

10 FIT ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET BIAŁKOWY Z RUKOLĄ I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Oliwa z oliwek



Rukola



Pomidorki koktajlowe



Jajka



Czosnek

KANAPKA Z PASTĄ Z SOCZEWICY I OGÓRKIEM



Chleb pełnoziarnisty



Soczewica



Czosnek



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Musztarda dijon

KOKTAJL PROTEINOWY Z KALAFIOMEM I JAGODAMI



Kalafior



Jagody



Banan



Odżywka białkowa



Mleko roślinne

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I PIECZONĄ DYNIĄ



Komosa ryżowa



Suszona żurawina



Dynia



Oliwa z oliwek



Szpinak

WRAPY Z SAŁATĄ I GRILLOWANYM INDYKIEM



Pierś z indyka



Tortilla
pełnoziarnista



Mix sałat



Awokado



Pomidor



Jogurt grecki

JOGURT GRECKI Z NASIONAMI CHIA I GOJI



Jogurt grecki



Nasiona chia



Jagody goji



Owoce

PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ Z MUSEM JABŁKOWYM



Kasza gryczana



Jajka



Mąka
pełnoziarnista



Jogurt naturalny



Jabłka



Cynamon

SHAKE Z ZIELONEGO GROSZKU I MIĘTY



Zielony groszek



Mleko roślinne



Jogurt naturalny



Mięta



Sok z limonki

MISKA Z KASZĄ BULGUR, JAJKIEM I AWOKADO



Bulgur



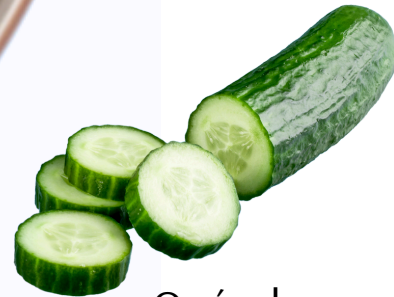
Jajka



Awokado



Szpinak



Ogórek



Pomidorki
koktajlowe

KANAPKA Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I KIEŁKAMI



Ciecierzycza



Pasta tahini



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Chleb pełnoziarnisty



Kiełki

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

OMLET BIAŁKOWY Z RUKOLĄ I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Składniki:

- 4 białka jajek
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Garść rukoli
- 8-10 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta suszonych ziół (np. oregano, bazylia)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
2. Oddziel białka od żółtek i umieść je w misce. Rukolę dokładnie opłucz i osusz, a pomidorki koktajlowe pokrój na pół.
3. **Podsmażenie czosnku:**
4. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekany czosnek i podsmaż go na złoty kolor, uważając, aby się nie przypalił.
5. **Dodanie pomidorków:**
6. Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe na patelnię i smaż przez 2-3 minuty, aż lekko zmiękną. Następnie zdejmij je z patelni i odłóż na bok.
7. **Przygotowanie omletu:**
8. Białka jajek ubij lekko widelcem, aż będą delikatnie spienione. Możesz dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Wlej białka na patelnię i smaż na małym ogniu, aż się zetną, ale wciąż będą lekko wilgotne na wierzchu.
9. **Dodanie rukoli i pomidorków:**
10. Na środku omletu ułóż rukolę i podsmażone pomidorki koktajlowe. Jeśli lubisz, możesz posypać suszonymi ziołami. Złóż omlet na pół, delikatnie dociskając, aby składniki się połączyły.
11. **Podanie:**
12. Omlet przełóż na talerz i podawaj od razu. Możesz go udekorować kilkoma listkami świeżej rukoli na wierzchu.

