

10 NISKOKALORYCZNYCH ŚNIADAŃ

OMLET Z BIAŁEK Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ



Białka jaj



Pomidor



Bazylia



Oliwa z oliwek

KOKTAJL ZE SZPINAKU, SELERA I JABŁKA



Szpinak



Seler naciowy



Jabłko



Sok z cytryny

KANAPKA Z CHUDYM TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ



Chleb pełnoziarnisty



Twaróg



Rzodkiewki



Szcypiorek

SAŁATKA Z RUKOLI, GREJPFRUTA I ORZECHÓW



Rukola



Grejfrut



Orzechy włoskie



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



JOGURT 0% Z TRUSKAWKAMI I STEWIĄ



Jogurt naturalny 0%



Truskawki



Stewia



PLACUSZKI Z KALAFIORA Z SOSEM JOGURTOWYM



Jajka



Kalafior



Mąka pełnoziarnista



Jogurt naturalny
0%



Czosnek



Oliwa z oliwek

SHAKE PROTEINOWY Z WODĄ I CYNAMONEM



Odżywka białkowa



Woda



Cynamon



Banan

WRAPY Z SAŁATY Z HUMMUSEM I WARZYWAMI



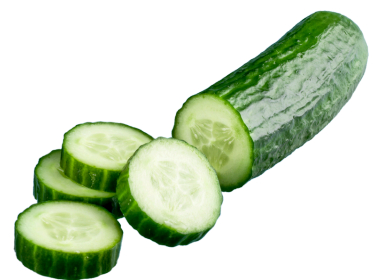
Sałata



Hummus



Marchew



Ogórek



Czerwona papryka



Kielki

ZUPA KREM Z SELEREM Z GRZANKAMI



Seler



Cebula



Oliwa z oliwek



Czosnek

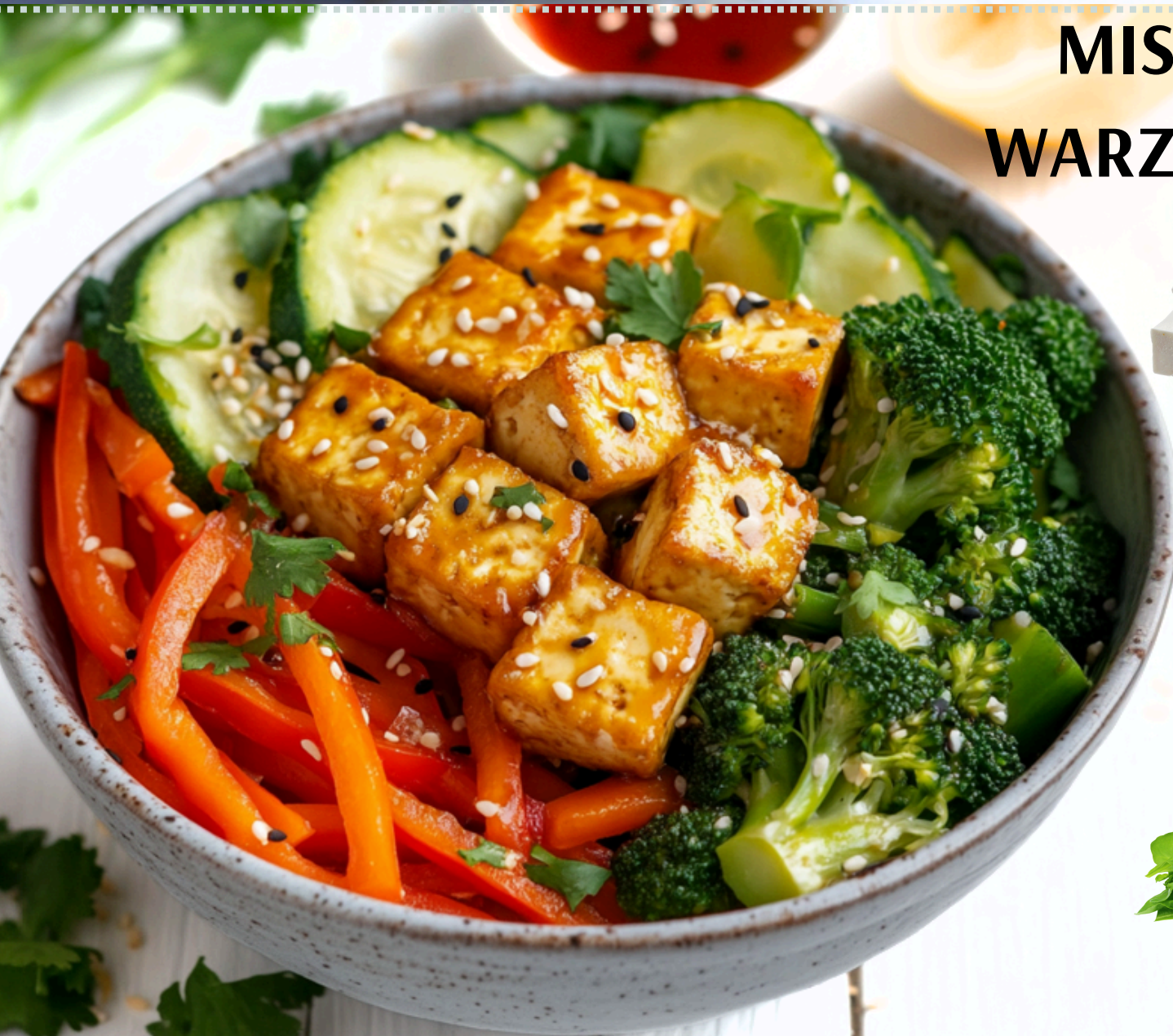


Bulion warzywny



Chleb
pełnoziarnisty

MISECZKA Z TOFU I WARZYWAMI NA PARZE



Tofu



Marchew



Papryka



Cukinia



Szpinak



Oliwa z oliwek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

OMLET Z BIAŁEK Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ



Składniki:

- 4 białka jaj
- 1 średni pomidor (około 100 g)
- Garść świeżych liści bazylii
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta suszonego oregano

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Pomidora umyj i pokrój w drobną kostkę. Możesz również usunąć nasiona, aby omlet nie był zbyt wodnisty.
- Liście bazylii umyj, osusz i posiekaj.

2. Przygotowanie omletu:

- W misce ubij białka jaj ze szczyptą soli, aż się lekko spienią.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Jeśli chcesz zredukować kaloryczność, możesz pominąć oliwę i użyć patelni z powłoką nieprzywierającą.
- Wlej ubite białka na patelnię i równomiernie rozprowadź.

3. Dodanie składników:

- Gdy białka zaczną się ścinać (po około 1-2 minutach), posyp omlet pokrojonym pomidorem i bazylią. Dodaj również pieprz i, jeśli chcesz, szczyptę suszonego oregano dla dodatkowego aromatu.

4. Smażenie omletu:

