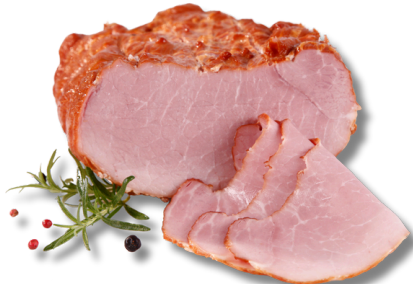


10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET Z SEREM I SZYNKĄ



Jajka



Szynka drobiowa



Ser żółty



Mleko



Pomidor



Cebula

OWSIANKA Z JAGODAMI I

MIODEM



Płatki owsiane



Mleko



Jagody



Miód



Orzechy włoskie



Nasiona chia

TOSTY Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I SUSZONYMI POMIDORAMI



Ciecierzycyca



Suszone pomidory



Pomidor



Czosnek



Chleb pełnoziarnisty



Rukola

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z AWOKADO I KIEŁKAMI



Chleb pełnoziarnisty



Jajka



Awokado



Sok z cytryny



Kiełki



Pomidorki koktajlowe

KANAPKI Z TWAROŹKIEM, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM



Chleb pełnoziarnisty



Twaróg półtłusty



Jogurt naturalny



Rzodkiewki



Szcypiorek



Ogórek

SMOOTHIE BOWL Z MALINAMI, BANANEM I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI



