

# 10 WEGAŃSKICH ŚNIADAŃ

## TOFU SCRAMBLE Z PIECZARKAMI

### I SZPINAKIEM



Tofu



Pieczarki



Szpinak



Cebula



Kurkuma



Oliwa z oliwek

## OWSIANKA Z MLEKIEM ROŚLINNYM

### I SUSZONYMI MORELAMI



Mleko roślinne



Płatki owsiane



Suszone morele



Cynamon



Nasiona chia



Owoce

# SMOOTHIE BOWL Z ACAI I GRANOLĄ



Acai



Mleko roślinne



Banan



Granola



Jagody

# KANAPKI Z HUMMUSEM I PIECZONĄ PAPRYKĄ



Chleb pełnoziarnisty



Hummus



Papryka



Czerwona cebula



Szpinak



Oliwa z oliwek

# WEGAŃSKIE PANCAKES Z SYROPEM KLONOWYM



Mąka  
pełnoziarnista



Mleko  
roślinne



Olej kokosowy



Syrop klonowy

# KASZA JAGLANA Z KURKUMĄ I PIECZONYMI WARZYSZAMI



Kasza jaglana



Kurkuma



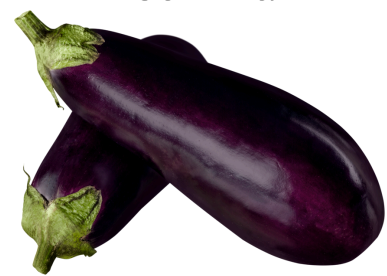
Marchew



Cukinia



Papryka



Bakłażan

## KOKTAJL PROTEINOWY Z SPIRULINĄ I BANANEM



Spirulina



Banan



Mleko roślinne



Białko wegańskie

## TOST Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU I MIĘTĄ



Zielony groszek



Czosnek



Sok z cytryny



Chleb pełnoziarnisty



Mięta



Oliwa z oliwek



# WEGAŃSKA FRITTATA Z CIECIERZYCY



Mąka  
z ciecierzycy



Kurkuma



Oliwa z oliwek



Papryka



Cukinia



Szpinak



# SMOOTHIE Z JARMUŻEM I GRUSZKĄ



Jarmuż



Gruszka



Banan



Sok jabłkowy



Mleko roślinne



Nasiona chia

# 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)

# TOFU SCRAMBLE Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



## Składniki:

- 200 g tofu (najlepiej twarde lub średnio twarde)
- 150 g pieczarek
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: odrobina czarnej soli kala namak (dla jajecznego smaku)

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie tofu:** Tofu odciśnij z nadmiaru wody, a następnie rozdrobnij widelcem na małe kawałki. Powinno mieć konsystencję przypominającą jajecznicę.

### 2. Smażenie warzyw:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek drobno posiekaj.
- Pieczarki pokrój w plasterki.
- Na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę i czosnek, dodaj pieczarki i smaż przez kilka minut, aż zmiękną i odparuje z nich nadmiar wody.

### 3. Dodanie tofu:

- Dodaj do pieczarek tofu, kurkumę, kmin rzymski i wędzoną paprykę. Całość dokładnie wymieszaj, smażąc na średnim ogniu przez około 5-7 minut. Kurkuma nada tofu żółty kolor, a przyprawy wzbogacą smak potrawy.

### 4. Dodanie szpinaku:

- Pod koniec smażenia dodaj świeży szpinak. Mieszaj, aż liście zwiędną i połączą się z resztą składników. Jeśli szpinak jest bardzo świeży, wystarczy dosłownie kilka minut.

### 5. Doprawianie:

- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli chcesz uzyskać bardziej "jajeczny" smak, dodaj szczyptę czarnej soli kala namak.

### 6. Podanie:

- Tofu Scramble z pieczarkami i szpinakiem najlepiej smakuje podane na ciepło. Możesz serwować je na tostach, z pieczywem pełnoziarnistym lub jako dodatek do sałatki.

# OWSIANKA Z MLEKIEM ROŚLINNYM I SUSZONYMI MORELAMI



## Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego, sojowego lub kokosowego)
- 5-6 suszonych moreli
- 1 łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy (opcjonalnie, do smaku)
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowych wartości odżywczych)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli morskiej
- Dodatki do wyboru: świeże owoce (np. banan, jabłko), orzechy, wiórki kokosowe, pestki dyni, siemię lniane

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie suszonych moreli:

- Suszone morele pokrój na mniejsze kawałki. Jeśli są bardzo twarde, możesz namoczyć je przez kilka minut w ciepłej wodzie, aby zmiękły.

