10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM

Truskawki

Banan

Borówki

Maliny

Jogurt grecki

Miód

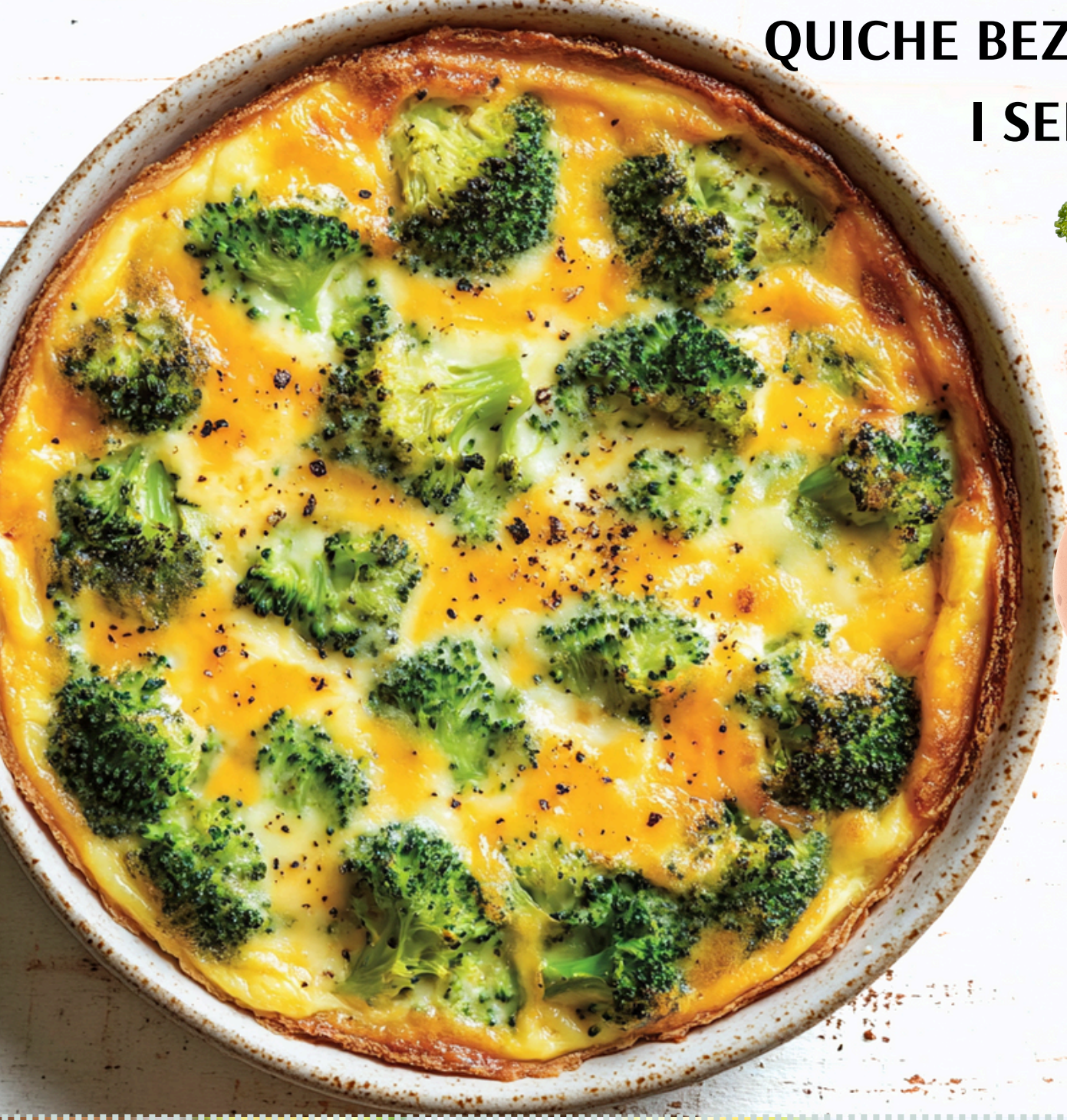
TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM, BANANEM I CYNAMONEM

Chleb pełnoziarnisty

Masło orzechowe

Banan

Cynamon



QUICHE BEZ CIASTA Z BROKUŁAMI I SEREM CHEDDAR

Brokuły

Ser cheddar

Jajka

Jogurt grecki

Mleko

Cebula

KANAPKA Z HUMMUSEM, RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Chleb pełnoziarnisty