KANAPKA Z PASTĄ Z SOCZEWICY I OGÓRKIEM



Składniki:

Na pastę z soczewicy:

- 1 szklanka ugotowanej soczewicy (najlepiej czerwonej)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta kminu rzymskiego lub papryki wędzonej dla dodatkowego aromatu

Na kanapkę:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 ogórek świeży, pokrojony w cienkie plasterki
- Kilka listków świeżej rukoli lub innej sałaty
- Opcjonalnie: kilka plasterków awokado dla dodatkowej kremowości

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty z soczewicy:

- W blenderze lub malakserze umieść ugotowaną soczewicę, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny i musztardę. Miksuj, aż składniki połączą się w gładką pastę.
- Dopraw solą, pieprzem oraz opcjonalnie kminem rzymskim lub papryką wędzoną, a następnie ponownie krótko zmiksuj. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę wody lub więcej oliwy z oliwek, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

2. Przygotowanie kanapki:

- Kromki chleba możesz delikatnie podgrzać na suchej patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.
- Na jednej z kromek rozsmaruj grubą warstwę pasty z soczewicy.
- Na pastę ułóż plasterki świeżego ogórka i kilka listków rukoli lub innej sałaty.
- Jeśli lubisz, możesz dodać kilka plasterków awokado.
- Przykryj drugą kromką chleba.

3. Podanie:

- Kanapkę przekrój na pół i podawaj od razu. Doskonale smakuje z dodatkiem świeżego soku lub herbaty.

KOKTAJL PROTEINOWY Z KALAFIOREM I JAGODAMI



Składniki:

- 1 szklanka mrożonego kalafiora (można użyć surowego, ale mrożony lepiej się blenduje)
- 1 szklanka mrożonych jagód (mogą być też świeże)
- 1 banan (najlepiej dojrzały, dla naturalnej słodyczy)
- 1 miarka białka w proszku (np. serwatkowego, roślinnego lub innego ulubionego)
- 1 szklanka niesłodzonego mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego lub owsianego)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli chcesz dodatkowej słodyczy)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie dla aromatu)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz bardziej orzeźwiający koktajl)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz świeżego kalafiora, wcześniej go umyj i podziel na małe różyczki. Jeśli kalafior jest mrożony, możesz go bezpośrednio wrzucić do blendera.
- Upewnij się, że jagody i banan są gotowe do użycia. Jeśli banan nie jest bardzo dojrzały, rozważ dodanie odrobiny miodu lub syropu klonowego.

2. Miksowanie:

- W blenderze umieść kalafior, jagody, banana, białko w proszku oraz mleko roślinne.
- Dodaj cynamon, miód lub syrop klonowy, jeśli używasz, i kilka kostek lodu dla dodatkowego chłodzenia.
- Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i kremowy. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj więcej mleka roślinnego lub odrobinę wody.

3. Podanie:

- Przelej koktajl do szklanek i podawaj od razu. Możesz ozdobić wierzch kilkoma jagodami lub posypać szczyptą cynamonu.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I PIECZONĄ DYNIĄ



Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 2 szklanki dyni, pokrojonej w kostkę (najlepiej odmiana Hokkaido lub piżmowa)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej papryki (słodkiej lub wędzonej)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka świeżych liści szpinaku lub rukoli
- 1/2 szklanki pokruszonego sera feta (opcjonalnie, można zastąpić np. tofu dla wersji wegańskiej)
- 1/4 szklanki suszonych żurawin lub rodzynek
- 1/4 szklanki pestek dyni lub nasion słonecznika, prażonych

Sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (dla wersji wegańskiej)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Przepłucz komosę ryżową na sicie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki.
- W garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny. Dodaj komosę ryżową, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż komosa wchłonie całą wodę. Następnie odstaw ją do ostygnięcia.

2. Pieczona dynia:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (ok. 390°F).
- Dynię pokrój w kostkę, a następnie umieść ją na blasze do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, posyp kminem rzymskim, mieloną papryką, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aby przyprawy równomiernie pokryły dynię.
- Piecz dynię przez 20-25 minut, aż będzie miękka i lekko zrumieniona. Wyjmij z piekarnika i odstaw do przestygnięcia.

3. Przygotowanie sosu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę dijon oraz miód lub syrop klonowy. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą konsystencję.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce połącz ugotowaną komosę ryżową, pieczoną dynię, świeży szpinak lub rukolę, pokruszoną fetę (lub tofu), suszoną żurawinę lub rodzyнки oraz prażone pestki dyni lub nasiona słonecznika.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

5. Podanie:

- Sałatkę możesz podawać od razu na ciepło lub schłodzoną, jako zdrowy lunch lub dodatek do obiadu.

