.
2. Rozsmaruj równomiernie mieszankę na jednej stronie każdej kromki chleba.
3. Na jednej kromce ułóż równą warstwę plasterków ogórka i pomidora na mieszance serowej; posyp solą i pozostałą $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu.
4. Przykryj drugą kromką chleba, stroną z serkiem do dołu. Przekrój kanapkę na pół po przekątnej i podawaj.

LETNIA KANAPKA Z POMIDOREM



Składniki:

- 50 gramów sera śmietankowego w temperaturze pokojowej
- 1 łyżka niskotłuszczowego jogurtu naturalnego (greckiego)
- 1 łyżka pokrojonego świeżego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperu
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba, lekko opieczone
- 4 plastry pomidora (około ¼ cala grubości)

Sposób przygotowania:

1. W małej misce dokładnie wymieszaj serek śmietankowy, jogurt, szczypiorek, koper i pieprz.
2. Równomiernie rozsmaruj mieszankę na jednej stronie każdej kromki opieczonego chleba.
3. Na jednej kromce ułóż plastry pomidora, a następnie przykryj drugą kromką, stroną z serkiem do dołu.
4. Przekrój kanapkę na pół po przekątnej przed podaniem.

OBFITA KANAPKA Z OGÓRKIEM

I AWOKADO



Składniki:

- 3 łyżki startego sera Cheddar
- 2 łyżki sera ricotta
- 4 łyżeczki drobno pokrojonego szczypiorku
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- Sól i mielony pieprz do smaku
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba, lekko opieczone
- $\frac{1}{3}$ szklanki cienko pokrojonego ogórka
- $\frac{1}{4}$ szklanki cienko pokrojonej czerwonej papryki
- $\frac{1}{3}$ awokado, pokrojonego w plastry

Sposób przygotowania:

1. W małej misce wymieszaj ser Cheddar, ricottę, szczypiorek, sok z cytryny, sól i pieprz.
2. Rozsmaruj połowę mieszanki na każdej kromce opieczzonego chleba.
3. Na jednej kromce ułóż warstwę z ogórka, papryki i awokado, a następnie przykryj drugą kromką, stroną z serkiem do dołu.

KANAPKA Z SEREM KOZIM, BURAKAMI I RUKOLĄ



Składniki:

- 50 gramów miękkiego sera koziego
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanego świeżego kopru
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
- Szczypta soli
- Mielony pieprz do smaku
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba, lekko opieczone
- 1 łyżka posiekanych, prażonych orzechów włoskich
- 56 gramów pokrojonych marynowanych buraków
- 1 szklanka rukoli

Sposób przygotowania:

1. W małej misce rozgnieć ser kozi, szczypiorek, koper, oliwę, sól i pieprz, aż składniki się połączą.
2. Rozsmaruj mieszankę sera koziego na jednej stronie każdej kromki chleba.
3. Na jednej kromce posyp orzechy włoskie, a następnie ułóż warstwę z buraków i rukoli.
4. Przykryj drugą kromką chleba, stroną z serem do dołu, i przekrój kanapkę na pół.

WARZYWNA KANAPKA



Składniki:

- 2 kromki chleba
- $\frac{1}{4}$ awokado, rozgniecione
- 1 łyżka hummusu
- Szczypta soli
- 4 plastry ogórka
- 2 plastry pomidora
- 2 łyżki startego marchewki
- 1 mandarynka, obrana

Sposób przygotowania:

1. Rozsmaruj awokado na jednej kromce chleba, a hummus na drugiej. Posyp solą.
2. Na jednej kromce ułóż plastry ogórka, pomidora i marchewkę. Przykryj drugą kromką chleba.
3. Przekrój kanapkę na pół i podawaj z mandarynką obok.

KANAPKA Z WARZYWAMI I HUMMUSEM



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 3 łyżki hummusu
- $\frac{1}{4}$ awokado, rozgniecione
- $\frac{1}{2}$ szklanki mieszanki sałat
- $\frac{1}{4}$ średniej czerwonej papryki, pokrojonej w plastry
- $\frac{1}{4}$ szklanki pokrojonego ogórka
- $\frac{1}{4}$ szklanki startego marchewki

Sposób przygotowania:

1. Rozsmaruj hummus na jednej kromce chleba, a awokado na drugiej.
2. Na jednej kromce ułóż mieszankę sałat, plastry papryki, ogórka i startą marchewkę.
3. Przykryj drugą kromką chleba. Przekrój kanapkę na pół i podawaj.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



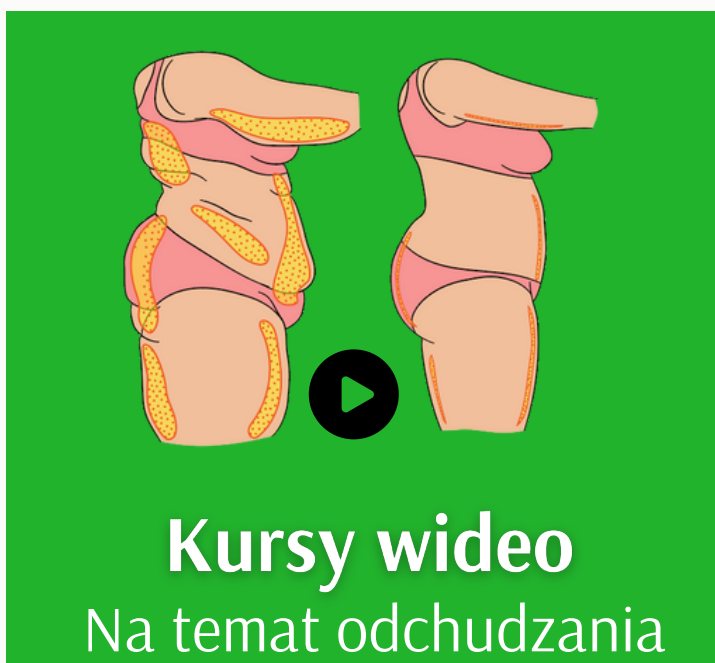
10 ebooków
same fakty



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

