

# 10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## TOSTY Z RICOTTĄ, MIODEM I ŚWIEŻYMI FIGAMI



Ricotta



Miód



Figi



Chleb  
pełnoziarnisty

## BAGIETKA PEŁNOZIARNISTA Z PASTĄ Z AWOKADO I KIEŁKAMI



Bagietka  
pełnoziarnista

Awokado



Sok z cytryny



Kiełki



Oliwa z oliwek



Czosnek

# OWSIANKA Z SUSZONYMI MORELAMI I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Mleko



Suszone morele



Migdały



Cynamon

# JAJKA W MUNDURKACH NA SAŁATCE Z RUKOLI



Jajka



Pomidorki  
koktajlowe



Rukola



Ogórek



Oliwa z oliwek



Czerwona cebula

# GRANOLA DOMOWA Z ORZECHAMI I SUSZONYMI OWOCAMI



Rodzynki



Płatki owsiane



Migdały



Nasiona słonecznika



Suszona żurawina



Orzechy włoskie

# SMOOTHIE Z JAGODAMI, BANANEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



Jagody



Banan



Mleko kokosowe



Nasiona chia

# PANCAKE Z MĄKI GRYCZANEJ Z SYROPEM KLONOWYM



Jajka



Mąka gryczana



Olej kokosowy



Mleko



Syrop klonowy

# TOSTY Z RICOTTĄ, MIODEM I ORZECHAMI PEKAN



Chleb pełnoziarnisty



Pekan



Miód



Ricotta



## BOWL Z KASZĄ QUINOA, OWOCAMI I JOGURTEM



Komosa ryżowa



Jogurt  
naturalny



Orzechy włoskie



Owoce



Nasiona chia



## TARTA OWOCOWA Z KREMEM MASCARPONE



Mąka pełnoziarnista



Mąka migdałowa



Masło



Miód



Ser mascarpone



Owoce

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# TOSTY Z RICOTTĄ, MIODEM I ŚWIEŻYMI FIGAMI



## Składniki (na 4 tosty):

- 200 g ricotty
- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 4 świeże figi (ok. 240 g)
- 2 łyżki miodu (ok. 40 g)
- 10 g orzechów włoskich (opcjonalnie, dla chrupkości)
- 5 g świeżej mięty (opcjonalnie, dla dekoracji)

## Sposób przygotowania:

1. **Tostowanie chleba:** Podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni na złoty kolor.
2. **Nakładanie ricotty:** Na ciepłe tosty równomiernie rozsmaruj po ok. 50 g ricotty na każdej kromce.
3. **Przygotowanie fig:** Figi umyj, osusz, a następnie pokrój w cienkie plasterki.
4. **Składanie tostów:** Na warstwę ricotty ułóż plasterki fig.
5. **Polanie miodem:** Całość polej miodem (po ok. 10 g na każdy tost).
6. **Dekoracja:** Posyp pokruszonymi orzechami włoskimi i udekoruj listkami mięty.

# OWSIANKA Z SUSZONYMI MORELAMI I MIGDAŁAMI



## Składniki (na 1 porcję):

- 50 g płatków owsianych
- 250 ml mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 30 g suszonych moreli
- 15 g migdałów (całych lub płatków)
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie dla słodyczy)
- 1 szczypta cynamonu (ok. 1 g)
- 5 g nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika)
- 5 g wiórków kokosowych (opcjonalnie do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

1. **Gotowanie owsianki:** W rondelku podgrzej mleko. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez ok. 5-7 minut, mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
2. **Przygotowanie moreli:** Suszone morele pokrój na mniejsze kawałki.
3. **Dodanie składników:** Pod koniec gotowania dodaj do owsianki pokrojone suszone morele i szczyptę cynamonu. Gotuj jeszcze przez 1 minutę, aby morele zmiękły.
4. **Serwowanie:** Przelej owsiankę do miski. Posyp migdałami, nasionami chia i wiórkami kokosowymi (jeśli używasz).
5. **Polanie miodem:** Jeśli lubisz słodsze owsianki, dodaj miód lub syrop klonowy.



