10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET Z AWOKADO I SEREM FETA

Jajka

Awokado

Ser feta

Oliwa z oliwek

Szpinak

Pomidorki koktajlowe

OWSIANKA Z MALINAMI I NASIONAMI CHIA

Mleko roślinne

Płatki owsiane

Maliny

Nasiona chia

Miód

Orzechy włoskie

TOSTY Z PASTĄ Z SOCZEWICY I RUKOLĄ

Soczewica

Oliwa z oliwek

Czosnek

Sok z cytryny

Rukola

Chleb pełnoziarnisty

SMOOTHIE Z ANANASEM, SZPINAKIEM I IMBIREM

Ananas

Szpinak

Woda kokosowa

Imbir

Nasiona chia

Sok z limonki

NALEŚNIKI Z MĄKI OWSIANEJ Z MUSEM Z JAGÓD

Jajka

Mąka owsiana

Mleko roślinne

Oliwa z oliwek

Jagody

Sok z cytryny

JAJECZNICA Z KURKAMI I SZCZYPIORKIEM

Jajka

Kurki

Masło klarowane

Szczypiorek

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I WARZYWAMI

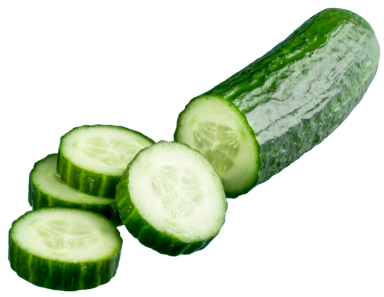
Ciecierzyca

Tahini

Pomidor

Rukola

Chleb pełnoziarnisty



Ogórek

PLACUSZKI Z BANANEM I PŁATKAMI OWSIANYMI

Banan

Płatki owsiane

Jajka

Mleko roślinne

MUFFINY JAJECZNE Z PAPRYKĄ I SEREM CHEDDAR

Jajka

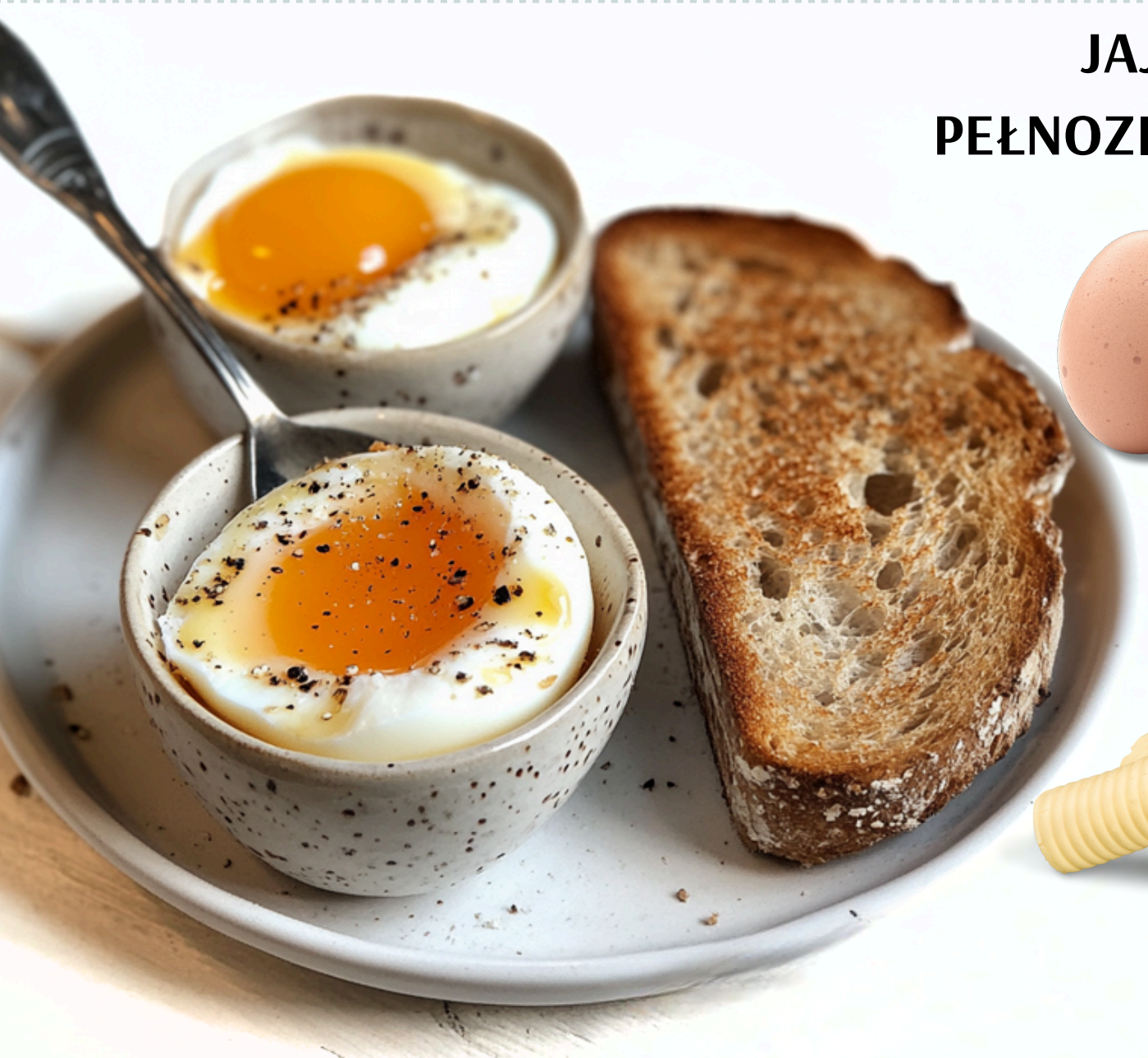
Czerwona papryka

Ser cheddar

Szpinak

Czosnek

JAJKA NA MIĘKKO Z PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWEM



Jajka

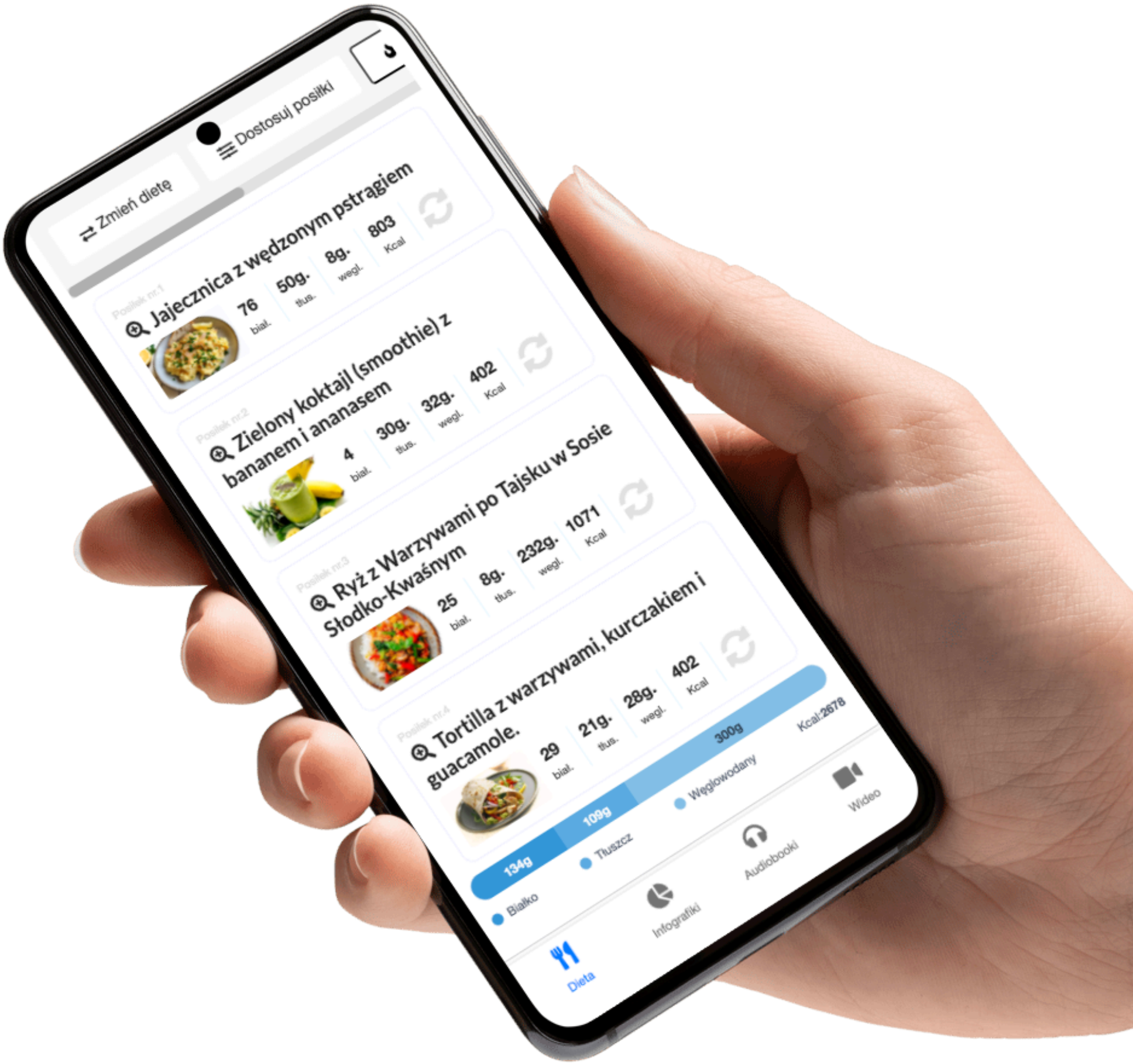
Chleb pełnoziarnisty

Masło