- Przykryj patelnię pokrywką i smaż na małym ogniu przez kolejne 2-3 minuty, aż białka będą całkowicie ścięte, a pomidory lekko zmiękną.
- Gdy omlet jest gotowy, delikatnie przełóż go na talerz.

5. Podanie:

- Omlet podawaj na ciepło, ozdobiony dodatkową świeżą bazylią. Możesz go również podać z kromką pełnoziarnistego chleba lub dodatkiem awokado, jeśli masz ochotę na bardziej sycący posiłek.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 110-120 kcal
- Białko: około 20 g
- Tłuszcz: 2-4 g (zależnie od ilości użytej oliwy)
- Węglowodany: 3-4 g

KOKTAJL ZE SZPINAKU, Sł składniki:

SELERA I JABŁKA



Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Szpinak umyj i osusz.
- Seler naciowy umyj i pokrój na mniejsze kawałki.
- Jabłko umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Możesz zostawić skórkę, ponieważ zawiera dużo błonnika i składników odżywczych.

2. Blendowanie:

- Wszystkie składniki (szpinak, seler, jabłko, sok z cytryny i wodę) umieść w blenderze.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładki koktajl. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, możesz dodać więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Opcjonalne dodatki:

- Jeśli chcesz wzbogacić koktajl o dodatkowy błonnik i zdrowe tłuszcze, dodaj łyżeczkę nasion chia lub siemienia lnianego i ponownie krótko zblenduj.

4. Podanie:

- Koktajl przelej do szklanki i podawaj od razu, aby zachować świeżość i maksymalną ilość składników odżywczych.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 100-120 kcal
- Białko: około 2 g
- Tłuszcz: 0,5-1 g (więcej, jeśli dodasz nasiona chia lub siemienia lnianego)
- Węglowodany: około 25 g
- Błonnik: około 4-5 g

- 1 garść świeżego szpinaku (około 30 g)
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 średnie jabłko (około 150 g)
- Sok z połowy cytryny
- 1 szklanka wody (około 250 ml)
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego dla dodatkowego błonnika

KANAPKA Z CHUDYM TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 60-70 g)
- 100 g chudego twarogu
- 5-6 rzodkiewek
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
- Świeży szczypiorek do posypania
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Rzodkiewki umyj i pokrój w cienkie plasterki.
- Szczypiorek umyj i drobno posiekaj.

