

# 10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## PLACKI Z CUKINII I MARCHWI Z JOGURTEM ZIOŁOWYM



Cukinia



Marchew



Jajko



Jogurt  
naturalny



Mąka  
pełnoziarnista



Koperek

## ZIELONE SMOOTHIE Z AWOKADO, SZPINAKIEM I BIAŁKIEM ROŚLINNYM



Awokado



Szpinak



Banan



Nasiona chia



Mleko migdałowe



Białko roślinne

# OMLET Z BIAŁEK Z WARZYWAMI I FETA



Białka jaj



Ser feta



Pomidor



Papryka



Szpinak

# PUDDING CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



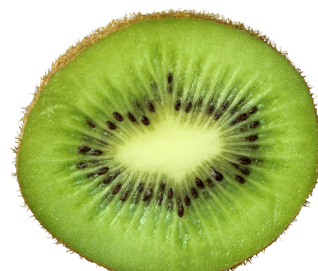
Nasiona chia



Mleko kokosowe



Mango



Kiwi

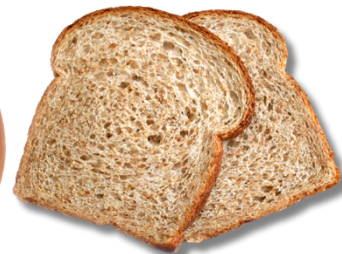


Granat

## GRZANKI Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE



Jajka



Chleb  
pełnoziarnisty



Awokado



Ocet



Szcypiorek

## WRAP Z TORTILLI PEŁNOZIARNISTEJ Z HUMMUSEM, WARZYWAMI I KURCZAKIEM



Pełnoziarniste tortille



Pierś z kurczaka



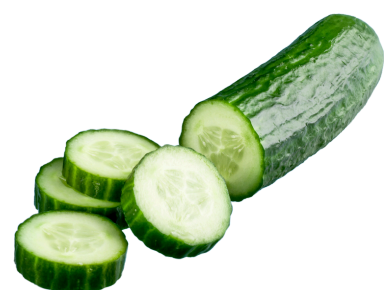
Oliwa z oliwek



Hummus



Pomidor



Ogórek

## JOGURT GRECKI Z MIODEM, ORZECHAMI I SUSZONYMI OWOCAMI



Jogurt grecki



Miód



Mieszanka  
orzechów



Suszone morele



Suszone figi

## PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z OWOCAMI I SYROPEM KLONOWYM



Jajka



Mąka  
pełnoziarnista



Mleko



Miód



Jogurt naturalny



Świeże owoce

## QUINOA NA SŁODKO Z OWOCAMI, MIGDAŁAMI I CYNAMONEM



Migdały



Cynamon



Komosa ryżowa



Mleko roślinne



Jabłko

## BOWL Z OWSIANKĄ, OWOCAMI JAGODOWYMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Mleko



Jogurt grecki



Owoce jagodowe



Orzechy włoskie



Płatki migdałowe

# 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)

# BOWL Z OWSIANKĄ, OWOCAMI JAGODOWYMI I ORZECHAMI



## Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych pełnoziarnistych
- 1 szklanka mleka (lub napoju roślinnego, np. migdałowego)
- 1/2 szklanki mieszanki owoców jagodowych (np. truskawki, maliny, borówki, jagody)
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowych wartości odżywczych)
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. **Gotowanie owsianki:** W rondelku zagotuj mleko (lub napój roślinny). Dodaj płatki owsiane i zmniejsz ogień. Gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje i będzie miękka. Jeśli wolisz bardziej kremową konsystencję, dodaj więcej mleka.
2. **Dodanie cynamonu:** W trakcie gotowania możesz dodać szczyptę cynamonu, aby nadać owsiance dodatkowego smaku.
3. **Przygotowanie dodatków:** W międzyczasie przygotuj owoce jagodowe – jeśli są mrożone, można je lekko rozmrozić. Posiekaj orzechy włoskie i przygotuj płatki migdałowe.
4. **Serwowanie:** Przełóż gotową owsiankę do miski. Dodaj na wierzch jogurt grecki i polej miodem (jeśli używasz). Następnie udekoruj owsiankę owocami jagodowymi, posiekanymi orzechami włoskimi, płatkami migdałowymi oraz nasionami chia.
5. **Podawanie:** Bowl z owsianką najlepiej smakuje na ciepło, ale możesz również schłodzić owsiankę, jeśli preferujesz wersję na zimno.

