10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ I CEBULĄ

Jajka

Kiełbasa z kurczaka

Cebula

Oliwa z oliwek

Mleko

Natka pietruszki

NALEŚNIKI Z SEREM I KONFITURĄ Z MALIN

Mąka pszenna

Twaróg półtłusty

Maliny

Jogurt naturalny

Mleko

Miód

OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI LASKOWYMI

Płatki owsiane

Mleko

Banan

Orzechy laskowe

Cynamon

Miód

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ I SZCZYPIORKIEM

Chleb pełnoziarnisty

Jajka

Jogurt grecki

Musztarda dijon

Szczypiorek

Koperek

PLACUSZKI Z CUKINII Z JOGURTEM NATURALNYM

Cukinia

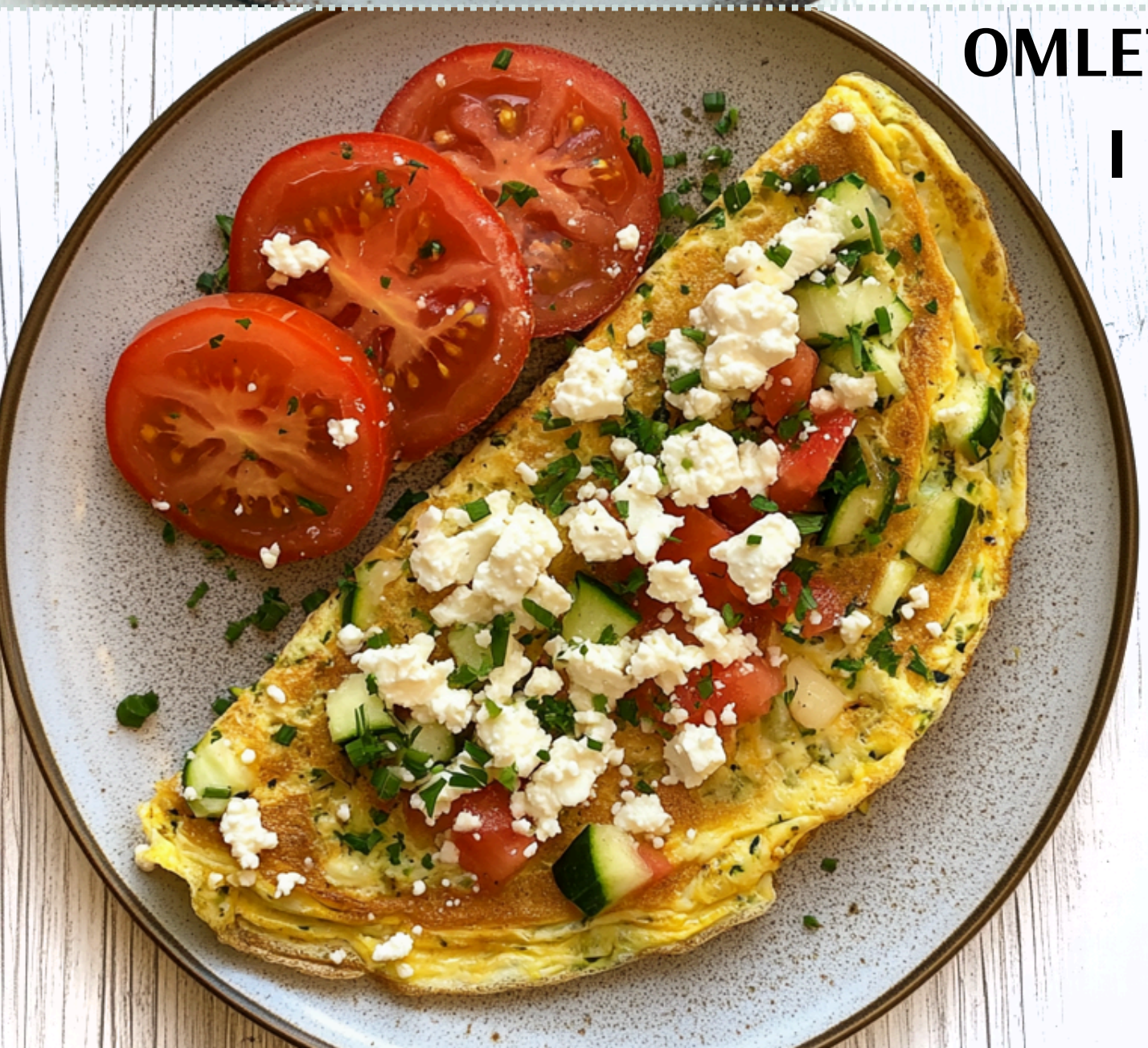
Mąka pełnoziarnista

Jajka

Jogurt naturalny

Cebula

