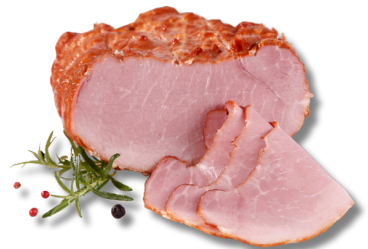


10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI I SZYNKĄ



Jajka



Szynka



Papryki



Szpinak



Ser żółty



Jogurt naturalny

SEREK WIEJSKI Z MIODEM I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Serek wiejski



Borówki



Banan



Maliny



Truskawki



Miód

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM



Płatki owsiane



Gruszki



Orzechy włoskie



Siemię lniane



Mleko



Miód

JAJKA NA MIĘKKO Z PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWEM



Chleb pełnoziarnisty



Jajka



Szcypiorek



Awokado



TOSTY Z GUACAMOLE I JAJKIEM SADZONYM



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Jajka



Sok z limonki



Pomidor



Cebula czerwona



KANAPKA Z TWAROGIEM, MIODEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Twaróg półtłusty



Chleb pełnoziarnisty



Miód



Orzechy włoskie



Jogurt naturalny



Owoce

OMLET Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ



Jajka



Pomidory



Bazylia



Ser feta

JAJKA W KOSZULKACH NA GRZANCE Z SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ



Jajka



Chleb pełnoziarnisty



Szynka parmeńska



Awokado



Jogurt grecki



Sok z cytryny



KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I OGÓRKIEM



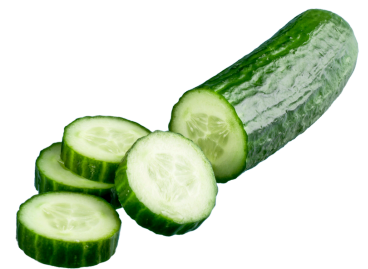
Tuńczyk



Chleb
pełnoziarnisty



Jogurt naturalny



Ogórek



Cebula czerwona



Musztarda dijon



PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKAMI I RODZYNKAMI



Płatki owsiane



Jabłka



Rodzynki



Mleko



Miód



Orzechy włoskie

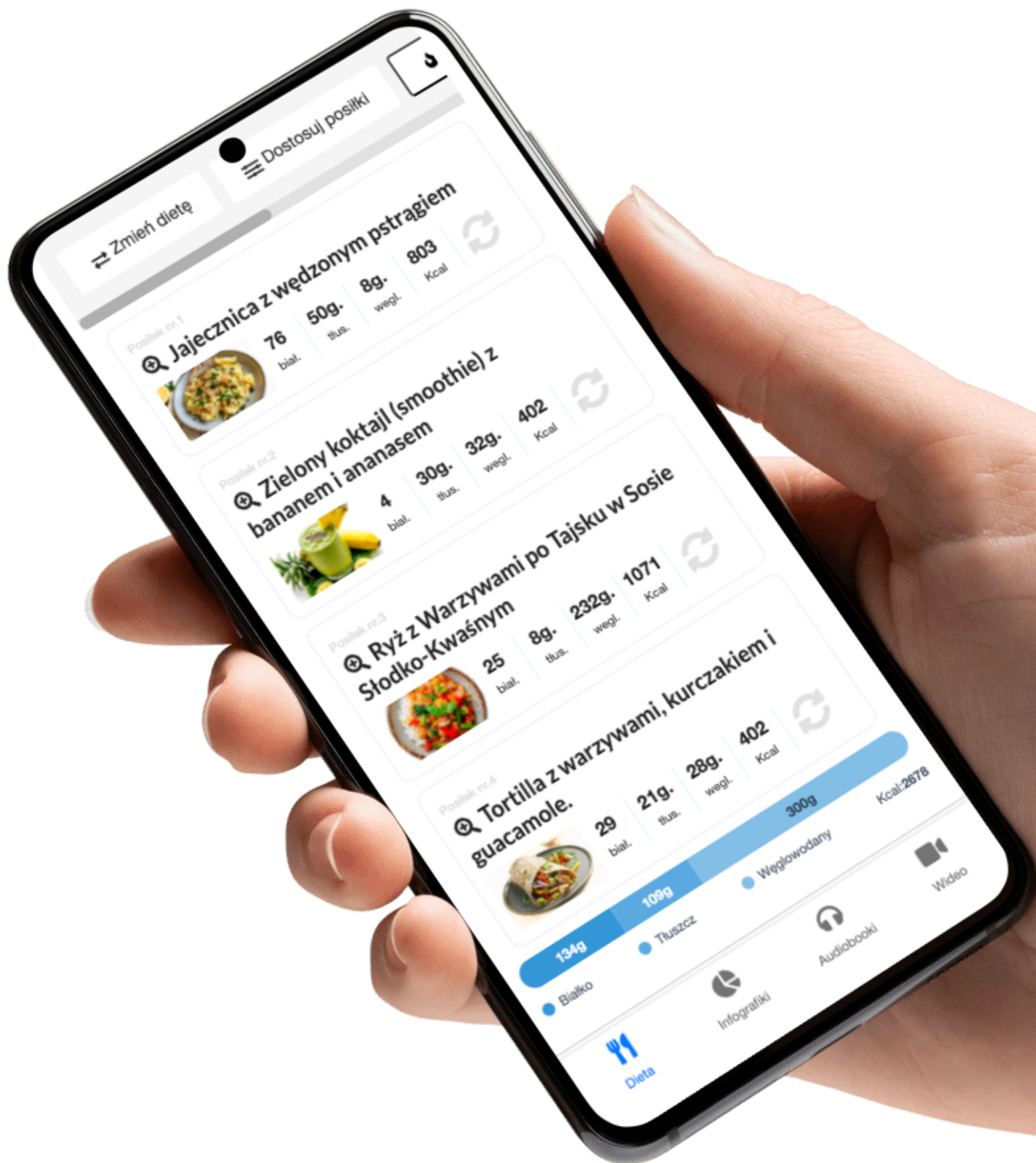
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI I SZYNKĄ



