

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY



MUFFINY Z MALINAMI



Mąka pełnoziarnista



Maliny



Jogurt naturalny



Jajka



Płatki owsiane



Olej kokosowy



JAPOŃSKIE PANCAKES



Mąka pełnoziarnista



Mąka ryżowa



Cukier kokosowy



Mleko roślinne



Jajka

GOFRY BELGIJSKIE



Mąka pełnoziarnista



Cukier kokosowy



Jajka



Mleko



Olej kokosowy

BAJGIEL Z BOCZKIEM, SAŁATĄ, SEREM I JAJKIEM SADZONYM



Pełnoziarnisty bajgiel



Jajko



Boczek z indyka



Pomidor



Sałata



Ser



JAJKA PO TURECKU



Jajka



Jogurt grecki



Czosnek



Masło klarowane



Ocet



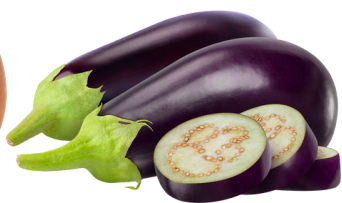
Słodka papryka



JAJKA SADZONE W RATATOUILLE



Jajka



Bakłażan



Cukinia



Papryka



Pomidor



Oliwa z oliwek

BAJGIEL Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM



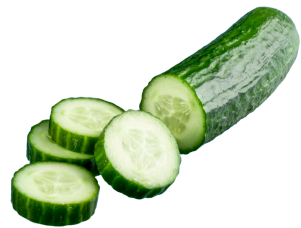
Pełnoziarnisty bajgiel



Łosoś



Serek kremowy



Ogórek



Awokado



Sałata

BAJGIEL Z PIKANTNYM TUŃCZYKIEM



Pełnoziarnisty bajgiel



Tuńczyk



Musztarda



Czerwona cebula



Szczypiorek



Sałata

OWOCOWE SMOOTHIE



Banan



Jagody



Mango



Sok pomarańczowy



Nasiona chia



Miód

JAJKA Z RZEŻUCHĄ



Jajka



Jogurt Grecki



Musztarda



Sok z cytryny



Rzeżucha

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MUFFINY Z MALINAMI



Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub innego naturalnego słodzika, np. ksylitolu)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- szczypta soli
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin
- opcjonalnie: garść posiekanych orzechów (np. migdałów lub orzechów włoskich)

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub smarując olejem.
2. W misce połącz mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, płatki owsiane, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną oraz szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj.
3. W drugiej misce ubij jajka z cukrem kokosowym, dodaj jogurt naturalny, rozpuszczony olej kokosowy oraz ekstrakt z wanilii. Mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
4. Połącz składniki suche z mokrymi, mieszając delikatnie, aż składniki się połączą. Staraj się nie mieszać zbyt długo, aby muffiny nie były twarde.
5. Delikatnie wmieszaj maliny do ciasta, uważając, aby ich nie rozgnieść. Jeśli chcesz, dodaj posiekane orzechy.
6. Napełnij foremki ciastem do około 3/4 wysokości.
7. Piecz muffiny przez 20-25 minut, aż będą złociste na wierzchu, a patyczek włożony w środek muffina wyjdzie suchy.
8. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Wskazówki:

- Jeśli używasz mrożonych malin, nie rozmrażaj ich przed dodaniem do ciasta – dzięki temu muffiny nie będą miały zbyt wilgotnej konsystencji.
- Muffiny można przechowywać w szczelnym pojemniku przez kilka dni, jednak najlepiej smakują świeże.

JAPOŃSKIE PANCAKES



Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej)
- 1/4 szklanki mąki ryżowej (opcjonalnie dla bardziej autentycznego smaku, można zastąpić mąką pełnoziarnistą)
- 2 łyżki cukru kokosowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)
- 2 jajka (białka i żółtka oddzielnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżka oleju kokosowego (rozpuszczonego)