2. Przygotowanie twarogu:

- Twaróg umieść w miseczce i rozgnieć widelcem. Jeśli chcesz, aby był bardziej kremowy, dodaj łyżeczkę jogurtu naturalnego i dobrze wymieszaj.
- Dopraw twaróg solą i pieprzem do smaku.

3. Składanie kanapki:

- Na kromki pełnoziarnistego chleba rozsmaruj równomiernie przygotowany twaróg.
- Na twaróg ułóż plasterki rzodkiewki, starając się, aby równomiernie pokryły powierzchnię chleba.
- Posyp kanapki posiekanym szczypiorkiem.

4. Podanie:

- Kanapki podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw, takich jak ogórek lub pomidor, aby wzbogacić posiłek o dodatkowe witaminy i minerały.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 200-220 kcal
- Białko: około 15-20 g
- Tłuszcz: około 2-3 g
- Węglowodany: około 25-30 g
- Błonnik: około 4-5 g

SAŁATKA Z RUKOLI, GREJPFRUTA I ORZECHÓW



Składniki:

- 2 garście świeżej rukoli (około 50 g)
- 1 grejpfrut (najlepiej różowy)
- 2 łyżki orzechów włoskich (około 20 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie grejpfruta:

- Grejpfrut obierz ze skórki i białej błony, a następnie pokrój w cienkie plastry lub wyjmij miąższ z poszczególnych cząstek.

2. Przygotowanie orzechów:

- Orzechy włoskie lekko upraż na suchej patelni, aby wydobyć ich smak. Uważaj, aby ich nie spalić; wystarczy kilka minut na średnim ogniu, aż zaczną pachnieć.

3. Przygotowanie rukoli:

- Rukolę dokładnie umyj i osusz. Następnie rozłóż na talerzu lub w misce.

4. Składanie sałatki:

- Na rukoli ułóż kawałki grejpfruta.
- Posyp sałatkę uprażonymi orzechami włoskimi.

5. Dressing:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny. Dodaj sól i pieprz do smaku.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.

6. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby rukola pozostała chrupiąca, a grejpfrut zachował swoją świeżość.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 180-200 kcal
- Białko: około 4 g
- Tłuszcz: około 12-14 g
- Węglowodany: około 18-20 g
- Błonnik: około 4-5 g

JOGURT 0% Z TRUSKAWKAMI I STEWIĄ



Składniki:

- 200 g jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- 150 g świeżych truskawek (około 1 szklanka)
- 1 łyżeczka stewii (lub do smaku)
- Opcjonalnie: kilka listków świeżej mięty do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie truskawek:

- Truskawki umyj, osusz i usuń szypułki. Następnie pokrój je na mniejsze kawałki, na przykład na ćwiartki lub plastry.

2. Przygotowanie jogurtu:

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu umieść w miseczce.
- Dodaj do jogurtu stewię i dobrze wymieszaj, aby równomiernie się rozpuściła. Możesz dostosować ilość stewii do własnych preferencji smakowych.

3. Dodanie truskawek:

- Pokrojone truskawki dodaj do jogurtu, delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozprowadziły się w całym jogurcie.

4. Dekoracja i podanie:

- Jeśli chcesz, udekoruj jogurt listkami świeżej mięty, które dodadzą sałatce świeżości i dodatkowego aromatu.
- Podawaj od razu, najlepiej schłodzony, jako lekkie, orzeźwiające śniadanie.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 100-120 kcal
- Białko: około 10 g
- Tłuszcz: 0 g
- Węglowodany: około 15-20 g (zależnie od słodkości truskawek i ilości stewii)
- Błonnik: około 2-3 g

PLACUSZKI Z KALAFIORA Z SOSEM JOGURTOWYM



Składniki na placuszki:

- 1 mały kalafior (około 400 g)
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub owsianej
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek do smażenia

Składniki na sos jogurtowy:

- 150 g jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku lub natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kalafiora:

- Kalafior podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w osolonej wodzie, aż będzie miękki, ale nie rozgotowany (około 10 minut).
- Po ugotowaniu odcedź kalafior i pozostaw do ostygnięcia. Następnie rozgnieć go widelcem lub zblenduj na jednolitą masę.

2. Przygotowanie masy na placuszki:

- Do rozgniecionego kalafiora dodaj jajka, mąkę, przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli używasz), sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę więcej mąki.

3. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek. Nakładaj łyżką porcje masy kalafiorowej, formując małe placuszki.
- Smaż placuszki na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

4. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W miseczce wymieszaj jogurt naturalny z sokiem z cytryny, posiekanym koperkiem lub natką pietruszki oraz szczyptą soli i pieprzu. Sos powinien być lekko kwaśny i aromatyczny.

