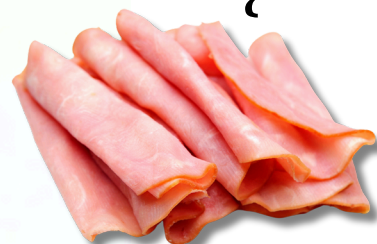


10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM, SZYNKĄ I ANANASEM



Szynka drobiowa



Ser żółty



Ananas



Salata



Chleb
pełnoziarnisty



Masło klarowane

TOSTY FRANCUSKIE Z CYNAMONEM I JABŁKAMI



Jajka



Chleb pełnoziarnisty



Jabłka



Cynamon



Mleko



Miód

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I SZCZYPIORKIEM



Jajka



Pomidory



Szcypiorek



Masło klarowane



Mleko

PLACUSZKI BANANOWO- OWSIANE Z JOGURTEM



Płatki owsiane



Banany



Jajka



Jogurt naturalny



Ekstrakt waniliowy



Cynamon

GRANOLA CZEKOLADOWA Z MLEKIEM KOKOSOWYM



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Migdały



Mleko kokosowe



Miód



Gorzka czekolada

KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY I RUKOLĄ



Chleb pełnoziarnisty



Czerwona soczewica



Pasta tahini



Rukola



Pomidor



Sok z cytryny

JAJKA SADZONE NA KASZY JAGLANEJ Z WARZYWAMI



Kasza jaglana



Jajka



Czerwona papryka



Cukinia



Pomidory



Cebula

NALEŚNIKI Z MĄKI KOKOSOWEJ Z OWOCAMI



Mąka kokosowa



Jajka



Mleko kokosowe



Świeże owoce



Olej kokosowy



Ekstrakt waniliowy

SAŁATKA Z QUINOA, AWOKADO I POMIDORKAMI



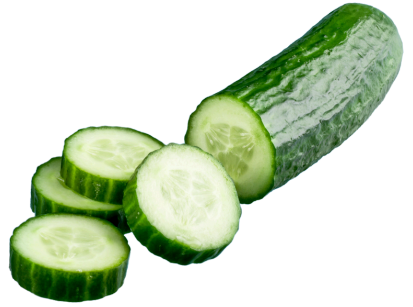
Komosa ryżowa



Awokado



Pomidory
koktajlowe



Ogórek



Czerwona cebula



Rukola

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, JOGURTEM I MIODEM



Truskawki



Miód



Banan



Mleko



Jogurt naturalny



Ekstrakt waniliowy

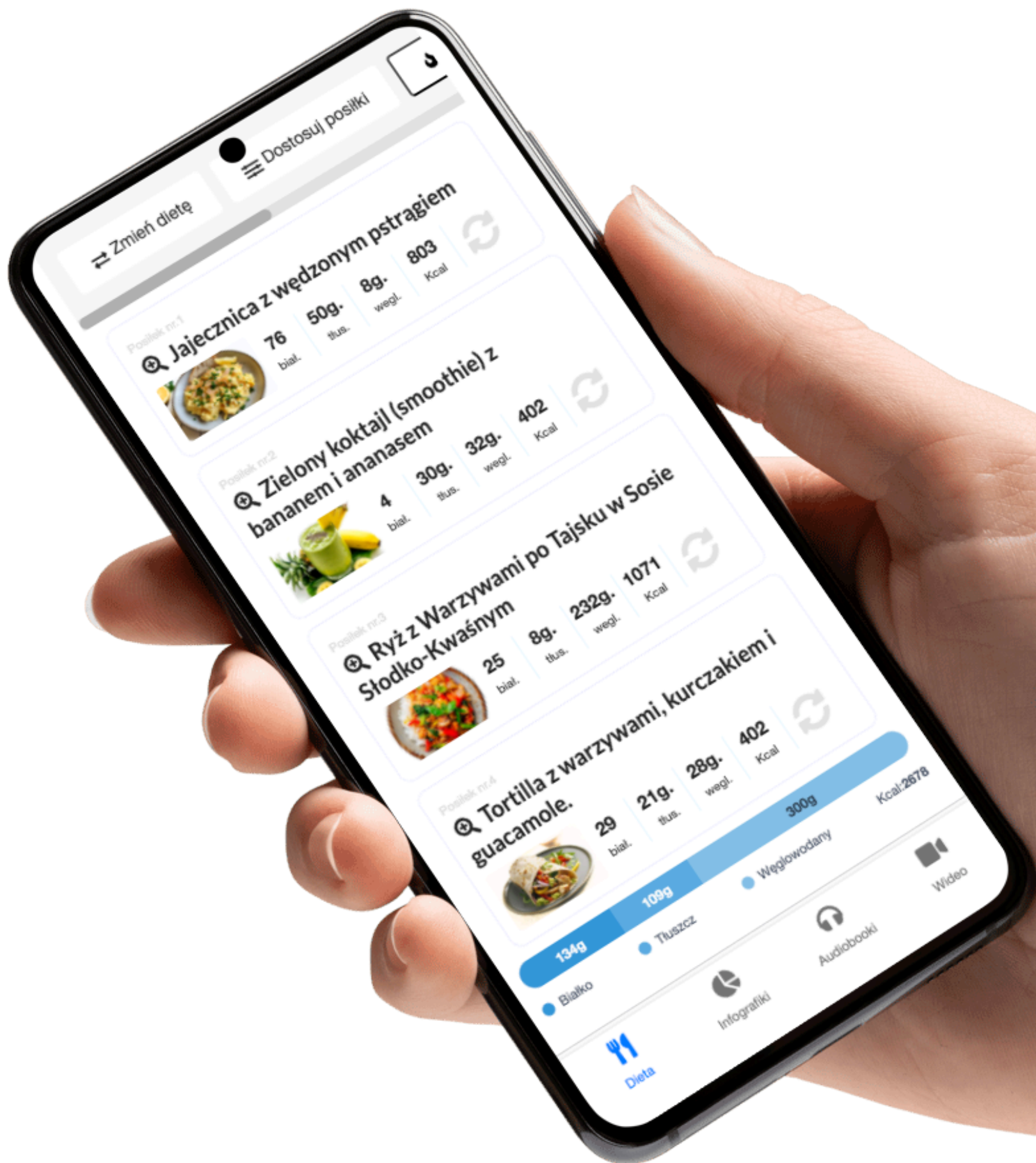