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę ryżową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier kokosowy i szczyptę soli.
2. W drugiej misce ubij żółtka jajek z jogurtem naturalnym, mlekiem roślinnym, olejem kokosowym i ekstraktem z wanilii. Mieszaj, aż masa będzie jednolita.
3. Delikatnie połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do momentu, aż składniki się połączą.
4. Ubij białka jajek na sztywną pianę. Delikatnie wmieszaj je do ciasta, starając się zachować jak najwięcej powietrza w masie – to właśnie dzięki temu pancakes będą puszyste.
5. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i delikatnie natłuszc ją olejem kokosowym. Najlepiej użyć patelni z pokrywką.
6. Nakładaj ciasto na patelnię w formie okrągłych, grubych placuszków (około 2-3 łyżki ciasta na każdy pancake). Smaż pod przykryciem przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż pancakes będą złociste i puszyste. Użycie pokrywki pomaga w uzyskaniu odpowiedniej wysokości pancakes.
7. Podawaj japońskie pancakes od razu po usmażeniu, najlepiej z jogurtem, świeżymi owocami (np. truskawkami, borówkami) i odrobiną syropu klonowego lub miodu.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać do ciasta odrobinę skórki z cytryny lub pomarańczy, aby dodać im cytrusowego aromatu.
- Dla dodatkowego urozmaicenia możesz dodać do ciasta odrobinę cynamonu lub kardamonu.

GOFRY BELGIJSKIE



Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 2 łyżki mąki migdałowej (opcjonalnie)
- 2 łyżki cukru kokosowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 2 jajka (oddzielone białka od żółtek)
- 1,5 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)
- 1/4 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- opcjonalnie: 1/2 łyżeczki cynamonu dla aromatu

Przygotowanie:

1. Rozgrzej gofrownicę zgodnie z instrukcjami producenta.
2. W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier kokosowy, sól oraz opcjonalnie cynamon.
3. W drugiej misce ubij żółtka jajek, dodaj mleko roślinne, rozpuszczony olej kokosowy oraz ekstrakt z wanilii. Mieszaj, aż masa będzie jednolita.
4. Połącz składniki mokre z suchymi, mieszając delikatnie do momentu połączenia składników. Staraj się nie mieszać zbyt długo, aby ciasto nie straciło lekkości.
5. Ubij białka jajek na sztywną pianę. Delikatnie wmieszaj ją do ciasta, aby gofry były puszyste i lekkie.
6. Nakładaj ciasto na rozgrzaną gofrownicę, rozprowadzając równomiernie. Smaż gofry przez około 4-5 minut, aż będą złociste i chrupiące.
7. Podawaj gofry od razu po przygotowaniu. Świetnie smakują z jogurtem naturalnym, świeżymi owocami (np. truskawkami, borówkami), orzechami lub odrobiną syropu klonowego.

Wskazówki:

- Aby uzyskać jeszcze bardziej chrupiące gofry, możesz dodać odrobinę więcej oleju kokosowego do ciasta lub delikatnie natłuścić gofrownicę przed smażeniem.
- Jeśli chcesz, aby gofry były bardziej sycące, możesz dodać do ciasta garść posiekanych orzechów lub nasion chia.

BAJGIEL Z BOCZKIEM, SAŁATĄ, SEREM I JAJKIEM SADZONYM



Składniki:

- 1 pełnoziarnisty bajgiel
- 2-3 plasterki boczku z indyka (lub innej chudej wersji boczku, np. z kurczaka)
- 1 jajko (najlepiej z wolnego wybiegu)
- 1 plasterek sera cheddar (możesz użyć wersji light lub sera wegańskiego)
- Kilka liści sałaty (np. rzymskiej lub roszponki)
- 2 plasterki pomidora
- 1 łyżeczka musztardy dijon (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka jogurtu greckiego (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku
- odrobina oleju kokosowego lub oliwy z oliwek do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotuj boczek:

- Na rozgrzanej patelni (bez dodatku tłuszczu, jeśli boczek jest wystarczająco tłusty) usmaż boczek z indyka, aż będzie chrupiący. Następnie zdejmij go z patelni i odsącz na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

2. Usmaż jajko sadzone:

- Na tej samej patelni rozgrzej odrobinę oleju kokosowego lub oliwy z oliwek. Wbij jajko i smaż na małym ogniu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte jajko). Posól i popieprz do smaku.

3. Przygotuj bajgla:

- Przekrój bajgla na pół i delikatnie opiecz go na suchej patelni lub w tosterze, aż będzie lekko chrupiący.

4. Składanie bajgla:

- Na dolnej połowie bajgla posmaruj cienką warstwą musztardy dijon (opcjonalnie) i jogurtu greckiego.
- Ułóż kilka liści sałaty, plasterki pomidora, a następnie połóż plasterki sera cheddar.
- Na serze ułóż chrupiący boczek, a na samym końcu delikatnie połóż jajko sadzone.
- Przykryj górną częścią bajgla.

