

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY



KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I KAPARAMI



Wędzona makrela



Jogurt naturalny



Kapary



Serek twarogowy



Chleb
pełnoziarnisty



Ogórek kiszony

JAJKA PO TURECKU Z JOGURTEM I PAPRYKĄ



Jajka



Jogurt naturalny



Czosnek



Mielona papryka



Natka pietruszki



Oliwa z oliwek

OWSIANKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Suszone śliwki



Orzechy włoskie



Orzechy laskowe



Nasiona chia



TOSTY Z MASŁEM ORZECHEWYM I TRUSKAWKAMI



Chleb pełnoziarnisty



Truskawki



Masło orzechowe



Sok z cytryny



Nasiona chia



Mięta

MUFFINY BANANOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



Banany



Mąka pełnoziarnista



Olej kokosowy



Jajka



Orzechy włoskie



Mleko roślinne

JAJKA NA TWARDO Z AWOKADO I KIEŁKAMI



Jajka



Awokado



Kiełki



Oliwa z oliwek



Jogurt grecki



Sok z cytryny

KANAPKI Z HUMMUSEM I GRILLOWANĄ PAPRYKĄ



Chleb pełnoziarnisty



Hummus



Papryka



Oliwa z oliwek



Czosnek



Sok z cytryny

SMOOTHIE Z BORÓWKAMI, SZPINAKIEM I MIGDAŁAMI



Borówki



Szpinak baby



Mleko migdałowe



Migdały



Banan



Masło migdałowe

FRITTATA Z CUKINIĄ I SEREM KOZIM



Jajka



Cukinia



Ser kozi



Mleko roślinne



Cebula



Oliwa z oliwek

OWSIANKA NOCNA Z CHIA I MLEKIEM MIGDAŁOWYM



Płatki owsiane



Nasiona chia



Owoce



Mleko migdałowe

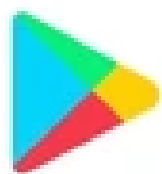


Jogurt naturalny



Migdały

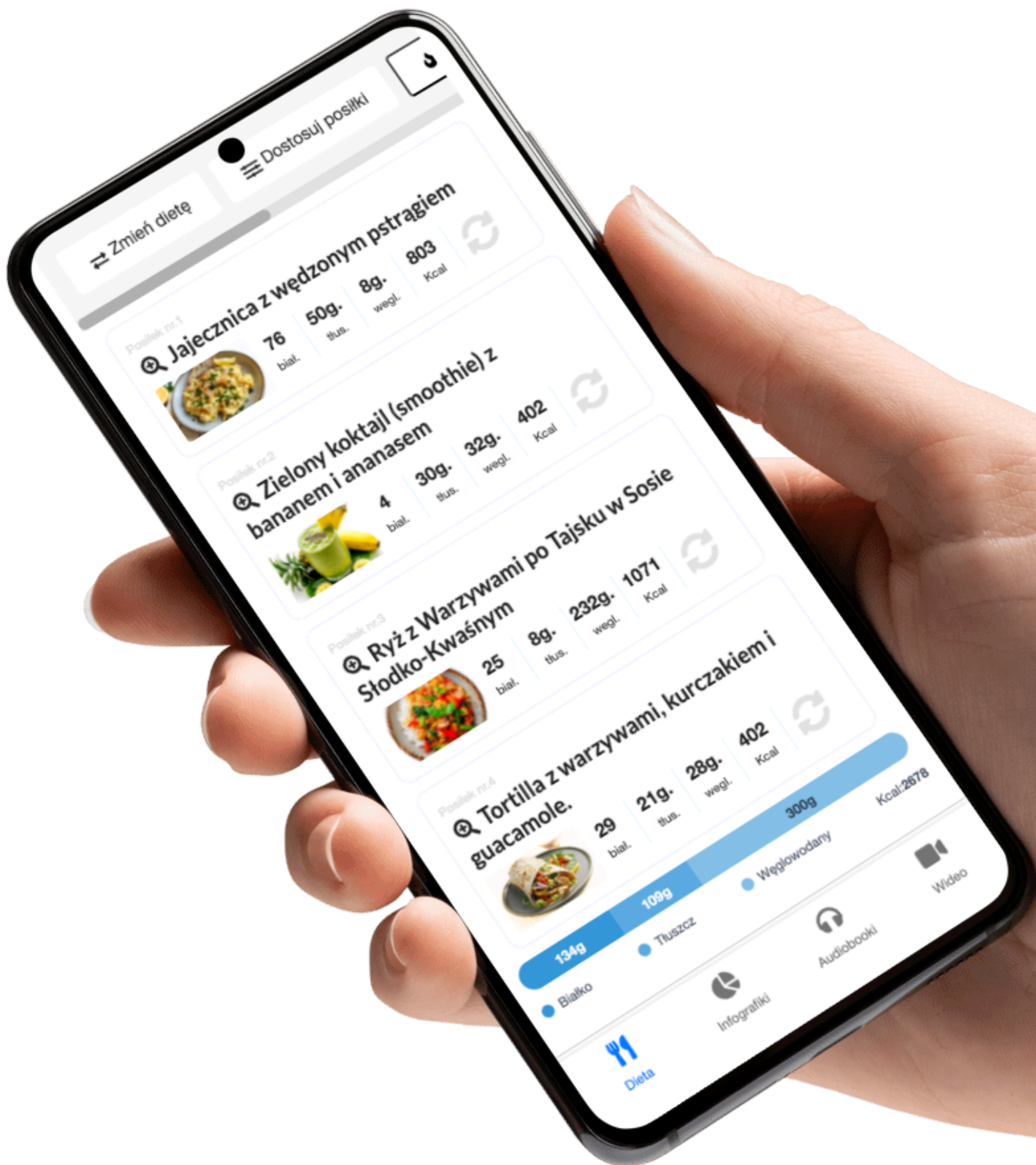
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I KAPARAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Makrela wędzona – 200 g
- Jogurt naturalny (bez cukru) – 60 g
- Serek twarogowy naturalny – 80 g
- Kapary – 15 g
- Ogórek kiszony – 40 g
- Szczypiorek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Chleb pełnoziarnisty – 300 g (około 4 kromki)
- Pieprz świeżo mielony – 2 g
- Sól – 1 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie pasty z makreli:

- Wędzoną makrelę oczyścić z ości i skóry, a następnie rozdrobnić widelcem.
- Kapary i ogórki kiszony drobno posiekać.
- Szczypiorek posiekać na drobne kawałki.
- W misce połączyć makrelę, jogurt naturalny, serek twarogowy, kapary, ogórki oraz szczypiorek. Wszystko dokładnie wymieszać.
- Dodać sok z cytryny oraz oliwę z oliwek i jeszcze raz wymieszać, aż uzyskamy jednolitą konsystencję.
- Doprawić pastę pieprzem oraz solą według uznania.

2. Przygotowanie kanapek:

- Chleb pełnoziarnisty podpiec lekko w tosterze lub na patelni, aby stał się chrupiący.
- Na kromkach chleba równomiernie rozsmarować pastę z makreli.
- Opcjonalnie udekorować każdą kanapkę plasterkiem ogórka kiszzonego i posypać szczypiorkiem.

3. Podanie:

- Kanapki podawać od razu po przygotowaniu, aby zachowały świeżość i chrupkość.

JAJKA PO TURECKU Z JOGURTEM I PAPRYKĄ



Składniki (na 2 porcje):

- Jajka – 4 sztuki (około 220 g)
- Jogurt naturalny (gęsty, bez cukru) – 200 g
- Czosnek – 6 g (2 ząbki)
- Papryka słodka mielona – 3 g
- Papryka ostra mielona – 2 g
- Masło – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Świeża natka pietruszki – 10 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz świeżo mielony – 2 g
- Chleb pełnoziarnisty – 160 g (około 2 kromki)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie jogurtu:

- Czosnek obrać i drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę.
- Jogurt naturalny umieścić w misce, dodać posiekany czosnek, sok z cytryny, szczyptę soli oraz pieprzu. Wszystko dokładnie wymieszać, aby uzyskać gładką konsystencję.
- Gotowy jogurt odstawić na kilka minut, aby smaki dobrze się połączyły.