Maliny



Banan



Jogurt naturalny



Mleko roślinne



Płatki migdałowe



Miód

NALEŚNIKI Z DŻEMEM TRUSKAWKOWYM I BITĄ ŚMIETANĄ



Mąka pełnoziarnista



Mleko



Jajko



Oliwa z oliwek



Dżem truskawkowy



Śmietanka 30%

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I CEBULĄ



Jajka



Pieczarki



Cebula



Oliwa z oliwek



Mleko



Szczypiorek

PLACUSZKI Z TWAROGU Z MUSEM JABŁKOWYM



Twaróg półtłusty



Jajko



Mąka owsiana



Jogurt naturalny



Miód



Jabłko

KANAPKI Z PASTĄ Z GROSZKU I MIĘTĄ



Chleb pełnoziarnisty



Groszek zielony



Mięta



Rzodkiewka



Awokado



Rukola

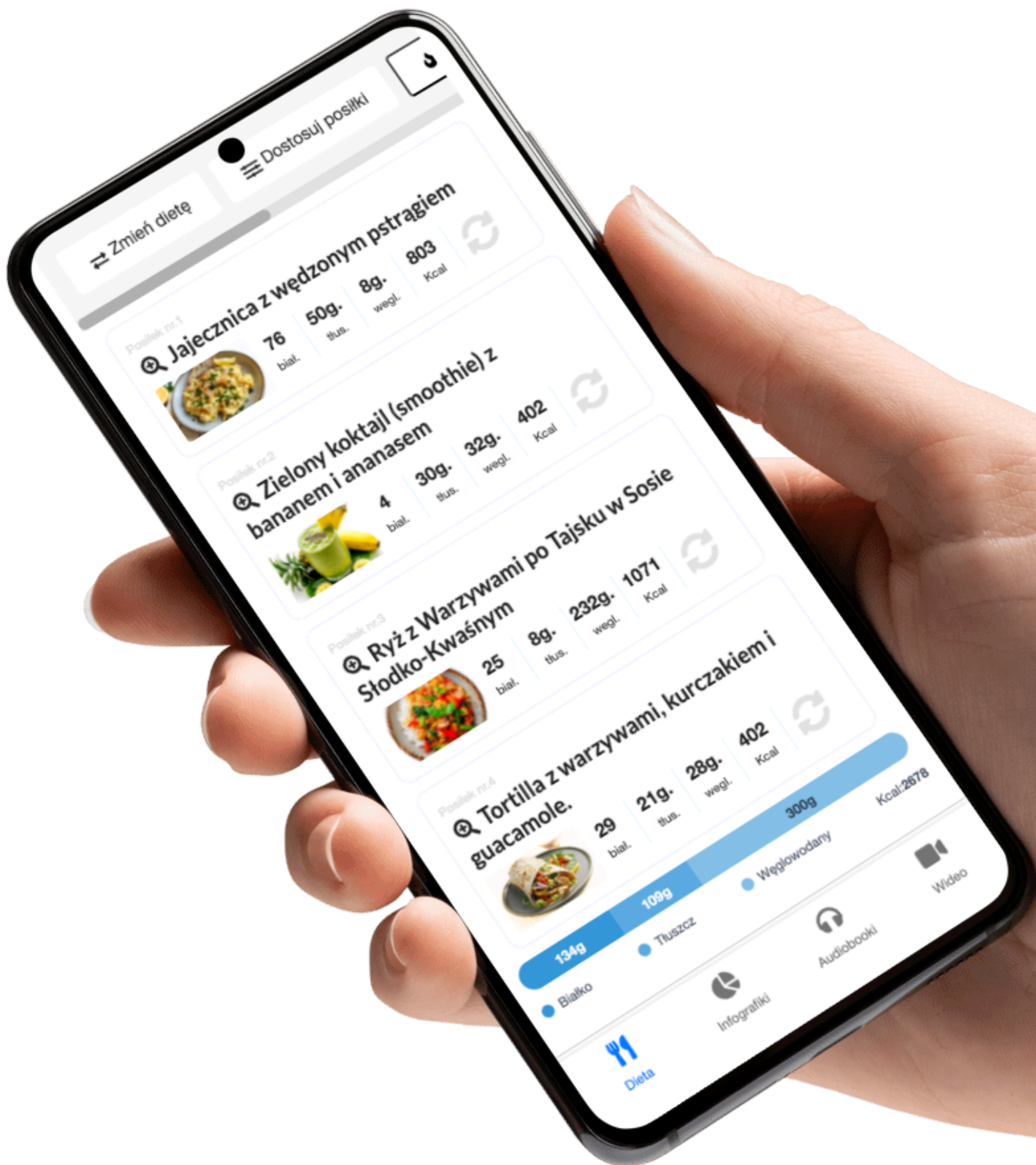
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OMLET Z SEREM I SZYNKĄ



Składniki (na jedną porcję)

- Jajka – 3 sztuki (180 g)
- Szynka drobiowa – 50 g
- Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu – 30 g
- Mleko 2% – 20 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Pomidor – 100 g
- Cebula – 30 g
- Świeży szczypiorek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie składników:** Szynkę drobiową pokrój w drobną kostkę. Ser zetrzyj na tarce. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a pomidora w cienkie plasterki. Szczypiorek drobno posiekaj.
- 2. Przygotowanie jajek:** W misce rozbij jajka, dodaj mleko, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj trzepaczką lub widelcem, aż powstanie jednolita masa.
- 3. Smażenie omletu:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i szynkę, smaż na średnim ogniu przez około 2–3 minuty, aż cebula się zeszkli.
- 4. Dodanie jajek:** Wlej masę jajeczną na patelnię, delikatnie rozprowadź ją po całej powierzchni patelni.
- 5. Dodanie sera:** Gdy omlet zacznie się ścinać, równomiernie posyp go startym serem żółtym.
- 6. Składanie omletu:** Kiedy omlet będzie prawie całkowicie ścięty, ale jeszcze miękki w środku, złóż go na pół. Smaż jeszcze przez chwilę, aby ser w środku się rozpuścił.
- 7. Podanie:** Przełóż omlet na talerz. Udekoruj go plasterkami pomidora oraz posiekanym szczypiorkiem.

OWSIANKA Z

JAGODAMI I MIODEM



Składniki (na jedną porcję)

- Płatki owsiane górskie – 60 g
- Mleko 2% – 200 g
- Woda – 100 g
- Jagody (świeże lub mrożone) – 80 g
- Miód – 10 g
- Orzechy włoskie – 15 g
- Nasiona chia – 5 g
- Cynamon – 2 g
- Sól – 1 g

Przygotowanie

- 1. Gotowanie owsianki:** W małym garnku wymieszaj płatki owsiane z mlekiem, wodą oraz solą. Postaw na średnim ogniu i gotuj, mieszając co chwilę, aż płatki wchłoną większość płynów i osiągną kremową konsystencję (ok. 5–7 minut).
- 2. Dodanie cynamonu:** Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj cynamon i dobrze wymieszaj. Gotuj jeszcze przez 1 minutę.
- 3. Przygotowanie dodatków:** W międzyczasie, jeśli używasz mrożonych jagód, rozmroź je w osobnym naczyniu lub podgrzej przez chwilę w garnku.
- 4. Podanie owsianki:** Przełóż owsiankę do miseczki. Na wierzchu ułóż jagody, posyp ją posiekanymi orzechami włoskimi i nasionami chia.
- 5. Słodzenie miodem:** Na koniec polej owsiankę miodem. Możesz dodatkowo udekorować kilkoma całymi orzechami lub szczyptą cynamonu.