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM, SZYNKĄ I ANANASEM



Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty – 4 kromki (około 140 g)
- Ser żółty, niskotłuszczowy – 4 plastry (około 80 g)
- Szynka drobiowa – 4 plastry (około 60 g)
- Świeży ananas – 4 plastry (około 100 g)
- Liście sałaty – 4 liście (około 40 g)
- Masło klarowane – 10 g
- Świeżo mielony pieprz – 2 g
- Suszone oregano – 2 g
- Świeża bazylia – kilka listków (około 5 g)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie chleba:** Na patelni rozgrzej masło klarowane na średnim ogniu. Podpiecz kromki chleba przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i lekko chrupiące. Następnie zdejmij z patelni.
2. **Przygotowanie kanapek:** Na każdej kromce połóż liść sałaty, następnie plaster szynki, a na to plaster sera żółtego.
3. **Dodanie ananasa:** Na wierzch połóż plaster świeżego ananasa. Ananas doda słodkości i lekkiej kwasowości, idealnie komponując się z solonym smakiem sera i szynki.
4. **Przyprawianie:** Oprósz każdą kanapkę świeżo mielonym pieprzem oraz suszonym oregano. Jeśli lubisz, możesz dodać odrobinę świeżej bazylii.
5. **Opcjonalne podgrzanie:** Jeśli chcesz, aby ser się lekko rozpuścił, możesz podgrzać kanapki w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 5 minut.
6. **Podanie:** Kanapki podawaj na ciepło lub na zimno, w zależności od preferencji. Możesz serwować je z dodatkową porcją sałaty lub warzyw, aby dodać jeszcze więcej witamin i błonnika do posiłku.