### 2. Gotowanie owsianki:

- W średnim garnku zagotuj mleko roślinne wraz ze szczyptą soli.
- Dodaj płatki owsiane, pokrojone suszone morele, cynamon i ewentualnie nasiona chia.
- Zmniejsz ogień i gotuj owsiankę na wolnym ogniu przez około 5-7 minut, mieszając co jakiś czas, aby się nie przypaliła. Owsianka powinna stać się kremowa, a płatki miękkie.

### 3. Dosładzanie:

- Jeśli lubisz słodsze owsianki, dodaj syrop klonowy lub syrop z agawy. Możesz także dosłodzić ją innym ulubionym słodzidłem, takim jak syrop daktylowy czy miód (jeśli akceptujesz w diecie wegańskiej).

### 4. Podanie:

- Przelej gotową owsiankę do miseczki.
- Możesz dodać na wierzch świeże owoce, orzechy, wiórki kokosowe, pestki dyni lub inne ulubione dodatki. Świetnie pasują również plasterki banana lub kawałki jabłka, które dodadzą dodatkowej świeżości i chrupkości.



# SMOOTHIE BOWL Z ACAI I GRANOLĄ



## Na smoothie:

- 1 porcja mrożonego acai (około 100 g, dostępne w sklepach z produktami zdrowotnymi lub online)
- 1 banan (najlepiej zamrożony)
- 1/2 szklanki mrożonych jagód (możesz użyć borówek, malin lub mieszanki)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego, owsianego)
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub agawy (opcjonalnie, do smaku)

## Na granolę:

- 1/2 szklanki granoli (możesz użyć kupnej lub domowej, najlepiej bez dodatku cukru)

## Dodatki:

- Świeże owoce (np. plasterki banana, truskawki, kiwi, borówki)
- Nasiona chia lub siemę lniane
- Wiórki kokosowe
- Orzechy (np. migdały, orzechy nerkowca)
- Masło orzechowe (opcjonalnie, do polania)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie smoothie:

- Do blendera wrzucić zamrożone acai, zamrożonego banana, mrożone jagody oraz mleko roślinne.
- Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać odrobinę więcej mleka roślinnego.
- Spróbuj i ewentualnie dosłódź syropem klonowym lub agawą, jeśli chcesz uzyskać słodszy smak.

### 2. Przygotowanie smoothie bowl:

- Gotowe smoothie przelej do miseczki.
- Na wierzchu ułóż granolę, tak aby tworzyła jedną z warstw.
- Dodaj swoje ulubione świeże owoce, nasiona chia lub siemę lniane, wiórki kokosowe i orzechy.
- Możesz również polać całość odrobiną masła orzechowego dla dodatkowego smaku i kremowości.

### 3. Podanie:

- Smoothie bowl najlepiej smakuje świeżo przygotowane. Jest nie tylko pożywne, ale także pięknie się prezentuje dzięki różnorodnym kolorowym dodatkom.

# KANAPKI Z HUMUSEM I PIECZONĄ PAPRYKĄ



## Przygotowanie:

### 1. Pieczenie papryki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i ułóż je skórką do góry na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Skrop papryki oliwą z oliwek i piecz przez około 20-25 minut, aż skórka papryki zacznie się marszczyć i miejscami przypiekać.
- Po upieczeniu wyjmij papryki z piekarnika i przykryj je folią aluminiową na kilka minut. Dzięki temu łatwiej będzie zdjąć skórę.
- Po ostygnięciu zdejmij skórę z papryk i pokrój je na paski.

### 2. Przygotowanie cebuli:

- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki.
- Możesz ją podać na surowo lub lekko podsmażyć na patelni z odrobiną oliwy, aby zmiękła i złagodniała w smaku.

### 3. Składanie kanapek:

- Każdą kromkę chleba posmaruj hojną warstwą hummusu.
- Na połowie kromek ułóż plastry pieczonej papryki, a następnie plasterki czerwonej cebuli.
- Dodaj garść świeżych liści szpinaku lub rukoli.
- Jeśli używasz, połóż na kanapce plastry awokado, oliwki lub świeże zioła.
- Przykryj drugą kromką chleba, aby zamknąć kanapkę.

### 4. Podanie:

- Kanapki możesz podać od razu lub lekko podgrzać na grillu, aby chleb stał się chrupiący, a hummus i papryka delikatnie ciepłe.
- Świetnie smakują na ciepło i na zimno, jako zdrowy lunch, przekąska lub dodatek do zupy.