## Wartości odżywcze:

To danie jest bogate w błonnik, białko oraz zdrowe tłuszcze pochodzące z orzechów i nasion. Jagody dostarczają antyoksydantów, a jogurt grecki jest źródłem probiotyków i dodatkowego białka.

# ZIELONE SMOOTHIE Z AWOKADO, SZPINAKIEM I BIAŁKIEM ROŚLINNYM



## Składniki:

- 1/2 dojrzałego awokado
- 1 garść świeżego szpinaku (ok. 1 szklanka)
- 1 dojrzały banan
- 1 miarka białka roślinnego (np. z grochu, konopi lub ryżu)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub innego napoju roślinnego, np. sojowego czy kokosowego)
- 1/2 szklanki wody (opcjonalnie, dla uzyskania rzadszej konsystencji)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla schłodzenia)

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Obierz awokado i banana. Jeśli nie masz gotowego białka roślinnego w proszku, możesz dodać np. ugotowaną kaszę jaglaną lub mąkę migdałową jako alternatywę, chociaż gotowe białko roślinne będzie bardziej skoncentrowanym źródłem protein.
2. **Mieszanie składników:** W blenderze umieść awokado, szpinak, banana, białko roślinne, nasiona chia oraz mleko migdałowe. Możesz dodać wodę, jeśli wolisz rzadsze smoothie. Dodaj kilka kostek lodu, jeśli chcesz, by smoothie było bardziej orzeźwiające.
3. **Blendowanie:** Blenduj składniki na wysokich obrotach, aż smoothie będzie gładkie i kremowe. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj trochę więcej mleka migdałowego lub wody i blenduj ponownie.
4. **Podawanie:** Przelej smoothie do wysokiej szklanki lub miski. Możesz udekorować go dodatkowymi nasionami chia, plasterkami banana, czy nawet orzechami.
5. **Ciesz się zdrowym napojem:** Smoothie najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu, ale możesz je również przechować w lodówce na później.

## Wartości odżywcze:

To smoothie jest bogate w zdrowe tłuszcze pochodzące z awokado, białko roślinne, błonnik oraz witaminy i minerały ze szpinaku i nasion chia. Jest doskonałe na śniadanie, przekąskę po treningu, czy zdrowy deser.



# OMLET Z BIAŁEK Z WARZYWAMI I FETA



## Składniki:

- 4 białka jaj
- 1/2 szklanki świeżego szpinaku (posiekanego)
- 1/2 średniego pomidora (pokrojonego w kostkę)
- 1/2 małej czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 30 g sera feta (pokruszonego)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta suszonego oregano lub bazylii

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Umyj i pokrój szpinak, pomidora i paprykę. Feta powinna być pokruszona na małe kawałki.
2. **Rozgrzewanie patelni:** Na średniej wielkości patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
3. **Podsmażenie warzyw:** Dodaj na patelnię pokrojoną paprykę i smaż przez około 2-3 minuty, aż lekko zmięknie. Następnie dodaj szpinak i pomidora, smaż kolejne 1-2 minuty, aż szpinak zwiędnie.
4. **Przygotowanie białek:** W miseczce ubij lekko białka jaj widelcem, aż będą delikatnie spienione. Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie suszonymi ziołami.
5. **Przygotowanie omletu:** Wlej ubite białka na patelnię, równomiernie rozprowadzając je po powierzchni. Smaż na małym ogniu, aż białka zaczną się ściąć. Gdy omlet będzie prawie gotowy (spód będzie ścięty, a wierzch jeszcze lekko płynny), posyp go pokruszoną fetą.
6. **Składanie omletu:** Złóż omlet na pół, przykrywając fetą. Przykryj patelnię pokrywką i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty, aż feta lekko się roztopi, a omlet będzie całkowicie ścięty.
7. **Podawanie:** Przełóż omlet na talerz i podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw lub sałatki.