TOSTY FRANCUSKIE Z CYNAMONEM I JABŁKAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty – 4 kromki (około 140 g)
- Jajka – 2 sztuki (około 120 g)
- Mleko 2% – 100 ml (około 100 g)
- Cynamon mielony – 5 g
- Miód – 20 g (około 1 łyżka)
- Świeże jabłka – 1 duże jabłko (około 200 g)
- Masło klarowane – 10 g
- Sok z cytryny – 5 ml (około 1 łyżeczka)
- Ekstrakt waniliowy – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Szczypta soli – 1 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie jabłek:** Jabłko umyj, obierz i pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej 5 g masła klarowanego, dodaj pokrojone jabłka i smaż przez około 5 minut na średnim ogniu, aż jabłka zmiękną. Dodaj 2 g cynamonu, miód i sok z cytryny, a następnie dokładnie wymieszaj. Smaż jeszcze przez 2 minuty, aż jabłka będą lekko karmelizowane. Odstaw na bok.
- 2. Przygotowanie masy do tostów:** W misce roztrzep jajka, dodaj mleko, ekstrakt waniliowy, pozostały cynamon (3 g) oraz szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą konsystencję.
- 3. Przygotowanie tostów:** Na średnim ogniu rozgrzej pozostałe 5 g masła klarowanego na patelni. Kromki chleba zanurzaj w masie jajeczno-mlecznej, tak aby były dokładnie nią pokryte. Następnie smaż na patelni po około 2-3 minuty z każdej strony, aż tosty będą złociste i chrupiące.
- 4. Serwowanie:** Gotowe tosty podawaj z karmelizowanymi jabłkami na wierzchu. Dla dodatkowego smaku możesz posypać je odrobiną świeżego cynamonu lub skropić miodem.
- 5. Dodatkowe sugestie:** Tosty możesz udekorować świeżymi owocami, takimi jak maliny lub borówki, oraz posypać odrobiną siekanych orzechów, aby dodać chrupkości.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI

I SZCZYPIORKIEM



Składniki (na 2 porcje):

- Jajka – 4 sztuki (około 240 g)
- Pomidory – 2 średnie (około 300 g)
- Szczypiorek – 20 g (około 4 łyżki posiekanego)
- Masło klarowane – 10 g
- Sól – 2 g
- Świeżo mielony pieprz – 2 g
- Papryka słodka w proszku – 2 g
- Mleko 2% – 30 ml (około 30 g)
- Opcjonalnie: odrobina świeżych ziół, takich jak natka pietruszki lub bazylia, do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pomidorów:** Pomidory umyj, a następnie pokrój w kostkę, usuwając gniazda nasienne, aby jajecznica nie była zbyt wodnista. Jeśli chcesz, możesz sparzyć pomidory wrzątkiem i zdjąć z nich skórkę, aby były delikatniejsze w smaku.
2. **Przygotowanie jajek:** W misce roztrzep jajka z mlekiem, dodaj sól, pieprz oraz słodką paprykę. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę.
3. **Smażenie pomidorów:** Na średnim ogniu rozgrzej masło klarowane na patelni. Dodaj pokrojone pomidory i smaż przez około 3-4 minuty, aż zmiękną i odparują nadmiar wody.
4. **Dodanie jajek:** Do podsmażonych pomidorów wlej masę jajeczną. Mieszaj delikatnie drewnianą łyżką lub silikonową szpatułką, aby jajecznica równomiernie się ścinała. Uważaj, aby nie przesmażyć – powinna pozostać kremowa i delikatna.
5. **Dodanie szczypiorku:** Gdy jajecznica zacznie się ścinać, dodaj posiekany szczypiorek i delikatnie wymieszaj. Smaż jeszcze przez około 1 minutę, aż jajka będą odpowiednio ścięte, ale wciąż wilgotne.
6. **Serwowanie:** Jajecznicę podawaj od razu, udekorowaną świeżymi ziołami, jeśli lubisz. Doskonale smakuje z pieczywem pełnoziarnistym lub chrupiącym tostem.