TOSTY Z PASTĄ Z CIECIERZYCY

I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki (na jedną porcję)

- Ciecierzycza (ugotowana lub z puszki) – 100 g
- Suszone pomidory w oliwie – 30 g
- Oliwa z oliwek z pomidorów – 5 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
- Świeża bazylia – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Pomidor świeży – 100 g
- Rukola – 30 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie pasty:** Ciecierzycę, suszone pomidory, oliwę, sok z cytryny i czosnek umieść w blenderze. Dopraw solą i pieprzem. Miksuj na gładką pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
2. **Przygotowanie tostów:** Kromki chleba pełnoziarnistego opiek w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące i lekko zrumienione.
3. **Smarowanie tostów:** Na gorące tosty nałóż równomiernie pastę z ciecierzycy i suszonych pomidorów.
4. **Dodatki:** Świeżego pomidora pokrój w plasterki. Ułóż je na wierzchu tostów. Na koniec dodaj kilka listków świeżej rukoli oraz posiekaną bazylię.
5. **Podanie:** Podawaj tosty od razu, udekorowane dodatkową oliwą z oliwek, jeśli lubisz bardziej intensywny smak.

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z AWOKADO I KIEŁKAMI



Składniki (na jedną porcję)

- Jajka – 2 sztuki (120 g)
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
- Awokado – 70 g (pół średniego awokado)
- Sok z cytryny – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Kiełki (np. rzodkiewki, brokuła, słonecznika) – 30 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Papryka słodka w proszku – 1 g
- Pomidorki koktajlowe – 50 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie grzanek:** Chleb pełnoziarnisty opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie złocisty i chrupiący.
2. **Przygotowanie pasty z awokado:** Awokado obierz i przełóż do miseczki. Rozgnieć widelcem na gładką masę. Dodaj sok z cytryny, sól, pieprz i dobrze wymieszaj. Jeśli lubisz, możesz dodać odrobinę słodkiej papryki.
3. **Smażenie jajek:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i wbij jajka, uważając, aby nie uszkodzić żółtek. Smaż jajka na średnim ogniu, aż białko całkowicie się zetnie, a żółtko pozostanie płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte żółtko).
4. **Smarowanie grzanek:** Na gotowe, ciepłe grzanki nałóż równomiernie pastę z awokado.
5. **Podanie:** Na każdej grzance połóż sadzone jajko. Udekoruj kanapki świeżymi kiełkami. Podawaj z przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi, które dodadzą świeżości i koloru.

KANAPKI Z TWAROŻKIEM, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM



Składniki (na jedną porcję)

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
- Twaróg półtłusty – 100 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Rzodkiewka – 50 g (około 3 sztuki)
- Szczypiorek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Ogórek świeży – 100 g
- Pomidor – 100 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie twarożku:** Twaróg przełóż do miseczki. Dodaj jogurt naturalny, sól oraz pieprz. Dokładnie wymieszaj widelcem, aż uzyskasz jednolitą, kremową konsystencję.
- 2. Dodanie warzyw:** Rzodkiewki umyj i pokrój w cienkie plasterki. Szczypiorek drobno posiekaj i dodaj do twarożku. Delikatnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się rozłożyły.
- 3. Przygotowanie kanapek:** Kromki chleba pełnoziarnistego lekko opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aby były chrupiące.
- 4. Smarowanie kanapek:** Na ciepłe grzanki nałóż równomiernie porcję twarożku z rzodkiewką i szczypiorkiem.
- 5. Dodatki:** Kanapki udekoruj plasterkami świeżego ogórka oraz pokrojonymi w plasterki pomidorami. Możesz dodatkowo posypać odrobiną posiekanego szczypiorku na wierzch.

