

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

KOKTAJL Z AWOKADO, BANANA I KAKAO



Awokado



Banan



Mleko roślinne



Kakao

CHLEBEK BANANOWY Z DODATKIEM ORZECHÓW WŁOSKICH



Mąka pełnoziarnista



Orzechy włoskie



Banan



Olej kokosowy



Miód



Jajka

PLACUSZKI OWSIANE Z MUSEM Z MANGO I KOKOSEM



Płatki owsiane



Mleko



Jajka



Mango



Mleko kokosowe



Wiórki kokosowe

TARTE ŚNIADANIOWĄ Z WARZYWAMI I SEREM FETA



Mąka pełnoziarnista



Masło



Ser feta



Szpinak



Papryka czerwona



Cukinia

SMOOTHIE Z BURAKIEM, JABŁKIEM I IMBIREM



Burak



Jabłko



Imbir



Sok z cytryny

JAJKA W KOSZULCE NA SZPINAKU Z SOSEM HOLENDERSKIM



Szpinak



Masło



Jajka



Żółtka



Sok z cytryny



Czosnek

KREM Z AWOKADO Z DODATKIEM LIMONKI I NASION CHIA



Awokado



Sok z limonki



Nasiona chia



Sól i pieprz

KASZOTTO ŚNIADANIOWE Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I CYNAMONEM



Kasza jaglana



Banan



Mleko migdałowe



Miód



Cynamon



Orzechy

PUDDING Z NASION CHIA Z MALINAMI I MIGDAŁAMI



Nasiona chia



Mleko
migdałowe



Maliny



Syrop klonowy



Migdały



Ekstrakt waniliowy

JAJKA NA TWARDO Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI



Jajka



Hummus



Kiełki



Sok z cytryny



Sól i pieprz

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

JAJKA W KOSZULCE NA SZPINAKU Z SOSEM HOLENDERSKIM



Składniki:

- 4 jajka
- 400 g świeżego szpinaku
- 200 g masła (do sosu holenderskiego)
- 2 żółtka (do sosu holenderskiego)
- 10 ml soku z cytryny (do sosu holenderskiego)
- 10 ml octu (do wody na jajka)
- 1 ząbek czosnku
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta gałki muszkatołowej
- 20 ml oliwy z oliwek (do smażenia szpinaku)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szpinaku:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekany czosnek i chwilę smaż, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie jajek w koszulce:

- Zagotuj wodę w rondlu, dodaj ocet.
- Delikatnie wbij jajko do miseczki, a następnie wlej je do lekko wrzącej wody. Gotuj przez około 3 minuty, aż białko się zetnie, ale żółtko pozostanie płynne. Powtórz z pozostałymi jajkami.

3. Przygotowanie sosu holenderskiego:

- Roztop masło na małym ogniu, aż stanie się klarowne.
- W misce ubij żółtka z sokiem z cytryny, a następnie umieść miskę nad garnkiem z wrzącą wodą (ale tak, żeby miska nie dotykała wody).
- Powoli, cały czas mieszając, dodawaj roztopione masło. Sos powinien zgęstnieć i nabrać kremowej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.

4. Podanie:

- Na talerzu rozłóż podsmażony szpinak, na nim ułóż jajka w koszulce.
- Całość polej sosem holenderskim i opcjonalnie udekoruj świeżymi ziołami.

CHLEBEK BANANOWY Z DODATKIEM ORZECHÓW WŁOSKICH



Składniki:

- 300 g dojrzałych bananów (około 3 średnich bananów)
- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g orzechów włoskich (posiekanych)
- 80 g oleju kokosowego (roztopionego)
- 50 g miodu lub syropu klonowego
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bananów:

- Rozgrzej piekarnik do 175°C i nasmaruj formę do pieczenia (np. keksówkę) odrobiną oleju lub wyłóż papierem do pieczenia.
- W misce rozgnieć banany widelcem, aż powstanie gładka masa.

2. Mieszanie składników:

- Do rozgniecionych bananów dodaj roztopiony olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy), jajka i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj wszystko dokładnie.
- W osobnej misce połącz mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon i szczyptę soli.