Składniki:

- 200 g jajek (około 4 jajka)
- 80 g szynki (pokrojona w kostkę)
- 50 g czerwonej papryki (pokrojona w kostkę)
- 50 g zielonej papryki (pokrojona w kostkę)
- 50 g cebuli (drobno posiekana)
- 30 g szpinaku (świeży, posiekany)
- 40 g sera żółtego (tarty)
- 30 g jogurtu naturalnego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g proszku do pieczenia
- 5 g soli
- 2 g pieprzu
- 2 g czosnku granulowanego
- 5 g świeżego szczypiorku (drobno posiekany)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie formy do pieczenia:** Nagrzej piekarnik do 180°C. Formę do muffinek posmaruj delikatnie oliwą z oliwek lub wyłóż papilotkami.
2. **Przygotowanie składników:** Szynkę, paprykę, cebulę i szpinak drobno pokrój. W dużej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, sól, pieprz, czosnek granulowany oraz proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj.
3. **Dodanie warzyw i szynki:** Do mieszanki jajecznej dodaj pokrojoną szynkę, papryki, cebulę, szpinak oraz starty ser. Całość dokładnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się rozprowadziły.
4. **Napełnianie formy:** Masę jajeczną wlej równomiernie do przygotowanej formy do muffinek, wypełniając każde gniazdo do około 3/4 wysokości.
5. **Pieczenie:** Wstaw formę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20–25 minut, aż muffiny wyrosną i się zarumienią. Możesz sprawdzić, czy są gotowe, wkładając wykałaczkę w środek – jeśli wyjdzie sucha, muffiny są upieczone.
6. **Podawanie:** Upieczone muffiny wyjmij z piekarnika i pozostaw do przestygnięcia na kilka minut. Następnie wyjmij je z formy i podawaj posypane świeżym, posiekanym szczypiorkiem.

SEREK WIEJSKI Z MIODEM I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Składniki:

- 200 g serka wiejskiego (naturalnego, bez dodatków)
- 100 g borówek
- 80 g malin
- 50 g truskawek (pokrojone na ćwiartki)
- 50 g banana (pokrojony w plasterki)
- 30 g miodu
- 10 g orzechów włoskich (posiekane)
- 10 g nasion chia
- 5 g świeżej mięty (kilka listków do dekoracji)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie składników:** Umyj i osusz owoce. Truskawki pokrój na ćwiartki, a banana w plasterki. Orzechy włoskie drobno posiekaj.
- 2. Mieszanie składników:** Do miski z serkiem wiejskim dodaj miód i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie połączył się z serkiem.
- 3. Dodanie owoców:** Na wierzch serka wyłóż pokrojone truskawki, borówki, maliny oraz plasterki banana. Posyp całość posiekanymi orzechami włoskimi i nasionami chia.
- 4. Dekoracja i podanie:** Udekoruj deser listkami świeżej mięty. Możesz dodatkowo skropić go odrobiną miodu na wierzchu dla lepszego efektu wizualnego.

