

10 WYSOKOBIAŁKOWYCH OMLETÓW



OMLET BANANOWO-ORZECHOWY



Jajka



Białka jaj



Banan



Masło orzechowe

OMLET JAGODOWY Z JOGURTEM GRECKIM



Jajka



Białka jaj



Jagody



Jogurt naturalny

OMLET Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI



Jajka



Białka jaj



Truskawki



Twaróg półtłusty

OMLET CZEKOLADOWO-KOKOSOWY



Jajka



Wiórki kokosowe

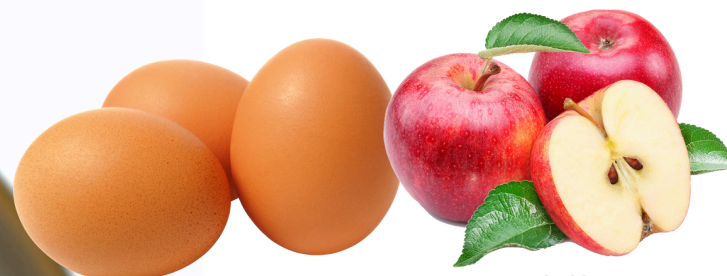


Kakao



Meko kokosowe

OMLET JABŁKOWO- CYNAMONOWY



Jajka

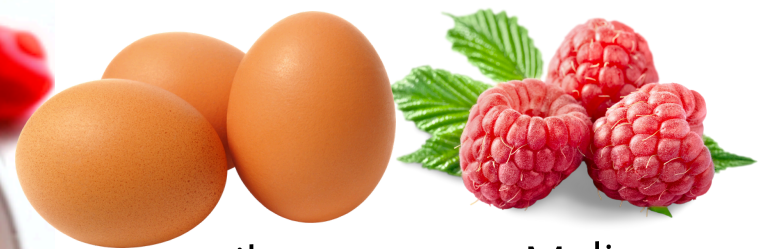
Jabłka



Cynamon

Orzechy włoskie

OMLET MIGDAŁOWY Z MALINAMI



Jajka

Maliny



Mąka migdałowa

Odżywka białkowa



OMLET DYNIOWO-PRZYPRAWOWY



Jajka



Puree z dyni



Przyprawa do piernika



Orzechy pekan



OMLET CYTRYNOWY Z MAKIEM



Jajka



Skórka z cytryny



Mak



Jogurt grecki

OMLET Z MIODEM I WANILIĄ



Jajka



Miód



Ekstrakt
waniliowy



Orzechy
nerkowca

OMLET Z RICOTTĄ I BORÓWKAMI



Jajka



Ricotta



Borówki



Syrop klonowy

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

OMLET BANANOWO-ORZECHOWY



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 1 duży dojrzały banan
- 2 łyżki masła orzechowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- Szczypta cynamonu
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej waniliowej i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.
- Dodaj szczyptę cynamonu i ponownie wymieszaj.

2. Przygotowanie bananów:

- Banana obierz i pokrój na cienkie plasterki.

3. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- Po około 1-2 minutach, gdy masa zacznie się lekko ścinać, dodaj plasterki banana na wierzch omletu.

4. Dodanie masła orzechowego:

- Po dodaniu bananów, nałóż łyżkami masło orzechowe na omlet, równomiernie rozkładając je na powierzchni.

5. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty, a banany lekko zmiękną.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

6. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i podziel na porcje.
- Możesz ozdobić dodatkową szczyptą cynamonu lub plasterkami banana.

OMLET JAGODOWY Z JOGURTEM GRECKIM



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych jagód
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1 łyżeczka miodu
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej waniliowej i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.

2. Przygotowanie jagód:

- Jeśli używasz mrożonych jagód, rozmroź je wcześniej. Świeże jagody umyj i osusz.

3. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- Po około 1-2 minutach, gdy masa zacznie się lekko ścinać, dodaj jagody na wierzch omletu.

4. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty, a jagody lekko puszczą sok.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

5. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i nałóż na wierzch łyżki jogurtu greckiego.
- Skrop omlet łyżeczką miodu dla dodatkowej słodyczy.
- Możesz ozdobić dodatkowymi jagodami lub świeżymi listkami mięty.