3. Łączenie składników:

- Dodaj suche składniki do mokrych i delikatnie wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą. Na końcu dodaj posiekane orzechy włoskie i delikatnie wmieszaj je w ciasto.

4. Pieczenie:

- Przełóż masę do przygotowanej formy i wyrównaj powierzchnię.
- Piecz w piekarniku przez około 50-60 minut, aż wierzch będzie złocisty, a patyczek włożony w środek ciasta wyjdzie czysty.

5. Studzenie:

- Po upieczeniu wyjmij chlebek z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w formie przez 10 minut, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

PLACUSZKI OWSIANE Z MUSEM Z MANGO I KOKOSEM



Składniki na placuszki:

- 150 g płatków owsianych
- 100 ml mleka (np. migdałowego lub kokosowego)
- 2 jajka
- 1 banan (około 100 g, dojrzały)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 szczypta soli
- 1 łyżka oleju kokosowego (do smażenia)

Składniki na mus z mango:

- 1 dojrzałe mango (około 300 g po obraniu)
- 50 ml mleka kokosowego (lub jogurtu kokosowego dla bardziej kremowej konsystencji)

Dodatki:

- 30 g wiórków kokosowych (uprażonych)
- Świeże owoce (opcjonalnie do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce zblenduj płatki owsiane, aż powstanie drobna mąka owsiana.
- Dodaj rozgniecionego banana, jajka, mleko, proszek do pieczenia, cynamon i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie gładka masa.
- Odstaw ciasto na 5-10 minut, aby płatki owsiane napęczniały.

2. Smażenie placuszków:

- Rozgrzej olej kokosowy na patelni na średnim ogniu.
- Nakładaj porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
- Smaż z każdej strony przez około 2-3 minuty, aż staną się złociste i dobrze wypieczone.

3. Przygotowanie musu z mango:

- Obierz mango, a następnie zmiksuj miąższ z mlekiem kokosowym, aż uzyskasz gładki mus.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż placuszki, polej je musem z mango i posyp prażonymi wiórkami kokosowymi.
- Możesz dodać świeże owoce, np. jagody lub plasterki kiwi, dla dodatkowego smaku i koloru.

TARTE ŚNIADANIOWĄ Z WARZYWAMI I SEREM FETA



Składniki na spód:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła
- 1 jajko
- 1 szczypta soli
- 2-3 łyżki zimnej wody

Składniki na nadzienie:

- 200 g sera feta (pokruszonego)
- 150 g świeżego szpinaku
- 1 papryka czerwona (około 150 g, pokrojona w kostkę)
- 1 cukinia (około 200 g, pokrojona w cienkie plasterki)
- 1 mała cebula (około 100 g, drobno posiekana)
- 3 jajka
- 150 ml mleka (np. migdałowego lub krowiego)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka oregano
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu

Przygotowanie:

1. Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z solą. Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj jajko i 2-3 łyżki zimnej wody. Szybko zagnieć ciasto, aż będzie jednolite. Owiń je folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.
- Po schłodzeniu rozwałkuj ciasto i wyłóż nim formę do tarty (około 24-26 cm). Nakłuj dno widelcem. Podpiecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 10 minut.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 2-3 minuty, aż staną się miękkie.
- Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie. Następnie dodaj pokrojoną paprykę i cukinię. Smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa będą miękkie. Dopraw solą, pieprzem i oregano.

3. Przygotowanie nadzienia:

- W misce ubij jajka z mlekiem, a następnie dodaj pokruszoną fetę. Dopraw pieprzem.

4. Składanie tarty:

- Na podpieczony spód wyłóż warzywa. Zalej je mieszanką jajek, mleka i fety.
- Piecz tartę w temperaturze 180°C przez około 30-35 minut, aż masa jajeczna się zetnie, a wierzch będzie lekko złocisty.

