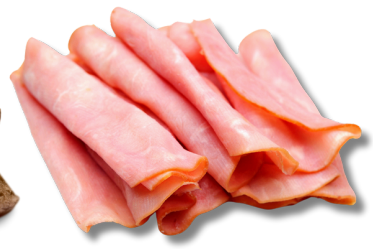
# 10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## CROQUE MADEMOISELLE

Chleb pełnoziarnisty



Szynka

Ser

Cukinia

Pomidor

Jajka

## JAJKA MIMOZA

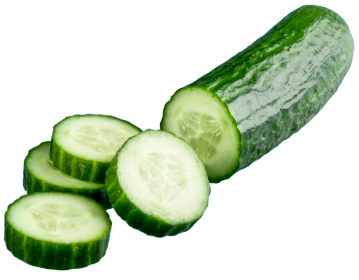
Jajka

Jogurt naturalny

Musztarda dijon

Szczypiorek

Koperek



Ogórek

# DEVILED EGGS - JAJKA FASZEROWANE NA OSTRO

Jogurt naturalny

Ostra musztarda

Jajka

Czosnek

Czerwona cebula

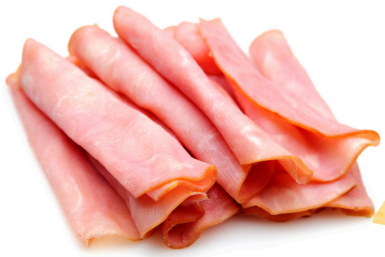
# JAJKA KOSZYCZKI

Cukinia

Jajko

Papryka

Szpinak



Szynka

Ser

# MENEMEN

Jajka

Pomidory

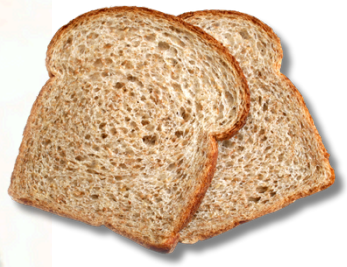
Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

Zielona papryka

# TOSTY FRANCUSKIE Z SOLONYM KARMELEM



Chleb pełnoziarnisty

Jajka

Mleko

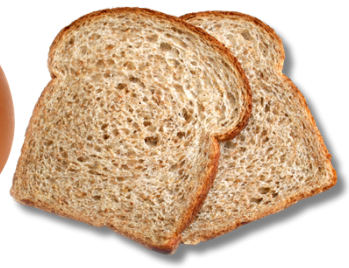
Syrop klonowy

Masło orzechowe

Cynamon

# TOSTY Z OMLETEM

Jajka



Pełnoziarnisty chleb

Mleko

Cebula

Papryka

Szpinak

# PIECZONY NALEŚNIK "DUTCH BABY" Z MALINAMI

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Miód

Masło klarowane

Maliny

# NALEŚNIKI Z SEREM, JAGODAMI I SOSEM WANILIOWYM

Mąka pełnoziarnista

Jagody

Mleko

Jajka

Twaróg

Jogurt naturalny

# NALEŚNIKI Z RABARBAREM

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Rabarbar

Mleko

Miód

Cynamon

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

**www.motywator.tv/500**

# CROQUE MADEMOISELLE

**Składniki (na 2 porcje):**

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 4 plasterki chudej szynki (np. z indyka lub kurczaka)
- 4 plasterki sera niskotłuszczowego (np. Gouda, Cheddar, Emmental)
- 1 mała cukinia
- 1 mały pomidor
- 2 łyżeczki musztardy dijon
- 2 jajka
- 2 łyżki mleka 2%
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. bazylia lub szczypiorek)

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię umyj i pokrój w cienkie plasterki.
   - Pomidora również umyj i pokrój na cienkie plasterki.
2. **Złożenie sandwicza:**
   - Każdą kromkę chleba posmaruj cienką warstwą musztardy dijon.
   - Na dwóch kromkach ułóż po plasterku szynki, plasterkach cukinii i pomidora, a na koniec przykryj plastrem sera.
   - Przykryj pozostałymi kromkami chleba, tworząc sandwicze.
3. **Przygotowanie masy jajecznej:**
   - W miseczce roztrzep jajka z mlekiem. Dodaj szczyptę soli i pieprzu.
4. **Smażenie:**
   - Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
   - Sandwicze zanurz w masie jajecznej, tak aby chleb wchłonął trochę jajka.
   - Ułóż sandwicze na rozgrzanej patelni i smaż z każdej strony przez około 3-4 minuty, aż chleb będzie złocisty, a ser się roztopi.
5. **Podanie:**
   - Sandwicze przełóż na talerze i ozdób świeżymi ziołami.
   - Podawaj na ciepło z dodatkiem sałatki z mieszanych sałat lub innych ulubionych warzyw.