PLACUSZKI BANANOWO-OWSIANE Z JOGURTEM



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane górskie – 100 g
- Banany – 2 dojrzałe sztuki (około 240 g)
- Jajka – 2 sztuki (około 120 g)
- Jogurt naturalny (2% tłuszczu) – 150 g
- Proszek do pieczenia – 5 g (około 1 łyżeczka)
- Cynamon – 3 g
- Ekstrakt waniliowy – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Szczypta soli – 1 g
- Olej kokosowy lub rzepakowy – 10 g (do smażenia)
- Owoce do dekoracji (opcjonalnie, np. borówki, maliny) – 50 g
- Orzechy (opcjonalnie, np. orzechy włoskie, migdały) – 20 g
- Miód – 10 g (około 1 łyżeczka, opcjonalnie do polania)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie masy:** W misie blendera umieść płatki owsiane i zmiel je na mąkę. Następnie dodaj banany, jajka, proszek do pieczenia, cynamon, ekstrakt waniliowy oraz szczyptę soli. Zblenduj całość na jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę jogurtu naturalnego (około 1-2 łyżki).
- 2. Smażenie placuszków:** Na patelni rozgrzej odrobinę oleju (najlepiej w formie sprayu lub cienkiej warstwy). Nakładaj porcje ciasta (około 2 łyżki na placuszek) i smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki staną się złociste i dobrze ścięte. Powtórz proces, aż zużyjesz całe ciasto.
- 3. Przygotowanie dodatków:** Jogurt naturalny wymieszaj z odrobiną miodu, jeśli lubisz delikatnie słodszy smak. Umyj i osusz owoce oraz posiekaj orzechy, jeśli będziesz ich używać.
- 4. Serwowanie:** Gotowe placuszki podawaj ułożone w stosiki, posmarowane jogurtem i udekorowane świeżymi owocami oraz posiekanymi orzechami. Możesz skropić je dodatkową porcją miodu lub posypać cynamonem.

GRANOLA CZEKOLADOWA Z MLEKIEM KOKOSOWYM



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane górskie – 150 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Migdały – 30 g
- Nasiona słonecznika – 20 g
- Nasiona chia – 10 g
- Wiórki kokosowe (niesłodzone) – 20 g
- Kakao – 20 g
- Miód – 30 g (około 2 łyżki)
- Olej kokosowy – 20 g
- Ekstrakt waniliowy – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Sól – 1 g
- Czekolada gorzka (minimum 70% kakao) – 20 g (posiekana na drobne kawałki)
- Mleko kokosowe (light) – 200 ml (na jedną porcję około 100 ml)
- Świeże owoce (opcjonalnie, np. maliny, truskawki, borówki) – 100 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie suchych składników:** W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy włoskie i migdały, nasiona słonecznika, nasiona chia, wiórki kokosowe oraz kakao i sól.
- 2. Przygotowanie mokrej mieszanki:** W małym rondelku na małym ogniu rozpuść olej kokosowy z miodem. Gdy składniki się połączą, zdejmij rondel z ognia i dodaj ekstrakt waniliowy. Wymieszaj dokładnie.
- 3. Łączenie składników:** Wlej mokrą mieszankę do suchych składników i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki zostały równomiernie pokryte.
- 4. Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 160°C (termoobieg). Przełóż granolę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i równomiernie ją rozprowadź. Piecz przez około 20-25 minut, co 10 minut mieszając, aby granola równomiernie się upiekła. Granola powinna być złocista i chrupiąca.
- 5. Dodanie czekolady:** Gdy granola lekko ostygnie, ale będzie jeszcze ciepła, dodaj posiekaną gorzką czekoladę i delikatnie wymieszaj, aby czekolada lekko się rozpuściła i pokryła część granoli.
- 6. Przechowywanie:** Przełóż wystudzoną granolę do szczelnie zamykanego słoika lub pojemnika. Granola może być przechowywana przez około 2 tygodnie.
- 7. Serwowanie:** Podawaj granolę z mlekiem kokosowym i świeżymi owocami. Możesz dodać także łyżkę jogurtu naturalnego dla większej porcji białka.

KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY I RUKOŁĄ



Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty – 4 kromki (około 140 g)
- Czerwona soczewica (sucha) – 100 g
- Cebula – 1 mała sztuka (około 50 g)
- Czosnek – 1 ząbek (około 5 g)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Pasta tahini (sezamowa) – 15 g (około 1 łyżka)
- Sok z cytryny – 10 ml (około 1 łyżka)
- Sól – 2 g
- Świeżo mielony pieprz – 2 g
- Kumin (kmin rzymski) – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Słodka papryka w proszku – 2 g
- Rukola – 40 g
- Pomidor – 1 średnia sztuka (około 150 g)
- Opcjonalnie: świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki, kolendra) – 5 g

Przygotowanie:

- 1. Gotowanie soczewicy:** Przepłucz soczewicę pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (około 15 minut, aż będzie miękka). Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
- 2. Przygotowanie pasty z soczewicy:** Cebulę i czosnek obierz, a następnie drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej 5 g oliwy z oliwek, dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
- 3. Miksowanie pasty:** W misie blendera umieść ugotowaną soczewicę, podsmażoną cebulę z czosnkiem, pastę tahini, sok z cytryny, sól, pieprz, kumin oraz słodką paprykę. Zblenduj całość na jednolitą pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody lub oliwy, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- 4. Przygotowanie kanapek:** Kromki chleba pełnoziarnistego podpiecz na patelni bez tłuszczu lub w tosterze, aby stały się lekko chrupiące. Każdą kromkę posmaruj przygotowaną pastą z soczewicy.
- 5. Dodatki:** Umyj pomidora i pokrój go w cienkie plasterki. Na każdej kromce z pastą ułóż kilka plasterków pomidora oraz garść świeżej rukoli.
- 6. Podanie:** Kanapki podawaj od razu, udekorowane opcjonalnie świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub kolendrą. Możesz skropić je delikatnie dodatkową oliwą z oliwek dla podkreślenia smaku.

JAJKA SADZONE NA KASZY JAGLANEJ Z WARZYWAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Kasza jaglana (sucha) – 100 g
- Woda – 250 ml (do gotowania kaszy)
- Sól – 2 g
- Jajka – 4 sztuki (około 240 g)
- Cukinia – 1 mała sztuka (około 150 g)
- Czerwona papryka – 1 średnia sztuka (około 150 g)
- Pomidory – 2 średnie sztuki (około 300 g)
- Cebula – 1 mała sztuka (około 50 g)
- Czosnek – 1 ząbek (około 5 g)
- Oliwa z oliwek – 15 g (około 1 łyżka)
- Świeżo mielony pieprz – 2 g
- Słodka papryka w proszku – 2 g
- Kumin (kmin rzymski) – 3 g
- Świeże zioła (np. natka pietruszki lub bazylia) – 5 g (opcjonalnie do dekoracji)

Przygotowanie:

- 1. Gotowanie kaszy jaglanej:** Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki. Następnie wsyp do rondla, zalej 250 ml wody i dodaj 1 g soli. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i stanie się miękka. Po ugotowaniu odstaw na bok pod przykryciem, aby kasza "doszła" i stała się puszysta.
- 2. Przygotowanie warzyw:** Cukinię, paprykę i pomidory umyj, a następnie pokrój w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj.
- 3. Smażenie warzyw:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż przez około 3-4 minuty, aż będzie miękka i lekko złocista. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
- 4. Dodanie warzyw:** Do podsmażonej cebuli i czosnku dodaj pokrojoną cukinię oraz paprykę. Dopraw kuminem, słodką papryką, pozostałą solą i świeżo mielonym pieprzem. Smaż przez około 5-7 minut na średnim ogniu, aż warzywa zmiękną. Na końcu dodaj pomidory i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż pomidory lekko zmiękną i zaczną puszczać sok.
- 5. Przygotowanie jajek:** Na osobnej patelni rozgrzej delikatnie odrobinę oliwy lub użyj patelni beztłuszczowej. Wbij jajka i smaż je na małym ogniu, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne. Dopraw odrobiną soli i pieprzu.
- 6. Podanie:** Na talerzu rozłóż porcję ugotowanej kaszy jaglanej. Na wierzch ułóż warzywa, a następnie połów po dwa jajka sadzone na każdą porcję. Całość możesz posypać posiekanymi świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub bazylia.