5. Podanie:

- Wyjmij tartę z piekarnika i pozostaw na chwilę do ostygnięcia. Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

SMOOTHIE Z BURAKIEM, JABŁKIEM I IMBIREM



Składniki:

- 1 średni burak (około 150 g, ugotowany lub surowy, obrany i pokrojony na kawałki)
- 1 jabłko (około 150 g, obrane, pozbawione gniazda nasiennego i pokrojone na kawałki)
- 1 kawałek świeżego imbiru (około 2 cm, obrany i drobno posiekany)
- 200 ml wody kokosowej lub zwykłej
- Sok z połowy cytryny (około 20 ml)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodszeo smaku)
- Kostki lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz surowego buraka, obierz go i pokrój na mniejsze kawałki, aby ułatwić blendowanie. W przypadku gotowanego buraka, po prostu pokrój go na kawałki.
- Jabłko obierz i pokrój na kawałki, usuwając gniazdo nasienne.
- Imbir obierz i drobno posiekaj.

2. Blendowanie:

- Wszystkie składniki (burak, jabłko, imbir, woda kokosowa, sok z cytryny) umieść w blenderze.
- Dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz, aby smoothie było słodsze.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką konsystencję.

3. Podanie:

- Jeśli lubisz chłodniejsze smoothie, dodaj kilka kostek lodu i blenduj jeszcze przez chwilę.
- Podawaj od razu, aby zachować świeżość smaku.

KOKTAJL Z AWOKADO, BANANA I KAKAO



Składniki:

- 1 dojrzałe awokado (około 150 g, obrane i pozbawione pestki)
- 1 dojrzały banan (około 100 g)
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego lub owsianego)
- 1 łyżka kakao naturalnego (około 10 g, niesłodzonego)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodszeo smaku)
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika)
- Kostki lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Awokado obierz i usuń pestkę.
- Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

2. Blendowanie:

- Umieść awokado, banana, kakao, mleko roślinne i opcjonalny miód w blenderze.
- Dodaj nasiona chia, jeśli chcesz wzbogacić koktajl o dodatkowy błonnik.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz kremową i gładką konsystencję.

3. Podanie:

- Jeśli preferujesz chłodniejsze koktajle, dodaj kostki lodu i blenduj przez kilka dodatkowych sekund.
- Podawaj od razu, aby zachować świeżość i kremową konsystencję.

KREM Z AWOKADO Z DODATKIEM

LIMONKI I NASION CHIA



Składniki:

- 2 dojrzałe awokado (około 300 g, obrane i pozbawione pestek)
- Sok z 1 limonki (około 30 ml)
- 2 łyżeczki nasion chia (około 10 g)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla delikatnej słodyczy)
- Szczypta soli (do smaku)
- Szczypta pieprzu (do smaku)
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego) lub wody (opcjonalnie, dla uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie awokado:

- Obierz awokado i usuń pestki. Pokrój miąższ na mniejsze kawałki.

2. Blendowanie:

- Umieść awokado, sok z limonki, nasiona chia i opcjonalnie miód w blenderze. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.
- Jeśli chcesz uzyskać rzadszą konsystencję, dodaj mleko roślinne lub wodę.
- Blenduj na gładką, kremową konsystencję.

3. Podanie:

- Przełóż krem do miseczki i odstaw na kilka minut, aby nasiona chia napęczniały, co dodatkowo zagęści krem.
- Podawaj od razu jako zdrową przekąskę, smarowidło do chleba pełnoziarnistego lub jako dip do warzyw.

KASZOTTO ŚNIADANIOWE Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I CYNAMONEM



Składniki:

- 100 g kaszy jaglanej
- 300 ml mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1 banan (około 100 g, pokrojony na plasterki)
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, dla słodyczy)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika)
- 30 g orzechów (np. włoskich lub migdałów, posiekanych)
- 20 g wiórków kokosowych (opcjonalnie, do dekoracji)
- Świeże owoce (opcjonalnie, do podania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy:

- Dokładnie przepłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki.
- Umieść kaszę w garnku, zalej mlekiem migdałowym i zagotuj. Po zagotowaniu zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie większość mleka i stanie się miękka.

2. Dodanie smaku:

- Gdy kasza będzie gotowa, dodaj cynamon, plasterki banana i opcjonalnie syrop klonowy lub miód. Dokładnie wymieszaj, aby połączyć składniki.