Hummus

Rukola

Suszone pomidory

Oliwa z oliwek

BOWL Z JOGURTEM, GRANOLĄ I ŚWIEŻYMI OWOCAMI

Jogurt naturalny

Granola

Truskawki

Borówki

Nasiona chia

Orzechy włoskie

OMLET Z POMIDORAMI, SZPINAKIEM I SEREM FETA

Szpinak

Pomidor

Jajka

Ser feta

Oliwa z oliwek

ŚNIADANIOWE BURRITO Z JAJKIEM, CZARNĄ FASOLĄ I SALSĄ

Jajka

Czarna fasola

Pełnoziarniste tortille

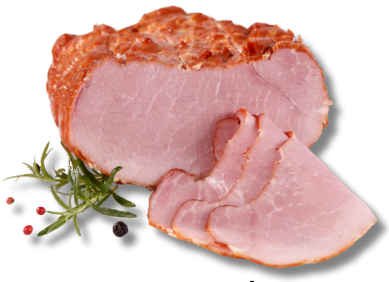
Salsa

Ser cheddar

Czerwona cebula

MUFFINY JAJECZNE Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ

Jajka



Szynka

Papryka

Cheddar

Cebula

Oliwa z oliwek

PLACUSZKI Z MĄKI KOKOSOWEJ Z BORÓWKAMI

Mąka kokosowa

Jajka

Mleko

Borówki

Proszek do pieczenia

KOKTAJL Z ZIELONEGO GROSZKU, SZPINAKU I JABŁKA

Zielony groszek

Szpinak

Jabłko

Banan

Sok z cytryny

Woda kokosowa

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM

Składniki (na 2 porcje):

- 150 g truskawek
- 100 g borówek
- 100 g malin
- 1 banan (ok. 120 g)
- 1 kiwi (ok. 90 g)
- 1 jabłko (ok. 150 g)
- 200 g jogurtu greckiego
- 20 g miodu
- 10 g orzechów włoskich
- 10 g nasion chia

Przygotowanie:

1. Owoce dokładnie umyj. Truskawki pokrój na połówki, banana na plasterki, kiwi i jabłko obierz i pokrój w kostkę.
2. Wszystkie owoce umieść w dużej misce i delikatnie wymieszaj.
3. W osobnej miseczce połącz jogurt grecki z miodem, a następnie dodaj go do owoców.
4. Całość posyp posiekanymi orzechami włoskimi oraz nasionami chia.
5. Sałatkę podawaj od razu lub schłodzoną w lodówce.

To pyszne i zdrowe połączenie owoców z jogurtem greckim zapewnia orzeźwiający smak, a nasiona chia i orzechy dodają wartości odżywczych.

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM, BANANEM I CYNAMONEM

Składniki (na 2 porcje):

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 120 g)
- 60 g masła orzechowego (bez dodatku cukru)
- 1 banan (ok. 120 g)
- 5 g cynamonu
- 10 g miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Tosty opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące i lekko zrumienione.
2. Każdą kromkę posmaruj równomiernie masłem orzechowym.
3. Banana obierz i pokrój na cienkie plasterki. Ułóż je na kromkach chleba.
4. Posyp tosty cynamonem, a na koniec (opcjonalnie) skrop delikatnie miodem dla dodatkowej słodyczy.
5. Tosty podawaj od razu, najlepiej na ciepło.

Tosty z masłem orzechowym, bananem i cynamonem to pożywne i smaczne śniadanie lub przekąska, pełna zdrowych tłuszczów, białka i błonnika.

QUICHE BEZ CIASTA Z BROKUŁAMI I SEREM CHEDDAR

Składniki (na 4 porcje):

- 300 g brokułów
- 150 g sera cheddar, startego
- 5 jajek (ok. 300 g)
- 150 g jogurtu greckiego
- 50 g mleka
- 1 mała cebula (ok. 70 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

1. Brokuły podziel na małe różyczki i gotuj we wrzącej, lekko osolonej wodzie przez około 5 minut, aż zmiękną. Odcedź i odstaw na bok.
2. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę wraz z czosnkiem, aż staną się miękkie i lekko złociste.
3. W misce wymieszaj jajka, jogurt grecki, mleko, musztardę Dijon, starty cheddar, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej.
4. Dodaj podsmażoną cebulę i czosnek oraz ugotowane brokuły. Wszystko delikatnie wymieszaj.
5. Masę przelej do natłuszczonej formy do pieczenia (np. okrągłej formy do tarty).
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30–35 minut, aż quiche się zetnie i lekko zarumieni na wierzchu.
7. Po upieczeniu odstaw na kilka minut do przestygnięcia przed podaniem.