## Wartości odżywcze:

Ten omlet jest bogaty w białko, niskokaloryczny oraz pełen witamin i minerałów pochodzących z warzyw. Feta dodaje smaku i dostarcza zdrowych tłuszczów oraz wapnia.

# PUDDING CHIA Z MLEKIEM

## KOKOSOWYM I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



### Składniki:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego (pełnotłustego lub lekko rozcieńczonego wodą, jeśli preferujesz lżejszą wersję)
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, do smaku)
- 1 małe mango (pokrojone w plasterki)
- 1 kiwi (pokrojone w plasterki)
- 1/4 szklanki pestek granatu
- Opcjonalnie: kilka listków świeżej mięty do dekoracji

### Przygotowanie:

1. **Przygotowanie puddingu chia:** W misce lub dużym słoiku wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym. Dodaj syrop klonowy lub miód, jeśli chcesz, aby pudding był słodszy. Dokładnie wymieszaj, aby nasiona chia równomiernie się rozprowadziły i nie tworzyły grudek.
2. **Chłodzenie:** Przykryj miskę lub słoik i wstaw do lodówki na co najmniej 2-4 godziny, a najlepiej na całą noc. W tym czasie nasiona chia napęcznieją, a pudding zgęstnieje.
3. **Przygotowanie owoców:** Obierz mango i kiwi, a następnie pokrój je w cienkie plasterki. Wyjmij pestki granatu.
4. **Podawanie puddingu:** Po schłodzeniu, pudding chia powinien mieć kremową konsystencję. Przełóż go do misek lub szklanek. Na wierzchu ułóż plasterki mango, kiwi oraz pestki granatu. Możesz udekorować pudding świeżą miętą dla dodatkowego aromatu.
5. **Serwowanie:** Pudding chia najlepiej smakuje od razu po wyjęciu z lodówki, ale można go także przechowywać w lodówce przez kilka dni, co czyni go idealnym deserem lub śniadaniem na wynos.

### Wartości odżywcze:

Pudding chia z mlekiem kokosowym jest bogaty w błonnik, zdrowe tłuszcze i przeciwutleniacze. Owoce dodają witamin oraz naturalnej słodyczy, czyniąc ten deser zarówno zdrowym, jak i smacznym.

# GRZANKI Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE



## Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- 1 łyżeczka octu (np. winnego lub jabłkowego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży szczypiorek (posiekany)
- Opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny lub limonki

## Przygotowanie:

- Przygotowanie grzanek:** Tostuj kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące i lekko złociste.
- Przygotowanie awokado:** Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, a następnie wydrąż miąższ do miseczki. Rozgnieć widelcem na gładką pastę. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie kilkoma kroplami soku z cytryny lub limonki, aby zapobiec ciemnieniu i dodać smaku.
- Przygotowanie jajek w koszulce:**
  - W średniej wielkości garnku zagotuj wodę, a następnie zmniejsz ogień, aby woda tylko lekko się gotowała.
  - Dodaj łyżeczkę octu do wody, co pomoże białku jajka szybciej się ściąć.
  - Delikatnie rozbij jedno jajko do małej miseczki lub filiżanki.
  - Stwórz wir w wodzie, mieszając ją łyżką, a następnie delikatnie wlej jajko do środka wiru. Gotuj jajko przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
  - Wyjmij jajko łyżką cedzakową i delikatnie osusz na papierowym ręczniku. Powtórz proces z drugim jajkiem.
- Składanie grzanek:** Posmaruj każdą kromkę tostowanego chleba pastą z awokado. Na wierzchu ułóż jajko w koszulce.
- Dekorowanie i podawanie:** Posyp grzanki świeżym szczypiorkiem oraz dopraw solą i pieprzem do smaku. Możesz też dodać odrobinę płatków chili, jeśli lubisz pikantne smaki.
- Serwowanie:** Grzanki najlepiej podawać od razu, gdy są jeszcze ciepłe, z chrupiącym chlebem i kremowym awokado, połączonym z delikatnym jajkiem w koszulce.

## Wartości odżywcze:

To danie jest bogate w zdrowe tłuszcze z awokado, białko z jajek i błonnik z pełnoziarnistego chleba. Jest idealnym wyborem na pożywne i smaczne śniadanie lub lekką kolację.