# JAJKA MIMOZA

**Składniki (na 4 porcje):**

- 4 jajka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka drobno posiekanego koperku
- 1 mały ogórek kiszony lub konserwowy, drobno posiekany
- Szczypta soli i pieprzu do smaku
- Papryka słodka w proszku do posypania (opcjonalnie)
- Kilka listków sałaty do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. **Gotowanie jajek:**
   - Jajka ugotuj na twardo (około 9-10 minut od momentu zagotowania wody).
   - Po ugotowaniu jajka schłodź w zimnej wodzie, obierz i przetnij wzdłuż na pół.
2. **Przygotowanie farszu:**
   - Z przepołowionych jajek delikatnie wyjmij żółtka do miseczki.
   - Żółtka rozgnieć widelcem na gładką masę.
   - Dodaj jogurt naturalny, musztardę, posiekany szczypiorek, koperek oraz ogórka kiszonego. Dokładnie wymieszaj.
   - Dopraw farsz solą i pieprzem według smaku.
3. **Nadziewanie jajek:**
   - Powstałą masą napełnij białka jajek, tworząc małe kopczyki.
4. **Dekoracja i podanie:**
   - Ułóż nadziane jajka na talerzu wyłożonym listkami sałaty.
   - Opcjonalnie, posyp je odrobiną słodkiej papryki w proszku dla dekoracji i smaku.
   - Możesz również dodać kilka świeżych ziół na wierzch dla efektu wizualnego.

# DEVILED EGGS - JAJKA FASZEROWANE NA OSTRO

**Składniki (na 4 porcje):**

- 4 jajka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka ostrej musztardy lub sosu sriracha (w zależności od preferencji)
- 1 mały ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka drobno posiekanej cebuli czerwonej lub szczypiorku
- 1/2 łyżeczki octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki mielonej papryki chili (można dodać więcej do smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- Papryka słodka w proszku do posypania
- Kilka listków kolendry lub pietruszki do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. **Gotowanie jajek:**
   - Jajka ugotuj na twardo (około 9-10 minut od momentu zagotowania wody).
   - Po ugotowaniu jajka schłodź w zimnej wodzie, obierz i przetnij wzdłuż na pół.
2. **Przygotowanie farszu:**
   - Z przepołowionych jajek delikatnie wyjmij żółtka do miseczki.
   - Żółtka rozgnieć widelcem na gładką masę.
   - Dodaj jogurt naturalny, musztardę dijon, ostrą musztardę lub sos sriracha, posiekany czosnek, cebulę oraz ocet jabłkowy lub sok z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj.
   - Dodaj mieloną paprykę chili, sól i pieprz do smaku. Jeśli farsz jest za mało ostry, możesz dodać więcej chili lub sosu sriracha.
3. **Nadziewanie jajek:**
   - Powstałą masą napełnij białka jajek, tworząc małe kopczyki.
4. **Dekoracja i podanie:**
   - Ułóż nadziane jajka na talerzu.
   - Posyp je delikatnie słodką papryką w proszku dla smaku i koloru.
   - Na koniec udekoruj jajka listkami kolendry lub pietruszki.