Sól i pieprz

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OMLET Z AWOKADO I SEREM FETA

Składniki:

- 2 jajka (ok. 120 g)
- 50 g awokado (około pół małego awokado)
- 40 g sera feta
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 30 g szpinaku świeżego
- 20 g pomidorków koktajlowych (ok. 2-3 sztuki)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
2. Jajka roztrzep w misce, dodaj szczyptę soli i pieprzu.
3. Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaż, delikatnie mieszając przez pierwsze kilkanaście sekund, aby równomiernie się ścięły.
4. Gdy omlet zacznie się ścinać, dodaj na wierzch pokrojone w kostkę awokado, pokruszoną fetę, szpinak oraz przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
5. Smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż omlet będzie w pełni ścięty, a ser lekko się roztopi.
6. Złóż omlet na pół i przełóż na talerz.

OWSIANKA Z MALINAMI I NASIONAMI CHIA

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego) lub zwykłego
- 100 g świeżych malin
- 10 g nasion chia
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli lubisz słodsze śniadania)
- 10 g orzechów włoskich (do posypania)
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Płatki owsiane i nasiona chia zalej mlekiem w małym garnku. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż owsianka zgęstnieje (około 5-7 minut).
2. Gdy owsianka osiągnie pożądaną konsystencję, zdejmij ją z ognia i dodaj miód lub syrop klonowy (jeśli używasz), oraz szczyptę cynamonu.
3. Przełóż owsiankę do miski, dodaj świeże maliny i posyp pokruszonymi orzechami włoskimi.
4. Jeśli masz ochotę, możesz jeszcze dodać odrobinę jogurtu naturalnego dla dodatkowej kremowości.

To śniadanie jest nie tylko zdrowe, ale także pełne błonnika, kwasów omega-3 z nasion chia oraz witamin z malin, które wspomogą koncentrację i energię na poranną naukę.

TOSTY Z PASTĄ Z SOCZEWICY I RUKOLĄ

Składniki:

- 100 g ugotowanej soczewicy (czerwona lub zielona)
- 30 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 10 g soku z cytryny
- 20 g rukoli
- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (ok. 60 g)
- 10 g pestek dyni (do posypania)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj ugotowaną soczewicę, oliwę z oliwek, czosnek oraz sok z cytryny na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. Podpiecz kromki pełnoziarnistego pieczywa w tosterze lub na patelni.
3. Na podpieczone tosty nałóż pastę z soczewicy, a następnie dodaj rukolę.
4. Całość posyp pestkami dyni dla chrupkości.