2. Przygotowanie jajek:

- W szerokim garnku zagotować wodę z dodatkiem szczypty soli i 1 łyżki octu (opcjonalnie, aby jajka zachowały kształt).
- Gdy woda zacznie delikatnie wrzeć, zmniejszyć ogień, aby woda jedynie lekko bulgotała.
- Jajka wbić do osobnych filiżanek lub miseczek.
- Delikatnie, jedno po drugim, wlać jajka do wody. Gotować przez około 3-4 minuty, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.
- Po ugotowaniu, jajka wyjąć łyżką cedzakową i odłożyć na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar wody.

3. Przygotowanie masła paprykowego:

- Na patelni roztopić masło z oliwą z oliwek.
- Dodać słodką i ostrą paprykę mieloną i smażyć na średnim ogniu przez około 30 sekund, aż masło nabierze pięknego czerwonego koloru i papryka się rozpuści. Uważać, aby papryka się nie przypaliła.

4. Podanie:

- Jogurt czosnkowy rozsmarować równomiernie na dwóch głębokich talerzach.
- Na wierzch jogurtu położyć po dwa jajka.
- Całość polać przygotowanym masłem paprykowym.
- Posypać posiekaną natką pietruszki.
- Podawać z podpieczonym chlebem pełnoziarnistym, który można zanurzać w jajkach i jogurcie.

OWSIANKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI I ORZECHAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane – 100 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, owsiane lub sojowe) – 300 g
- Woda – 100 g
- Suszone śliwki – 40 g
- Orzechy włoskie – 20 g
- Orzechy laskowe – 20 g
- Nasiona chia – 10 g
- Miód – 20 g (opcjonalnie, jeśli lubisz słodszy smak)
- Cynamon mielony – 2 g
- Sól – 1 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie owsianki:

- W garnku połączyć płatki owsiane, mleko roślinne, wodę oraz szczyptę soli.
- Gotować na średnim ogniu, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje i płatki zmiękną (około 5-7 minut).
- W razie potrzeby dodać więcej mleka lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

2. Przygotowanie dodatków:

- Suszone śliwki pokroić na mniejsze kawałki.
- Orzechy włoskie i laskowe delikatnie posiekać lub pokruszyć na mniejsze kawałki.
- Jeśli używasz miodu, podgrzej go lekko, aby łatwiej było go dodać do owsianki.

3. Podanie:

- Gotową owsiankę przełożyć do miseczek.
- Na wierzchu owsianki ułożyć pokrojone suszone śliwki, posiekane orzechy oraz nasiona chia.
- Całość posypać mielonym cynamonem.
- Opcjonalnie połączyć owsiankę miodem lub innym naturalnym słodzikiem według preferencji.

4. Dodatkowe wskazówki:

- Aby wzbogacić smak, można dodać odrobinę wanilii lub gałki muszkatołowej.
- Suszone śliwki można zastąpić suszonymi morelami lub figami, a orzechy dowolnie mieszać według upodobań.

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM

I TRUSKAWKAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty – 160 g (4 kromki)
- Masło orzechowe (bez dodatku cukru i soli) – 60 g
- Świeże truskawki – 150 g
- Nasiona chia – 10 g
- Miód – 20 g (opcjonalnie, jeśli chcesz słodszy smak)
- Świeża mięta – 5 g
- Sok z cytryny – 5 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie tostów:

- Chleb pełnoziarnisty podpiec w tosterze lub na patelni bez tłuszczu, aż stanie się lekko chrupiący i złocisty.

2. Przygotowanie truskawek:

- Truskawki umyć, usunąć szypułki i pokroić na cienkie plasterki.
- Wymieszać truskawki z sokiem z cytryny, aby zachowały świeżość i lekko wyrazisty smak.

3. Przygotowanie tostów:

- Na każdą kromkę podpieczonego chleba nałożyć równomiernie porcję masła orzechowego.
- Na wierzchu ułożyć plasterki truskawek.
- Posypać nasionami chia oraz, opcjonalnie, polać odrobiną miodu.

4. Dekoracja:

- Tosty udekorować listkami świeżej mięty, która doda odrobinę świeżości i przyjemnego aromatu.

5. Podanie:

- Tosty podawać od razu po przygotowaniu, aby zachowały swoją chrupkość. Można je zjeść same lub w towarzystwie szklanki soku pomarańczowego albo kawy.