# BAGIETKA PEŁNOZIARNISTA Z PASTĄ Z AWOKADO I KIEŁKAMI



## Składniki (na 2 porcje):

- 1 pełnoziarnista bagietka (ok. 200 g)
- 1 dojrzałe awokado (ok. 150 g)
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 30 g kiełków (np. rzodkiewki, brokuła lub lucerny)
- 10 g oliwy z oliwek extra virgin
- 5 g nasion sezamu (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:** Przekrój pełnoziarnistą bagietkę na pół i delikatnie podpiecz w piekarniku lub tosterze, aż będzie chrupiąca.
2. **Przygotowanie pasty z awokado:** Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę i wydrąż miąższ. Przełóż do miseczki i rozgnieć widelcem na gładką pastę.
3. **Dodanie aromatów:** Do awokado dodaj sok z cytryny, starty ząbek czosnku oraz oliwę z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj.
4. **Nakładanie pasty:** Na każdą połówkę podpieczonej bagietki nałóż równomiernie pastę z awokado.
5. **Dodanie kiełków:** Posyp obficie kiełkami na wierzchu.
6. **Dodatkowe dekoracje:** Jeśli lubisz, posyp kanapki sezamem, który doda chrupkości i nuty orzechowego smaku.

# JAJKA W MUNDURKACH NA SAŁATCE Z RUKOLI



## Składniki (na 2 porcje):

- 4 jajka (ok. 200 g)
- 100 g rukoli
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 ogórek (ok. 150 g)
- 20 g czerwonej cebuli
- 10 g oliwy z oliwek extra virgin
- 10 g soku z cytryny
- 5 g musztardy Dijon
- sól i pieprz do smaku
- 5 g szczypiorku (opcjonalnie, do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

1. **Gotowanie jajek w mundurkach:** Jajka włóż do wrzącej wody i gotuj przez 6-7 minut, aby żółtko było delikatnie ścięte. Po ugotowaniu przełóż jajka do zimnej wody, a następnie delikatnie obierz ze skorupki.
2. **Przygotowanie sałatki:** Rukolę dokładnie umyj i osusz. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, ogórek pokrój w cienkie plasterki, a czerwoną cebulę w piórka.
3. **Sos vinaigrette:** W małej miseczce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny i musztardę Dijon. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dobrze wymieszaj.
4. **Składanie sałatki:** Na talerzach rozłóż rukolę, pomidorki koktajlowe, ogórek i czerwoną cebulę. Polej sałatkę sosem vinaigrette i delikatnie wymieszaj.
5. **Dodanie jajek:** Ułóż na sałatce jajka w mundurkach, przekrojone na pół.
6. **Dekoracja:** Całość możesz udekorować posiekanym szczypiorkiem.

# GRANOLA DOMOWA Z ORZECHAMI I SUSZONYMI OWOCAMI



## Składniki (na ok. 500 g granoli):

- 200 g płatków owsianych
- 50 g orzechów włoskich
- 50 g migdałów
- 30 g nasion słonecznika
- 20 g nasion chia
- 50 g suszonych żurawin
- 50 g rodzynek
- 40 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 30 g miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka cynamonu (ok. 2 g)
- 1 szczypta soli (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie składników:** Rozgrzej piekarnik do 160°C. Płatki owsiane, orzechy włoskie i migdały posiekaj na mniejsze kawałki.
2. **Mieszanie składników:** W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy, nasiona słonecznika, nasiona chia, cynamon i szczyptę soli.
3. **Przygotowanie mokrych składników:** W osobnej miseczce połącz olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy (jeśli używasz).
4. **Łączenie składników:** Wlej mokre składniki do suchych i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
5. **Pieczenie granoli:** Rozłóż mieszankę równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez ok. 20-25 minut, mieszając co 10 minut, aby granola równomiernie się zarumieniła.
6. **Dodanie suszonych owoców:** Po upieczeniu wyjmij granolę z piekarnika i dodaj suszone żurawiny oraz rodzynki. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
7. **Przechowywanie:** Przechowuj granolę w szczelnie zamkniętym słoiku lub pojemniku, aby zachować jej chrupkość.