5. Serwuj od razu:

- Podawaj bajgla na ciepło, aby ser lekko się roztopił, a smaki się przegryzły.

Wskazówki:

- Możesz dodać do bajgla dodatkowe warzywa, takie jak plasterki ogórka, awokado lub rukolę, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze.
- Jeśli chcesz, aby bajgiel był jeszcze bardziej zdrowy, możesz zrezygnować z sera lub użyć wersji niskotłuszczowej.

BAJGIEL Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM



Składniki:

- 1 pełnoziarnisty bajgiel
- 2-3 plasterki wędzonego łososia (najlepiej dzikiego)
- 2 łyżki serka kremowego (możesz użyć serka light lub wegańskiego)
- Kilka liści sałaty (np. roszponki, rukoli lub szpinaku)
- 2-3 plasterki ogórka
- 2-3 plasterki awokado
- 1 łyżeczka kaparów (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeży koperek do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotuj bajgla:

- Przekrój bajgla na pół i delikatnie opiecz go na suchej patelni lub w tosterze, aż będzie lekko chrupiący.

2. Przygotowanie składników:

- W miseczce wymieszaj serek kremowy z sokiem z cytryny i świeżo mielonym pieprzem. Możesz dodać do serka posiekany koperek dla dodatkowego aromatu.

3. Składanie bajgla:

- Na dolnej połowie opieczzonego bajgla rozsmaruj cienką warstwę przygotowanego serka kremowego.
- Ułóż na serku kilka liści sałaty, a następnie plasterki ogórka i awokado.
- Na warzywach ułóż plasterki wędzonego łososia. Możesz posypać łososia odrobiną kaparów dla dodatkowego smaku.
- Przykryj górną częścią bajgla.

4. Serwuj od razu:

- Podawaj bajgla od razu, aby cieszyć się chrupiącym pieczywem i świeżymi dodatkami.

Wskazówki:

- Możesz dodać do bajgla dodatkowe warzywa, takie jak plasterki czerwonej cebuli lub pomidora, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze.
- Jeśli unikasz glutenu, możesz użyć bezglutenowego bajgla.
- Aby dodać więcej błonnika, możesz posypać awokado odrobiną nasion chia lub siemienia lnianego.

BAJGIEL Z PIKANTNYM TUŃCZYKIEM



Składniki:

- 1 pełnoziarnisty bajgiel
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym lub wodzie (najlepiej zrównoważonego pochodzenia)
- 2 łyżki jogurtu greckiego (lub majonezu light, jeśli wolisz)
- 1 łyżeczka ostrej musztardy (np. dijon)
- 1 łyżeczka srirachy lub innego pikantnego sosu (dostosuj ilość do swojego smaku)
- 1 łyżka posiekanej czerwonej cebuli
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku lub natki pietruszki
- Kilka liści sałaty (np. rzymskiej, rukoli lub roszponki)
- 2-3 plasterki ogórka
- 2-3 plasterki awokado (opcjonalnie)
- Świeżo mielony pieprz i sól do smaku
- Sok z cytryny do smaku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotuj pikantną pastę z tuńczyka:

- Odsącz tuńczyka z nadmiaru płynu i przełóż go do miski.
- Dodaj jogurt grecki, musztardę, srirachę, posiekaną cebulę i szczypiorek. Wymieszaj wszystko dokładnie.
- Dopraw pastę solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Jeśli chcesz, aby była bardziej pikantna, dodaj więcej srirachy.

2. Przygotuj bajgla:

- Przekrój bajgla na pół i delikatnie opiecz go na suchej patelni lub w tosterze, aż będzie lekko chrupiący.

3. Składanie bajgla:

- Na dolnej połowie bajgla ułóż kilka liści sałaty.
- Na sałatę nałóż równomiernie pikantną pastę z tuńczyka.
- Dodaj plasterki ogórka i awokado, jeśli używasz.
- Przykryj górną częścią bajgla.

4. Serwuj od razu:

- Podawaj bajgla od razu, aby cieszyć się chrupiącym pieczywem i intensywnym smakiem pikantnego tuńczyka.