MUFFINY BANANOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki (na 12 sztuk):

- Banany (dojrzałe) – 300 g (3 średnie banany)
- Mąka pełnoziarnista – 200 g
- Olej kokosowy (rozpuszczony) – 50 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, owsiane lub sojowe) – 100 g
- Jajka – 110 g (2 duże jajka)
- Orzechy włoskie (posiekane) – 50 g
- Miód – 40 g (opcjonalnie)
- Proszek do pieczenia – 10 g
- Cynamon mielony – 3 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g
- Sól – 1 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie mokrych składników:

- Banany obrać i rozgnieść widelcem na gładką masę.
- W osobnej misce wymieszać rozgniecione banany, olej kokosowy, mleko roślinne, jajka, miód (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy oraz szczyptę soli. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

2. Przygotowanie suchych składników:

- W drugiej misce połączyć mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia oraz mielony cynamon.
- Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając, aby nie powstały grudki.

3. Dodanie orzechów:

- Posiekane orzechy włoskie dodaj do ciasta i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozłożyły się w masie.

4. Przygotowanie formy:

- Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C.
- Formę do muffinów wyłożyć papierowymi papilotkami lub natłuścić olejem kokosowym.
- Ciasto na muffiny równomiernie rozłożyć do 12 foremek, napełniając każdą do 2/3 wysokości.

5. Pieczenie:

- Wstaw formę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i patyczek wbity w środek będzie suchy po wyjęciu.

6. Podanie:

- Muffiny ostudzić na kratce przez kilka minut.
- Podawać na ciepło lub po całkowitym ostygnięciu. Świetnie sprawdzą się jako zdrowe śniadanie lub przekąska do pracy.

JAJKA NA TWARDO Z AWOKADO I KIEŁKAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Jajka – 4 sztuki (około 220 g)
- Awokado (dojrzałe) – 150 g (1 średnie)
- Kiełki (np. rzodkiewki, brokuła lub lucerny) – 30 g
- Jogurt grecki (bez cukru) – 40 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Świeży szczypiorek – 5 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz świeżo mielony – 2 g
- Papryka słodka mielona – 1 g
- Chleb pełnoziarnisty – 160 g (około 2 kromki, opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie jajek:

- Jajka umieścić w garnku z zimną wodą i zagotować.
- Gdy woda zacznie wrzeć, gotować jajka przez około 8-10 minut, aby były na twardo.
- Po ugotowaniu jajka ostudzić w zimnej wodzie, obrać i pokroić na połówki.

2. Przygotowanie kremu z awokado:

- Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę i wydrążyć miąższ.
- Miąższ przełożyć do miski i rozgnieść widelcem na gładką masę.
- Dodać jogurt grecki, sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszać, aby uzyskać kremową konsystencję.

3. Przygotowanie dodatków:

- Świeży szczypiorek oraz natkę pietruszki drobno posiekać.
- Kiełki opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć na ręczniku papierowym.

4. Podanie:

- Połówki jajek ułożyć na talerzu i na każdą połówkę nałożyć porcję kremu z awokado.
- Na wierzch nałożyć po kilka kiełków.
- Całość posypać posiekanym szczypiorkiem, natką pietruszki oraz odrobiną mielonej słodkiej papryki.

5. Serwowanie:

- Jajka można podawać samodzielnie jako lekkie śniadanie lub z dodatkiem podpieczonego chleba pełnoziarnistego.

KANAPKI Z HUMMUSEM I GRILLOWANĄ PAPRYKĄ



Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty – 160 g (4 kromki)
- Hummus (domowy lub gotowy) – 100 g
- Czerwona papryka – 200 g (1 duża papryka)
- Żółta papryka – 200 g (1 duża papryka)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz świeżo mielony – 2 g
- Świeża bazylija – 5 g
- Świeża rukola – 30 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie grillowanej papryki:

- Papryki umyć, przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne i pokroić na szerokie paski.
- Paprykę skropić oliwą z oliwek, dodać szczyptę soli, pieprzu i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Dokładnie wymieszać.
- Rozgrzać patelnię grillową lub piekarnik z funkcją grilla.
- Grillować paprykę na patelni przez około 5-7 minut z każdej strony, aż stanie się miękka i lekko przypieczona, lub piec w piekarniku przez 10-15 minut, aż skórka będzie lekko przypalona.
- Po grillowaniu paprykę odłożyć na talerz, aby przestygła. Skropić sokiem z cytryny.

