

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY



JAJKA SADZONE NA PLACKACH ZIEMNIACZANYCH



Ziemniaki



Jajka



Mąka pełnoziarnista



Oliwa z oliwek



Szcypiorek



Cebula

OWSIANKA Z CZEKOLADĄ

I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Mleko



Gorzka czekolada



Miód



Orzechy włoskie



Nasiona chia

MUFFINY JAJECZNE Z POMIDORKAMI I BAZYLIĄ



Jajka



Pomidorki
koktajlowe



Świeża bazylia



Mozzarella



Cebula



Mleko

SAŁATKA OWOCOWA Z ARBUZEM, FETA I MIĘTĄ



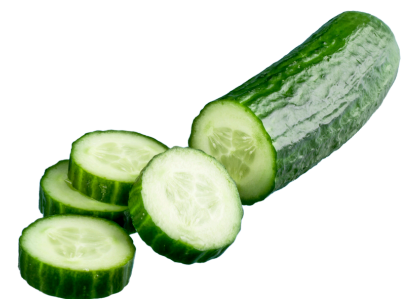
Arbuz



Ser feta



Mięta



Ogórek



Czerwona cebula



Sok z limonki

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM I KONFITURĄ



Chleb pełnoziarnisty



Masło orzechowe



Konfitura z
owoców leśnych



Banan



Nasiona chia



Cynamon

JAJKA W KOKILKACH Z WARZYWAMI I SEREM



Jajka



Papryka czerwona



Szpinak



Cukinia



Pomidory suszone



Ser żółty

GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I OWOCAMI SEZONOWYMI



Płatki owsiane



Orzechy



Nasiona



Miód



Jogurt naturalny



Owoce sezonowe

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I KAPARAMI



Chleb pełnoziarnisty



Tuńczyk



Kapary



Jogurt grecki



Sok z cytryny



Cebula czerwona

OMLET Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I RUKOLĄ



Szynka parmeńska



Jajko



Rukola



Parmezan



Oliwa z oliwek



Mleko

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, BANANEM I SZPINAKIEM



Truskawki



Banan



Szpinak



Mleko



Jogurt naturalny



Nasiona chia

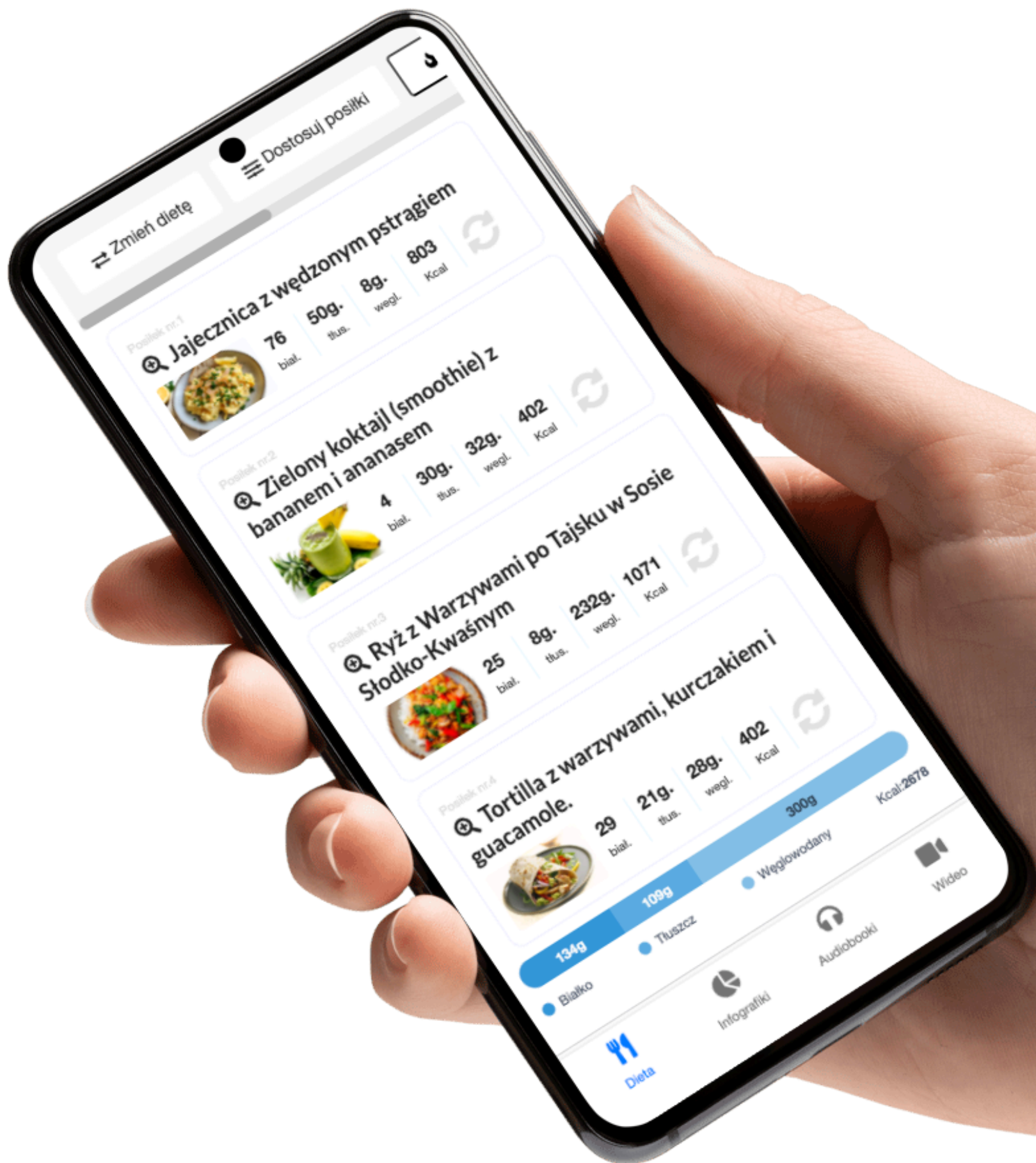
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