# JAJKA KOSZYCZKI

**Składniki (na 6 koszyczków):**

- 6 jajek
- 1 mała cukinia
- 1 czerwona papryka
- 6 plastrów chudej szynki (np. z indyka lub kurczaka)
- 1/2 małej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 garść szpinaku świeżego (lub mrożonego, rozmrożonego i odsączonego)
- 2 łyżki startego sera niskotłuszczowego (np. cheddar, gouda, parmezan)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Zioła do smaku (np. oregano, bazylia, szczypiorek)

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię i paprykę umyj, a następnie pokrój w drobną kostkę.
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, a po chwili cukinię i paprykę. Smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
   - Dodaj szpinak i smaż jeszcze przez chwilę, aż szpinak zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem oraz ulubionymi ziołami. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie koszyczków:**
   - Foremkę do muffinek lekko posmaruj oliwą lub wyłóż papierowymi papilotkami.
   - W każdej foremce umieść plaster szynki, tak aby tworzył koszyczek. Szynka powinna pokryć dno i boki foremki.
3. **Napełnianie koszyczków:**
   - Do każdego koszyczka z szynką włóż łyżkę przygotowanych warzyw.
   - Na warzywa wbij delikatnie jedno jajko, uważając, aby żółtko się nie rozlało. Posyp odrobiną sera na wierzch.
4. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F).
   - Piecz koszyczki przez około 15-20 minut, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte jajka).
5. **Podanie:**
   - Delikatnie wyjmij jajka koszyczki z foremki, używając noża do oddzielenia ich od boków, jeśli to konieczne.
   - Podawaj na ciepło, posypane świeżymi ziołami, np. szczypiorkiem lub bazylią.

# MENEMEN

**Składniki (na 2 porcje):**

- 4 jajka
- 2 średnie pomidory
- 1 duża zielona papryka (można użyć też czerwonej)
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża pietruszka lub koperek do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę.
   - Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
   - Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.
2. **Smażenie warzyw:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
   - Dodaj pokrojoną paprykę i smaż przez kilka minut, aż zmięknie.
3. **Dodanie pomidorów:**
   - Do warzyw na patelni dodaj pokrojone pomidory. Smaż na średnim ogniu, aż pomidory zmiękną i zaczną się rozpadać, tworząc gęsty sos (około 5-7 minut).
   - Dopraw całość mieloną papryką, solą i pieprzem.
4. **Dodanie jajek:**
   - W miseczce delikatnie roztrzep jajka (możesz je również wbić bezpośrednio na patelnię, nie mieszając zbyt mocno).
   - Wlej jajka na patelnię z warzywami i delikatnie mieszaj, smażąc na małym ogniu, aż jajka się zetną, ale pozostaną lekko wilgotne. Uważaj, aby nie przesmażyć jajek.
5. **Podanie:**
   - Menemen podawaj na ciepło, posypane świeżą pietruszką lub koperkiem.
   - Doskonale smakuje z pełnoziarnistym pieczywem lub świeżymi warzywami.

# TOSTY FRANCUSKIE Z SOLONYM KARMELEM

**Składniki (na 2 porcje):**

**Tosty francuskie:**

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek (do smażenia)

**Solony karmel:**

- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżka masła orzechowego (najlepiej naturalnego, bez dodatków)
- Szczypta soli morskiej
- 2 łyżki mleka (może być roślinne)

**Dodatki:**

- Świeże owoce (np. jagody, maliny, banany)
- Orzechy (np. posiekane migdały lub orzechy włoskie)
- Niewielka ilość jogurtu greckiego (opcjonalnie)

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie solonego karmelu:**
   - W małym rondelku na małym ogniu podgrzej syrop klonowy lub miód wraz z masłem orzechowym.
   - Mieszaj, aż składniki się połączą i masa będzie gładka.
   - Dodaj mleko i szczyptę soli morskiej. Mieszaj, aż sos zgęstnieje i osiągnie konsystencję karmelu. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie tostów francuskich:**
   - W misce roztrzep jajka z mlekiem, ekstraktem waniliowym, cynamonem i miodem lub syropem klonowym.
   - Każdą kromkę chleba zanurzaj w mieszance jajecznej, tak aby dobrze nasiąkła z obu stron.
3. **Smażenie:**
   - Na patelni rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Smaż tosty po 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.
4. **Podanie:**
   - Tosty francuskie ułóż na talerzach.
   - Polej je przygotowanym solonym karmelem.
   - Dodaj świeże owoce, posyp orzechami i ewentualnie dodaj łyżkę jogurtu greckiego dla dodatkowej kremowości.