OMLET Z WARZYWAMI I SEREM FETA



Papryka

Pomidor

Jajka

Ser feta

Cukinia

Cebula

TOSTY FRANCUSKIE Z SYROPEM KLONOWYM I OWOCAMI

Jajka

Chleb pełnoziarnisty

Mleko

Cynamon

Owoce

Syrop klonowy

GRANOLA DOMOWA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM

Płatki owsiane

Orzechy włoskie

Pestki dyni

Nasiona słonecznika

Jogurt grecki

Miód

SMOOTHIE BOWL Z OWOCAMI LEŚNYMI I NASIONAMI CHIA

Owoce leśne

Banan

Jogurt naturalny

Nasiona chia

Granola

Wiórki kokosowe

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM NA TWARDO

Chleb pełnoziarnisty

Awokado

Jajka

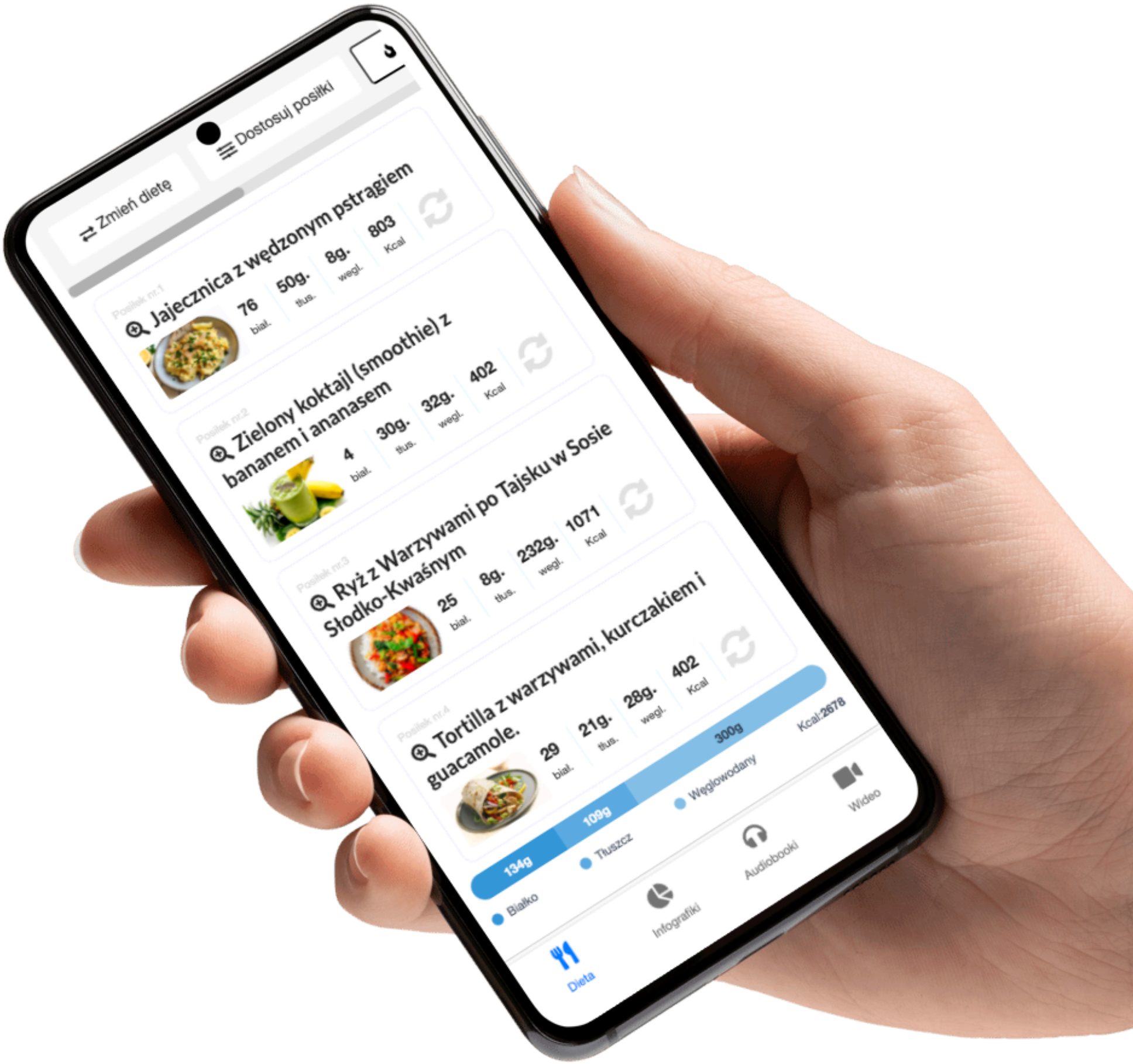
Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