3. Podanie:

- Przełóż kaszotto na talerze lub do misek.
- Posyp nasionami chia (lub siemieniem lnianym), orzechami i opcjonalnie wiórkami kokosowymi.
- Możesz również dodać świeże owoce, takie jak jagody, maliny lub plasterki kiwi, aby wzbogacić smak i dodać koloru.

PUDDING Z NASION CHIA Z MALINAMI I MIGDAŁAMI



Składniki:

- 4 łyżki nasion chia (około 40 g)
- 250 ml mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, dla słodyczy)
- 100 g świeżych malin (lub mrożonych, rozmrożonych)
- 30 g migdałów (posiekanych, prażonych)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku)
- Świeże owoce do dekoracji (np. maliny, jagody)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie puddingu:

- W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym, syropem klonowym (lub miodem) i ekstraktem waniliowym, jeśli używasz.
- Odstaw na 5 minut, a następnie ponownie wymieszaj, aby uniknąć zlepiania się nasion chia.
- Wstaw miskę do lodówki na minimum 3-4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby nasiona chia napęczniały i stworzyły gęstą konsystencję.

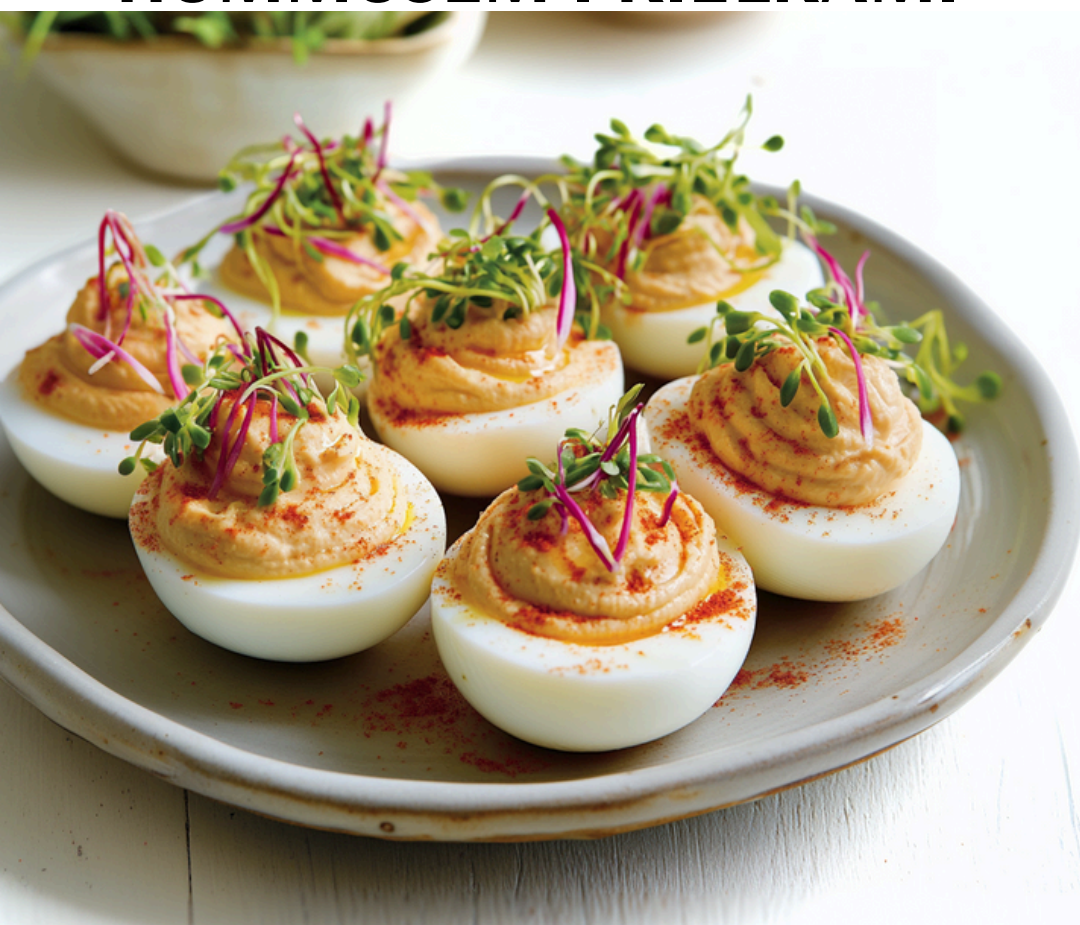
2. Przygotowanie malin:

- W międzyczasie rozgnieć połowę malin widelcem, tworząc mus. Możesz dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego do malin, jeśli chcesz uzyskać słodszy smak.