# TOSTY Z OMLETEM

**Składniki (na 2 porcje):**

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 4 jajka
- 1/4 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1 mała czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 1 garść szpinaku (może być świeży lub mrożony, rozmrożony i odsączony)
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione zioła (np. szczypiorek, bazylia, oregano)

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj pokrojoną paprykę i smaż przez kilka minut, aż zmięknie.
   - Na koniec dodaj szpinak i smaż jeszcze przez chwilę, aż zwiędnie (jeśli używasz świeżego).
2. **Przygotowanie omletu:**
   - W misce roztrzep jajka z mlekiem, solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.
   - Wlej mieszankę jajeczną na patelnię z warzywami i smaż na średnim ogniu, delikatnie mieszając, aż omlet się zetnie. Omlet powinien być delikatny, ale dobrze ścięty.
3. **Przygotowanie tostów:**
   - W międzyczasie, kiedy omlet się smaży, podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
4. **Złożenie tostów z omletem:**
   - Każdą kromkę chleba połóż na talerzu.
   - Na dwóch z nich ułóż połówkę omletu (lub cały omlet, jeśli jest mały), przykryj plasterkami pomidora.
   - Przykryj drugą kromką chleba, tworząc tosta.
5. **Podanie:**
   - Tosty możesz podać na ciepło, przekrojone na pół dla lepszego efektu wizualnego.
   - Opcjonalnie, podaj z dodatkiem świeżej sałatki lub awokado.

# PIECZONY NALEŚNIK "DUTCH BABY" Z MALINAMI

**Składniki (na 2-4 porcje):**

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (lub mąki orkiszowej)
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 szklanka świeżych malin (można użyć mrożonych, ale rozmrożonych i odsączonych)
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)
- Cukier puder z ksylitolu lub erytrytolu do posypania (opcjonalnie)

**Przygotowanie:**

1. **Rozgrzewanie piekarnika:**
   - Rozgrzej piekarnik do 220°C (430°F).
   - Wstaw do piekarnika żeliwną patelnię (lub inną żaroodporną patelnię) o średnicy ok. 25 cm, aby się nagrzała.
2. **Przygotowanie ciasta:**
   - W dużej misce ubij jajka na puszystą masę.
   - Dodaj mleko, miód, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli, a następnie stopniowo wsypuj mąkę, cały czas mieszając, aż masa będzie gładka i bez grudek.
3. **Pieczenie naleśnika:**
   - Gdy piekarnik i patelnia są dobrze rozgrzane, wyjmij patelnię z piekarnika (ostrożnie, będzie bardzo gorąca) i dodaj masło klarowane lub olej kokosowy. Rozprowadź tłuszcz równomiernie po dnie i bokach patelni.
   - Natychmiast wlej ciasto na gorącą patelnię i szybko włóż z powrotem do piekarnika.
   - Piecz przez 15-20 minut, aż naleśnik stanie się złocisty i napuchnie na brzegach.
4. **Podanie:**
   - Wyjmij Dutch Baby z piekarnika (naleśnik może delikatnie opaść, to normalne).
   - Na wierzchu ułóż świeże maliny.
   - Opcjonalnie, posyp delikatnie cukrem pudrem z ksylitolu lub erytrytolu i udekoruj listkami świeżej mięty.

# NALEŚNIKI Z SEREM, JAGODAMI I SOSEM WANILIOWYM

**Składniki (na 4 porcje):**

**Naleśniki:**

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (lub mąki orkiszowej)
- 1 szklanka mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 2 jajka
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego (plus trochę do smażenia)
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

**Nadzienie serowe:**

- 200 g twarogu półtłustego lub chudego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

**Jagody:**

- 1 szklanka świeżych lub mrożonych jagód (mrożone należy rozmrozić i odsączyć)