SMOOTHIE BOWL Z MALINAMI, BANANEM I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI



Składniki (na jedną porcję)

- Mrożone maliny – 100 g
- Banan – 120 g (1 średni banan)
- Jogurt naturalny – 150 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe) – 50 g
- Płatki migdałowe – 15 g
- Miód – 10 g
- Nasiona chia – 5 g
- Świeże maliny (do dekoracji) – 30 g
- Wiórki kokosowe – 5 g
- Świeża mięta – 5 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie smoothie:** Do blendera przełóż mrożone maliny, obranego i pokrojonego banana, jogurt naturalny oraz mleko roślinne. Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę więcej mleka roślinnego.
- 2. Słodzenie:** Dodaj miód i ponownie krótko zmiksuj, aby połączył się z resztą składników.
- 3. Podanie:** Gotowe smoothie przelej do miseczki. Na wierzchu ułóż świeże maliny, płatki migdałowe, nasiona chia oraz wiórki kokosowe.
- 4. Dekoracja:** Całość udekoruj listkami świeżej mięty.

NALEŚNIKI Z DŻEMEM

TRUSKAWKOWYM I BITĄ ŚMIETANĄ



Składniki (na jedną porcję - 3 naleśniki)

- Mąka pełnoziarnista – 60 g
- Mleko 2% – 150 g
- Jajko – 60 g (1 sztuka)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Dżem truskawkowy (bez dodatku cukru) – 60 g
- Śmietanka kremówka 30% – 50 g
- Miód – 5 g
- Truskawki świeże – 100 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie ciasta naleśnikowego:** W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mleko, jajko, oliwę i szczyptę soli. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji, bez grudek. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka.
- 2. Smażenie naleśników:** Na rozgrzaną patelnię (najlepiej teflonową) wylej niewielką ilość ciasta. Smaż na średnim ogniu przez około 1–2 minuty z każdej strony, aż naleśniki będą lekko zrumienione.
- 3. Przygotowanie bitej śmietany:** Schłodzoną śmietankę kremówkę ubij mikserem na wysokich obrotach, aż będzie sztywna. Pod koniec ubijania dodaj miód i delikatnie wymieszaj.
- 4. Smarowanie naleśników:** Każdy naleśnik posmaruj równomiernie dżemem truskawkowym.
- 5. Podanie:** Złóż naleśniki na pół lub zwiń w rulon. Na wierzchu każdego naleśnika nałóż łyżkę bitej śmietany i udekoruj świeżymi truskawkami pokrojonymi w plasterki.

JAJECZNICA Z

PIECZARKAMI I CEBULĄ



Składniki (na jedną porcję)

- Jajka – 3 sztuki (180 g)
- Pieczarki – 100 g
- Cebula – 50 g (1 mała sztuka)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Mleko 2% – 20 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Świeży szczypiorek – 10 g
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie warzyw:** Pieczarki umyj, osusz i pokrój w cienkie plasterki. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- 2. Smażenie pieczarek i cebuli:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 2–3 minuty, aż stanie się szklista. Następnie dodaj pieczarki i smaż przez kolejne 5 minut, aż lekko zbrązowieją, a nadmiar wody odparuje.
- 3. Przygotowanie jajeczniczy:** W misce rozbij jajka, dodaj mleko, sól i pieprz. Wymieszaj dokładnie widelcem lub trzepaczką.
- 4. Smażenie jajeczniczy:** Wlej masę jajeczną na patelnię z podsmażonymi pieczarkami i cebulą. Smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajecznicza się zetnie, ale wciąż pozostanie kremowa.
- 5. Podanie:** Gotową jajecznicę przełóż na talerz i posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj z kromkami opieczzonego chleba pełnoziarnistego.

