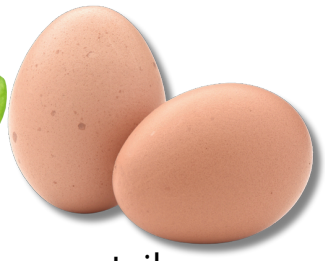
10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU Z CZOSNKIEM

Szpinak



Jajka

Czosnek

Oliwa z oliwek

Sól i pieprz

Gałka muszkatołowa

OWSIANKA Z ANANASEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Płatki owsiane

Ananas

Wiórki kokosowe

Mleko roślinne

Nasiona chia

Cynamon

TOSTY Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I SUSZONYMI POMIDORAMI

Chleb pełnoziarnisty

Biała fasola

Suszone pomidory

Czosnek

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

KANAPKI Z SEREM BRIE I ŻURAWINĄ

Chleb pełnoziarnisty

Ser brie

Suszona żurawina

Miód

Rukola

Orzechy włoskie

SMOOTHIE BOWL Z MANGO, BANANEM I GRANOLĄ

Mango

Banan

Jogurt naturalny

Sok z cytryny

Granola

Mleko roślinne

PLACKI Z DYNI Z SYROPEM KLONOWYM

Puree z dyni

Mąka pełnoziarnista

Jajko

Mleko roślinne

Syrop klonowy

Cynamon

SAŁATKA OWOCOWA Z MELONEM, WINOGRONAMI I MIĘTĄ

Melon

Winogrona

Truskawki

Kiwi

Mięta

Sok z limonki

OMLET Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SZPINAKIEM

Jajka

Szpinak

Łosoś

Cebula dymka

Czosnek

Oliwa z oliwek

JOGURT NATURALNY Z MUSLI I MIODEM

Jogurt naturalny

Musli

Owoce

Miód

Orzechy

Nasiona chia

NALEŚNIKI GRYCZANE Z TWAROŻKIEM I SZCZYPIORKIEM

Mąka gryczana

Jajka

Twaróg półtłusty

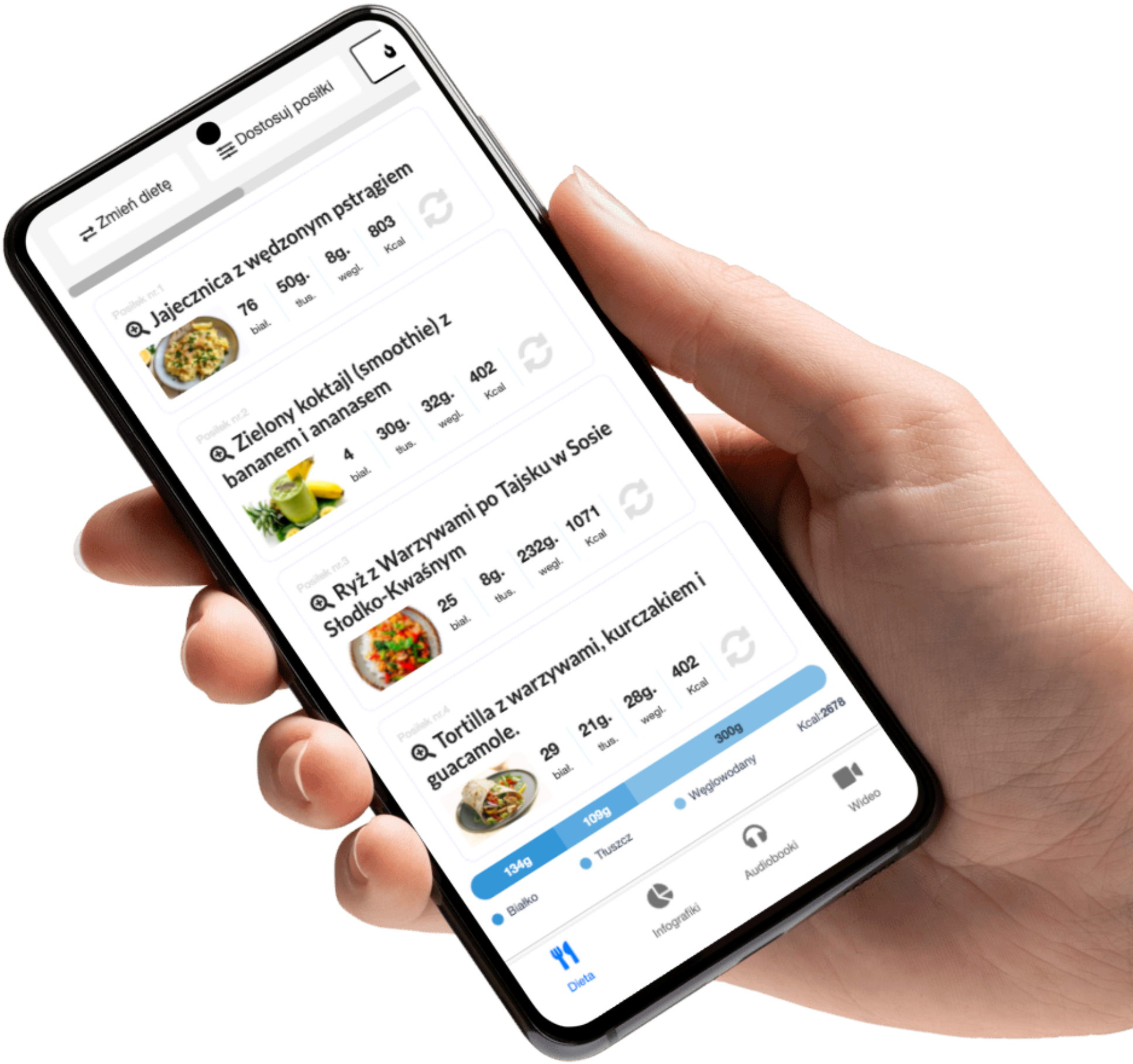
Mleko roślinne

Jogurt naturalny

Szczypiorek

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

TOSTY Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki (na 4 tosty):

- Chleb pełnoziarnisty (4 kromki) – 200 g
- Biała fasola (ugotowana lub z puszki, odsączona) – 240 g
- Suszone pomidory w oliwie (odsączone) – 60 g
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek (może być z suszonych pomidorów) – 15 g
- Świeże zioła (np. bazylia, tymianek, natka pietruszki) – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g
- Awokado (opcjonalnie, do dekoracji) – 100 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pasty:**
   - W blenderze umieść białą fasolę, suszone pomidory, czosnek, sok z cytryny i oliwę. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody.