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM



Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 250 g mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 100 g gruszki (pokrojona w kostkę)
- 10 g miodu
- 10 g orzechów włoskich (posiekane)
- 5 g siemienia lnianego (mielonego)
- 5 g nasion chia
- 2 g cynamonu mielonego
- 1 g soli (szczypta)
- 10 g świeżych owoców do dekoracji (opcjonalnie, np. maliny lub borówki)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie płatków:** Do rondelka wsyp płatki owsiane i dodaj mleko. Postaw na średnim ogniu i gotuj, często mieszając, aż płatki zaczną wchłaniać mleko i owsianka zgęstnieje (około 5–7 minut).
- 2. Dodanie gruszki i przypraw:** Dodaj do owsianki pokrojoną w kostkę gruszkę, cynamon, szczyptę soli oraz siemię lniane i nasiona chia. Gotuj przez kolejne 3–4 minuty, aby gruszka lekko zmiękła, ale zachowała swoją strukturę.
- 3. Dodanie miodu:** Gdy owsianka jest już gotowa, zdejmij rondel z ognia i dodaj miód. Dokładnie wymieszaj, aby miód równomiernie rozprowadził się w całej owsiance.
- 4. Podanie:** Przełóż owsiankę do miseczki i posyp posiekanymi orzechami włoskimi. Możesz udekorować ją dodatkowymi świeżymi owocami, np. malinami lub borówkami.
- 5. Dekoracja i serwowanie:** Dla lepszego efektu wizualnego możesz posypać owsiankę odrobiną dodatkowego cynamonu i ozdobić listkiem świeżej mięty.

JAJKA NA MIĘKKO Z PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWEM



Składniki:

- 200 g jajek (4 jajka)
- 80 g pełnoziarnistego pieczywa (2 kromki)
- 10 g masła (opcjonalnie do posmarowania pieczywa)
- 20 g świeżego awokado (pokrojone w plasterki)
- 5 g szczypiorku (drobno posiekany)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 5 g oliwy z oliwek (opcjonalnie, do skropienia pieczywa)
- 5 g nasion sezamu (do posypania awokado)

Przygotowanie:

1. Gotowanie jajek:

- Zagotuj wodę w małym garnku.
- Gdy woda zacznie wrzeć, delikatnie włóż do niej jajka.
- Gotuj jajka przez 4,5–5 minut (dla efektu jajka na miękko z lekko płynnym żółtkiem).
- Po ugotowaniu wyjmij jajka i natychmiast przełóż je do miski z zimną wodą na 1-2 minuty, aby zatrzymać proces gotowania.

2. Przygotowanie pieczywa:

- W międzyczasie opiek pieczywo w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie chrupiące.
- Opcjonalnie: Posmaruj kromki niewielką ilością masła lub skrop oliwą z oliwek.

3. Podanie:

- Obierz delikatnie jajka ze skorupki.
- Na talerzu ułóż jajka, opieczone pieczywo oraz pokrojone plasterki awokado.
- Posyp awokado szczyptą soli, pieprzu oraz nasionami sezamu.
- Udekoruj wszystko świeżym, posiekanym szczypiorkiem.

4. Serwowanie:

- Jajka na miękko najlepiej podawać w kieliszkach do jajek. Delikatnie natnij wierzchołek jajka i otwórz je łyżeczką.
- Każdy kawałek pieczywa możesz maczać w płynnym żółtku, a awokado dodaje kremowej konsystencji i zdrowych tłuszczów.

TOSTY Z GUACAMOLE I JAJKIEM SADZONYM



Składniki:

- 100 g chleba pełnoziarnistego (2 kromki)
- 100 g awokado (1 dojrzałe awokado)
- 100 g jajek (2 jajka)
- 50 g pomidora (pokrojony w drobną kostkę)
- 30 g cebuli czerwonej (drobno posiekana)
- 10 g soku z limonki (około 1 łyżka)
- 10 g świeżej kolendry (posiekana)
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 2 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu (do smaku)
- 2 g czosnku granulowanego
- 2 g płatków chili (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie guacamole:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ do miski.
- Rozgnieć miąższ widelcem, aż uzyskasz gładką konsystencję, pozostawiając jednak kilka większych kawałków dla tekstury.
- Dodaj do awokado pokrojony pomidor, cebulę, sok z limonki, czosnek granulowany, sól, pieprz oraz posiekaną świeżą kolendrę.
- Wszystko dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

2. Przygotowanie pieczywa:

- Opiecz kromki chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące z obu stron.