Zdrowe i sycące śniadanie, bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze!

SMOOTHIE Z ANANASEM, SZPINAKIEM I IMBIREM

Składniki:

- 150 g świeżego ananasa (lub mrożonego)
- 50 g świeżych liści szpinaku
- 200 ml wody kokosowej (lub zwykłej wody)
- 10 g świeżego imbiru (ok. 1 cm kawałek)
- 1 łyżka nasion chia (ok. 10 g)
- Sok z połowy limonki (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli smoothie ma być słodsze)

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść kawałki ananasa, świeży szpinak, obrany imbir, wodę kokosową oraz sok z limonki.
2. Miksuj całość na gładką konsystencję. Jeśli smoothie jest za gęste, dodaj więcej wody.
3. Na koniec dodaj nasiona chia i, jeśli chcesz, miód lub syrop klonowy. Ponownie zmiksuj, aby składniki dobrze się połączyły.
4. Przelej smoothie do szklanki i wypij od razu, aby cieszyć się maksymalną świeżością i wartościami odżywczymi.

To smoothie dostarczy Ci witamin, minerałów i antyoksydantów, wspierając układ odpornościowy oraz dodając energii na cały poranek!

NALEŚNIKI Z MĄKI OWSIANEJ Z MUSEM Z JAGÓD

Składniki na naleśniki:

- 100 g mąki owsianej
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego) lub zwykłego
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- Szczypta soli

Składniki na mus z jagód:

- 150 g świeżych lub mrożonych jagód
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli chcesz dosłodzić)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (ok. 5 g)

Przygotowanie:

Naleśniki:

1. W misce wymieszaj mąkę owsianą, jajka, mleko oraz szczyptę soli, aż powstanie gładkie ciasto.
2. Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy z oliwek wylej cienką warstwę ciasta. Smaż naleśniki po obu stronach, aż będą złociste.
3. Powtarzaj, aż zużyjesz całe ciasto.

Mus z jagód:

1. W małym garnku umieść jagody, sok z cytryny i miód (jeśli używasz). Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż jagody się rozpadną i powstanie gęsty mus.
2. Możesz pozostawić mus w formie z kawałkami owoców lub zmiksować go na gładko.

Podanie:

Nałóż mus z jagód na gotowe naleśniki i zawiń je lub złóż w trójkąty. Możesz udekorować dodatkową porcją świeżych owoców, jeśli chcesz.

Te naleśniki są bogate w błonnik, witaminy i antyoksydanty, a dzięki mące owsianej mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że idealnie nadają się na zdrowe śniadanie!

JAJECZNICA Z KURKAMI I SZCZYPIORKIEM

Składniki:

- 3 jajka (ok. 180 g)
- 100 g świeżych kurek
- 10 g masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- 20 g posiekanego szczypiorku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Kurki dokładnie oczyść i, jeśli są większe, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzej masło klarowane lub oliwę z oliwek. Dodaj kurki i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż zmiękną i zaczną się delikatnie rumienić.
3. W miseczce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.
4. Wlej jajka na patelnię z kurkami i smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajecznica się zetnie, ale nadal będzie kremowa.
5. Na koniec posyp jajecznicę posiekanym szczypiorkiem i delikatnie wymieszaj.

Jajecznica z kurkami i szczypiorkiem to pyszne, pełne białka i witamin śniadanie, idealne na zdrowy start dnia!

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I WARZYWAMI

Składniki:

- 100 g ugotowanej ciecierzycy (lub ciecierzyca z puszki, odsączona)
- 20 g tahini (pasta sezamowa)
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 10 g oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (ok. 60 g)
- 50 g świeżego ogórka (pokrojonego w plasterki)
- 50 g pomidora (pokrojonego w plasterki)
- 20 g rukoli lub szpinaku

Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj ciecierzycę, tahini, sok z cytryny, czosnek oraz oliwę z oliwek, aż powstanie gładka pasta. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. Podpiecz kromki pełnoziarnistego pieczywa w tosterze lub na patelni.
3. Na każdą kromkę nałóż pastę z ciecierzycy, a następnie dodaj plastry ogórka, pomidora oraz rukolę lub szpinak.
4. Kanapki możesz podać otwarte lub złożyć w formie klasycznej kanapki.