OMLET Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 100 g twarogu półtłustego
- 1 szklanka świeżych truskawek
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku truskawkowym
- Stewia do smaku (1-2 łyżeczki, w zależności od preferencji)
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej truskawkowej i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.

2. Przygotowanie twarogu:

- W osobnej miseczce rozgnieć twaróg widelcem, dodaj stewię do smaku i dobrze wymieszaj.

3. Przygotowanie truskawek:

- Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na plasterki.

4. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- Po około 1-2 minutach, gdy masa zacznie się lekko ścinać, równomiernie rozłóż przygotowany twaróg na wierzchu omletu.
- Dodaj plasterki truskawek na wierzch twarogu.

5. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty, a truskawki lekko zmiękną.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

6. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i podziel na porcje.
- Możesz ozdobić dodatkową stewią, plasterkami truskawek lub listkami mięty.

OMLET CZEKOLADOWO-KOKOSOWY



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku czekoladowym
- 2 łyżki mleka kokosowego
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej czekoladowej, kakao oraz mleko kokosowe i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.

2. Dodanie wiórków kokosowych:

- Dodaj 1 łyżkę wiórków kokosowych do masy omletowej i delikatnie wymieszaj.

3. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.

4. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

5. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i posyp pozostałymi wiórkami kokosowymi.
- Opcjonalnie, możesz skropić omlet odrobiną mleka kokosowego dla dodatkowego smaku.

OMLET JABŁKOWO- CYNAMONOWY

Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 1 duże jabłko
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia



Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej waniliowej i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.

2. Przygotowanie jabłek:

- Jabłko umyj, obierz i pokrój na cienkie plasterki.
- W małej miseczce wymieszaj jabłka z połową łyżeczki cynamonu, aby były równomiernie pokryte.

3. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- Po około 1-2 minutach, gdy masa zacznie się lekko ścinać, równomiernie rozłóż plasterki jabłek na wierzchu omletu.

4. Dodanie orzechów:

- Posyp omlet posiekanymi orzechami włoskimi i resztą cynamonu.

5. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty, a jabłka zmiękną.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

6. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i podziel na porcje.
- Możesz ozdobić dodatkowymi plasterkami jabłka, cynamonem lub posiekanymi orzechami włoskimi.

OMLET MIGDAŁOWY Z MALINAMI



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 2 łyżki mąki migdałowej
- 1 szklanka świeżych malin
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1 łyżka syropu z agawy
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misцерoztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej waniliowej i mąkę migdałową. Dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.

2. Przygotowanie malin:

- Maliny umyj i osusz.

3. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- Po około 1-2 minutach, gdy masa zacznie się lekko ścinać, równomiernie rozłóż maliny na wierzchu omletu.

4. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty, a maliny lekko zmiękną.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

5. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i skrop syropem z agawy.
- Możesz ozdobić dodatkowymi malinami i posypać odrobiną mąki migdałowej dla dekoracji.

OMLET DYNIOWO- PRZYPRAWOWY



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 1/2 szklanki puree z dyni
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- 2 łyżki posiekanych orzechów pekan
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj puree z dyni, miarkę odżywki białkowej waniliowej i przyprawę do piernika. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką masę.

2. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.

3. Dodanie orzechów:

- Gdy masa zacznie się lekko ścinać (po około 1-2 minutach), posyp omlet posiekanymi orzechami pekan.

4. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

5. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i podziel na porcje.
- Możesz ozdobić dodatkowymi posiekanymi orzechami pekan lub szczyptą przyprawy do piernika dla dekoracji.

OMLET CYTRYNOWY Z MAKIEM



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- Skórka starta z jednej cytryny (ok. 1 łyżeczka)
- 1 łyżka maku
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku cytrynowym
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia
- Opcjonalnie: plasterki cytryny do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej cytrynowej, skórkę cytrynową i mak. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką masę.

2. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.

3. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

4. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i nałóż na wierzch łyżki jogurtu greckiego.
- Możesz ozdobić omlet dodatkowymi skórkami cytryny lub plasterkami cytryny.