3. Smażenie jajek sadzonych:

- Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Wbij jajka na patelnię i smaż na małym ogniu, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne (około 3–4 minut).
- Dopraw jajka szczyptą soli i pieprzu.

4. Składanie tostów:

- Na każdą kromkę opieczzonego chleba nałóż sporą porcję guacamole.
- Na wierzchu ułóż po jednym jajku sadzonym.

5. Podanie:

- Całość możesz posypać opcjonalnie płatkami chili, aby dodać lekko pikantnego smaku.
- Serwuj tosty udekorowane dodatkową świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

KANAPKA Z TWAROGIEM, MIODEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki:

- 100 g twarogu półtłustego (lub chudego)
- 100 g pełnoziarnistego pieczywa (2 kromki)
- 20 g miodu
- 20 g orzechów włoskich (grubo posiekane)
- 10 g jogurtu naturalnego (do wymieszania z twarogiem)
- 10 g świeżych owoców (np. plasterki jabłka, gruszki lub kilka winogron)
- 2 g cynamonu mielonego
- 1 g soli (szczypta)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie twarogu:

- W miseczce połącz twaróg z jogurtem naturalnym i szczyptą soli, aby uzyskać kremową konsystencję.
- Dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.

2. Przygotowanie pieczywa:

- Opiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące z obu stron.

3. Składanie kanapki:

- Na opieczzone kromki chleba nałóż równomiernie porcję twarogu z jogurtem.
- Skrop wierzch twarogu miodem, rozprowadzając go równomiernie.

4. Dodanie orzechów i owoców:

- Posyp kanapkę posiekanymi orzechami włoskimi.
- Na wierzch kanapki ułóż plasterki świeżych owoców, takich jak jabłko, gruszka lub winogrona (możesz je wcześniej pokroić na połówki).

5. Wykończenie:

- Posyp całość odrobiną cynamonu mielonego dla wzbogacenia smaku.

6. Podanie:

- Kanapkę możesz podawać od razu, udekorowaną dodatkową porcją świeżych owoców lub listkami mięty.

OMLET Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ



Składniki:

- 200 g jajek (4 jajka)
- 100 g pomidorów (około 1 duży pomidor lub kilka pomidorków koktajlowych)
- 30 g świeżej bazylii (posiekane liście)
- 20 g sera feta (pokruszony)
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 5 g cebuli czerwonej (drobno posiekana, opcjonalnie)
- 5 g mleka (opcjonalnie, dla puszystości omletu)
- 2 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu (do smaku)
- 2 g czosnku granulowanego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Pomidora pokrój w drobną kostkę. Jeśli używasz pomidorków koktajlowych, przekrój je na połówki.
- Świeżą bazylię posiekaj na mniejsze kawałki. Odłóż kilka listków do dekoracji.
- Jeśli używasz cebuli, drobno ją posiekaj.

2. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce roztrzep jajka, dodaj szczyptę soli, pieprz oraz opcjonalnie odrobinę mleka i czosnek granulowany.
- Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę.

3. Smażenie omletu:

- Na dużej patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę (jeśli używasz) i smaż przez 1-2 minuty, aż zmięknie.
- Wlej masę jajeczną na patelnię i rozprowadź równomiernie po całej powierzchni.

4. Dodanie pomidorów i bazylii:

- Gdy omlet zacznie się ścinać po bokach (po około 2 minutach), rozłóż równomiernie pokrojone pomidory na wierzchu.
- Posyp omlet połową posiekanej bazylii.

5. Gotowanie omletu:

- Zmniejsz ogień i przykryj patelnię pokrywką. Gotuj omlet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch będzie prawie całkowicie ścięty.

6. Dodanie sera feta:

- Gdy omlet jest prawie gotowy, posyp go pokruszonym serem feta.
- Gotuj przez dodatkową minutę, aż ser zacznie się lekko topić.

7. Podanie:

- Delikatnie złóż omlet na pół i przełóż na talerz.
- Posyp resztą świeżej bazylii oraz udekoruj odłożonymi wcześniej listkami.
- Podawaj od razu, najlepiej z pełnoziarnistym pieczywem lub lekką sałatką.