JAJKA SADZONE NA PLACKACH ZIEMNIACZANYCH

Składniki:

- Ziemniaki: 300 g
- Jajka: 200 g (około 4 sztuki)
- Cebula: 50 g
- Mąka pełnoziarnista: 30 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sól: 3 g
- Pieprz: 1 g
- Świeży szczypiorek: 5 g



Przygotowanie:

1. Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Następnie odciśnij z nich nadmiar wody.
2. Cebulę drobno posiekaj i dodaj do startych ziemniaków.
3. Do masy ziemniaczanej dodaj mąkę, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek. Nakładaj porcje masy ziemniaczanej (po około 2 łyżki na placek) i formuj placki o średnicy około 8 cm.
5. Smaż placki na średnim ogniu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Usmażone placki przełóż na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
6. Na tej samej patelni usmaż jajka sadzone, delikatnie soląc i pieprząc.
7. Na każdym placku ziemniaczanym ułóż po jednym jajku sadzonym.
8. Przed podaniem posyp świeżo posiekanym szczypiorkiem.

OWSIANKA Z CZEKOLADĄ I ORZECHAMI



Składniki:

- Płatki owsiane: 80 g
- Mleko (lub napój roślinny, np. migdałowy): 250 g
- Gorzka czekolada (min. 70% kakao): 20 g
- Orzechy włoskie: 20 g
- Nasiona chia: 10 g
- Miód: 15 g
- Szczypta soli: 1 g
- Cynamon: 2 g
- Jagody lub maliny (do dekoracji): 30 g

Przygotowanie:

1. W garnku podgrzej mleko z dodatkiem soli i cynamonu.
2. Dodaj płatki owsiane oraz nasiona chia. Gotuj na małym ogniu, mieszając, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.
3. W międzyczasie posiekaj orzechy włoskie i gorzką czekoladę.
4. Gdy owsianka osiągnie odpowiednią konsystencję, zdejmij ją z ognia i wymieszaj z miodem oraz połową posiekanej czekolady.
5. Przełóż owsiankę do miseczki, posyp resztą czekolady i orzechami. Udekoruj świeżymi jagodami lub malinami.