Wskazówki:

- Możesz dodać do bajgla inne warzywa, takie jak plasterki pomidora, papryki lub kapary, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze.
- Jeśli unikasz glutenu, możesz użyć bezglutenowego bajgla.
- Jeśli nie lubisz zbyt pikantnych potraw, możesz zmniejszyć ilość srirachy lub zastąpić ją łagodniejszym sosem.

JAJKA PO TURECKU



Składniki:

- 2 jajka (najlepiej z wolnego wybiegu)
- 1 kubek jogurtu greckiego (około 200 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła klarowanego (lub oliwy z oliwek)
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku (możesz użyć papryki wędzonej lub chili)
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka octu (np. winnego lub jabłkowego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży koperek lub natka pietruszki do dekoracji
- Chleb pełnoziarnisty lub pita do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jogurtu:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Odstaw na bok, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie jajek w koszulkach:

- W średnim garnku zagotuj wodę. Dodaj łyżeczkę octu, aby jajka lepiej się ścinały.
- Gdy woda zacznie delikatnie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum.
- Wbij jajka do małych miseczek lub filiżanek. Delikatnie wlej jajka do wody, starając się, aby białko otaczało żółtko. Gotuj jajka przez około 3-4 minuty, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.
- Wyjmij jajka łyżką cedzakową i osusz na papierowym ręczniku.

3. Przygotowanie masła paprykowego:

- W małym rondelku rozpuść masło klarowane na średnim ogniu.
- Dodaj ostrą paprykę w proszku i słodką paprykę, jeśli używasz. Smaż przez chwilę, aż przyprawy się połączą i masło nabierze intensywnego koloru oraz aromatu. Uważaj, aby nie spalić przypraw.

4. Podawanie:

- Na talerzu rozłóż jogurt czosnkowy w formie płaskiej warstwy.
- Na jogurcie ułóż jajka w koszulkach.
- Polej jajka przygotowanym masłem paprykowym.
- Posyp danie świeżym koperkiem lub natką pietruszki.

5. Serwuj od razu:

- Podawaj jajka po turecku z kawałkami chleba pełnoziarnistego lub pitą, które możesz maczać w jogurcie i roztopionym maśle.

Wskazówki:

- Jeśli unikasz nabiału, możesz spróbować użyć jogurtu kokosowego lub migdałowego jako alternatywy dla jogurtu greckiego.
- Dla dodatkowej różnorodności, możesz dodać do jogurtu posiekane ogórki lub rzodkiewki.

JAJKA SADZONE W RATATOUILLE



Składniki:

- 1 średnia cukinia
- 1 bakłażan
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 pomidory (lub 1 puszka pomidorów krojonych bez dodatków)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- Świeżo mielony pieprz i sól do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. bazylia, natka pietruszki)
- 4 jajka (najlepiej z wolnego wybiegu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię, bakłażana, papryki i cebulę pokrój w drobną kostkę.
- Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry i pokrój w kostkę (jeśli używasz świeżych). Jeśli używasz pomidorów z puszki, po prostu je odcedź.

2. Smażenie warzyw:

- W dużej, głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż zmiękną i lekko się zarumienią.
- Dodaj pokrojone papryki i smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Dodaj bakłażana i cukinię, a następnie smaż przez około 10 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

3. Dodanie pomidorów i przypraw:

- Dodaj pokrojone pomidory (lub pomidory z puszki) do warzyw. Dopraw całość suszonym tymiankiem, oregano, słodką papryką, solą i pieprzem.
- Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody.

4. Przygotowanie jajek sadzonych:

- W warzywach zrób 4 małe zagłębienia i w każde z nich wbij po jednym jajku.
- Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte żółtka).

5. Serwowanie:

- Gdy jajka będą gotowe, zdejmij patelnię z ognia.
- Posyp danie świeżymi ziołami, takimi jak bazylia czy natka pietruszki.
- Podawaj ratatouille z jajkami sadzonymi od razu, najlepiej z kawałkiem pełnoziarnistego chleba lub grzankami.

OWOCOWE SMOOTHIE



Składniki:

- 1 banan (dojrzały, dla naturalnej słodyczy)
- 1/2 szklanki mrożonych jagód (np. borówki, maliny, truskawki)
- 1/2 szklanki mrożonego mango (możesz użyć świeżego, jeśli preferujesz)
- 1/2 szklanki świeżego soku pomarańczowego (najlepiej świeżo wyciskanego)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego, kokosowego)
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego (dla dodatkowego błonnika i kwasów omega-3)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli smoothie ma być słodsze)
- Garść szpinaku (opcjonalnie, dla dodatkowej porcji witamin, bez wpływu na smak)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz świeżych owoców, warto je wcześniej schłodzić, aby smoothie było bardziej orzeźwiające.
- Jeśli masz świeży szpinak, dokładnie go umyj i osusz.