Szczypiorek

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ I CEBULĄ

Składniki (na 2 porcje):

- 200 g jajek (około 4 duże jajka)
- 100 g kiełbasy z kurczaka (lub innej chudej kiełbasy)
- 80 g cebuli
- 10 g oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego)
- 20 g mleka 2% tłuszczu
- 10 g natki pietruszki
- 2 g soli (około 1/3 łyżeczki)
- 1 g pieprzu czarnego mielonego (około 1/4 łyżeczki)
- 5 g szczypiorku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
   - Kiełbasę pokrój w cienkie plasterki lub małe kawałki.
   - Natkę pietruszki i szczypiorek drobno posiekaj.
2. **Smażenie kiełbasy i cebuli:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez około 2-3 minuty, aż stanie się szklista.
   - Następnie dodaj kiełbasę i smaż razem przez kolejne 3-4 minuty, aż kiełbasa delikatnie się zarumieni.
3. **Przygotowanie jajek:**
   - W misce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem, aż składniki się połączą.
4. **Przygotowanie jajecznicy:**
   - Zmniejsz ogień na patelni do niskiego.
   - Wlej mieszankę jajeczną na patelnię z kiełbasą i cebulą.
   - Delikatnie mieszaj, aby jajka równomiernie się ścięły, ale pozostały kremowe.
   - Smaż, aż jajecznica osiągnie preferowaną konsystencję.
5. **Podanie:**
   - Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i szczypiorek (jeśli używasz).
   - Przełóż jajecznicę na talerze i podawaj na ciepło.

OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI LASKOWYMI

Składniki (na 1 porcję):

- 50 g płatków owsianych (górskich lub zwykłych)
- 200 g mleka 2% tłuszczu (można zastąpić napojem roślinnym, np. migdałowym)
- 100 g banana (około 1 średni banan)
- 20 g orzechów laskowych (posiekanych)
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 g cynamonu (około 1/4 łyżeczki)
- 1 g soli (szczypta)

Przygotowanie:

1. **Gotowanie owsianki:**
   - W małym rondelku wymieszaj płatki owsiane z mlekiem i szczyptą soli.
   - Gotuj na średnim ogniu, regularnie mieszając, aż płatki wchłoną większość mleka i uzyskasz kremową konsystencję (około 5-7 minut).
2. **Przygotowanie dodatków:**
   - Banana obierz i pokrój na plasterki.
   - Orzechy laskowe drobno posiekaj.
3. **Łączenie składników:**
   - Gdy owsianka będzie gotowa, zdejmij ją z ognia.
   - Dodaj do owsianki plasterki banana (część możesz zostawić na wierzch do dekoracji), posiekane orzechy laskowe oraz cynamon.
   - Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. **Podanie:**
   - Przełóż owsiankę do miseczki i udekoruj plasterkami banana oraz dodatkową porcją orzechów.
   - Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego do smaku.