# WRAP Z TORTILLI PEŁNOZIARNISTEJ Z HUMMUSEM, WARZYWAMI I KURCZAKIEM



## Składniki:

- 2 pełnoziarniste tortille
- 150 g piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka (np. papryka, czosnek, oregano, sól, pieprz)
- 1/2 szklanki hummusu (domowego lub gotowego)
- 1 mały ogórek (pokrojony w cienkie plasterki)
- 1 pomidor (pokrojony w cienkie plasterki)
- Kilka liści sałaty (np. lodowa, rzymska lub roszponka)
- Opcjonalnie: sok z cytryny do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Oczyszczyć pierś z kurczaka i pokroić ją na cienkie paski.
- W misce wymieszać kurczaka z oliwą z oliwek i przyprawą do kurczaka.
- Rozgrzeć patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Grilluj kurczaka przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany. Odstaw na chwilę do ostygnięcia.

2. **Przygotowanie warzyw:** Umyj i pokrój ogórka oraz pomidora w cienkie plasterki. Przygotuj liście sałaty, opłukując je i osuszając.

### 3. Przygotowanie wrapów:

- Podgrzej tortille na suchej patelni przez kilka sekund z każdej strony, aby były miękkie i elastyczne.
- Rozsmaruj na każdej tortilli równą warstwę hummusu, pozostawiając trochę miejsca na brzegach, aby łatwiej było złożyć wrapa.

### 4. Składanie wrapów:

- Na warstwę hummusu ułóż kilka plasterków ogórka, pomidora oraz liście sałaty.
- Dodaj grillowanego kurczaka na wierzch warzyw.
- Jeśli lubisz, skrop całość odrobiną soku z cytryny, aby dodać świeżości.

### 5. Zwijanie wrapów:

- Zwiń tortille, składając najpierw dolną część, aby zawinąć nadzienie, a następnie zawiń boki, tworząc zwarty wrap.
- Możesz przekroić wrap na pół, aby łatwiej go było jeść.

6. **Podawanie:** Wrapy są gotowe do podania od razu, ale można je również zapakować na wynos.

## Wartości odżywcze:

Ten wrap jest doskonałym źródłem białka, błonnika i zdrowych tłuszczów. Hummus dostarcza białka roślinnego i zdrowych tłuszczów, kurczak zapewnia białko zwierzęce, a warzywa dostarczają witamin i minerałów. Idealny na zdrowy lunch lub przekąskę.

# JOGURT GRECKI Z MIODEM, ORZECHAMI I SUSZONYMI OWOCAMI



## Składniki:

- 200 g jogurtu greckiego (najlepiej naturalnego, pełnotłustego)
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki mieszanki orzechów (migdały, orzechy laskowe)
- 2 suszone morele
- 2 suszone figi
- Opcjonalnie: szczypta cynamonu lub kardamonu do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie orzechów:

- Jeśli orzechy są surowe, możesz je lekko podprażyć na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą lekko złociste i pachnące. To wzmocni ich smak i chrupkość. Następnie posiekaj orzechy na mniejsze kawałki.

### 2. Przygotowanie suszonych owoców:

- Pokrój suszone morele i figi na drobne kawałki. Możesz je również namoczyć przez kilka minut w ciepłej wodzie, aby były bardziej miękkie.

### 3. Składanie deseru:

- W miseczce umieść jogurt grecki.
- Polej jogurt miodem, rozprowadzając go równomiernie.
- Posyp jogurt posiekanymi orzechami i suszonymi owocami.

### 4. Opcjonalne dodatki:

- Jeśli lubisz korzenne smaki, możesz dodać szczyptę cynamonu lub kardamonu, co nada deserowi dodatkowego aromatu.

### 5. Podawanie:

- Jogurt grecki z miodem, orzechami i suszonymi owocami najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu. Jest to idealne danie na zdrowe śniadanie, przekąskę lub lekki deser.

# PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z OWOCAMI I SYROPEM KLONOWYM



## Składniki na naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 1 jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub roztopionego masła
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla lekkiej słodczy)
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie, dla bardziej puszystych naleśników)

## Dodatki:

- 1 szklanka mieszanki świeżych owoców (np. truskawki, borówki, maliny, banan)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- Syrop klonowy do polania
- Opcjonalnie: kilka listków świeżej mięty do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta na naleśniki:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, sól i proszek do pieczenia (jeśli używasz).
- W osobnej misce ubij jajko, a następnie dodaj mleko, oliwę z oliwek (lub roztopione masło) oraz miód lub syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj.
- Powoli dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając, aż ciasto będzie gładkie i bez grudek. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj trochę więcej mleka.