JAJKA W KOSZULKACH NA GRZANCE Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ



Składniki:

- 200 g jajek (2 jajka)
- 100 g pełnoziarnistego pieczywa (2 kromki)
- 40 g szynki parmeńskiej (2 plastry)
- 50 g awokado (pokrojone w plasterki)
- 20 g jogurtu greckiego (do dekoracji)
- 10 g soku z cytryny (około 1 łyżka)
- 10 g octu (np. winnego lub jabłkowego, do gotowania jajek)
- 10 g oliwy z oliwek (do posmarowania pieczywa)
- 2 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu (do smaku)
- 5 g świeżej rukoli lub bazylii (do dekoracji)
- 2 g płatków chili (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie grzanek:

- Kromki pełnoziarnistego chleba posmaruj delikatnie oliwą z oliwek.
- Opiecz je w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące z obu stron.

2. Przygotowanie jajek w koszulkach:

- W średnim garnku zagotuj wodę, a następnie dodaj ocet. Ustaw średni ogień, aby woda delikatnie wrzała.
- Wbij jedno jajko do małej miseczki. Przy pomocy łyżki, stwórz delikatny wir w garnku z gotującą się wodą, a następnie wlej jajko na środek wiru.
- Gotuj jajko przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
- Wyjmij jajko łyżką cedzakową i przełóż na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar wody.
- Powtórz ten sam proces z drugim jajkiem.

3. Przygotowanie awokado:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i delikatnie wyjmij miąższ.
- Pokrój miąższ w cienkie plasterki i skrop go sokiem z cytryny, aby nie ściemniał.

4. Składanie grzanek:

- Na każdą kromkę opieczzonego pieczywa połóż plasterki szynki parmeńskiej.
- Na szynkę ułóż plasterki awokado.
- Na wierzchu umieść jajko w koszulce.

5. Dekoracja i podanie:

- Na każdej grzance umieść łyżeczkę jogurtu greckiego dla dodatkowej kremowości.
- Dopraw jajka szczyptą soli, pieprzu oraz opcjonalnie płatkami chili.
- Udekoruj grzanki świeżą rukolą lub bazylią.

6. Serwowanie:

- Podawaj grzanki od razu, najlepiej z dodatkiem sałatki z rukoli, pomidorków koktajlowych i lekkiego winegretu.

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I OGÓRKIEM



Składniki:

- 160 g tuńczyka w sosie własnym (1 puszka, dobrze odsączony)
- 100 g pełnoziarnistego pieczywa (2–4 kromki, w zależności od wielkości)
- 50 g jogurtu naturalnego (greckiego lub klasycznego)
- 50 g świeżego ogórka (pokrojony w plasterki)
- 20 g cebuli czerwonej (drobno posiekana)
- 10 g musztardy (najlepiej dijon)
- 5 g soku z cytryny (około 1 łyżeczka)
- 5 g kaparów (opcjonalnie, drobno posiekane)
- 10 g świeżego koperku (posiekany)
- 2 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu (do smaku)
- 5 g oliwy z oliwek (do skropienia pieczywa)
- 5 g świeżych liści sałaty (np. rukola lub roszponka)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty z tuńczyka:

- Tuńczyka odsącz z zalewy i przełóż do miski.
- Dodaj do niego jogurt naturalny, musztardę, posiekaną czerwoną cebulę, kapary (jeśli używasz), sok z cytryny, sól i pieprz.
- Całość dokładnie wymieszaj, aż składniki połączą się w gładką pastę.
- Na koniec dodaj posiekany koperek i ponownie wymieszaj.

2. Przygotowanie pieczywa:

- Kromki pełnoziarnistego chleba upiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące z obu stron.
- Jeśli lubisz, możesz skropić pieczywo delikatnie oliwą z oliwek przed opiekaniem, aby nadać mu dodatkowego smaku.

3. Składanie kanapek:

- Na każdą kromkę opieczzonego pieczywa nałóż równomiernie porcję pasty z tuńczyka.
- Na wierzchu ułóż plasterki świeżego ogórka.

4. Dekoracja i podanie:

- Na każdą kanapkę dodaj kilka listków świeżej sałaty, np. rukoli lub roszponki, aby dodać koloru i świeżości.
- Jeśli chcesz, skrop kanapki odrobiną oliwy z oliwek i posyp dodatkowym świeżym koperkiem.