   - Dodaj sól, pieprz i posiekane świeże zioła. Krótko zmiksuj, aby zioła połączyły się z masą, ale nadal były widoczne.
2. **Przygotowanie tostów:**
   - Chleb pełnoziarnisty opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie chrupiący i lekko złocisty.
3. **Nakładanie pasty:**
   - Na każdy kawałek ciepłego chleba nałóż obfitą ilość pasty z białej fasoli i suszonych pomidorów.
4. **Dekoracja (opcjonalnie):**
   - Na wierzchu pasty ułóż plasterki awokado, posyp dodatkową ilością świeżych ziół lub skrop oliwą z oliwek.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz dodać trochę chrupkości, posyp tosty posiekanymi orzechami włoskimi lub pestkami dyni.
- Pasta świetnie komponuje się również jako dip do warzyw lub dodatek do wrapów.

OWSIANKA Z ANANASEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Składniki (na 1 porcję):

- Płatki owsiane górskie – 50 g
- Mleko roślinne (np. kokosowe, migdałowe) – 200 g
- Świeży ananas (pokrojony w kostkę) – 100 g
- Wiórki kokosowe – 10 g
- Nasiona chia – 10 g
- Miód lub syrop klonowy (opcjonalnie) – 10 g
- Szczypta soli – 1 g
- Cynamon – 1 g
- Orzechy nerkowca lub migdały (posiekane) – 15 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie owsianki:**
   - W małym garnku umieść płatki owsiane, mleko roślinne, nasiona chia, szczyptę soli oraz cynamon. Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając, aż owsianka zgęstnieje i osiągnie pożądaną konsystencję (około 5-7 minut).
2. **Przygotowanie ananasa:**
   - W międzyczasie pokrój świeży ananas na małe kawałki. Jeśli używasz ananasa z puszki, upewnij się, że jest dobrze odsączony, aby uniknąć nadmiaru soku.
3. **Dodanie dodatków:**
   - Gdy owsianka jest gotowa, zdejmij ją z ognia. Dodaj połowę kawałków ananasa i delikatnie wymieszaj.
4. **Serwowanie:**
   - Przełóż owsiankę do miseczki. Na wierzchu ułóż pozostałe kawałki ananasa, posyp wiórkami kokosowymi oraz posiekanymi orzechami.
   - Jeśli lubisz słodszy smak, skrop owsiankę miodem lub syropem klonowym.