NALEŚNIKI Z SEREM I KONFITURĄ Z MALIN

Składniki (na 8 naleśników):

Na naleśniki:

- 200 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 400 g mleka 2% tłuszczu
- 100 g wody gazowanej
- 20 g oleju rzepakowego
- 2 jajka (około 100 g)
- 2 g soli (około 1/3 łyżeczki)

Na nadzienie serowe:

- 250 g twarogu półtłustego
- 30 g jogurtu naturalnego
- 10 g miodu (lub syropu klonowego)
- 5 g wanilii (np. 1 łyżeczka pasty waniliowej lub nasionka z 1 laski wanilii)

Na konfiturę z malin:

- 150 g malin świeżych lub mrożonych
- 15 g miodu lub syropu klonowego
- 5 g soku z cytryny
- 3 g nasion chia (opcjonalnie, do zagęszczenia)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta na naleśniki:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę, mleko, wodę, jajka, olej i sól. Użyj trzepaczki lub miksera, aby ciasto było gładkie i bez grudek.
   - Odstaw ciasto na około 15 minut, aby mąka dobrze wchłonęła płyny.
2. **Smażenie naleśników:**
   - Rozgrzej patelnię o średnicy około 24 cm (najlepiej z nieprzywierającą powłoką).
   - Na rozgrzaną patelnię wylej porcję ciasta (około 50 g na jeden naleśnik) i smaż po około 1-2 minuty z każdej strony, aż naleśniki będą miały złoty kolor.
   - Gotowe naleśniki odkładaj na talerz i przykrywaj, aby nie wystygły.
3. **Przygotowanie nadzienia serowego:**
   - W misce wymieszaj twaróg z jogurtem naturalnym, miodem i wanilią, aż masa będzie gładka i kremowa.
   - W razie potrzeby, użyj widelca lub blendera, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
4. **Przygotowanie konfitury malinowej:**
   - Do rondelka dodaj maliny, miód oraz sok z cytryny. Gotuj na średnim ogniu, aż maliny się rozpadną i powstanie jednolita masa (około 5-7 minut).
   - Jeśli chcesz zagęścić konfiturę, dodaj nasiona chia i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, a następnie zdejmij z ognia.
5. **Nadziewanie naleśników:**
   - Na każdy naleśnik nałóż porcję nadzienia serowego i rozsmaruj równomiernie.
   - Dodaj 1-2 łyżki konfitury malinowej i zawiń naleśnik w rulon lub złóż na pół.
6. **Podanie:**
   - Podawaj naleśniki ciepłe, udekorowane dodatkowymi świeżymi malinami lub odrobiną konfitury na wierzchu.

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ I SZCZYPIORKIEM

Składniki (na 4 kanapki):

- 200 g chleba pełnoziarnistego (4 kromki)
- 200 g jajek (około 4 jajka)
- 50 g jogurtu greckiego 2% tłuszczu
- 5 g musztardy dijon (około 1 łyżeczka)
- 10 g szczypiorku (około 1/4 pęczka)
- 5 g koperku (opcjonalnie)
- 2 g soli (około 1/3 łyżeczki)
- 1 g pieprzu czarnego mielonego (około 1/4 łyżeczki)
- 10 g masła (opcjonalnie, do posmarowania chleba)

Przygotowanie:

1. **Gotowanie jajek:**
   - Jajka włóż do garnka i zalej zimną wodą.
   - Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie gotuj jajka przez 9-10 minut, aby uzyskać jajka na twardo.
   - Po ugotowaniu przelej jajka zimną wodą i odstaw na kilka minut, aby ostygły. Następnie obierz je ze skorupek.
2. **Przygotowanie pasty jajecznej:**
   - Obrane jajka drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach i umieść w misce.
   - Dodaj jogurt grecki, musztardę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
   - Posiekaj drobno szczypiorek oraz koperek (jeśli używasz) i dodaj do masy jajecznej. Ponownie wymieszaj.
3. **Przygotowanie kanapek:**
   - Jeśli chcesz, możesz posmarować kromki chleba cienką warstwą masła.
   - Na każdą kromkę nałóż równomierną porcję pasty jajecznej.
   - Udekoruj kanapki dodatkowym szczypiorkiem lub listkami koperku.
4. **Podanie:**
   - Kanapki podawaj od razu na śniadanie lub jako lekką przekąskę.
   - Możesz dodać plasterki świeżych warzyw, takich jak ogórek, pomidor czy rzodkiewka, aby wzbogacić smak i teksturę kanapek.