# SMOOTHIE Z JAGODAMI, BANANEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



## Składniki (na 1 porcję):

- 100 g jagód (mogą być świeże lub mrożone)
- 1 dojrzały banan (ok. 120 g)
- 200 ml mleka kokosowego (może być lekko rozcieńczone, jeśli chcesz lżejszą konsystencję)
- 10 g nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika)
- 5 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodyczy)
- kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla schłodzenia)

## Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie składników:** Jeśli używasz mrożonych jagód, nie musisz dodawać lodu, natomiast świeże owoce możesz lekko schłodzić przed przygotowaniem smoothie.
2. **Miksowanie:** W blenderze umieść jagody, pokrojonego na kawałki banana, mleko kokosowe, nasiona chia i opcjonalnie miód lub syrop klonowy. Dodaj również kostki lodu, jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające.
3. **Blendowanie:** Miksuj na gładką masę, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
4. **Podawanie:** Przelej smoothie do szklanki i od razu podawaj. Jeśli chcesz, możesz udekorować wierzch kilkoma jagodami lub posypać nasionami chia.

# PANCAKE Z MĄKI GRYCZANEJ Z SYROPEM KLONOWYM



## Składniki (na ok. 8 małych placuszków):

- 100 g mąki gryczanej
- 1 jajko (ok. 50 g)
- 150 ml mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 10 g oleju kokosowego (roztopionego) lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka syropu klonowego (ok. 10 g, opcjonalnie do ciasta)
- szczypta soli (ok. 1 g)
- olej kokosowy lub oliwa z oliwek do smażenia
- 50 g syropu klonowego do podania

## Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie ciasta:** W misce połącz mąkę gryczaną, proszek do pieczenia i szczyptę soli. W osobnej miseczce wymieszaj jajko, mleko oraz roztopiony olej kokosowy (lub oliwę) i, jeśli chcesz, łyżeczkę syropu klonowego. Następnie połącz suche i mokre składniki, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- 2. Smażenie pancakes:** Rozgrzej niewielką ilość oleju kokosowego lub oliwy na patelni. Nakładaj ciasto małą chochelką, tworząc placuszki o średnicy ok. 8-10 cm. Smaż na średnim ogniu przez ok. 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste.
- 3. Podawanie:** Ułóż pancakes na talerzu, a następnie polej je syropem klonowym. Możesz dodać świeże owoce, np. jagody, maliny, banany lub orzechy jako dodatki.

# TOSTY Z RICOTTĄ, MIODEM

## I ORZECHAMI PEKAN



### Składniki (na 2 tosty):

- 100 g ricotty
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 80 g)
- 20 g orzechów pekan
- 20 g miodu
- 5 g nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika)
- szczypta cynamonu (opcjonalnie, dla smaku)

### Sposób przygotowania:

1. **Tostowanie chleba:** Podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste i chrupiące.
2. **Przygotowanie orzechów pekan:** Orzechy pekan posiekaj na mniejsze kawałki i delikatnie podpraż na suchej patelni przez około 2-3 minuty, aż zaczną wydzielać aromat.
3. **Nakładanie ricotty:** Na podpieczone tosty równomiernie rozsmaruj ricottę (ok. 50 g na każdy tost).
4. **Dodanie miodu:** Polej każdy tost miodem (ok. 10 g na kromkę).
5. **Posypanie orzechami:** Na wierzch tostów posyp podprażone orzechy pekan. Jeśli chcesz, możesz dodać nasiona chia oraz szczyptę cynamonu dla smaku i wartości odżywczych.
6. **Serwowanie:** Podawaj tosty od razu, aby były chrupiące i pełne smaku.

# BOWL Z KASZĄ QUINOA, OWOCAMI I JOGURTEM



## Składniki (na 1 porcję):

- 50 g kaszy quinoa
- 150 g jogurtu naturalnego (może być roślinny, np. kokosowy)
- 100 g świeżych owoców (np. jagody, truskawki, maliny, kiwi)
- 10 g orzechów włoskich lub migdałów
- 10 g nasion chia lub siemienia lnianego
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie dla słodczy)
- 5 g wiórków kokosowych (opcjonalnie do dekoracji)
- szczypta cynamonu (opcjonalnie dla smaku)

## Sposób przygotowania:

1. **Gotowanie quinoa:** Oplucz kaszę quinoa pod bieżącą wodą, a następnie gotuj ją w proporcji 1:2 (kasza) przez około 15 minut, aż będzie miękka i wchłonie całą wodę. Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
2. Przygotowanie owoców: Umyj i pokrój świeże owoce na kawałki.
3. Składanie bowla: W miseczce ułóż porcję ugotowanej i ostudzonej kaszy quinoa. Na wierzch dodaj jogurt, owoce, orzechy oraz nasiona chia.
4. Dodanie słodczy i dekoracja: Całość możesz połączyć miodem lub syropem klonowym i posypać wiórkami kokosowymi oraz cynamonem, jeśli lubisz.