### 2. Smażenie naleśników:

- Rozgrzej patelnię z nieprzywierającą powłoką na średnim ogniu. Możesz lekko posmarować ją oliwą z oliwek lub masłem.
- Wlej na patelnię porcję ciasta (około 1/4 szklanki) i rozprowadź je równomiernie, tworząc cienki naleśnik.
- Smaż przez 2-3 minuty, aż na powierzchni pojawią się pęcherzyki, a spód będzie złocisty. Odwróć naleśnik i smaż kolejną minutę.
- Powtórz czynność z resztą ciasta.

### 3. Przygotowanie owoców:

- Umyj i pokrój świeże owoce na mniejsze kawałki, jeśli jest taka potrzeba.

### 4. Podawanie:

- Na każdym naleśniku rozprowadź łyżkę jogurtu naturalnego.
- Ułóż mieszankę świeżych owoców na wierzchu jogurtu.
- Polej naleśniki syropem klonowym według własnych upodobań.
- Opcjonalnie udekoruj naleśniki świeżymi listkami mięty.

### 5. Serwowanie:

- Naleśniki najlepiej podawać od razu, gdy są jeszcze ciepłe, z dodatkami. Możesz również podać je z dodatkowymi owocami lub syropem klonowym na boku.

## Wartości odżywcze:

Pełnoziarniste naleśniki dostarczają błonnika i węglowodanów złożonych, co sprawia, że są sycącym i zdrowym wyborem na śniadanie. Świeże owoce dodają witamin i antyoksydantów, a jogurt naturalny wzbogaca danie w białko i probiotyki.

# QUINOA NA SŁODKO Z OWOCAMI, MIGDAŁAMI I CYNAMONEM



## Składniki:

- 1/2 szklanki quinoa (komosy ryżowej)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego, owsianego)
- 1 jabłko (obrane i pokrojone w kostkę lub plasterki)
- 2 łyżki posiekanych migdałów
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, do smaku)
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: garść rodzynek lub suszonej żurawiny
- Opcjonalnie: kilka listków świeżej mięty do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie quinoa:

- Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą, aby pozbyć się gorzkiego smaku.
- W rondlu zagotuj mleko roślinne z szczyptą soli.
- Dodaj przepłukaną quinoa do mleka, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie większość mleka i będzie miękka. Jeśli quinoa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę więcej mleka podczas gotowania.

### 2. Dodanie cynamonu i jabłka:

- W połowie gotowania dodaj 1/2 łyżeczki cynamonu do quinoa, mieszając, aby równomiernie się rozprowadził.
- W ostatnich 5 minutach gotowania dodaj pokrojone jabłko (jeśli wolisz bardziej miękkie owoce, możesz dodać je wcześniej).

### 3. Przygotowanie migdałów:

- Posiekaj migdały na mniejsze kawałki. Możesz je lekko podprażyć na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą złociste i aromatyczne, co dodatkowo wzmocni ich smak i chrupkość.

### 4. Podawanie:

- Gdy quinoa będzie gotowa, zdejmij rondel z ognia i dodaj syrop klonowy lub miód, jeśli chcesz, aby danie było słodsze.
- Przełóż quinoa do misek.
- Posyp posiekanymi migdałami, resztą cynamonu i ewentualnie rodzynekami lub suszoną żurawiną.

### 5. Dekorowanie:

- Opcjonalnie możesz udekorować danie świeżą miętą dla dodatkowego aromatu.

### 6. Serwowanie:

- Quinoa na słodko najlepiej smakuje na ciepło, ale można ją również schłodzić i podać jako zimne śniadanie lub deser.

## Wartości odżywcze:

To danie jest bogate w białko roślinne z quinoa, błonnik z jabłek oraz zdrowe tłuszcze z migdałów. Cynamon dodaje smak i wspomaga metabolizm, a syrop klonowy lub miód dostarcza naturalnej słodyczy.