MUFFINY JAJECZNE Z POMIDORKAMI I BAZYLIĄ



Składniki:

- Jajka: 300 g (około 6 sztuk)
- Pomidorki koktajlowe: 100 g
- Świeża bazylia: 10 g
- Ser mozzarella: 50 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 2 g
- Mleko (lub napój roślinny): 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C. Foremki do muffinek delikatnie posmaruj oliwą z oliwek.
2. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, a następnie podsmaż na patelni na małym ogniu przez około 2-3 minuty, aż staną się miękkie.
3. W misce roztrzep jajka, dodaj mleko, sól i pieprz.
4. Posiekaj świeżą bazylię, pokrój pomidorki na połówki, a mozzarellę w małe kostki. Dodaj wszystko do masy jajecznej.
5. Dodaj podsmażoną cebulę i czosnek do masy jajecznej i delikatnie wymieszaj.
6. Wlej masę do foremek na muffinki, napełniając je do około $\frac{3}{4}$ wysokości.
7. Piecz w piekarniku przez 15-18 minut, aż muffiny się zetną i lekko zarumienią.

SALATKA OWOCOWA Z ARBUZEM, FETA I MIĘTĄ



Składniki:

- Arbuz (bez pestek): 400 g
- Ser feta: 100 g
- Świeża mięta: 5 g
- Ogórek: 150 g
- Czerwona cebula: 30 g
- Sok z limonki: 10 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Sól: 1 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie:

1. Arbuz pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Ogórka również pokrój w podobnej wielkości kostki.
2. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie plasterki.
3. Ser feta pokrusz lub pokrój w kostkę.
4. W dużej misce wymieszaj arbuz, ogórka, cebulę i fetę.
5. Posiekaj mięte i dodaj do sałatki.
6. Skrop całość sokiem z limonki i oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem.
7. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.

TOSTY Z MASŁEM

ORZECHOWYM I KONFITURĄ

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 100 g (2 kromki)
- Masło orzechowe (100% orzechów): 40 g
- Konfitura z owoców leśnych (bez dodatku cukru): 30 g
- Banan: 100 g
- Nasiona chia: 5 g
- Cynamon: 2 g



Przygotowanie:

1. Kromki chleba pełnoziarnistego lekko podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
2. Na ciepłe tosty rozsmaruj masło orzechowe, równomiernie rozprowadzając je po powierzchni.
3. Na masło orzechowe nałóż konfiturę z owoców leśnych.
4. Banana pokrój w plasterki i ułóż na wierzchu tostów.
5. Posyp nasionami chia i odrobiną cynamonu.

JAJKA W KOKILKACH Z WARZYWAMI I SEREM



Składniki:

- Jajka: 200 g (około 4 sztuki)
- Papryka czerwona: 50 g
- Szpinak świeży: 50 g
- Cukinia: 50 g
- Pomidory suszone: 30 g
- Ser żółty (np. cheddar): 40 g
- Mleko (lub napój roślinny): 40 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Czosnek: 2 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Świeże zioła (np. szczypiorek, natka pietruszki): 5 g

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C i posmaruj kokilki (małe ceramiczne miseczki) odrobiną oliwy z oliwek.
2. Paprykę, cukinię oraz suszone pomidory pokrój w drobną kostkę. Szpinak posiekaj.
3. Na patelni podsmaż czosnek z papryką, cukinią i suszonymi pomidorami przez około 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną.
4. Dodaj szpinak i smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż zwiędnie. Następnie odstaw patelnię do przestygnięcia.
5. W misce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem. Dodaj podsmażone warzywa i starty ser, delikatnie wymieszaj.
6. Przelej masę do kokilek, napełniając je do $\frac{3}{4}$ wysokości.
7. Piecz w piekarniku przez 15-20 minut, aż jajka się zetną, a wierzch lekko zarumieni.
8. Przed podaniem posyp świeżymi ziołami, takimi jak szczypiorek lub natka pietruszki.

GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I OWOCAMI SEZONOWYMI



Składniki:

- Płatki owsiane: 100 g
- Orzechy (np. włoskie, migdały): 50 g
- Nasiona (np. słonecznika, dyni): 30 g
- Miód: 20 g
- Olej kokosowy (roztopiony): 15 g
- Cynamon: 2 g
- Jogurt naturalny: 200 g
- Owoce sezonowe (np. jagody, maliny, truskawki): 150 g
- Suszone owoce (np. żurawina, rodzynki): 30 g (opcjonalnie)

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.