OMLET Z MIODEM I

WANILIĄ

Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1 łyżka miodu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki posiekanych orzechów nerkowca
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia



Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej waniliowej i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką masę.

2. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.

3. Dodanie miodu i orzechów:

- Gdy masa zacznie się lekko ścinać (po około 1-2 minutach), równomiernie skrop omlet miodem i posyp posiekanymi orzechami nerkowca.

4. Dokończenie smażenia:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty.
- Omlet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.

5. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i skrop dodatkowym miodem, jeśli lubisz słodsze śniadania.
- Możesz ozdobić omlet dodatkowymi posiekanymi orzechami nerkowca lub odrobiną ekstraktu waniliowego dla dekoracji.

OMLET Z RICOTTĄ I BORÓWKAMI



Składniki:

- 2 jajka
- 3 białka jaj
- 100 g sera ricotta
- 1 szklanka świeżych borówek
- 1 miarka odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1 łyżka syropu klonowego
- Opcjonalnie: łyżeczka oleju kokosowego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy omletowej:

- W misce roztrzep jajka i białka jaj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj miarkę odżywki białkowej waniliowej i dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką masę.

2. Przygotowanie ricotty:

- W małej miseczce wymieszaj ser ricotta z połową łyżki syropu klonowego, aby uzyskać lekko słodki smak.

3. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej olej kokosowy (jeśli używasz) lub rozgrzej patelnię bez tłuszczu na średnim ogniu.
- Wlej masę omletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.

4. Dodanie ricotty i borówek:

- Gdy masa zacznie się lekko ścinać (po około 1-2 minutach), równomiernie rozłóż mieszankę ricotty na połowie omletu.
- Dodaj borówki na wierzch ricotty.

5. Złożenie omletu:

- Ostrożnie złoż omlet na pół, przykrywając borówki i ricottę drugą połową omletu.
- Przykryj patelnię pokrywką i smaż omlet przez kolejne 2-3 minuty, aż wierzch omletu będzie dobrze ścięty, a ser ricotta się lekko podgrzeje.

6. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i skrop resztą syropu klonowego.
- Możesz ozdobić dodatkowymi borówkami i ewentualnie listkami mięty dla dekoracji.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



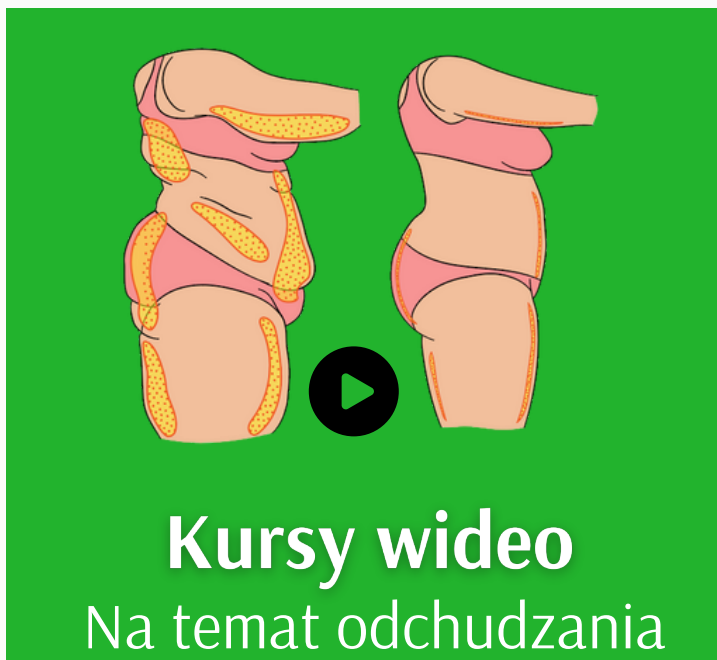
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

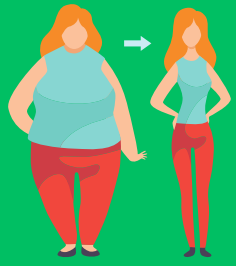


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

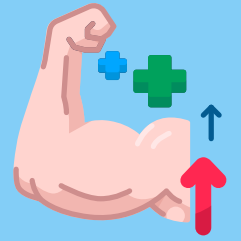


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