NALEŚNIKI Z MĄKI KOKOSOWEJ Z OWOCAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Mąka kokosowa – 50 g
- Jajka – 3 sztuki (około 180 g)
- Mleko kokosowe (light) – 150 ml
- Olej kokosowy – 15 g (około 1 łyżka)
- Ekstrakt waniliowy – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Szczypta soli – 1 g
- Proszek do pieczenia – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Miód – 20 g (około 1 łyżka, opcjonalnie do polania)
- Świeże owoce (np. truskawki, borówki, maliny) – 200 g
- Jogurt naturalny – 100 g (opcjonalnie do podania)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie ciasta:** W misce roztrzep jajka, a następnie dodaj mleko kokosowe, ekstrakt waniliowy oraz szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły. Stopniowo dodawaj mąkę kokosową oraz proszek do pieczenia, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno mieć nieco gęstszą konsystencję niż tradycyjne naleśnikowe (mąka kokosowa wchłania więcej płynów).
- 2. Smażenie naleśników:** Na patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu. Wylewaj porcje ciasta (około 2-3 łyżki na naleśnik), delikatnie rozprowadzając je po powierzchni patelni. Smaż przez około 2-3 minuty z jednej strony, aż naleśnik się zetnie i będzie łatwy do przewrócenia. Następnie smaź jeszcze 1-2 minuty z drugiej strony. Powtórz proces, aż zużyjesz całe ciasto.
- 3. Przygotowanie owoców:** Umyj owoce i osusz je na papierowym ręczniku. Truskawki możesz pokroić na plasterki, a maliny i borówki zostawić w całości.
- 4. Podanie naleśników:** Naleśniki podawaj od razu po usmażeniu. Możesz je posmarować jogurtem naturalnym i udekorować świeżymi owocami. Na wierzch skrop delikatnie miodem, aby dodać słodyczy (opcjonalnie).
- 5. Dodatkowe sugestie:** Dla dodatkowego smaku możesz posypać naleśniki szczyptą wiórków kokosowych lub dodać posiekane orzechy. Jeśli lubisz intensywniejszy kokosowy smak, możesz użyć pełnotłustego mleka kokosowego.

SAŁATKA Z QUINOA, AWOKADO I POMIDORKAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Quinoa (komosa ryżowa, sucha) – 100 g
- Woda – 200 ml (do gotowania quinoa)
- Sól – 2 g
- Awokado – 1 sztuka (około 150 g)
- Pomidorki koktajlowe – 200 g
- Ogórek – 1 mała sztuka (około 120 g)
- Czerwona cebula – 1 mała sztuka (około 50 g)
- Rukola – 50 g
- Oliwa z oliwek – 15 g (około 1 łyżka)
- Sok z cytryny – 10 ml (około 1 łyżka)
- Świeżo mielony pieprz – 2 g
- Słodka papryka w proszku – 2 g
- Suszone oregano – 2 g
- Opcjonalnie: nasiona słonecznika lub pestki dyni – 20 g (do posypania)

Przygotowanie:

1. **Gotowanie quinoa:** Quinoa przepłucz dokładnie na sitku pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki. Następnie wsyp ją do rondla, zalej 200 ml wody, dodaj 1 g soli i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę i stanie się miękka. Po ugotowaniu odstaw na bok, aby lekko przestygła.
2. **Przygotowanie warzyw:** Awokado pokrój na pół, usuń pestkę, a następnie obierz i pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe umyj i pokrój na połówki. Ogórka umyj, nie obierając, pokrój w półplasterki. Cebulę obierz i posiekaj w cienkie piórka.
3. **Przygotowanie sałatki:** W dużej misce umieść przestudzoną quinoa, dodaj rukolę, pokrojone awokado, pomidorki, ogórka i cebulę. Całość delikatnie wymieszaj.
4. **Przygotowanie dressingu:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, świeżo mielony pieprz, słodką paprykę w proszku i suszone oregano. Dressingiem polej sałatkę i delikatnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się pokryły.
5. **Serwowanie:** Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu. Możesz posypać ją nasionami słonecznika lub pestkami dyni, aby dodać chrupkości. Dodatkowo, jeśli lubisz, możesz posypać całość świeżymi ziołami, takimi jak kolendra lub natka pietruszki.

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, JOGURTEM I MIODEM



Składniki (na 2 porcje):

- Świeże truskawki – 300 g
- Jogurt naturalny (2% tłuszczu) – 200 g
- Mleko (np. migdałowe, sojowe lub krowie 2%) – 150 ml
- Miód – 20 g (około 1 łyżka)
- Banan – 1 mała sztuka (około 100 g)
- Ekstrakt waniliowy – 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Opcjonalnie: kostki lodu – kilka sztuk (do schłodzenia)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:** Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na połówki. Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki, aby łatwiej było go zblendować.
2. **Miksowanie składników:** W blenderze umieść truskawki, kawałki banana, jogurt naturalny, mleko, miód oraz ekstrakt waniliowy. Miksuj całość na wysokich obrotach przez około 1-2 minuty, aż uzyskasz jednolitą, kremową konsystencję.
3. **Dodanie lodu:** Jeśli lubisz chłodniejsze smoothie, dodaj kilka kostek lodu i zmiksuj przez kolejne 20-30 sekund, aż lód zostanie dokładnie rozdrobniony i napój stanie się schłodzony.
4. **Serwowanie:** Smoothie przelej do szklanek i podawaj od razu po przygotowaniu. Dla dekoracji możesz udekorować napój plasterkiem truskawki lub listkiem mięty.
5. **Dodatkowe sugestie:** Jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej sycące, możesz dodać łyżkę płatków owsianych lub odrobinę nasion chia przed miksowaniem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



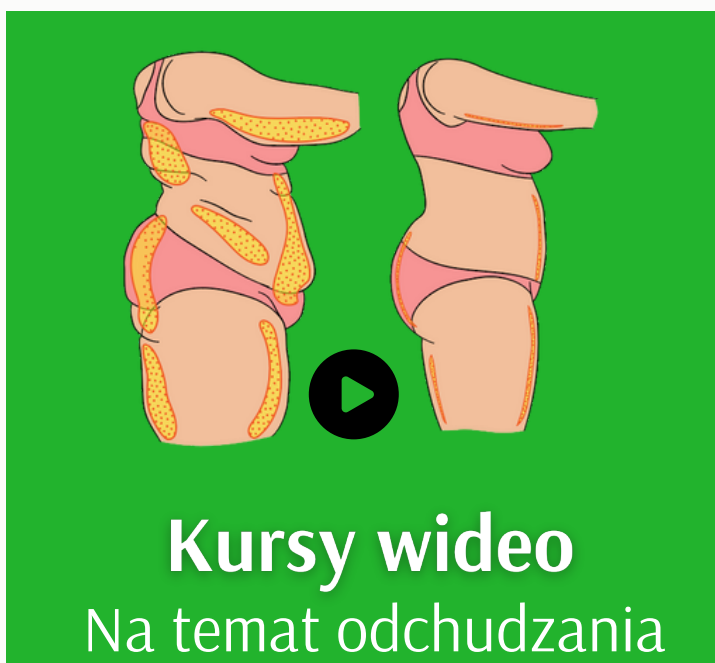
10 ebooków
same fakty



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