PLACUSZKI Z CUKINII Z JOGURTEM NATURALNYM

Składniki (na 12 placuszków):

- 400 g cukinii (około 2 małe cukinie)
- 100 g mąki pełnoziarnistej (można zastąpić mąką owsianą lub ryżową)
- 2 jajka (około 100 g)
- 50 g jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (do ciasta)
- 30 g jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (do podania)
- 30 g cebuli (około 1/4 średniej cebuli)
- 5 g soli (około 1/2 łyżeczki)
- 2 g pieprzu czarnego mielonego (około 1/4 łyżeczki)
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 5 g koperku (około 1 łyżka posiekanego, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie cukinii:**
   - Cukinię umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
   - Przełóż startą cukinię do dużej miski, posyp solą i odstaw na około 10 minut, aby cukinia puściła sok.
   - Po tym czasie odciśnij cukinię z nadmiaru płynu, używając czystej ściereczki lub ręcznika papierowego.
2. **Przygotowanie ciasta:**
   - Cebulę drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.
   - Do miski z odciśniętą cukinią dodaj jajka, mąkę, jogurt naturalny, posiekaną cebulę, pieprz oraz opcjonalnie koperek.
   - Dokładnie wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą, tworząc jednolitą masę.
3. **Smażenie placuszków:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Nakładaj porcje ciasta (około 1 łyżki na każdy placuszek) i delikatnie spłaszczaj, formując placuszki o grubości około 1 cm.
   - Smaż po około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste i chrupiące.
   - Gotowe placuszki odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
4. **Podanie:**
   - Placuszki podawaj na ciepło z dodatkiem pozostałego jogurtu naturalnego.
   - Możesz je udekorować świeżymi ziołami, takimi jak koperek, szczypiorek lub natka pietruszki.

OMLET Z WARZYWAMI I SEREM FETA

Składniki (na 1 duży omlet):

- 200 g jajek (około 4 duże jajka)
- 50 g sera feta (pokruszonego)
- 50 g papryki (około 1/2 małej papryki, dowolnego koloru)
- 50 g cukinii (około 1/4 małej cukinii)
- 30 g cebuli (około 1/4 średniej cebuli)
- 50 g pomidora (około 1 mały pomidor lub kilka pomidorków koktajlowych)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g szczypiorku lub natki pietruszki (drobno posiekanych)
- 2 g soli (około 1/3 łyżeczki)
- 1 g pieprzu czarnego mielonego (około 1/4 łyżeczki)
- 1 g oregano suszonego (opcjonalnie, około 1/4 łyżeczki)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Paprykę, cukinię i cebulę pokrój w drobną kostkę.
   - Pomidora pokrój w plasterki lub na ćwiartki, jeśli używasz pomidorków koktajlowych.
   - Ser feta pokrusz na mniejsze kawałki.
   - Szczypiorek lub natkę pietruszki drobno posiekaj.
2. **Podsmażanie warzyw:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez około 2 minuty, aż stanie się szklista.
   - Dodaj pokrojoną paprykę i cukinię, a następnie smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż warzywa delikatnie zmiękną. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie oregano.
3. **Przygotowanie omletu:**
   - W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
   - Zmniejsz ogień pod patelnią, na której są warzywa, a następnie wlej roztrzepane jajka, równomiernie rozprowadzając je po powierzchni.
   - Smaż omlet na niskim ogniu przez 2-3 minuty, aż spód zacznie się ścinać, a wierzch będzie jeszcze delikatnie płynny.
4. **Dodanie sera feta i pomidorów:**
   - Na wierzch omletu rozłóż pokruszoną fetę oraz plasterki pomidora.
   - Przykryj patelnię pokrywką i smaż na niskim ogniu jeszcze przez 2-3 minuty, aż ser delikatnie się rozpuści, a omlet będzie całkowicie ścięty.
5. **Podanie:**
   - Omlet delikatnie zsuń z patelni na talerz.
   - Posyp szczypiorkiem lub natką pietruszki i podawaj od razu na ciepło.