2. Przygotowanie kanapek:

- Chleb pełnoziarnisty podpiec w tosterze lub na patelni, aby był lekko chrupiący.
- Na każdą kromkę chleba nałożyć równomiernie porcję hummusu.

3. Układanie dodatków:

- Na hummusie ułożyć paski grillowanej papryki (po równo czerwoną i żółtą).
- Dodać kilka listków świeżej rukoli.

4. Dekoracja:

- Kanapki udekorować świeżymi listkami bazylii, które dodadzą aromatu i odświeżającego smaku.

5. Podanie:

- Kanapki podawać od razu po przygotowaniu, aby zachować ich świeżość i chrupkość.

SMOOTHIE Z BORÓWKAMI, SZPINAKIEM I MIGDAŁAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Świeże borówki – 150 g
- Świeży szpinak baby – 60 g
- Mleko migdałowe (lub inne roślinne) – 300 g
- Migdały – 20 g
- Banan – 120 g (1 średni, dojrzały)
- Masło migdałowe – 20 g
- Nasiona chia – 10 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Kostki lodu – 100 g (opcjonalnie, jeśli chcesz uzyskać bardziej orzeźwiający napój)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników:

- Borówki opłukać pod bieżącą wodą.
- Szpinak dokładnie umyć i osuszyć.
- Banana obrać i pokroić na mniejsze kawałki.
- Migdały można lekko podprażyć na suchej patelni (opcjonalnie), aby wydobyć ich aromat.

2. Blendowanie:

- Do blendera dodać borówki, szpinak, mleko migdałowe, kawałki banana, masło migdałowe, nasiona chia, sok z cytryny oraz ekstrakt waniliowy.
- Jeśli chcesz uzyskać bardziej orzeźwiające smoothie, dodaj również kostki lodu.
- Blendować wszystkie składniki na najwyższych obrotach, aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję.

3. Podanie:

- Gotowe smoothie przelej do szklanek.
- Opcjonalnie, na wierzchu posyp kilkoma całymi borówkami, posiekanymi migdałami lub nasionami chia jako dekorację.

4. Dodatkowe wskazówki:

- Jeśli preferujesz słodszy smak, możesz dodać 1-2 daktyle bez pestek lub odrobinę miodu.
- Można dodać więcej mleka migdałowego, aby uzyskać rzadszą konsystencję lub więcej banana, aby smoothie było gęstsze.

FRITTATA Z CUKINIĄ I SEREM KOZIM



Składniki (na 2 porcje):

- Jajka – 220 g (4 duże jajka)
- Cukinia – 200 g (1 średnia)
- Ser kozi – 80 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, owsiane) – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Cebula – 60 g (1 mała)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Świeży tymianek – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz świeżo mielony – 2 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników:

- Cukinię umyć i pokroić w cienkie plasterki lub półplasterki.
- Cebulę obrać i drobno posiekać.
- Czosnek przecisnąć przez praskę lub drobno posiekać.
- Ser kozi pokroić w kostkę lub pokruszyć na mniejsze kawałki.
- Świeży tymianek i natkę pietruszki drobno posiekać.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i dodać posiekaną cebulę.
- Smażyć cebulę na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż stanie się szklista.
- Dodać przeciśnięty czosnek i smażyć przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
- Dodać plasterki cukinii i smażyć przez około 5 minut, aż lekko zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i świeżym tymiankiem.

3. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce roztrzepać jajka z mlekiem roślinnym. Doprawić szczyptą soli i pieprzu.
- Do masy jajecznej dodać pokruszony ser kozi, delikatnie mieszając, aby równomiernie rozłożył się w masie.

4. Przygotowanie frittaty:

- Zmniejszyć ogień pod patelnią z warzywami.
- Wlać masę jajeczną na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- Gotować na małym ogniu przez około 5 minut, aż brzegi frittaty się zetną.