5. Podanie:

- Placuszki z kalafiora podawaj na ciepło, polane sosem jogurtowym lub z sosem podanym osobno. Możesz je także udekorować dodatkowym koperkiem lub natką pietruszki.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 180-200 kcal (za porcję)
- Białko: około 12 g
- Tłuszcz: około 6 g
- Węglowodany: około 18 g
- Błonnik: około 4-5 g

SHAKE PROTEINOWY Z WODĄ I CYNAMONEM



Składniki:

- 1 miarka (około 30 g) ulubionego białka w proszku (np. serwatkowego, roślinnego)
- 250 ml zimnej wody
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 banana (opcjonalnie, dla naturalnej słodczy i kremowej konsystencji)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz banana, obierz go i pokrój na kawałki.

2. Mieszanie shake'a:

- W blenderze umieść wodę, białko w proszku, cynamon, banana (jeśli używasz) oraz kostki lodu.
- Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Jeśli shake jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Podanie:

- Shake przelej do szklanki i podawaj od razu. Możesz go również przelać do butelki i zabrać ze sobą na wynos.

Wartości odżywcze (przybliżone, z bananem):

- Kalorie: około 150-180 kcal (w zależności od rodzaju białka i dodatków)
- Białko: około 20-25 g
- Tłuszcz: około 1-2 g
- Węglowodany: około 15-20 g
- Błonnik: około 2-3 g

Wartości odżywcze (bez banana):

- Kalorie: około 110-120 kcal
- Białko: około 20-25 g
- Tłuszcz: około 1-2 g
- Węglowodany: około 2-4 g
- Błonnik: około 0,5-1 g

WRAPY Z SAŁATY Z HUMMUSEM I WARZYWAMI



Składniki:

- 4 duże liście sałaty rzymskiej lub lodowej
- 4 łyżki hummusu (około 100 g)
- 1 mała marchewka
- 1/2 ogórka
- 1/2 czerwonej papryki
- Kilka plasterków awokado (opcjonalnie)
- Garść kiełków (np. lucerny, rzodkiewki)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki.
- Ogórek umyj i pokrój w cienkie plasterki lub słupki.
- Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
- Jeśli używasz awokado, pokrój je w cienkie plasterki.

2. Przygotowanie sałaty:

- Liście sałaty umyj i osusz. Wybierz większe liście, które będą odpowiednie do zawinięcia składników jak wrap.

3. Składanie wrapów:

- Na każdy liść sałaty nałóż około 1 łyżki hummusu i równomiernie rozsmaruj.
- Na hummusie ułóż po kilka słupków marchewki, ogórka, papryki oraz plasterków awokado (jeśli używasz).
- Dodaj garść kiełków i dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną soku z cytryny, jeśli chcesz dodać świeżości.

4. Zawijanie wrapów:

- Zwiń liście sałaty tak, aby warzywa i hummus były dobrze zamknięte w środku. Możesz zabezpieczyć wrapy wykałaczkami, aby się nie rozwinęły.

5. Podanie:

- Wrapy podawaj od razu, najlepiej na zimno. Są świetne na szybkie, lekkie śniadanie lub jako zdrowa przekąska w ciągu dnia.

Wartości odżywcze (przybliżone, na 1 wrap):

- Kalorie: około 80-100 kcal
- Białko: około 3-4 g
- Tłuszcz: około 4-5 g (zależnie od ilości awokado i hummusu)
- Węglowodany: około 10-12 g
- Błonnik: około 3-4 g

ZUPA KREM Z SELEREM Z GRZANKAMI



Składniki na zupę:

- 1 średni seler korzeniowy (około 500 g)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 mały ziemniak (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 1 litr bulionu warzywnego (domowego lub niskosodowego)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży koperek lub natka pietruszki do dekoracji

Składniki na grzanki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Szczypta soli i ulubionych ziół (np. oregano, tymianek)

Przygotowanie zupy:

1. Przygotowanie warzyw:

- Seler, ziemniaka (jeśli używasz) oraz cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.

2. Smażenie warzyw:

- W garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli.
- Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, uważając, aby się nie przypalił.
- Dodaj pokrojony seler i ziemniaka, a następnie smaż przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Gotowanie zupy:

- Do garnka wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie.

4. Blendowanie:

- Gdy warzywa będą miękkie, zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub stacjonarnego.
- Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Przygotowanie grzanek:

1. Przygotowanie chleba:

- Kromki chleba pokrój w małe kostki.
- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z solą i ulubionymi ziołami.