WRAPY Z SAŁATĄ I GRILLOWANYM INDYKIEM



Składniki:

- 2 filety z piersi indyka (około 300 g)
- 4 pełnoziarniste tortille
- 2 szklanki mieszanki sałat (np. sałata rzymska, rukola, szpinak)
- 1 awokado, pokrojone w plasterki
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie krążki
- 1/4 szklanki jogurtu naturalnego (greckiego)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła (np. kolendra, pietruszka) do posypania

Przygotowanie:

1. Grillowanie indyka:

- Filety z piersi indyka dopraw solą, pieprzem oraz opcjonalnie ulubionymi przyprawami (np. papryką, kminem rzymskim).
- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Skrop filety oliwą z oliwek, a następnie grilluj je przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą złociste i w pełni ugotowane.
- Po usmażeniu odstaw indyka na kilka minut, aby odpoczął, a następnie pokrój go w cienkie paski.

2. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W małej misce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę dijon, sok z cytryny, posiekany czosnek, sól i pieprz. Sos powinien być kremowy i dobrze wymieszany.

3. Przygotowanie składników do wrapów:

- Przygotuj tortille, sałatę, pokrojone awokado, pomidor oraz czerwoną cebulę. Upewnij się, że wszystkie składniki są świeże i gotowe do użycia.

4. Składanie wrapów:

- Na każdej tortilli rozłóż warstwę mieszanki sałat. Na sałacie ułóż plasterki grillowanego indyka, awokado, pomidora oraz czerwoną cebulę.
- Skrop wszystkie składniki przygotowanym sosem jogurtowym. Możesz także dodać posiekane świeże zioła dla dodatkowego smaku.
- Zwiń tortille, składając najpierw boki do środka, a następnie zwijając od dołu ku górze, tworząc wrapy.

5. Podanie:

- Wrapy przekrój na pół i podawaj od razu. Doskonale nadają się jako lekki lunch lub zdrowa przekąska.

JOGURT GRECKI Z NASIONAMI CHIA I GOJI



Składniki:

- 1 szklanka jogurtu greckiego (najlepiej naturalnego, bez dodatku cukru)
- 2 łyżki nasion chia
- 1-2 łyżki jagód goji
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- Świeże owoce do dekoracji (np. maliny, jagody, truskawki)
- 1 łyżka orzechów lub migdałów, posiekanych (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jogurtu chia:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki z nasionami chia. Jeśli chcesz, dodaj ekstrakt waniliowy i miód lub syrop klonowy, aby dosłodzić jogurt.
- Mieszankę odstaw na 10-15 minut, aby nasiona chia mogły napęcznić i nadać jogurtowi kremowej konsystencji. Możesz również przygotować jogurt wcześniej i schłodzić go w lodówce przez kilka godzin lub całą noc.

2. Dodanie jagód goji:

- Do napęczniałego jogurtu chia dodaj jagody goji. Jagody goji można dodać bezpośrednio, ale jeśli chcesz, aby były bardziej miękkie, możesz je namoczyć w ciepłej wodzie przez kilka minut przed dodaniem.

3. Dekorowanie i podanie:

- Na wierzch jogurtu dodaj świeże owoce, takie jak maliny, jagody czy truskawki. Posyp wszystko posiekanymi orzechami lub migdałami, jeśli lubisz dodatkową chrupkość.
- Podawaj od razu jako zdrowe śniadanie, przekąskę lub deser.

PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ Z MUSEM JABŁKOWYM



Na placuszki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej (możesz użyć kaszy gryczanej niepalonej lub palonej, w zależności od preferencji)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej (lub dowolnej innej mąki, np. owsianej)
- 1/4 szklanki jogurtu naturalnego (można użyć roślinnego)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego (plus więcej do smażenia)
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (jeśli chcesz, aby placuszki były słodsze)
- Opcjonalnie: cynamon lub wanilia do smaku

Na mus jabłkowy:

- 3-4 jabłka, obrane, pokrojone w kostkę
- 1/4 szklanki wody
- 1 łyżeczka cynamonu
- Opcjonalnie: 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (jeśli jabłka są kwaśne)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie musu jabłkowego:

- W garnku umieść pokrojone jabłka i wlej wodę. Gotuj na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż jabłka będą miękkie (około 10-15 minut).
- Gdy jabłka zmiękną, dodaj cynamon i ewentualnie miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz, aby mus był słodszy. Zblenduj całość na gładki mus lub rozgnieć widelcem, jeśli wolisz, aby miał bardziej rustykalną konsystencję. Odstaw mus do ostygnięcia.