Ten quiche bez ciasta to lżejsza i zdrowsza wersja tradycyjnego przepisu, bogata w białko, witaminy i minerały.

KANAPKA Z HUMMUSEM, RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki (na 2 porcje):

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 120 g)
- 100 g hummusu (domowego lub gotowego)
- 30 g rukoli
- 40 g suszonych pomidorów (z oleju, odsączonych)
- 10 g oliwy z oliwek (do skropienia)
- 1/2 awokado (ok. 70 g, opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Chleb opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie lekko chrupiący.
2. Na każdej kromce rozsmaruj hummus.
3. Na wierzchu ułóż warstwę rukoli, a następnie dodaj pokrojone w paski suszone pomidory.
4. Jeśli używasz awokado, pokrój je w plasterki i rozłóż na kanapce. Skrop całość delikatnie oliwą z oliwek.
5. Dopraw kanapkę solą i pieprzem do smaku.
6. Przykryj drugą kromką chleba, przekrój na pół i podawaj.

Ta kanapka to idealne połączenie kremowego hummusu, świeżej rukoli i intensywnie aromatycznych suszonych pomidorów, co czyni ją smaczną, pożywną i pełną zdrowych tłuszczów oraz błonnika.

BOWL Z JOGURTEM, GRANOLĄ I ŚWIEŻYMI OWOCAMI

Składniki (na 2 porcje):

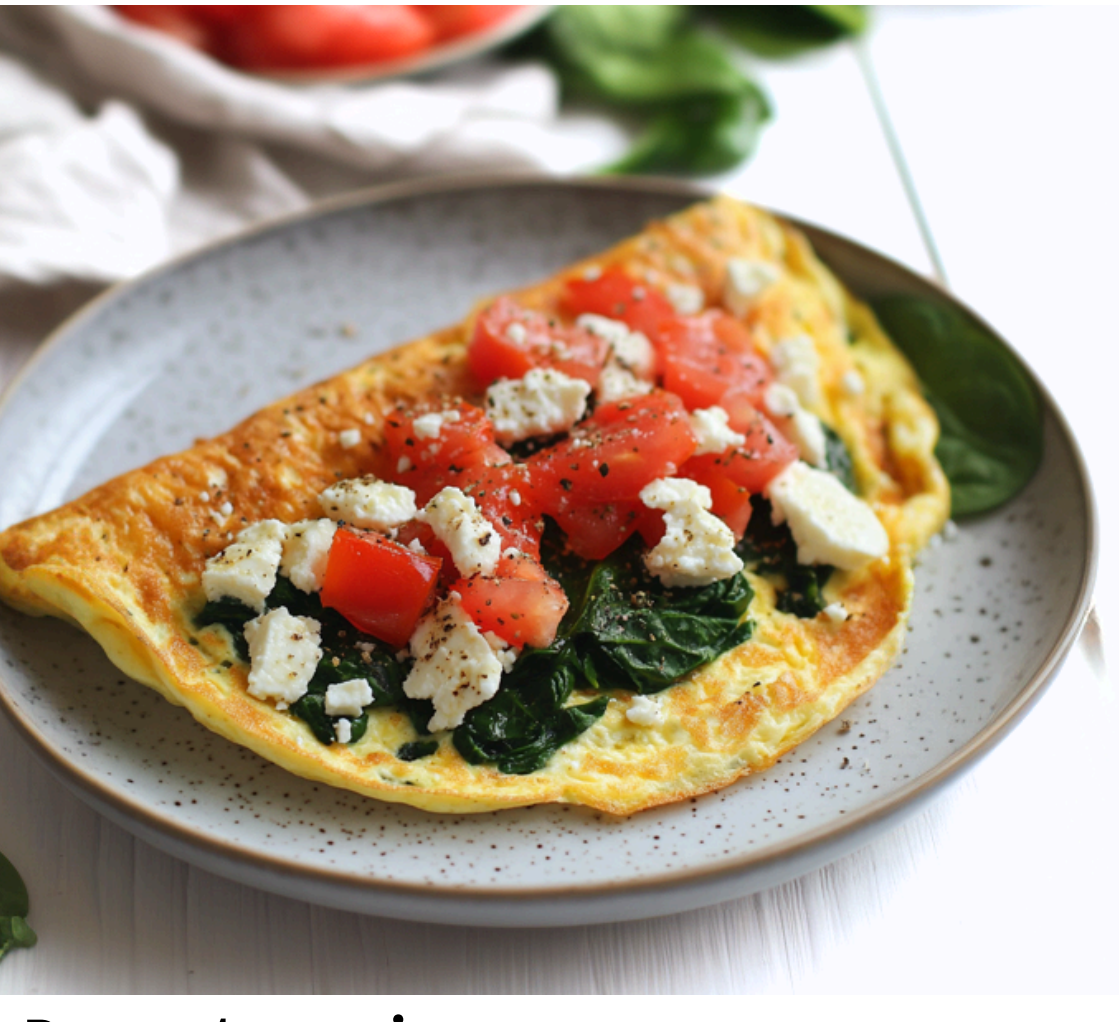
- 400 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 80 g granoli (bez dodatku cukru)
- 100 g truskawek
- 100 g borówek
- 1 banan (ok. 120 g)
- 1 kiwi (ok. 90 g)
- 20 g orzechów włoskich
- 10 g nasion chia
- 20 g miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Owoce dokładnie umyj. Truskawki pokrój na połówki, banana na plasterki, kiwi obierz i pokrój w kostkę.
2. Jogurt podziel na dwie miseczki i na wierzchu rozłóż równomiernie granolę.
3. Na granoli ułóż warstwy owoców: truskawki, borówki, banana i kiwi.
4. Całość posyp orzechami włoskimi i nasionami chia.
5. Jeśli lubisz bardziej słodkie śniadania, skrop bowl miodem.
6. Podawaj od razu, najlepiej schłodzony.