Wskazówki:

- Aby uzyskać bardziej tropikalny smak, możesz dodać kawałki świeżego mango lub kilka plasterków banana.
- Jeśli chcesz wzbogacić owsiankę o dodatkowe białko, możesz dodać łyżkę jogurtu greckiego lub łyżeczkę masła orzechowego.

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU Z CZOSNKIEM

Składniki (na 1 porcję):

- Świeży szpinak – 150 g
- Jajka – 2 sztuki (ok. 120 g)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Gałka muszkatołowa – 0,5 g
- Opcjonalnie: pomidorki koktajlowe (pokrojone na połówki) – 50 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie szpinaku:**
   - Czosnek obierz i drobno posiekaj.
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 30 sekund, aż uwolni aromat, uważając, by się nie przypalił.
   - Dodaj szpinak na patelnię i mieszaj, aż zwiędnie (około 2-3 minuty). Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Jeśli używasz pomidorków koktajlowych, dodaj je teraz na patelnię i podsmaż razem ze szpinakiem przez dodatkową minutę.
2. **Smażenie jajek:**
   - Przesuń szpinak na bok patelni, tworząc miejsce na jajka. Rozbij jajka na patelni i smaż na małym ogniu, aż białka będą ścięte, a żółtka pozostaną płynne (około 3-4 minuty). Jeśli wolisz bardziej ścięte żółtka, przykryj patelnię pokrywką na ostatnią minutę smażenia.
3. **Serwowanie:**
   - Przełóż szpinak na talerz, a na wierzch połóż jajka sadzone. Całość możesz dodatkowo posypać świeżo mielonym pieprzem lub płatkami chili dla ostrości.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz wzbogacić danie o białko roślinne, możesz dodać do szpinaku odcedzoną ciecierzycę lub fasolkę cannellini.
- Dla dodatkowego chrupania możesz posypać danie prażonymi pestkami słonecznika lub dyni.

KANAPKI Z SEREM BRIE I ŻURAWINĄ

Składniki (na 2 kanapki):

- Chleb pełnoziarnisty (2 kromki) – 100 g
- Ser brie – 50 g
- Suszona żurawina – 20 g
- Orzechy włoskie (posiekane) – 15 g
- Rukola – 30 g
- Miód – 10 g
- Masło (opcjonalnie, do posmarowania chleba) – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie chleba:**
   - Kromki chleba możesz delikatnie opiec w tosterze lub na suchej patelni, aby były lekko chrupiące. Jeśli chcesz, posmaruj je cienką warstwą masła dla lepszego smaku.
2. **Przygotowanie sera i żurawiny:**
   - Ser brie pokrój w cienkie plasterki.
   - Jeśli żurawina jest bardzo sucha, zalej ją wrzątkiem na 2-3 minuty, aby lekko zmiękła, a następnie odsącz.
3. **Składanie kanapek:**
   - Na każdą kromkę chleba połóż garść rukoli.
   - Następnie ułóż plasterki sera brie, równomiernie rozkładając je na powierzchni kanapki.
   - Posyp całość posiekaną żurawiną oraz orzechami włoskimi.
4. **Dodatkowe smaki:**
   - Skrop kanapki odrobiną miodu, aby dodać słodyczy i podkreślić smak żurawiny oraz sera.
5. **Serwowanie:**
   - Podawaj kanapki od razu, aby ser był delikatnie ciepły, a chleb chrupiący.

Wskazówki:

- Aby wzbogacić smak kanapek, możesz dodać cienkie plasterki jabłka lub gruszki.
- Jeśli wolisz bardziej intensywny smak, spróbuj zamiast miodu użyć odrobiny octu balsamicznego.