3. Podanie:

- Gdy pudding chia będzie gotowy, przełóż go do miseczek lub szklanek.
- Na wierzch dodaj mus z malin oraz pozostałe, całe maliny.
- Posyp prażonymi migdałami i udekoruj świeżymi owocami, jeśli masz ochotę.

JAJKA NA TWARDO Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI



Składniki:

- 4 jajka
- 150 g hummusu (domowego lub kupionego)
- 30 g kiełków (np. rzodkiewki, lucerny lub brokuła)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Szczypta soli i pieprzu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (opcjonalnie, do dekoracji)
- Szczypta papryki wędzonej lub słodkiej (opcjonalnie, do smaku)

Przygotowanie:

1. Gotowanie jajek:

- Jajka ugotuj na twardo (około 8-10 minut od momentu zagotowania wody).
- Po ugotowaniu, przelej jajka zimną wodą i obierz ze skorupki.
- Przekrój każde jajko na pół wzdłuż.

2. Przygotowanie hummusu:

- Jeśli używasz domowego hummusu, możesz go przygotować, blendując ciecierzycę z dodatkiem oliwy, czosnku, soku z cytryny, tahini i przypraw.
- Dodaj do hummusu łyżeczkę soku z cytryny i dokładnie wymieszaj, aby nadać mu świeżości.

3. Nadziewanie jajek:

- Na każdą połówkę jajka nałóż łyżeczkę hummusu.
- Dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną wędzonej papryki, jeśli lubisz.

4. Dekoracja i podanie:

- Na wierzchu każdej połówki jajka z hummusem umieść garść świeżych kiełków.
- Skrop całość odrobiną oliwy z oliwek, jeśli chcesz.
- Podawaj jako zdrową przekąskę lub dodatek do posiłku.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



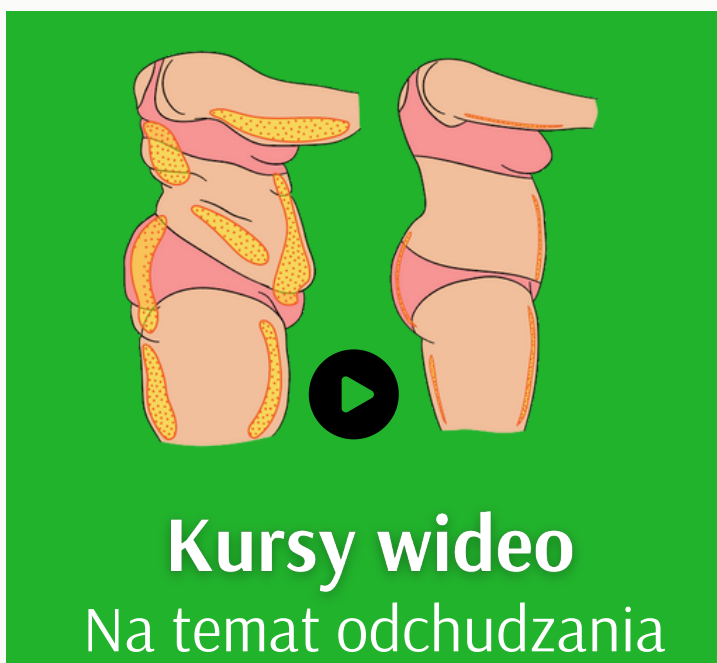
10 ebooków
same fakty



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

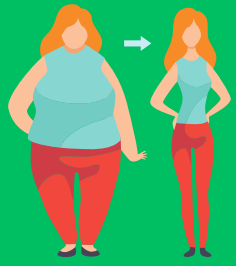


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

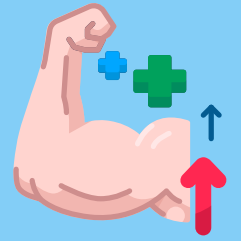


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