2. Blendowanie:

- Do blendera wrzuć banana, mrożone jagody, mango, sok pomarańczowy i mleko roślinne.
- Dodaj nasiona chia lub siemienia lnianego oraz szpinak, jeśli używasz.
- Jeśli lubisz bardziej słodkie smoothie, dodaj miód lub syrop klonowy.
- Blenduj wszystko na wysokich obrotach, aż smoothie będzie gładkie i kremowe.

3. Serwowanie:

- Przelej smoothie do szklanek i od razu podawaj. Możesz udekorować wierzch plasterkiem owocu, posypką z nasion chia lub listkiem mięty.

Wskazówki:

- Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej soku pomarańczowego lub mleka roślinnego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej sycące, dodaj do niego 1-2 łyżki płatków owsianych przed blendowaniem.
- Możesz eksperymentować z różnymi owocami, takimi jak ananas, kiwi, czy papaja, aby tworzyć różne warianty smakowe.

JAJKA Z RZEŻUCHĄ



Składniki:

- 4 jajka (najlepiej z wolnego wybiegu)
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 garść świeżej rzeżuchy (posiekanej)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (opcjonalnie)
- Chleb pełnoziarnisty lub pumpernikiel do podania

Przygotowanie:

1. Ugotowanie jajek:

- Ugotuj jajka na twardo: włóż jajka do garnka, zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj przez 9-10 minut. Po ugotowaniu odcedź gorącą wodę i zalej jajka zimną wodą, aby ostygły.

2. Przygotowanie pasty jajecznej:

- Ostudzone jajka obierz ze skorupki i pokrój w drobną kostkę lub delikatnie rozgnieć widelcem.
- W misce wymieszaj jajka z jogurtem greckim, musztardą dijon i sokiem z cytryny.
- Dodaj posiekaną rzeżuchę, szczypiorek i natkę pietruszki, jeśli używasz. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Podawanie:

- Pastę jajeczną z rzeżuchą podawaj na kromkach pełnoziarnistego chleba lub pumpernika. Możesz ozdobić dodatkową rzeżuchą na wierzchu dla dekoracji.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby pasta była bardziej kremowa, możesz dodać odrobinę majonezu lub dodatkowego jogurtu greckiego.
- Dla bardziej wyrazistego smaku, możesz dodać do pasty odrobinę startego chrzanu lub kapary.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



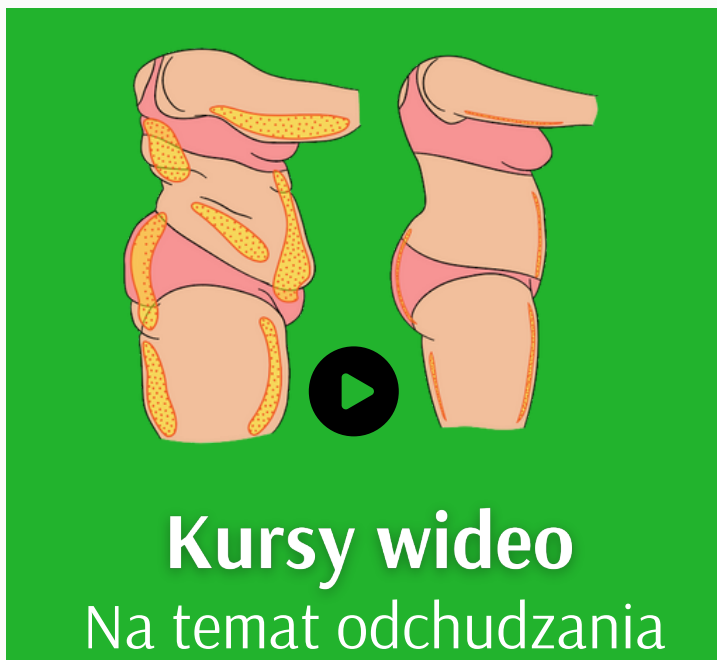
10 ebooków
same fakty



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