SMOOTHIE BOWL Z MANGO, BANANEM I GRANOLĄ

Składniki (na 1 porcję):

- Świeże lub mrożone mango – 150 g
- Banan – 100 g (1 średni banan)
- Jogurt naturalny (może być roślinny) – 100 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe lub kokosowe) – 50 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Granola (bez dodatku cukru) – 30 g
- Świeże owoce do dekoracji (np. plasterki banana, borówki, truskawki) – 50 g
- Wiórki kokosowe – 5 g
- Nasiona chia – 5 g
- Orzechy (np. migdały, orzechy nerkowca) – 15 g
- Opcjonalnie: miód lub syrop klonowy – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie smoothie:**
   - W blenderze umieść pokrojone mango, banana, jogurt naturalny, mleko roślinne oraz sok z cytryny. Miksuj na gładką masę. Jeśli używasz mrożonego mango lub banana, smoothie będzie miało bardziej kremową i gęstszą konsystencję.
2. **Przygotowanie miski:**
   - Przełóż smoothie do miski. Jeśli masa jest zbyt rzadka, możesz schłodzić ją przez kilka minut w zamrażarce, aby lekko zgęstniała.
3. **Dekoracja:**
   - Na wierzchu smoothie równomiernie rozłóż granolę, świeże owoce, wiórki kokosowe, nasiona chia oraz posiekane orzechy. Opcjonalnie skrop odrobiną miodu lub syropu klonowego dla dodatkowej słodyczy.
4. **Serwowanie:**
   - Podawaj od razu, aby smoothie bowl pozostało świeże i chłodne.

Wskazówki:

- Aby wzbogacić smoothie o białko, możesz dodać łyżkę masła orzechowego lub miarkę białka w proszku.
- Dla większej ilości błonnika możesz dodać do miksu 1 łyżkę płatków owsianych.
- Świeże zioła, takie jak mięta, również będą świetnym dodatkiem do dekoracji i podkreślą orzeźwiający smak smoothie.

PLACKI Z DYNI Z SYROPEM KLONOWYM

Składniki (na 2 porcje, około 8 placków):

- Puree z dyni (domowe lub z puszki) – 200 g
- Mąka pełnoziarnista – 100 g
- Mleko roślinne (np. owsiane, migdałowe) – 100 g
- Jajko – 1 sztuka (60 g)
- Proszek do pieczenia – 5 g
- Cynamon – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Imbir mielony – 1 g
- Sól – 1 g
- Olej kokosowy lub rzepakowy (do smażenia) – 10 g
- Syrop klonowy – 20 g (do polania)
- Orzechy pekan lub włoskie (posiekane) – 15 g
- Wiórki kokosowe lub pestki dyni (do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta:**
   - W dużej misce połącz puree z dyni, jajko oraz mleko roślinne. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
   - W osobnej misce wymieszaj suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową, imbir oraz sól.
   - Dodaj suche składniki do mokrych i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Unikaj nadmiernego mieszania, aby placki nie były zbyt zbite.
2. **Smażenie placków:**
   - Rozgrzej na patelni niewielką ilość oleju na średnim ogniu. Nakładaj porcje ciasta (około 2 łyżki na każdy placek) na rozgrzaną patelnię.
   - Smaż placki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze upieczone w środku. W razie potrzeby dodaj odrobinę oleju przed każdą kolejną porcją.
3. **Serwowanie:**
   - Przełóż placki na talerz. Polij syropem klonowym, posyp posiekanymi orzechami oraz wiórkami kokosowymi lub pestkami dyni.
4. **Dodatki (opcjonalnie):**
   - Możesz podać placki z dodatkowymi świeżymi owocami (np. bananami, jabłkiem) lub jogurtem naturalnym, aby wzbogacić smak i teksturę.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby placki były bardziej puszyste, możesz oddzielić białko od żółtka i ubić je na sztywną pianę, a następnie delikatnie wmieszać do ciasta.
- Puree z dyni możesz przygotować samodzielnie, piekąc dynię do miękkości, a następnie blendując ją na gładką masę.

SAŁATKA OWOCOWA Z MELONEM, WINOGRONAMI I MIĘTĄ

Składniki (na 2 porcje):