Ten bowl to pyszne i sycące śniadanie pełne białka, błonnika oraz witamin, idealne na zdrowy początek dnia!

OMLET Z POMIDORAMI, SZPINAKIEM I SEREM FETA



Składniki (na 1 porcję):

- 3 jajka (ok. 180 g)
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 mały pomidor (ok. 100 g)
- 50 g sera feta
- 10 g oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta suszonego oregano (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Pomidora pokrój w drobną kostkę, a ser feta rozkrusz na mniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i wrzuć szpinak. Smaż przez 1-2 minuty, aż lekko zwiędnie.
3. W miseczce roztrzep jajka, dopraw solą, pieprzem i (opcjonalnie) oregano.
4. Wlej jajka na patelnię ze szpinakiem i smaż na średnim ogniu, delikatnie mieszając od czasu do czasu, aby omlet się równomiernie ścinał.
5. Gdy omlet zacznie się ścinać, ale będzie jeszcze lekko płynny na wierzchu, dodaj pomidory i ser feta.
6. Przykryj patelnię pokrywką i smaż jeszcze przez około 2-3 minuty, aż omlet całkowicie się zetnie.
7. Złóż omlet na pół i przełóż na talerz.

Omlet ten jest bogaty w białko, witaminy i zdrowe tłuszcze, dzięki czemu stanowi doskonały wybór na pożywne i smaczne śniadanie lub lekki obiad.

ŚNIADANIOWE BURRITO Z JAJKIEM, CZARNĄ FASOLĄ I SALSĄ

Składniki (na 2 porcje):

- 4 jajka (ok. 240 g)
- 100 g czarnej fasoli (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 2 pełnoziarniste tortille (ok. 120 g)
- 100 g salsy (domowej lub gotowej)
- 1 awokado (ok. 140 g)
- 50 g sera cheddar, startego
- 30 g czerwonej cebuli
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekaną czerwoną cebulę przez 2-3 minuty, aż zmięknie.
2. W miseczce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu. Wlej je na patelnię z cebulą i smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajka się zetną, ale pozostaną miękkie.
3. Podgrzej tortille na suchej patelni lub w piekarniku przez kilka minut, aż będą ciepłe i elastyczne.
4. Na każdej tortilli rozłóż równomiernie jajka, czarną fasolę, starty ser cheddar, pokrojone w plasterki awokado oraz salsę.
5. Skrop całość sokiem z limonki i dodaj świeżą kolendrę, jeśli lubisz.
6. Zwiń tortillę, składając boki do środka, a następnie rolując od dołu, tworząc burrito.
7. Podawaj od razu, możesz też przekroić burrito na pół.

To śniadaniowe burrito jest pełne białka, zdrowych tłuszczów i błonnika, co czyni je doskonałą opcją na sycący i zbilansowany posiłek na początek dnia.