2. Przygotowanie placuszków:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę gryczaną, jajka, jogurt naturalny, mąkę, proszek do pieczenia, oliwę z oliwek lub olej kokosowy oraz szczyptę soli. Jeśli chcesz, możesz dodać cynamon lub wanilię dla smaku.
- Mieszaj, aż powstanie jednolite ciasto. Konsystencja powinna być gęsta, ale jeśli jest zbyt sucha, dodaj odrobinę więcej jogurtu lub mleka.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj niewielką ilość oliwy lub oleju. Na rozgrzaną patelnię nakładaj łyżką porcje ciasta, formując małe placuszki.
- Smaż placuszki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Po usmażeniu przełóż je na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

3. Podanie:

- Placuszki podawaj na ciepło z musem jabłkowym na wierzchu. Możesz je dodatkowo udekorować świeżymi owocami, orzechami lub odrobiną jogurtu.

SHAKE Z ZIEŁONEGO

GROSZKU I MIĘTY



Składniki:

- 1 szklanka mrożonego zielonego groszku (można użyć świeżego, jeśli jest dostępny)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (można użyć jogurtu roślinnego)
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego, owsianego)
- 1/2 szklanki świeżych liści mięty
- Sok z 1/2 limonki lub cytryny
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodczy)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla orzeźwienia)
- Szczypta soli (opcjonalnie, dla podkreślenia smaku)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz mrożonego groszku, zagotuj go przez kilka minut, aż zmięknie, a następnie szybko schłodź go w lodowatej wodzie, aby zachować intensywny zielony kolor. Jeśli używasz świeżego groszku, po prostu go umyj.

2. Miksowanie:

- W blenderze umieść groszek, jogurt naturalny, mleko roślinne, świeże liście mięty, sok z limonki lub cytryny oraz opcjonalnie miód lub syrop klonowy.
- Dodaj kostki lodu, jeśli chcesz, aby shake był bardziej orzeźwiający, oraz szczyptę soli, aby podkreślić smaki.
- Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż shake będzie gładki i kremowy. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj więcej mleka roślinnego lub wody.

3. Podanie:

- Przelej shake do szklanek i podawaj od razu. Możesz udekorować wierzch kilkoma liśćmi mięty lub plasterkiem limonki.

MISKA Z KASZĄ BULGUR, JAJKIEM I AWOKADO



Składniki:

- 1 szklanka kaszy bulgur
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 2 jajka
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plasterki
- 1 szklanka świeżych liści szpinaku lub rukoli
- 1/2 szklanki pokrojonych pomidorków koktajlowych
- 1/4 szklanki pokrojonego ogórka
- 1/4 szklanki pokruszonego sera feta (opcjonalnie)
- 1 łyżka nasion słonecznika lub pestek dyni, prażonych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta chili lub papryki wędzonej (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy bulgur:

- W garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny. Dodaj kaszę bulgur, zmniejsz ogień do minimum i gotuj pod przykryciem przez około 12-15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie jajek:

- W małym garnku zagotuj wodę. Delikatnie włóż jajka do wrzącej wody i gotuj przez około 7-8 minut na półmiętko, lub 10-12 minut, jeśli wolisz jajka na twardo.
- Po ugotowaniu przełóż jajka do miski z lodowatą wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Po kilku minutach obierz jajka i przekrój je na pół.

3. Przygotowanie warzyw i składników:

- Umyj i osusz liście szpinaku lub rukoli. Pokrój pomidorki koktajlowe i ogórek. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, a następnie pokrój miąższ w plasterki.