## Składniki:

### Na kanapki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (można użyć chleba żytniego, orkiszowego lub bezglutenowego, jeśli preferujesz)
- 4 łyżki hummusu (kupnego lub domowej roboty)
- 2 duże czerwone papryki
- 1 mała czerwona cebula
- Garść świeżych liści szpinaku lub rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

### Opcjonalne dodatki:

- Plastry awokado
- Oliwki
- Świeże zioła (np. bazylija, pietruszka)

# WEGAŃSKIE PANCAKES Z SYROPEM KLONOWYM



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta na pancakes:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier kokosowy (jeśli używasz), proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
- W oddzielnej misce połącz mleko roślinne z octem jabłkowym. Odstaw na kilka minut, aby mieszanina lekko zgęstniała i zaczęła przypominać maślankę.
- Dodaj do "maślanki" olej kokosowy (lub oliwę) oraz ekstrakt z wanilii, jeśli używasz.
- Połącz mokre składniki z suchymi i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Uważaj, aby nie mieszać zbyt długo – ciasto powinno być jednolite, ale mogą pozostać małe grudki.

### 2. Smażenie pancakes:

- Rozgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Jeśli potrzebujesz, dodaj odrobinę oleju kokosowego lub oliwy, aby zapobiec przywieraniu.
- Nakładaj ciasto na patelnię po około 1/4 szklanki na jeden pancake. Smaż przez około 2-3 minuty, aż na powierzchni pojawią się bąbelki, a brzegi zaczną się ścinać.
- Obróć pancakes i smaż z drugiej strony przez kolejne 2-3 minuty, aż będą złociste.

### 3. Podanie:

- Gotowe pancakes układaj w stosik na talerzu.
- Polej hojnie syropem klonowym.
- Dodaj świeże owoce, posyp wiórkami kokosowymi, orzechami lub innymi ulubionymi dodatkami.

### 4. Serwowanie:

- Pancakes najlepiej smakują na ciepło, podane od razu po przygotowaniu.

## Składniki:

### Na pancakes:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki owsianej, orkiszowej lub mieszanki mąk bezglutenowych)
- 1 łyżka cukru kokosowego lub innego naturalnego słodzidła (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, sojowego, kokosowego)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju kokosowego (rozpuszczonego) lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)

### Na podanie:

- Syrop klonowy
- Świeże owoce (np. jagody, banany, truskawki)
- Orzechy (np. migdały, orzechy włoskie)
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie)

# KASZA JAGLANA Z KURKUMĄ I PIECZONYMI WARZYWAMI



## Składniki:

### Na kaszę jaglaną:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta pieprzu

### Na pieczone warzywa:

- 1 duża marchewka
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 bakłażan
- 2 ząbki czosnku (nieobrane)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich lub oregano
- Sól i pieprz do smaku

### Opcjonalne dodatki:

- Świeże zioła (np. natka pietruszki, kolendra)
- Pestki dyni lub słonecznika
- Sok z cytryny do skropienia

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą, a następnie przelej wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki.
- W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj kaszę jaglaną i chwilę praż, mieszając, aż zaczniesz pachnieć orzechowo.
- Dodaj wodę, kurkumę, sól i szczyptę pieprzu. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
- Po ugotowaniu odstaw kaszę na kilka minut, a następnie delikatnie przemieszaj widelcem.

### 2. Przygotowanie pieczonych warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Marchewkę, cukinię, paprykę, cebulę i bakłażana umyj, obierz (jeśli trzeba) i pokrój w równą kostkę lub paski.
- W misce wymieszaj pokrojone warzywa z oliwą z oliwek, ziołami prowansalskimi (lub oregano), solą i pieprzem.
- Warzywa rozłóż równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Dodaj ząbki czosnku w łupinach.
- Piecz warzywa w nagrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

### 3. Składanie dania:

- Ugotowaną kaszę jaglaną przełóż na talerze.
- Na wierzchu ułóż pieczone warzywa.
- Wyciśnij upieczony czosnek z łupinek na warzywa, aby dodać im dodatkowego smaku.
- Opcjonalnie skrop sokiem z cytryny, posyp świeżymi ziołami i pestkami dyni lub słonecznika dla dodatkowej chrupkości.

### 4. Serwowanie:

- Danie najlepiej smakuje na ciepło, ale można je także serwować na zimno jako sałatkę.