# TARTA OWOCOWA Z KREMEM MASCARPONE



## Składniki:

### Na spód:

- 150 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 80 g zimnego masła (może być masło roślinne)
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 1 jajko (ok. 50 g)
- szczypta soli (ok. 1 g)

### Na krem mascarpone:

- 200 g serka mascarpone
- 150 g jogurtu greckiego (naturalnego)
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

### Na wierzch (owoce):

- 200 g świeżych owoców (np. truskawki, maliny, jagody, kiwi)
- 10 g świeżej mięty (opcjonalnie do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### Spód:

1. **Przygotowanie ciasta:** W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, sól i zimne masło. Szybko rozetrzyj palcami składniki, aby powstały grudki. Następnie dodaj miód i jajko. Zagnieć ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. **Chłodzenie ciasta:** Zawiń ciasto w folię spożywczą i wstaw do lodówki na ok. 30 minut.
3. **Pieczenie spodu:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj na grubość ok. 0,5 cm i wyłóż nim formę do tarty (ok. 22 cm). Nakłuj spód widelcem, aby uniknąć wybrzuszeń, a następnie piecz przez 15-20 minut, aż będzie złociste. Odstaw do ostygnięcia.

### Krem mascarpone:

1. **Przygotowanie kremu:** W misce wymieszaj mascarpone, jogurt grecki, miód oraz ekstrakt waniliowy, aż powstanie gładka masa.
2. **Nałożenie kremu:** Na ostudzony spód tarty nałóż równomiernie krem mascarpone.

### Dekorowanie tartą owocami:

1. **Przygotowanie owoców:** Owoce umyj i osusz. Większe owoce, jak truskawki czy kiwi, pokrój na plasterki.
2. **Układanie owoców:** Ułóż owoce na wierzchu tarty według własnego pomysłu.
3. **Dodatkowa dekoracja:** Całość możesz udekorować świeżymi listkami mięty dla orzeźwiającego smaku.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



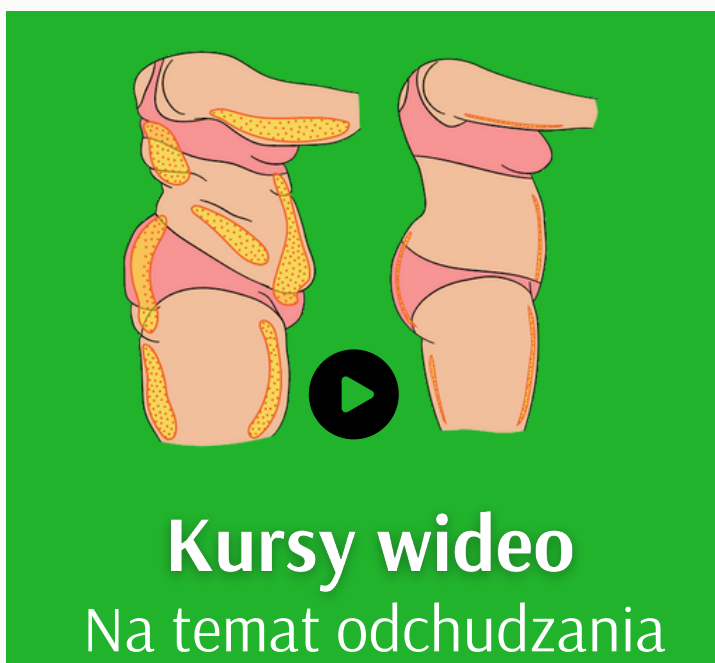
**10 ebooków**  
same fakty



**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

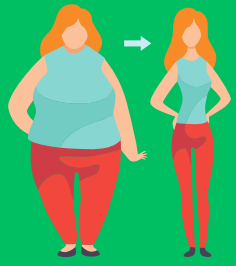


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

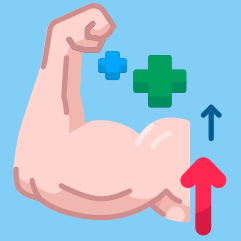


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**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



**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

**12 zł miesięcznie**