To zdrowe i sycące śniadanie dostarczy Ci białka, błonnika i witamin, idealne na dobry początek dnia!

PLACUSZKI Z BANANEM I PŁATKAMI OWSIANYMI

Składniki:

- 1 dojrzały banan (ok. 120 g)
- 80 g płatków owsianych
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego) lub zwykłego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (ok. 5 g)
- 10 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek (do smażenia)
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do podania)

Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj płatki owsiane na mąkę (lub użyj gotowej mąki owsianej).
2. W misce rozgnieć banana widelcem. Dodaj jajka, mleko i zmiksowane płatki owsiane. Dobrze wymieszaj, aż powstanie jednolita masa.
3. Dodaj proszek do pieczenia oraz szczyptę cynamonu (opcjonalnie) i ponownie wymieszaj.
4. Na patelni rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek. Nakładaj porcje ciasta, formując małe placuszki, i smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
5. Podawaj placuszki z miodem lub syropem klonowym oraz dodatkami, takimi jak świeże owoce, jogurt naturalny lub orzechy.

Te placuszki są pełne błonnika, witamin i minerałów, a jednocześnie naturalnie słodkie dzięki bananowi, co czyni je idealnym śniadaniem!

MUFFINY JAJECZNE Z PAPRYKĄ I SEREM CHEDDAR

Składniki:

- 6 jajek (ok. 360 g)
- 100 g czerwonej papryki (drobno pokrojonej)
- 60 g startego sera cheddar
- 30 g szpinaku (posiekanego)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g, drobno posiekany)
- 10 g oliwy z oliwek (do podsmażenia papryki)
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (ok. 3 g)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek, smarując ją odrobiną oliwy lub wykładając papilotkami.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno pokrojoną paprykę i czosnek. Podsmaż przez kilka minut, aż papryka zmięknie.
3. W misce roztrzep jajka, dodaj proszek do pieczenia, sól i pieprz. Wmieszaj podsmażoną paprykę, szpinak i starty ser cheddar.
4. Wlej mieszankę jajeczną do formy na muffinki, wypełniając każde zagłębienie do około 3/4 wysokości.
5. Piecz przez 15-20 minut, aż muffiny się zetną i lekko zrumienią.
6. Po upieczeniu odstaw do przestudzenia na kilka minut, a następnie wyjmij z formy.

Te jajeczne muffiny są pełne białka i warzyw, a ich przygotowanie zajmuje tylko kilka chwil! Możesz je również łatwo przechowywać w lodówce i odgrzewać na szybkie śniadanie w biegu.

JAJKA NA MIĘKKO Z PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWEM

Składniki:

- 2 jajka (ok. 120 g)
- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (ok. 60 g)
- 10 g masła (opcjonalnie, do posmarowania pieczywa)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę w garnku. Gdy woda zacznie wrzeć, delikatnie włóż jajka.
2. Gotuj jajka przez około 5-6 minut, aby białko było ścięte, a żółtko pozostało płynne.
3. W międzyczasie podpiecz kromki pełnoziarnistego pieczywa w tosterze lub na suchej patelni.
4. Po ugotowaniu jajka przełóż do zimnej wody na chwilę, aby zatrzymać proces gotowania, a następnie obierz.
5. Podaj jajka na miękko z kromkami pieczywa. Możesz posmarować je odrobiną masła i posypać solą oraz pieprzem dla smaku.

To klasyczne śniadanie jest pełne białka i błonnika, które zapewnią Ci energię na dobry start dnia!

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

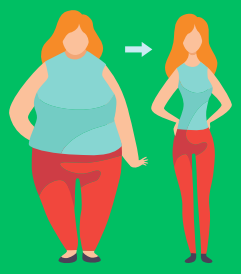
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

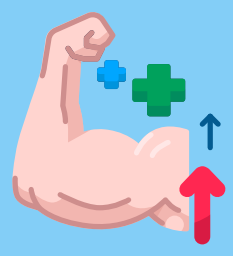
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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