# KOKTAJL PROTEINOWY Z SPIRULINĄ I BANANEM



## Składniki:

- 1 duży dojrzały banan (najlepiej zamrożony, aby koktajl był bardziej kremowy)
- 1 łyżeczka spiruliny w proszku
- 1 miarka wegańskiego białka (np. z grochu, konopi, ryżu)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego, sojowego)
- 1 łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika i omega-3)
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub daktylowego (opcjonalnie, do smaku)
- Garść szpinaku (opcjonalnie, dla dodatkowej dawki witamin i minerałów)
- Kostki lodu (opcjonalnie, dla schłodzenia koktajlu)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz zamrożonego banana, obierz go i pokrój na kawałki. Zamrożony banan sprawi, że koktajl będzie bardziej gęsty i kremowy.
- W razie potrzeby, opłucz szpinak.

### 2. Miksowanie koktajlu:

- Włóż wszystkie składniki do blendera: banana, spirulinę, wegańskie białko, nasiona chia (lub siemię lniane), mleko roślinne, opcjonalny szpinak oraz kostki lodu, jeśli używasz.
- Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i jednolity. W razie potrzeby możesz dodać więcej mleka roślinnego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 3. Doprawianie do smaku:

- Spróbuj koktajlu i ewentualnie dosłódź syropem klonowym lub daktylowym, jeśli lubisz słodsze smaki.

### 4. Podanie:

- Przelej koktajl do szklanki i podawaj od razu.
- Możesz ozdobić koktajl plasterkami banana, wiórkami kokosowymi, nasionami chia lub płatkami migdałów dla dodatkowego efektu wizualnego i smaku.

# TOST Z PASTĄ Z ZIEŁONEGO GROSZKU I MIĘTĄ



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie pasty z zielonego groszku:

- Jeśli używasz mrożonego groszku, ugotuj go w lekko osolonej wodzie przez 3-5 minut, aż będzie miękki. Następnie odcedź i przelej zimną wodą, aby zachować jego intensywny zielony kolor. Jeśli używasz świeżego groszku, gotuj go podobnie.
- W blenderze lub malakserze umieść ugotowany groszek, ząbek czosnku, sok z cytryny, skórkę z cytryny (jeśli używasz), oliwę z oliwek i liście mięty.
- Miksuj wszystko, aż uzyskasz gładką pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę więcej oliwy z oliwek lub kilka łyżek wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Spróbuj i w razie potrzeby dodaj więcej soku z cytryny, soli lub pieprzu.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Kromki chleba podpiecz na patelni, w tosterze lub na grillu, aż będą chrupiące i lekko złociste.
- Na każdą kromkę chleba nałóż hojną warstwę pasty z zielonego groszku i mięty.

### 3. Dodanie opcjonalnych dodatków:

- Na wierzchu tostów możesz ułożyć plasterki awokado, kiełki, połówki pomidorków koktajlowych lub plasterki rzodkiewki, aby dodać smaku i tekstury.
- Możesz również skropić tosty odrobiną oliwy z oliwek i dodatkowym sokiem z cytryny.

### 4. Podanie:

- Tosty z pastą z zielonego groszku i miętą najlepiej smakują od razu po przygotowaniu, gdy chleb jest jeszcze ciepły i chrupiący.

## Składniki:

### Na pastę z zielonego groszku:

- 1 szklanka mrożonego zielonego groszku (lub świeżego, jeśli jest dostępny)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka skórki z cytryny (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki świeżych liści mięty
- Sól i pieprz do smaku

### Na tosty:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (żytniego, orkiszowego lub bezglutenowego)
- Opcjonalne dodatki: plastry awokado, kiełki, pomidorki koktajlowe, plasterki rzodkiewki

# WEGAŃSKA FRITTATA Z CIECIERZYCY



## Składniki:

### Na bazę z ciecierzycy:

- 1 szklanka mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka wody
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki cebuli w proszku
- 1/4 łyżeczki soli
- Szczypta pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek

### Na warzwy farsz:

- 1 mała cebula, pokrojona w kostkę
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 mała czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała cukinia, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 szklanka świeżego szpinaku lub jarmużu
- 1/2 szklanki pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła (np. natka pietruszki, bazylia)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie bazy z ciecierzycy:

- W dużej misce wymieszaj mąkę z ciecierzycy, proszek do pieczenia, kurkumę, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól i pieprz.
- Dodaj wodę i oliwę z oliwek, a następnie dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładkie ciasto bez grudek. Odstaw na kilka minut, aby mąka wchłonęła wodę.

### 2. Przygotowanie warzywnego farszu:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez kilka minut, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj paprykę, cukinię, pieczarki i szpinak (lub jarmuż). Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa zmiękną i zredukują swoją objętość.
- Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie świeżymi ziołami do smaku.