- Melon (np. kantalupa lub miodowy, pokrojony w kostkę) – 300 g
- Winogrona (bez pestek, najlepiej ciemne i jasne dla kontrastu) – 200 g
- Truskawki (pokrojone na połówki) – 150 g
- Kiwi (obrane, pokrojone w plasterki) – 100 g (2 sztuki)
- Świeża mięta (posiekana) – 10 g
- Sok z limonki – 15 g
- Miód – 15 g
- Opcjonalnie: nasiona chia lub siemię lniane – 10 g
- Opcjonalnie: płatki migdałów lub orzechy nerkowca (do posypania) – 15 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:**
   - Melona obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę o średniej wielkości.
   - Winogrona umyj, przekrój na połówki, jeśli są większe.
   - Truskawki umyj, osusz i przekrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
   - Kiwi obierz i pokrój w cienkie plasterki.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - W małej miseczce połącz sok z limonki i miód. Mieszaj, aż miód całkowicie się rozpuści.
3. **Łączenie składników:**
   - W dużej misce wymieszaj melona, winogrona, truskawki i kiwi. Dodaj posiekaną świeżą miętę.
4. **Dodanie sosu:**
   - Polej sałatkę sosem z miodu i limonki. Delikatnie wymieszaj, aby owoce równomiernie pokryły się sosem, ale nie uszkodzić ich struktury.
5. **Serwowanie:**
   - Przełóż sałatkę do miseczek. Jeśli chcesz, posyp sałatkę nasionami chia, siemieniem lnianym, płatkami migdałów lub posiekanymi orzechami nerkowca dla dodatkowej tekstury i wartości odżywczych.
6. **Dodatki (opcjonalnie):**
   - Możesz udekorować każdą porcję dodatkowym listkiem świeżej mięty lub odrobiną skórki z limonki dla lepszego wyglądu i aromatu.

Wskazówki:

- Aby sałatka była bardziej orzeźwiająca, schłódź wszystkie owoce przed przygotowaniem lub dodaj kilka kostek lodu bezpośrednio przed podaniem.
- Jeśli lubisz bardziej egzotyczne smaki, możesz dodać kawałki mango lub papai, które świetnie komponują się z melonem i miętą.

OMLET Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SZPINAKIEM

Składniki (na 1 porcję):

- Jajka – 2 sztuki (120 g)
- Świeży szpinak – 50 g
- Wędzony łosoś (pokrojony w paski) – 50 g
- Cebula dymka (posiekana) – 20 g (1 mała sztuka)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Świeży koperek (posiekany, opcjonalnie) – 5 g
- Opcjonalnie: łyżeczka mleka roślinnego lub wody – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Szpinak umyj i osusz. Jeśli liście są duże, delikatnie je posiekaj.
   - Czosnek obierz i drobno posiekaj.
   - Cebulę dymkę posiekaj w cienkie plasterki, oddzielając białą i zieloną część.
2. **Podsmażanie szpinaku:**
   - Na średniej patelni rozgrzej 5 g oliwy z oliwek.
   - Dodaj posiekany czosnek oraz białą część cebuli dymki. Smaż przez 30 sekund, aż czosnek i cebula uwolnią aromat.
   - Dodaj szpinak i smaż przez około 2 minuty, aż zwiędnie. Przełóż szpinak na talerz.
3. **Przygotowanie masy jajecznej:**
   - W misce roztrzep jajka. Dodaj szczyptę soli, pieprzu oraz, jeśli chcesz, odrobinę mleka roślinnego lub wody, co sprawi, że omlet będzie bardziej puszysty.
4. **Smażenie omletu:**
   - Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek.
   - Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż na małym ogniu. Kiedy jajka zaczną się ścinać, ale wierzch nadal będzie lekko płynny, równomiernie rozłóż na omlecie wcześniej podsmażony szpinak oraz paski łososia.
5. **Wykończenie omletu:**
   - Omlet smaż do momentu, aż całkowicie się zetnie, ale pozostanie wilgotny w środku (ok. 3-4 minuty).
   - Złóż omlet na pół lub zwiń w rulon i delikatnie przełóż na talerz.
6. **Serwowanie:**
   - Posyp omlet zieloną częścią dymki i opcjonalnie posiekanym koperkiem. Możesz także dodać dodatkową szczyptę pieprzu na wierzchu dla lepszego smaku.

JOGURT NATURALNY Z MUSLI I MIODEM

Składniki (na 1 porcję):