# PLACKI Z CUKINII I MARCHWI Z JOGURTEM ZIOŁOWYM



## Składniki na placki:

- 1 średnia cukinia
- 2 średnie marchewki
- 1 jajko
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej (lub mąki z ciecierzycy, dla wersji bezglutenowej)
- 1/4 szklanki posiekanej cebuli (opcjonalnie)
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie, dla bardziej puszystych placków)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (do smażenia)

## Składniki na jogurt ziołowy:

- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (greckiego lub zwykłego)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny

## Przygotowanie placków:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Umyj cukinię i marchewki, a następnie zetrzyj je na tarce o grubych oczkach.
- Przełóż starte warzywa na sito lub ściereczkę i odcisnij nadmiar wody. To kluczowy krok, aby placki były chrupiące, a nie rozmiękłe.

### 2. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj odcisnięte warzywa z jajkiem, mąką, cebulą (jeśli używasz), szczypiorkiem, solą, pieprzem oraz proszkiem do pieczenia.
- Mieszaj, aż składniki się połączą i utworzą jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt mokra, dodaj odrobinę więcej mąki.

### 3. Smażenie placków:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na średniej wielkości patelni na średnim ogniu.
- Nakładaj na patelnię łyżką porcje ciasta, lekko je spłaszczając, aby uformować placki.
- Smaż placki po 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Jeśli placki szybko się rumienia, zmniejsz ogień, aby warzywa zdążyły się ugotować w środku.
- Odsącz placki na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

## Przygotowanie jogurtu ziołowego:

### 1. Przygotowanie jogurtu:

- W miseczce wymieszaj jogurt naturalny z posiekanym koperkiem, szczypiorkiem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Możesz dodać kilka kropli soku z cytryny, aby nadać jogurtowi lekkości i świeżości.

## Podawanie:

### 1. Serwowanie:

- Podawaj placki z cukinii i marchwi na ciepło, z dużą łyżką jogurtu ziołowego na wierzchu lub obok.
- Możesz udekorować danie dodatkowym szczypiorkiem lub koperkiem dla lepszego wyglądu i smaku.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



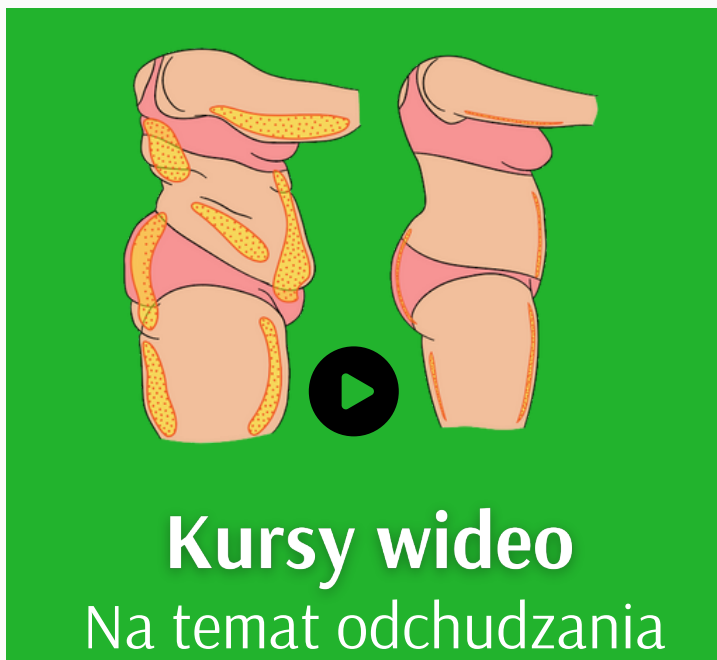
**10 ebooków**  
same fakty



**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

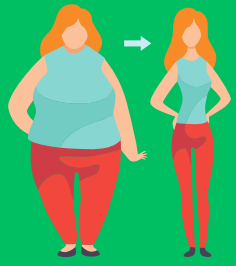


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

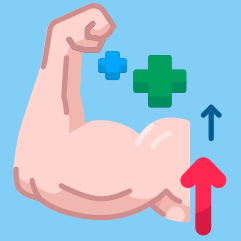


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