MUFFINY JAJECZNE Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ

Składniki (na 6 muffinów):

- 6 jajek (ok. 360 g)
- 100 g szynki (najlepiej z indyka lub kurczaka)
- 1 mała czerwona papryka (ok. 100 g)
- 1 mała zielona papryka (ok. 100 g)
- 50 g sera cheddar, startego
- 1 mała cebula (ok. 70 g)
- 10 g oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta suszonego oregano lub innych ulubionych ziół

Przygotowanie:

1. Papryki i cebulę drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz papryki przez kilka minut, aż staną się miękkie.
2. Szynkę pokrój w drobną kostkę.
3. W misce roztrzep jajka, dodaj sól, pieprz oraz oregano. Następnie dodaj podsmażone warzywa, szynkę oraz starty ser cheddar i wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Nagrzej piekarnik do 180°C. Formę do muffinów posmaruj odrobiną oliwy lub wyłóż papilotkami.
5. Wlej mieszankę jajeczną do formy, wypełniając każde wgłębienie do około 3/4 wysokości.
6. Piecz muffiny przez około 15-20 minut, aż jajka się zetną, a wierzch lekko zarumieni.
7. Po upieczeniu wyjmij muffiny z formy i odstaw na chwilę do przestygnięcia.

Te jajeczne muffiny to świetna opcja na zdrowe śniadanie lub przekąskę, pełne białka, warzyw i zdrowych składników. Można je łatwo przygotować z wyprzedzeniem i podgrzewać w razie potrzeby.

PLACUSZKI Z MĄKI KOKOSOWEJ Z BORÓWKAMI

Składniki (na 2 porcje):

- 50 g mąki kokosowej
- 3 jajka (ok. 180 g)
- 150 ml mleka (np. migdałowego lub krowiego)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 20 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 100 g świeżych borówek
- 10 g oleju kokosowego do smażenia
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę kokosową, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
2. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj mleko oraz (opcjonalnie) ekstrakt waniliowy i miód.
3. Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Mąka kokosowa szybko chłonie płyny, więc ciasto powinno być gęste, ale nadal płynne.
4. Delikatnie wmieszaj borówki do ciasta.
5. Rozgrzej na patelni olej kokosowy i smaż placuszki na średnim ogniu, nakładając po łyżce ciasta na patelnię. Smaż po około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste.
6. Podawaj placuszki od razu, np. z dodatkiem jogurtu, świeżych owoców lub syropu klonowego.

Placuszki z mąki kokosowej są bezglutenowe, niskowęglowodanowe i bogate w błonnik. To zdrowa i pożywna opcja na śniadanie lub deser.

KOKTAJL Z ZIELONEGO GROSZKU, SZPINAKU I JABŁKA

Składniki (na 2 porcje):

- 150 g mrożonego lub świeżego zielonego groszku
- 100 g świeżego szpinaku
- 1 jabłko (ok. 150 g)
- 1 banan (ok. 120 g)
- 200 ml wody kokosowej lub zwykłej wody
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 15 ml)
- 10 g nasion chia (opcjonalnie)
- 5-10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)

Przygotowanie:

1. Jeśli używasz mrożonego groszku, najpierw go rozmroź (np. zalewając go wrzątkiem na kilka minut). Świeży groszek można użyć od razu.
2. Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.
3. W blenderze umieść zielony groszek, szpinak, jabłko, banana, wodę kokosową oraz sok z cytryny.
4. Blenduj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli koktajl wydaje się zbyt gęsty, możesz dodać więcej wody.
5. Jeśli chcesz, dodaj nasiona chia i miód lub syrop klonowy, a następnie wymieszaj.
6. Podawaj koktajl od razu, najlepiej schłodzony.

Ten koktajl to doskonała bomba witaminowa, bogata w błonnik, witaminy i minerały. Zielony groszek i szpinak dostarczają cennych składników odżywczych, a jabłko i banan dodają słodkiego smaku.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

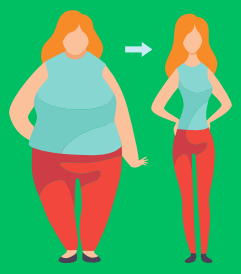
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

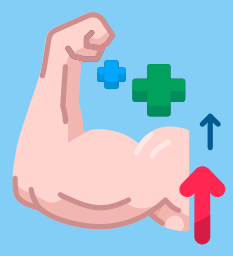
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie