

10 SMACZNYCH I ODŻYWCZYCH SMOOTHIE + PRZEPISY

MATCHA LATTE Z MIODEM I MIGDAŁAMI



Mleko
migdałowe



Matcha



Miód



Mielone migdały

SMOOTHIE Z MANGO, ANANASEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



Mango



Ananas



Mleko kokosowe



Wiórki kokosowe

KOKTAJL Z ZIELONĄ HERBATĄ I SPIRULINĄ



Zielona herbata



Spirulina



Banan



Szpinak



Miód



Sok z cytryny

LEMONIADA Z RÓŻANYM SYROPEM I MIĘTĄ



Woda



Sok z cytryny



Syrop różany



Mięta



Miód

SMOOTHIE Z JAGODAMI GOJI I SŁONECZNIKIEM



Jagody goji



Owoce jagodowe



Banan



Mleko migdałowe



Nasiona słonecznika

KOKTAJL PROTEINOWY Z TRUSKAWKAMI I BANEM



Truskawki



Odżywka białkowa



Banan



Nasiona chia



Mleko roślinne

ZIELONY SMOOTHIE Z JARMUŻEM, KIWI I JABŁKIEM



Jarmuż



Kiwi



Jabłko



Woda kokosowa



Sok z cytryny

KOKTAJL Z BURAKIEM, GRUSZKĄ I IMBIREM



Gruszka



Imbir



Woda



Mleko
migdałowe



Sok z cytryny

SMOOTHIE Z GRANATEM, BANANEM I JOGURTEM GRECKIM



Granat



Jogurt grecki



Woda lub mleko
roślinne



Banan

HERBATA CHAI LATTE Z CYNAMONEM I KARDAMONEM



Mleko kokosowe



Czarna herbata



Cynamon



Kardamon



Woda



Imbir

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MATCHA LATTE Z MIODEM I MIGDAŁAMI



Składniki (na jedną porcję):

- 250 ml mleka migdałowego (niesłodzonego)
- 5 g matchy (1 łyżeczka)
- 10 g miodu (około 1 łyżeczka)
- 10 g mielonych migdałów (1 łyżka)
- 50 ml wody (gorącej, około 80°C)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie matchy:** W małej miseczce wymieszaj matchę z gorącą wodą (około 80°C). Użyj specjalnej trzepaczki do matchy lub zwykłej trzepaczki, aby uzyskać gładką konsystencję bez grudek. Mieszaj, aż matcha się dobrze rozpuści i pojawi się delikatna pianka.
- 2. Podgrzewanie mleka:** Podgrzej mleko migdałowe w rondelku, nie doprowadzając do wrzenia. Jeśli masz spieniacz do mleka, możesz je również spienić, aby latte było bardziej kremowe.
- 3. Łączenie składników:** Do podgrzanego mleka dodaj matchę, miód oraz mielone migdały. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- 4. Serwowanie:** Przelej gotową Matcha Latte do ulubionej filiżanki. Na wierzch możesz posypać odrobiną mielonych migdałów dla dekoracji.

SMOOTHIE Z MANGO, ANANASEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



Składniki (na 2 porcje):

- 200 g świeżego mango (obrane i pokrojone)
- 150 g świeżego ananasa (pokrojonego na kawałki)
- 250 ml mleka kokosowego (pełnotłustego, niesłodzonego)
- 100 ml wody kokosowej (opcjonalnie dla lekkiej konsystencji)
- 20 g wiórków kokosowych (do posypania)
- 50 g lodu (opcjonalnie dla chłodniejszego smoothie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:** Obierz mango i ananasa, a następnie pokrój na kawałki.
2. **Blendowanie:** Do blendera wrzuć mango, ananasa, mleko kokosowe i, jeśli chcesz, wodę kokosową dla rzadszej konsystencji. Dodaj również kostki lodu, jeśli preferujesz schłodzony napój. Blenduj, aż masa będzie gładka i jednolita.
3. **Serwowanie:** Przelej smoothie do szklanek. Posyp wierzch wiórkami kokosowymi dla dodatkowego smaku i dekoracji.
4. **Opcjonalnie:** Możesz udekorować napój kawałkami świeżego ananasa lub mango na wierzchu.

KOKTAJL Z ZIELONĄ HERBATĄ I SPIRULINĄ



Składniki (na 1 porcję):

- 200 ml schłodzonej zielonej herbaty (parzonej przez 3-4 minuty i ostudzonej)
- 1/2 łyżeczki spiruliny (około 2 g)
- 100 g banana (dojrzałego)
- 50 g szpinaku (świeżego)
- 1 łyżeczka miodu (około 10 g)
- 10 ml soku z cytryny (1 łyżka)
- 50 g lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Parzenie herbaty:** Zaparz zieloną herbatę, odstaw ją do ostygnięcia, a następnie schłódź w lodówce, jeśli chcesz uzyskać orzeźwiający koktajl.
2. **Blendowanie:** Do blendera dodaj banana, szpinak, spirulinę, miód oraz sok z cytryny. Wlej schłodzoną zieloną herbatę i ewentualnie kostki lodu, jeśli chcesz, aby koktajl był bardziej chłodny.
3. **Miksowanie:** Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję.
4. **Serwowanie:** Przelej koktajl do szklanki i od razu podawaj, aby zachować świeżość składników.

LEMONIADA Z RÓŻANYM SYROPEM I MIĘTĄ



Składniki (na 1 litr lemoniady):

- 500 ml wody (zimnej)
- 100 ml wody gazowanej (opcjonalnie dla lekko musującego efektu)
- 150 ml soku z cytryny (świeżo wyciśniętego)
- 30 ml syropu różanego (około 2 łyżki)
- 10 g świeżej mięty (kilka gałązek)
- 1-2 łyżeczki miodu (około 10-20 g, opcjonalnie)
- 50 g kostek lodu
- Plasterki cytryny i listki mięty do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bazy:** W dużym dzbanku wymieszaj wodę (500 ml), sok z cytryny i syrop różany. Dostosuj ilość syropu według własnych preferencji smakowych.
2. **Słodzenie:** Jeśli lubisz słodsza lemoniadę, dodaj miód i dobrze wymieszaj, aż się rozpuści.
3. **Dodanie mięty:** Kilka listków mięty delikatnie rozetrzyj w dłoniach, aby uwolnić ich aromat, a następnie wrzuć je do dzbanka z lemoniadą.
4. **Schładzanie:** Dodaj kostki lodu oraz wodę gazowaną (opcjonalnie) dla delikatnej musującej konsystencji. Całość wymieszaj.
5. **Serwowanie:** Podawaj lemoniadę w szklankach udekorowanych plasterkami cytryny i świeżymi listkami mięty.

SMOOTHIE Z JAGODAMI

GOJI I SŁONECZNIKIEM



Składniki (na 1 porcję):

- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- 50 g jagód goji (suszone, wcześniej namoczone w wodzie przez 10 minut)
- 100 g mrożonych jagód (np. borówek, malin lub truskawek)
- 1 banan (dojrzały)
- 1 łyżka pestek słonecznika (10 g)
- 1 łyżeczka miodu (10 g, opcjonalnie)
- 50 g kostek lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Namaczanie jagód goji:** Przed przygotowaniem smoothie, zalej suszone jagody goji ciepłą wodą i odstaw na około 10 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź je.
2. **Blendowanie:** Do blendera wrzuć namoczone jagody goji, mrożone jagody, banana, pestki słonecznika oraz mleko roślinne. Jeśli lubisz chłodniejsze smoothie, dodaj kostki lodu.
3. **Miksowanie:** Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać trochę więcej mleka roślinnego.
4. **Serwowanie:** Przelej smoothie do szklanki i od razu podawaj. Możesz dodatkowo posypać pestkami słonecznika lub kilkoma jagodami goji na wierzchu dla dekoracji.

KOKTAJL PROTEINOWY Z TRUSKAWKAMI I BANEM



Składniki (na 1 porcję):

- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- 100 g mrożonych truskawek
- 1 dojrzały banan (około 100 g)
- 30 g odżywki białkowej (np. waniliowej lub truskawkowej)
- 10 g nasion chia (1 łyżka)
- 50 g kostek lodu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie, jeśli chcesz słodszy koktajl)

Przygotowanie:

1. **Blendowanie:** Włóż do blendera mrożone truskawki, banana, odżywkę białkową, nasiona chia oraz mleko roślinne. Dodaj kostki lodu, jeśli chcesz uzyskać bardziej chłodny napój.
2. **Miksowanie:** Blenduj wszystko na gładką konsystencję. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę więcej mleka roślinnego.
3. **Opcjonalnie:** Jeśli chcesz słodszy koktajl, dodaj miód i jeszcze raz krótko zmiksuj.
4. **Serwowanie:** Przelej gotowy koktajl do szklanki i podawaj od razu. Możesz udekorować wierzch plasterkiem banana lub kilkoma truskawkami.

ZIELONY SMOOTHIE Z JARMUŻEM, KIWI I JABŁKIEM



Składniki (na 1 porcję):

- 50 g świeżego jarmużu (umytego i bez twardych łodyg)
- 2 kiwi (obrane i pokrojone)
- 1 zielone jabłko (obrane, pokrojone, bez gniazda nasiennego)
- 200 ml wody kokosowej lub zwykłej wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5 ml)
- 1 łyżka nasion chia (10 g, opcjonalnie)
- 50 g kostek lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Umyj jarmuż, obierz kiwi i jabłko, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki.
2. **Blendowanie:** Do blendera wrzuć jarmuż, kiwi, jabłko, wodę kokosową, sok z cytryny oraz nasiona chia, jeśli ich używasz. Dodaj kostki lodu, jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające.
3. **Miksowanie:** Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej wody.
4. **Serwowanie:** Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu. Możesz udekorować napój plasterkiem kiwi lub jabłka.

KOKTAJL Z BURAKIEM, GRUSZKĄ I IMBIREM



Składniki (na 1 porcję):

- 1 mały burak (około 100 g, ugotowany i obrany)
- 1 dojrzała gruszka (około 150 g, obrana i bez gniazda nasiennego)
- 1 cm świeżego imbiru (starty)
- 200 ml wody (lub wody kokosowej)
- 1 łyżka soku z cytryny (około 10 ml)
- 50 g kostek lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie buraka:** Ugotuj buraka, jeśli używasz surowego (możesz też użyć gotowego, pakowanego próżniowo). Po ugotowaniu obierz go i pokrój na mniejsze kawałki.
- 2. Przygotowanie gruszki i imbiru:** Obierz gruszkę, usuń gniazdo nasienne i pokrój ją na kawałki. Zetrzyj imbir na drobnej tarce.
- 3. Blendowanie:** Włóż buraka, gruszkę, starty imbir, wodę oraz sok z cytryny do blendera. Jeśli chcesz, aby koktajl był bardziej orzeźwiający, dodaj kostki lodu.
- 4. Miksowanie:** Blenduj wszystko na gładką i jednolitą konsystencję. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę więcej wody.
- 5. Serwowanie:** Przelej gotowy koktajl do szklanki i podawaj od razu. Możesz udekorować go plasterkiem gruszki lub buraka.

SMOOTHIE Z GRANATEM, BANANEM I JOGURTEM GRECKIM



Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 granatu (około 80 g nasion)
- 1 dojrzały banan (około 100 g)
- 150 g jogurtu greckiego (niskotłuszczowego)
- 100 ml wody lub mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie, około 10 g)
- 50 g kostek lodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie granatu:** Rozłup granat i wyjmij nasiona. Upewnij się, że usunąłeś wszystkie białe błony, aby nie zaburzyły smaku.
2. **Blendowanie:** Włóż do blendera nasiona granatu, banana, jogurt grecki oraz wodę lub mleko roślinne. Jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające, dodaj kostki lodu. Jeśli wolisz słodszy smak, dodaj miód.
3. **Miksowanie:** Blenduj wszystkie składniki na gładką i kremową konsystencję. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej wody lub mleka roślinnego.
4. **Serwowanie:** Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu. Możesz udekorować wierzch kilkoma nasionami granatu dla ozdoby.