5. Serwowanie:

- Kanapki podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw, takich jak pomidory koktajlowe, papryka lub marchewka pokrojona w słupki.

PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKAMI I RODZYNKAMI



Składniki:

- 150 g płatków owsianych
- 300 g jabłek (około 2 średnie jabłka, obrane i pokrojone w kostkę)
- 50 g rodzynek
- 300 g mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 100 g jogurtu naturalnego (do podania)
- 30 g miodu (lub syropu klonowego)
- 30 g orzechów włoskich (posiekane)
- 10 g nasion chia (lub siemienia lnianego)
- 10 g masła (opcjonalnie, do posmarowania formy)
- 5 g cynamonu mielonego (około 1 łyżeczka)
- 2 g proszku do pieczenia
- 2 g soli (szczypta)
- 5 g soku z cytryny (około 1 łyżeczka, do skropienia jabłek)
- 2 g gałki muszkatołowej (szczypta, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie formy do pieczenia:

- Nagrzewaj piekarnik do 180°C.
- Formę do pieczenia (około 20x20 cm) posmaruj delikatnie masłem lub wyłóż papierem do pieczenia.

2. Przygotowanie jabłek:

- Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę.
- Skrop jabłka sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.

3. Przygotowanie mieszanki owsianej:

- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, rodzynek, posiekane orzechy włoskie, nasiona chia, proszek do pieczenia, sól, cynamon oraz opcjonalnie gałkę muszkatołową.
- W drugiej misce wymieszaj mleko z miodem, aż miód się rozpuści. Następnie dodaj mokre składniki do suchych i dokładnie wymieszaj.

4. Dodanie jabłek:

- Dodaj pokrojone jabłka do mieszanki owsianej i delikatnie wymieszaj, aby owoce równomiernie się rozprowadziły.

5. Pieczenie:

- Przełóż mieszankę do przygotowanej formy do pieczenia.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 30–35 minut, aż wierzch owsianki będzie lekko zarumieniony, a wewnątrz dobrze upieczone.

6. Podanie:

- Pieczoną owsiankę wyjmij z piekarnika i pozostaw do lekkiego przestygnięcia.
- Pokrój ją na porcje i podawaj z łyżką jogurtu naturalnego oraz dodatkową porcją świeżych owoców, np. plasterkami jabłka, borówkami lub malinami.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



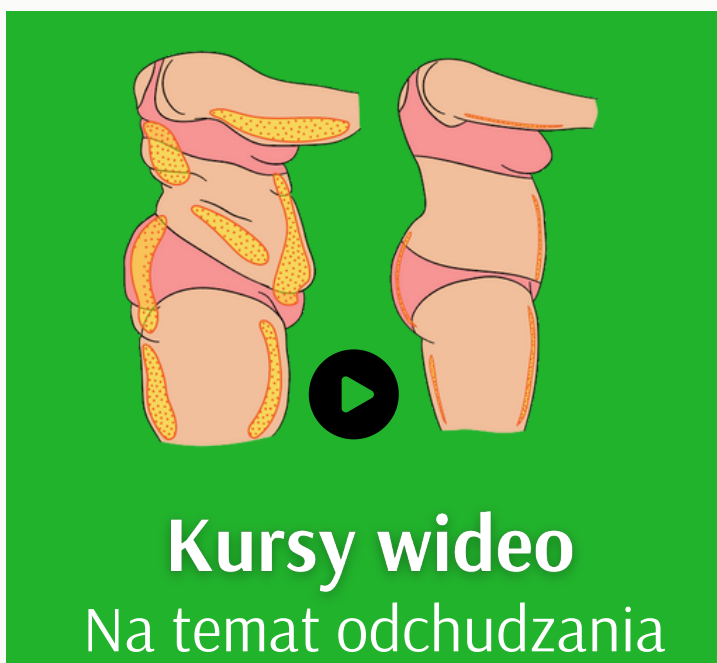
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

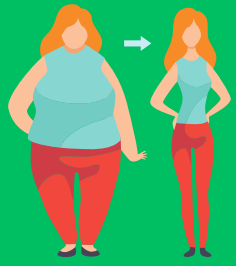


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

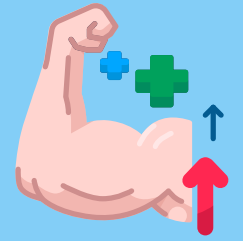


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