- Jogurt naturalny (może być roślinny, np. sojowy lub kokosowy) – 200 g
- Musli (bez dodatku cukru) – 50 g
- Świeże owoce (np. borówki, maliny, truskawki lub pokrojone jabłko) – 100 g
- Miód – 10 g
- Orzechy (np. migdały, orzechy włoskie lub nerkowce, posiekane) – 15 g
- Nasiona chia lub siemię lniane – 5 g
- Opcjonalnie: szczypta cynamonu – 0,5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bazy:**
   - Do miseczki wlej jogurt naturalny. Jeśli wolisz, aby miał bardziej kremową konsystencję, możesz wcześniej go lekko wymieszać.
2. **Dodanie musli:**
   - Posyp jogurt musli, równomiernie rozkładając je na całej powierzchni. Możesz użyć gotowego musli bez dodatku cukru lub samodzielnie przygotować mieszankę z płatków owsianych, suszonych owoców i orzechów.
3. **Dodanie owoców:**
   - Dodaj świeże owoce. Wybierz te, które lubisz najbardziej. Świetnie sprawdzą się jagody, borówki, maliny, truskawki, pokrojone jabłko lub plasterki banana.
4. **Dodatki i wykończenie:**
   - Posyp całość posiekanymi orzechami oraz nasionami chia lub siemieniem lnianym dla dodatkowej porcji zdrowych tłuszczów i błonnika.
   - Skrop jogurt miodem, aby dodać naturalnej słodyczy. Jeśli lubisz cynamon, możesz dodać szczyptę na wierzch dla aromatu.
5. **Serwowanie:**
   - Podawaj jogurt od razu, aby musli pozostało chrupiące, a owoce świeże i soczyste.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz zwiększyć zawartość białka w posiłku, możesz dodać do jogurtu łyżkę twarogu lub jogurtu greckiego.
- Aby wzbogacić smak, zamiast zwykłego jogurtu naturalnego, użyj jogurtu z dodatkiem wanilii (bez cukru) lub dodaj kilka kropli naturalnego ekstraktu waniliowego.

NALEŚNIKI GRYCZANE Z TWAROŻKIEM I SZCZYPIORKIEM

Składniki (na 4 naleśniki):

- **Na ciasto naleśnikowe:**
  - Mąka gryczana – 100 g
  - Jajko – 1 sztuka (60 g)
  - Mleko roślinne (np. owsiane, migdałowe) lub zwykłe – 200 g
  - Woda gazowana – 50 g
  - Sól – 2 g
  - Oliwa z oliwek (do ciasta i do smażenia) – 10 g
- **Na nadzienie:**
  - Twaróg półtłusty – 200 g
  - Jogurt naturalny – 30 g
  - Szczypiorek (posiekany) – 15 g
  - Sól – 2 g
  - Pieprz – 1 g
  - Czosnek granulowany (opcjonalnie) – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta naleśnikowego:**
   - W misce wymieszaj mąkę gryczaną z jajkiem, mlekiem, wodą gazowaną oraz solą. Dokładnie wymieszaj trzepaczką, aby nie było grudek.
   - Dodaj 5 g oliwy z oliwek i ponownie wymieszaj. Odstaw ciasto na 10 minut, aby mąka wchłonęła płyny i ciasto nabrało odpowiedniej konsystencji.
2. **Smażenie naleśników:**
   - Rozgrzej patelnię o nieprzywierającej powierzchni na średnim ogniu i delikatnie posmaruj ją oliwą (np. pędzelkiem lub ręcznikiem papierowym).
   - Wylewaj cienką warstwę ciasta na patelnię, obracając nią tak, aby ciasto równomiernie rozlało się po całej powierzchni.
   - Smaż naleśnika przez około 1-2 minuty, aż brzegi zaczną się lekko odklejać. Następnie delikatnie przewróć naleśnik na drugą stronę i smaż przez kolejne 30 sekund. Powtarzaj, aż zużyjesz całe ciasto.
3. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W miseczce połącz twaróg, jogurt naturalny, sól, pieprz oraz opcjonalnie czosnek granulowany.
   - Dodaj posiekany szczypiorek i dokładnie wymieszaj, aby składniki połączyły się w jednolitą masę. Jeśli twaróg jest zbyt suchy, dodaj więcej jogurtu, aby uzyskać kremową konsystencję.
4. **Nadziewanie naleśników:**
   - Na każdy naleśnik nałóż równomiernie łyżkę nadzienia z twarożku. Zwiń naleśniki w rulon lub złóż w kopertę.
5. **Serwowanie:**
   - Ułóż naleśniki na talerzu. Możesz je dodatkowo udekorować odrobiną świeżego szczypiorku i skropić oliwą z oliwek lub jogurtem naturalnym.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

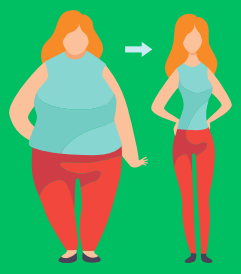
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

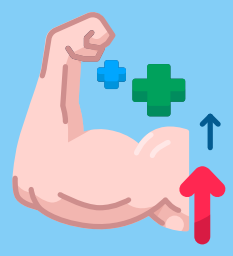
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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