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I KAPARAMI



Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 200 g
- Tuńczyk w sosie własnym (odcedzony): 150 g
- Kapary: 20 g
- Jogurt grecki: 40 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Czerwona cebula: 30 g
- Świeża pietruszka: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie:

1. Tuńczyka przełóż do miski i rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj do tuńczyka jogurt grecki, sok z cytryny, drobno posiekane kapary oraz drobno pokrojoną czerwoną cebulę.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Posiekaj świeżą pietruszkę i dodaj do pasty. Delikatnie wymieszaj.
5. Kromki chleba pełnoziarnistego podpiecz w tosterze lub na suchej patelni.
6. Na ciepłe tosty rozsmaruj pastę z tuńczyka i kaparów.
7. Opcjonalnie udekoruj listkami pietruszki lub plasterkami cytryny.

OMLET Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I RUKOLĄ



Składniki:

- Jajka: 200 g (około 4 sztuki)
- Szynka parmeńska: 50 g
- Rukola: 30 g
- Ser parmezan (starty): 20 g
- Mleko (lub napój roślinny): 20 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Czosnek (opcjonalnie): 2 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie:

1. W misce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem.
2. Szynkę parmeńską pokrój na mniejsze kawałki.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i, jeśli lubisz intensywniejszy smak, dodaj posiekany czosnek. Smaż przez 1 minutę.
4. Wlej masę jajeczną na patelnię. Gdy omlet zacznie się ścinać, ułóż na wierzchu kawałki szynki parmeńskiej.
5. Smaż omlet na małym ogniu przez 4-5 minut, aż jajka całkowicie się zetną, a spód będzie lekko zarumieniony.
6. Przed końcem smażenia posyp omlet startym parmezanem i dodaj świeżą rukolę.
7. Złóż omlet na pół i delikatnie przełóż na talerz.

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, BANANEM I SZPINAKIEM

Składniki:

- Truskawki (świeże lub mrożone): 150 g
- Banan: 100 g
- Świeży szpinak: 50 g
- Mleko (lub napój roślinny, np. migdałowy): 200 g
- Jogurt naturalny: 50 g
- Nasiona chia: 10 g
- Miód: 10 g (opcjonalnie)



Przygotowanie:

1. Do blendera dodaj umyte truskawki, pokrojonego na kawałki banana i świeży szpinak.
2. Wlej mleko oraz jogurt naturalny.
3. Dodaj nasiona chia i, jeśli lubisz słodsze smoothie, dodaj miód.
4. Blenduj wszystkie składniki na gładką i kremową konsystencję.
5. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



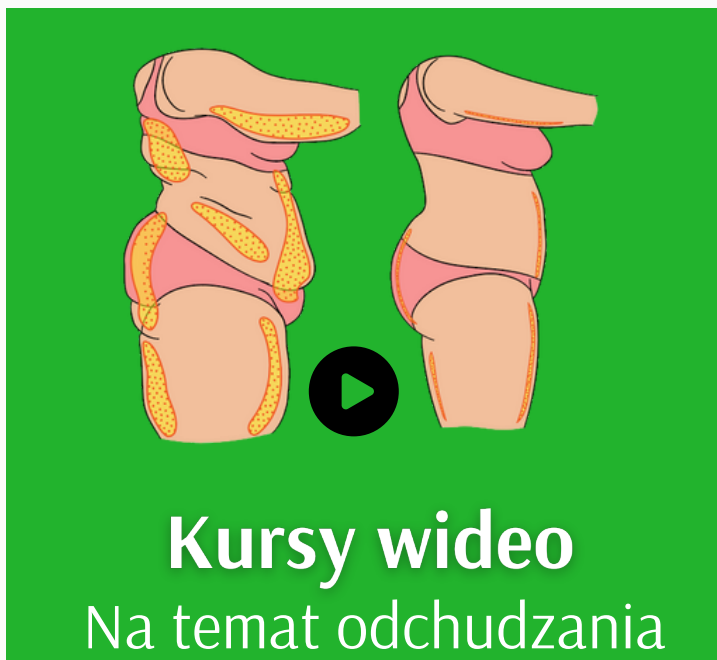
10 ebooków
same fakty



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