TOSTY FRANCUSKIE Z SYROPEM KLONOWYM I OWOCAMI

Składniki (na 4 tosty):

- 200 g chleba pełnoziarnistego (4 kromki, najlepiej lekko czerstwego)
- 200 g jajek (około 4 duże jajka)
- 100 g mleka 2% tłuszczu (lub napoju roślinnego, np. migdałowego)
- 10 g miodu (opcjonalnie, do masy jajecznej)
- 2 g cynamonu (około 1/2 łyżeczki)
- 5 g ekstraktu waniliowego (około 1 łyżeczka)
- 10 g masła (lub oleju kokosowego do smażenia)
- 20 g syropu klonowego (do podania)

Dodatki:

- 100 g świeżych owoców (np. jagody, truskawki, maliny, banan)
- 10 g orzechów (np. orzechy włoskie, pekan lub migdały, posiekane)
- 5 g płatków kokosowych (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie masy jajecznej:**
   - W dużej misce roztrzep jajka z mlekiem, miodem (opcjonalnie), cynamonem i ekstraktem waniliowym, aż składniki się połączą.
2. **Namaczanie chleba:**
   - Każdą kromkę chleba zanurz w masie jajecznej, pozwalając jej dobrze wchłonąć płyn (około 20-30 sekund z każdej strony).
3. **Smażenie tostów:**
   - Na patelni rozgrzej masło lub olej kokosowy na średnim ogniu.
   - Smaż kromki chleba po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące.
4. **Podanie:**
   - Gotowe tosty przełóż na talerz.
   - Polej syropem klonowym i udekoruj świeżymi owocami oraz posiekanymi orzechami.
   - Opcjonalnie posyp płatkami kokosowymi, aby dodać dodatkowej tekstury i smaku.

GRANOLA DOMOWA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM

Składniki (na około 8 porcji granoli):

Na granolę:

- 200 g płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 50 g orzechów włoskich (lub migdałów, orzechów laskowych, pekan)
- 30 g pestek dyni
- 30 g nasion słonecznika
- 20 g wiórków kokosowych
- 20 g nasion chia (lub siemienia lnianego)
- 40 g miodu lub syropu klonowego
- 30 g oliwy z oliwek (lub oleju kokosowego)
- 5 g cynamonu (około 1 łyżeczka)
- 2 g soli (szczypta)

Dodatki do podania:

- 200 g jogurtu greckiego 2% tłuszczu (na 1 porcję)
- 10 g miodu (na 1 porcję)
- 100 g świeżych owoców (np. jagody, maliny, truskawki, banan)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie granoli:**
   - Rozgrzej piekarnik do 160°C (góra-dół).
   - W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika, nasiona chia, wiórki kokosowe, cynamon oraz sól.
   - W osobnym naczyniu połącz miód (lub syrop klonowy) z oliwą z oliwek (lub roztopionym olejem kokosowym).
   - Wlej płynną mieszankę do suchych składników i dokładnie wymieszaj, aż wszystkie składniki będą równomiernie pokryte.
2. **Pieczenie:**
   - Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.
   - Przełóż granolę na blachę, równomiernie ją rozprowadzając.
   - Piecz granolę przez około 20-25 minut, co 5-7 minut delikatnie mieszając, aby uzyskać równomierne zrumienienie. Uważaj, aby granola się nie przypaliła.
   - Po upieczeniu wyjmij blachę z piekarnika i pozostaw granolę do całkowitego ostygnięcia (podczas stygnięcia stanie się bardziej chrupiąca).
3. **Przechowywanie:**
   - Ostygniętą granolę przełóż do szczelnie zamykanego pojemnika. Można ją przechowywać w temperaturze pokojowej do 2-3 tygodni.
4. **Podanie:**
   - Do miseczki nałóż około 50 g granoli (jedna porcja).
   - Dodaj 200 g jogurtu greckiego i polej 10 g miodu.
   - Udekoruj świeżymi owocami, takimi jak jagody, maliny, truskawki lub plasterki banana.