HERBATA CHAI LATTE Z CYNAMONEM I KARDAMONEM



Składniki (na 1 porcję):

- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- 100 ml wody
- 1 torebka czarnej herbaty lub 1 łyżeczka liściastej herbaty
- 1 laska cynamonu lub 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 3 nasiona kardamonu (lekko rozgniecione) lub 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 mały plasterek świeżego imbiru (opcjonalnie)
- 1-2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 50 g kostek lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz chai latte na zimno)

Przygotowanie:

- 1. Parzenie herbaty:** W rondelku zagotuj wodę. Dodaj czarną herbatę, laskę cynamonu, nasiona kardamonu i plasterek imbiru (jeśli używasz). Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aby wydobyć aromaty przypraw.
- 2. Dodanie mleka:** Dodaj mleko roślinne do rondelka i podgrzewaj przez kolejne 2-3 minuty, nie doprowadzając do wrzenia. Jeśli chcesz, aby latte było bardziej spienione, możesz spienić mleko osobno.
- 3. Słodzenie:** Zdejmij rondel z ognia, wyjmij torebkę herbaty (jeśli jej używałeś) oraz przyprawy. Dodaj miód lub syrop klonowy oraz ekstrakt waniliowy, jeśli używasz, i dobrze wymieszaj.
- 4. Serwowanie:** Przelej chai latte do ulubionej filiżanki. Możesz udekorować napój szczyptą cynamonu na wierzchu. Jeśli chcesz wersję na zimno, dodaj kostki lodu.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



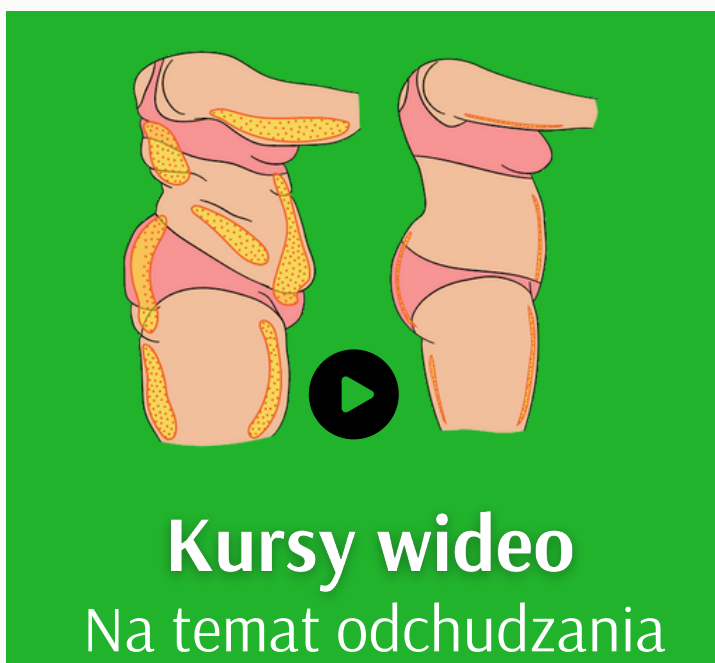
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

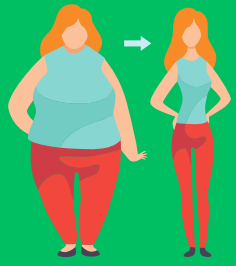


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

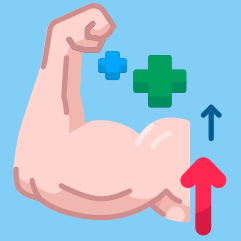


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