2. Pieczenie grzanek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wymieszaj kostki chleba z oliwą i ziołami, a następnie rozłóż je równomiernie na blaszce do pieczenia.
- Piecz w piekarniku przez około 10 minut, aż grzanki będą złociste i chrupiące. Możesz je również usmażyć na patelni na małym ogniu.

Podanie:

1. Serwowanie zupy:

- Zupę krem z selera podawaj na gorąco, posypaną świeżym koperkiem lub natką pietruszki.
- Na wierzch zupy dodaj przygotowane grzanki.

MISECZKA Z TOFU I WARZYWAMI NA PARZE



Składniki:

- 150 g tofu (naturalne lub wędzone)
- 1 mała marchewka
- 1 mała cukinia
- 1/2 brokuła
- 1/2 czerwonej papryki
- 1 garść szpinaku lub jarmużu
- 1 łyżka sosu sojowego niskosodowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Sezam lub świeża kolendra do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tofu:

- Tofu pokrój w kostkę lub plastry.
- Jeśli używasz tofu naturalnego, możesz je zamarynować w sosie sojowym z dodatkiem czosnku i soku z cytryny przez około 15 minut, aby nadać mu więcej smaku.

2. Przygotowanie warzyw:

- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki.
- Cukinię umyj i pokrój w plasterki lub półplasterki.
- Brokuła podziel na małe różyczki.
- Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w paski.
- Szpinak lub jarmuż umyj i osusz.

3. Gotowanie na parze:

- W garnku do gotowania na parze zagotuj wodę.
- Najpierw umieść brokuły i marchewkę na sitku do gotowania na parze, gotuj przez około 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
- Następnie dodaj cukinię i paprykę, gotuj na parze przez kolejne 3-4 minuty.
- Na sam koniec dodaj szpinak lub jarmuż, który potrzebuje tylko 1-2 minut, aby zmięknąć.

4. Przygotowanie tofu:

- W międzyczasie, na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy z oliwek. Dodaj zamarynowane tofu i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż będzie złociste z każdej strony.

5. Składanie miseczki:

- Na dnie miseczki umieść ugotowane na parze warzywa.
- Na wierzch dodaj podsmażone tofu.
- Całość polej odrobiną sosu sojowego i soku z cytryny, dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Opcjonalnie posyp sezamem lub świeżą kolendrą.

Wartości odżywcze (przybliżone):

- Kalorie: około 250-300 kcal
- Białko: około 15-20 g
- Tłuszcz: około 10-12 g
- Węglowodany: około 20-25 g
- Błonnik: około 8 g

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



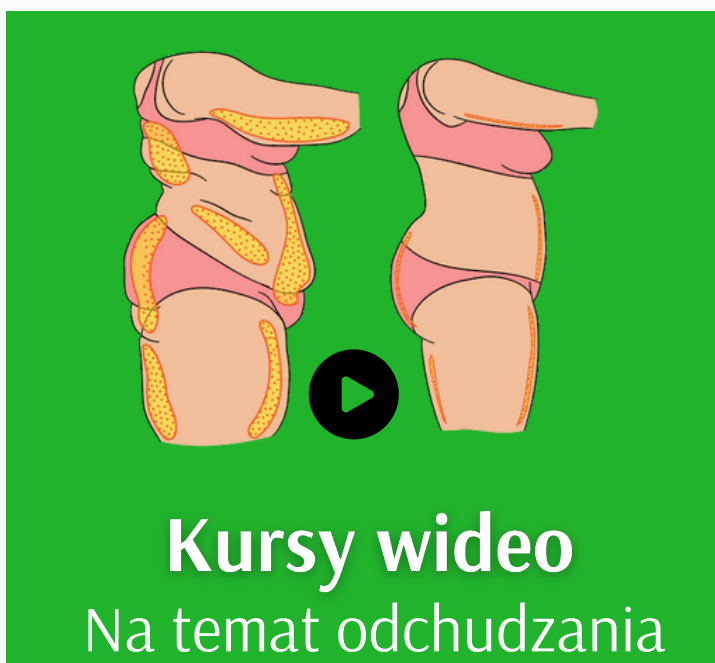
10 ebooków
same fakty



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

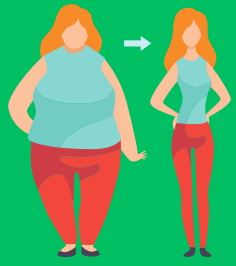


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

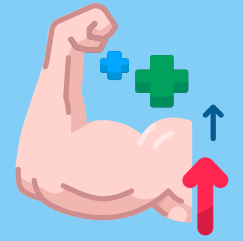


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