SMOOTHIE BOWL Z OWOCAMI LEŚNYMI I NASIONAMI CHIA

Składniki (na 1 porcję):

- 100 g mrożonych owoców leśnych (np. jagody, maliny, jeżyny, borówki)
- 1 mały banan (około 100 g)
- 50 g jogurtu naturalnego lub greckiego 2% tłuszczu
- 50 g napoju roślinnego (np. migdałowego, owsianego) lub mleka 2% tłuszczu
- 10 g nasion chia (około 1 łyżka)
- 5 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)

Dodatki:

- 50 g świeżych owoców (np. maliny, borówki, truskawki)
- 10 g granoli lub płatków migdałowych
- 5 g wiórków kokosowych
- 5 g nasion chia lub siemienia lnianego (do posypania)
- 10 g orzechów (np. migdały, orzechy włoskie, pekan) lub pestek dyni

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie smoothie:**
   - Do blendera wrzuć mrożone owoce leśne, obranego banana, jogurt oraz napój roślinny lub mleko.
   - Dodaj nasiona chia oraz, jeśli chcesz, odrobinę miodu lub syropu klonowego do smaku.
   - Blenduj wszystkie składniki na wysokich obrotach, aż masa stanie się gładka i kremowa. W razie potrzeby możesz dodać więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
2. **Przygotowanie miski smoothie:**
   - Gotowe smoothie przelej do miseczki. Powinno mieć gęstą, kremową konsystencję (idealną do jedzenia łyżką).
   - Na wierzchu ułóż wybrane dodatki: świeże owoce, granolę, wiórki kokosowe, nasiona chia i orzechy.
   - Całość możesz udekorować dodatkową porcją miodu lub syropu klonowego, jeśli lubisz słodsze smaki.
3. **Podanie:**
   - Smoothie bowl podawaj od razu, aby zachować świeżość i chrupkość dodatków.
   - Smoothie bowl można zjeść na śniadanie, jako zdrową przekąskę po treningu lub lekki deser.

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM NA TWARDO

Składniki (na 4 kanapki):

- 200 g chleba pełnoziarnistego (4 kromki)
- 150 g awokado (około 1 średnie dojrzałe awokado)
- 200 g jajek (około 4 jajka)
- 10 g soku z cytryny (około 1 łyżka)
- 5 g oliwy z oliwek (około 1 łyżeczka)
- 5 g szczypiorku (około 1 łyżka posiekanego)
- 5 g koperku (opcjonalnie)
- 2 g soli (około 1/3 łyżeczki)
- 1 g pieprzu czarnego mielonego (około 1/4 łyżeczki)
- 50 g pomidora (plasterki do dekoracji, opcjonalnie)
- 10 g kiełków (opcjonalnie, np. rzodkiewki lub brokuła)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie jajek:**
   - Włóż jajka do garnka i zalej zimną wodą. Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie gotuj jajka przez 9-10 minut, aby uzyskać jajka na twardo.
   - Po ugotowaniu przelej jajka zimną wodą i odstaw na kilka minut, aby ostygły. Obierz jajka ze skorupek i pokrój w plasterki lub drobną kostkę.
2. **Przygotowanie pasty z awokado:**
   - Do miski przełóż obrane i pokrojone na kawałki awokado.
   - Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
   - Rozgnieć awokado widelcem, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję (możesz pozostawić kilka większych kawałków, jeśli lubisz bardziej grudkowatą pastę).
   - Dodaj posiekany szczypiorek oraz koperek (opcjonalnie) i delikatnie wymieszaj.
3. **Przygotowanie kanapek:**
   - Na każdą kromkę chleba nałóż równomierną warstwę pasty z awokado.
   - Na wierzch pasty ułóż plasterki jajka na twardo.
   - Dla dekoracji i wzbogacenia smaku, dodaj plasterki pomidora i kiełki (jeśli używasz).
4. **Podanie:**
   - Podawaj kanapki od razu na śniadanie, lunch lub lekką kolację.
   - Posyp dodatkowo świeżo mielonym pieprzem i ewentualnie odrobiną soli, aby podkreślić smak.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

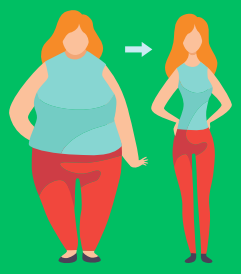
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

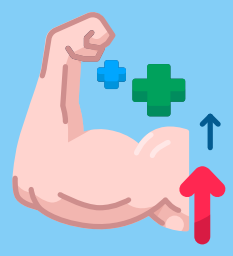
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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