### 3. Składanie frittaty:

- Do przestudzonych warzyw dodaj ciasto z ciecierzycy i dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
- Rozgrzej nieprzywierającą patelnię o średnicy około 20-24 cm (możesz użyć tej samej patelni, na której smażyłeś warzywa).
- Wylej mieszankę na patelnię i równomiernie rozprowadź.
- Smaż na średnim ogniu przez około 7-10 minut, aż spód frittaty będzie złocisty i ścięty.

### 4. Pieczenie lub smażenie:

- Jeśli masz patelnię przystosowaną do pieczenia w piekarniku, możesz włożyć frittatę do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 10-15 minut, aby frittata równomiernie się upiekła i była lekko chrupiąca z wierzchu.
- Alternatywnie, jeśli piekarnik nie jest opcją, delikatnie obróć frittatę przy pomocy talerza i smaż z drugiej strony przez 5-7 minut, aż obie strony będą złociste i ścięte.

### 5. Podanie:

- Przełóż gotową frittatę na talerz, pokrój na kawałki i podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.
- Frittata świetnie smakuje z dodatkiem świeżych ziół, sałatką lub jako danie główne na lekki lunch czy kolację.

# SMOOTHIE Z JARMUŻEM

## I GRUSZKĄ



### Składniki:

- 1 dojrzała gruszka (obrana, bez gniazda nasiennego, pokrojona na kawałki)
- 1 szklanka świeżych liści jarmużu (bez twardych łodyg)
- 1 dojrzały banan (najlepiej zamrożony dla bardziej kremowej konsystencji)
- 1/2 szklanki soku jabłkowego lub wody kokosowej
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, sojowego, kokosowego)
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika i omega-3)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (opcjonalnie, dla odrobiny kwaskowości)
- Kostki lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie składników:

- Umyj liście jarmużu i usuń twarde łodygi. Pokrój jarmuż na mniejsze kawałki, jeśli liście są duże.
- Gruszkę obierz, usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.
- Jeśli banan nie jest zamrożony, możesz dodać kilka kostek lodu do smoothie, aby uzyskać chłodny napój.

#### 2. Miksowanie:

- Wszystkie składniki włóż do blendera: pokrojoną gruszkę, jarmuż, banana, sok jabłkowy (lub wodę kokosową), mleko roślinne, nasiona chia (lub siemię lniane), oraz sok z cytryny, jeśli używasz.
- Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej mleka roślinnego lub soku, aby dostosować konsystencję do swoich upodobań.

#### 3. Podanie:

- Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.
- Możesz udekorować wierzch smoothie kilkoma nasionami chia, plasterkiem gruszki lub listkiem jarmużu dla dodatkowego efektu wizualnego.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



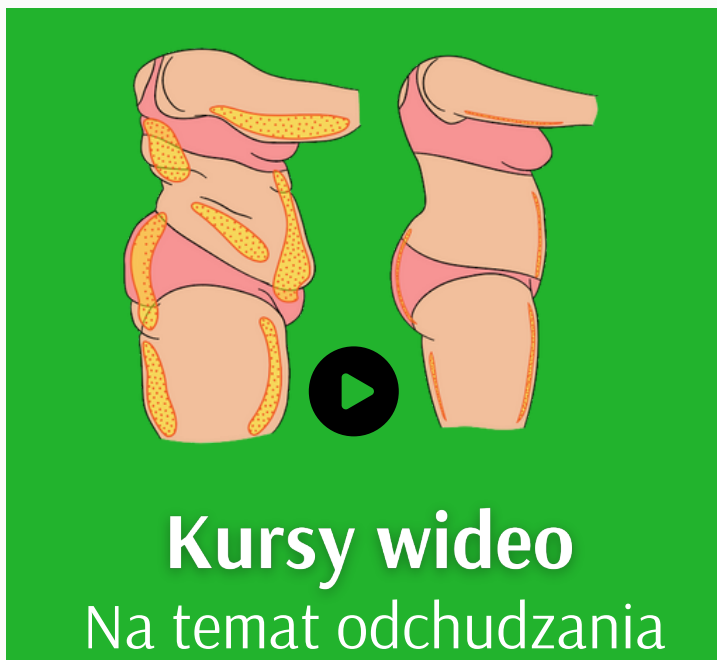
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

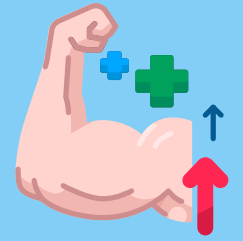


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