5. Pieczenie w piekarniku:

- Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C.
- Przełożyć patelnię z frittatą do piekarnika (jeśli patelnia nie nadaje się do piekarnika, frittatę można przełożyć do formy do pieczenia).
- Piec przez 10-12 minut, aż frittata będzie złocista i dobrze ścięta na wierzchu.

6. Podanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, frittatę pozostawić na kilka minut do przestygnięcia.
- Przed podaniem posypać świeżą natką pietruszki.
- Frittatę można podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej, w towarzystwie sałatki z mieszanych warzyw lub pieczywa pełnoziarnistego.

OWSIANKA NOCNA Z CHIA I MLEKIEM MIGDAŁOWYM



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane – 100 g
- Nasiona chia – 20 g
- Mleko migdałowe (bez cukru) – 300 g
- Jogurt naturalny (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji) – 100 g
- Miód – 20 g (opcjonalnie)
- Ekstrakt waniliowy – 5 g
- Świeże owoce (np. borówki, truskawki, maliny) – 100 g
- Migdały (posiekane) – 20 g
- Sól – 1 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie bazy owsiankowej:

- W misce lub słoiku wymieszać płatki owsiane, nasiona chia, mleko migdałowe, jogurt naturalny (jeśli używasz), miód, ekstrakt waniliowy oraz szczyptę soli.
- Wszystko dokładnie wymieszać, aby składniki równomiernie się połączyły.
- Mieszankę przykryć i odstawić na minimum 4 godziny do lodówki (najlepiej na całą noc), aby płatki i nasiona chia wchłonęły płyn i uzyskały kremową konsystencję.

2. Przygotowanie dodatków:

- Świeże owoce umyć, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki (jeśli używasz większych owoców, np. truskawek).
- Migdały posiekać lub lekko podprażyć na suchej patelni (opcjonalnie), aby wydobyć ich aromat.

3. Podanie owsianki:

- Rano wyjmij owsiankę z lodówki. Jeśli jest zbyt gęsta, możesz dodać więcej mleka migdałowego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Gotową owsiankę przełóż do miseczek.

4. Dodatki:

- Na wierzchu każdej porcji ułóż świeże owoce oraz posyp posiekanymi migdałami.
- Możesz dodać dodatkową łyżeczkę miodu, syropu klonowego lub wiórki kokosowe dla urozmaicenia smaku.

5. Podanie:

- Owsiankę podawaj od razu po przygotowaniu lub przechowuj w lodówce do 2 dni, dzięki czemu idealnie nadaje się na szybkie śniadanie w ciągu tygodnia.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



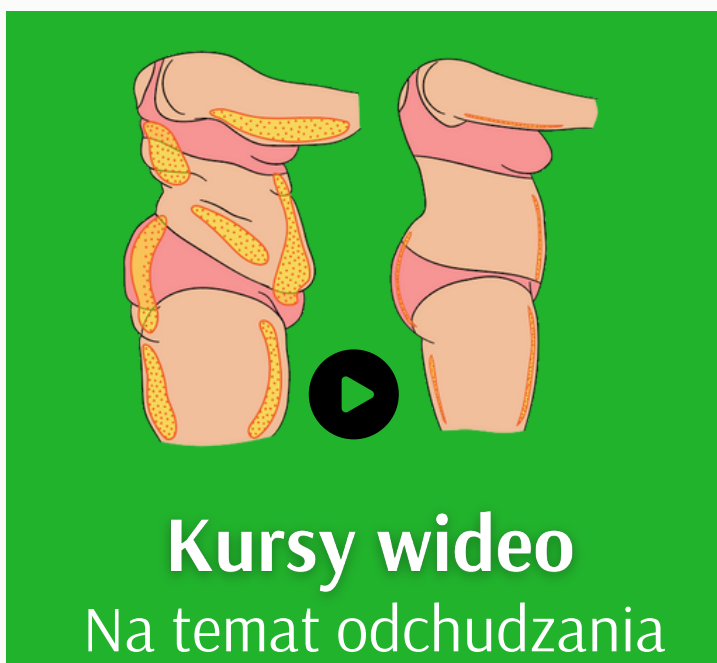
10 ebooków
same fakty



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