**Sos waniliowy:**

- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie naleśników:**
   - W dużej misce ubij jajka, dodaj mleko, oliwę, sól i opcjonalnie miód. Stopniowo dodawaj mąkę, mieszając, aż ciasto będzie gładkie i bez grudek.
   - Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, dodaj odrobinę oleju i smaż naleśniki, nalewając cienką warstwę ciasta na patelnię. Smaż z obu stron na złoty kolor. Odkładaj gotowe naleśniki na talerz.
2. **Przygotowanie nadzienia serowego:**
   - W miseczce wymieszaj twaróg z jogurtem, miodem i ekstraktem waniliowym. Mieszaj, aż masa będzie gładka i jednolita.
3. **Przygotowanie sosu waniliowego:**
   - W małym rondelku podgrzej mleko na małym ogniu.
   - W osobnej miseczce wymieszaj mąkę ziemniaczaną z odrobiną zimnego mleka, aby nie było grudek, a następnie dodaj do podgrzanego mleka.
   - Dodaj miód i ekstrakt waniliowy, mieszając, aż sos zgęstnieje. Zdejmij z ognia.
4. **Złożenie naleśników:**
   - Każdy naleśnik posmaruj równomiernie nadzieniem serowym, a następnie dodaj kilka jagód.
   - Zwiń naleśniki w rulony lub złoż na pół.
5. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż naleśniki, polej je przygotowanym sosem waniliowym.
   - Udekoruj pozostałymi jagodami i opcjonalnie posyp odrobiną świeżych ziół, np. mięty.

# ZDROWE NALEŚNIKI Z RABARBAREM

**Składniki (na 4 porcje):**

**Naleśniki:**

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (lub mąki orkiszowej)
- 1 szklanka mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 2 jajka
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego (plus trochę do smażenia)
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

**Nadzienie z rabarbarem:**

- 3-4 łodygi rabarbaru
- 2 łyżki miodu, syropu klonowego lub ksylitolu (można dostosować do smaku)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/4 szklanki wody

**Opcjonalne dodatki:**

- Jogurt naturalny lub grecki
- Posiekane orzechy (np. migdały, orzechy włoskie)
- Świeże owoce (np. truskawki, maliny)
- Mięta do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie naleśników:**
   - W dużej misce ubij jajka, dodaj mleko, oliwę, sól i opcjonalnie miód. Stopniowo dodawaj mąkę, mieszając, aż ciasto będzie gładkie i bez grudek.
   - Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, dodaj odrobinę oleju i smaż naleśniki, nalewając cienką warstwę ciasta na patelnię. Smaż z obu stron na złoty kolor. Odkładaj gotowe naleśniki na talerz.
2. **Przygotowanie nadzienia z rabarbarem:**
   - Rabarbar umyj, obierz (jeśli jest starszy) i pokrój na małe kawałki.
   - W rondelku podgrzej rabarbar z wodą na średnim ogniu.
   - Dodaj miód, cynamon i sok z cytryny. Gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż rabarbar się rozpadnie i powstanie gęsta masa (około 10 minut). Możesz dodać więcej słodzidła, jeśli nadzienie jest zbyt kwaśne.
3. **Złożenie naleśników:**
   - Każdy naleśnik posmaruj nadzieniem z rabarbaru.
   - Zwiń naleśniki w rulony lub złoż na pół.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż naleśniki, a na wierzchu dodaj jogurt naturalny lub grecki.
   - Posyp posiekanymi orzechami i udekoruj świeżymi owocami oraz listkami mięty.

# PAKIET PREMIUM

**77 jadłospisów**
1500-2500 kcal

**10 ebooków**
same fakty

**20 godzin**
Kursów wideo

**1100 infografik**
Szybsza edukacja

**25 godzin**
Audiobooków

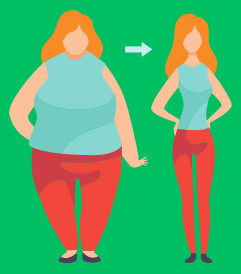
**Artykuły premium**
Rozszerzone materiały

**Blog bez reklam**
Pełna koncentracja
na treści

**Dopasowana**
dieta

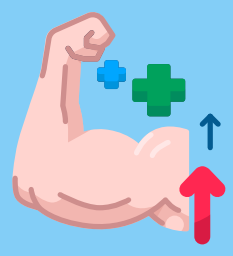
## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



**SCHUDNĄĆ**

**PRZYTYĆ**



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

| 25 | 43g. | 9g. | 534 |
|---|---|---|---|
| biał. | tłus. | węgl. | Kcal |

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

| 43 | 21g. | 47g. | 534 |
|---|---|---|---|
| biał. | tłus. | węgl. | Kcal |

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

| 55 | 17g. | 29g. | 534 |
|---|---|---|---|
| biał. | tłus. | węgl. | Kcal |

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

| 15 | 14g. | 93g. | 534 |
|---|---|---|---|
| biał. | tłus. | węgl. | 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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

**12 zł miesięcznie**