4. Składanie miski:

- Na dnie miski ułóż ugotowaną kaszę bulgur. Na wierzchu równomiernie rozłóż liście szpinaku lub rukoli, plasterki awokado, pomidorki koktajlowe, ogórek oraz połówki jajek.
- Posyp całość pokruszonym serem feta, prażonymi nasionami słonecznika lub pestkami dyni oraz szczyptą chili lub papryki wędzonej, jeśli lubisz.

5. Dodanie sosu:

- Skrop wszystko oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

6. Podanie:

- Miska jest gotowa do podania od razu. Jest to sycący, pełnowartościowy posiłek, który doskonale nadaje się na zdrowy lunch lub kolację.

KANAPKA Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I KIEŁKAMI



Składniki:

Na pastę z ciecierzycy:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (możesz użyć ciecierzycy z puszki, dobrze opłukanej)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka tahini (pasta sezamowa)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1-2 łyżki wody (opcjonalnie, do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Na kanapkę:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (może być żytni, owsiany lub inny ulubiony)
- Garść świeżych kiełków (np. kiełki rzodkiewki, lucerny, brokuła)
- 1/2 awokado, pokrojone w plasterki
- Kilka plasterków ogórka
- Kilka liści sałaty (np. rzymska, masłowa lub rukola)
- Opcjonalnie: plasterki pomidora lub papryki dla dodatkowego smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty z ciecierzycy:

- W blenderze lub malakserze umieść ugotowaną ciecierzycę, czosnek, tahini, sok z cytryny i oliwę z oliwek.
- Dopraw szczyptą kminu rzymskiego, solą i pieprzem. Miksuj wszystko na gładką pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj 1-2 łyżki wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Spróbuj i w razie potrzeby dopraw do smaku.

2. Przygotowanie składników do kanapki:

- Przygotuj kromki chleba, opcjonalnie możesz je delikatnie podgrzać na suchej patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.
- Umyj i osusz sałatę, ogórka oraz inne warzywa, które chcesz dodać.

3. Składanie kanapki:

- Na każdej kromce chleba rozsmaruj równą warstwę pasty z ciecierzycy.
- Na jednej kromce ułóż sałatę, plasterki awokado, ogórka i świeże kiełki.
- Opcjonalnie dodaj plasterki pomidora lub papryki.
- Przykryj drugą kromką chleba, lekko dociskając, aby składniki się połączyły.

4. Podanie:

- Kanapkę przekrój na pół i podawaj od razu. Świetnie smakuje z dodatkiem świeżego soku lub herbaty ziołowej.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



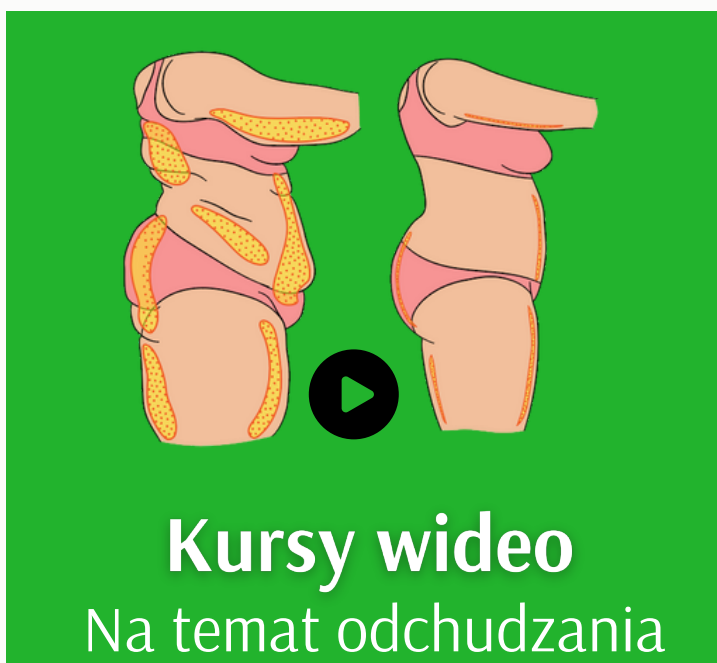
10 ebooków
same fakty



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