PLACUSZKI Z TWAROGU Z MUSEM JABŁKOWYM



Składniki (na jedną porcję - około 6 placuszków)

- Twaróg półtłusty – 150 g
- Jajko – 60 g (1 sztuka)
- Mąka owsiana – 30 g
- Jogurt naturalny – 30 g
- Miód – 10 g
- Cynamon – 2 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Jabłko – 150 g (1 duże jabłko)
- Sok z cytryny – 5 g
- Woda – 20 g
- Sól – 1 g

Przygotowanie

1. Przygotowanie placuszków:

- W misce umieść twaróg, jajko, mąkę owsianą, jogurt naturalny, miód, cynamon i szczyptę soli. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki widelcem, aż powstanie gładka masa. Masa powinna być gęsta, ale lepka. Jeśli jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę więcej mąki.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Nakładaj po jednej łyżce masy na patelnię, formując małe placuszki. Smaż na średnim ogniu po 2–3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste i lekko zrumienione.

3. Przygotowanie musu jabłkowego:

- Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Włóż jabłko do małego rondelka, dodaj wodę i sok z cytryny. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż jabłko zmięknie. Następnie zblenduj je na gładki mus. Jeśli lubisz bardziej słodki smak, możesz dodać odrobinę miodu lub cynamonu.

4. Podanie:

- Ułóż placuszki na talerzu i polej je ciepłym musem jabłkowym. Możesz dodatkowo udekorować całość świeżymi owocami, np. plasterkami jabłka lub gruszką, oraz posypać odrobiną cynamonu.

KANAPKI Z PASTĄ Z GROSZKU I MIĘTĄ



Składniki (na jedną porcję)

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
- Groszek zielony (świeży lub mrożony) – 100 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Świeża mięta – 5 g (kilka listków)
- Czosnek – 3 g (1 mały ząbek)
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Rzodkiewka – 50 g (około 3 sztuki)
- Awokado – 50 g (1/4 średniego awokado)
- Świeża rukola – 30 g

Przygotowanie

1. Przygotowanie pasty z groszku:

- Jeśli używasz mrożonego groszku, zagotuj wodę i blanszuj groszek przez 3 minuty, a następnie odcedź i przelej zimną wodą, aby zachował intensywny kolor. Świeży groszek również możesz krótko zblanszować lub użyć surowego.
- Przełóż groszek do blendera. Dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, listki mięty, sól i pieprz. Miksuj na gładką pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody lub więcej jogurtu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

2. Przygotowanie kanapek:

- Kromki chleba pełnoziarnistego opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące i złociste.

3. Smarowanie kanapek:

- Na każdą kromkę nałóż równomiernie porcję pasty z groszku i mięty.

4. Dodatki:

- Na wierzch każdej kanapki połóż plasterki rzodkiewki oraz kawałki awokado. Możesz udekorować całość świeżymi listkami rukoli, które dodadzą lekkości i chrupkości.

5. Podanie:

- Kanapki podawaj od razu, udekorowane listkami mięty i opcjonalnie skropione dodatkową oliwą z oliwek lub sokiem z cytryny.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



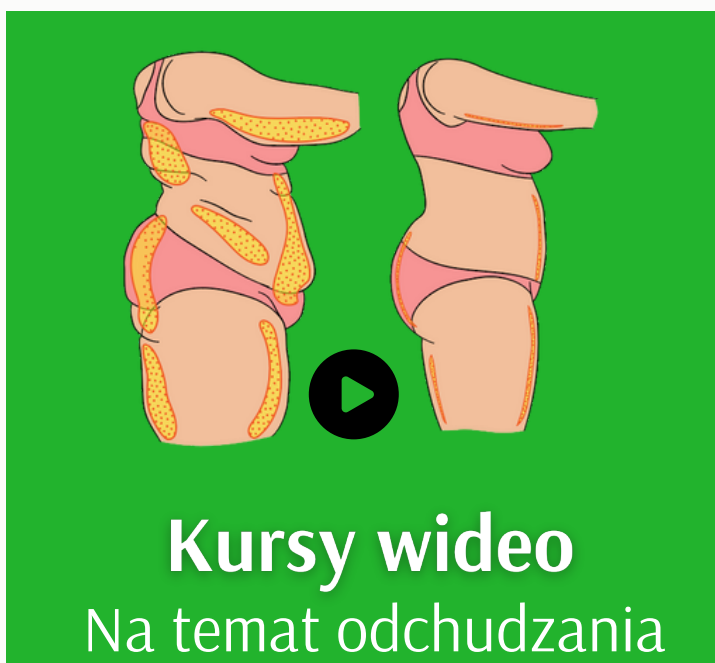
10 ebooków
same fakty



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

