10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I IMBIREM

Płatki owsiane

Mleko roślinne

Gruszka

Imbir

Orzechy włoskie

Nasiona chia

TOSTY FRANCUSKIE Z MALINAMI I SYROPEM KLONOWYM

Chleb pełnoziarnisty

Mleko roślinne

Jajka

Olej kokosowy

Maliny

Syrop klonowy

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I POMIDOREM

Chleb pełnoziarnisty

Awokado

Sok z cytryny

Czosnek

Pomidor

Oliwa z oliwek

MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Płatki owsiane

Mleko roślinne

Jabłko

Jajka

Cynamon

Jogurt naturalny

JAJECZNICA Z KIEŁKAMI I POMIDORAMI

Pomidor

Jajka

Kiełki

Oliwa z oliwek

Czosnek

Bazylia

PLACUSZKI BANANOWE Z JOGURTEM I MIODEM

Jajka

Banany

Płatki owsiane

Jogurt naturalny

Miód

Olej kokosowy

SAŁATKA Z QUINOA, OWOCAMI I ORZECHAMI

Komosa ryżowa

Jabłko

Winogrona

Orzechy włoskie

Nasiona słonecznika

Owoce jagodowe

NALEŚNIKI Z KREMEM CZEKOLADOWYM I BANANEM

Mąka pełnoziarnista

Jajka

Mleko roślinne

Banan

Masło orzechowe

Kakao

JAJKA NA TWARDO Z SOSEM TATARSKIM

Jogurt naturalny

Jajko

Ogórek konserwowy

Kapary

Musztarda dijon

Sok z cytryny

KANAPKI Z SEREM PLEŚNIOWYM I GRUSZKĄ

Chleb pełnoziarnisty

Ser pleśniowy

Gruszka

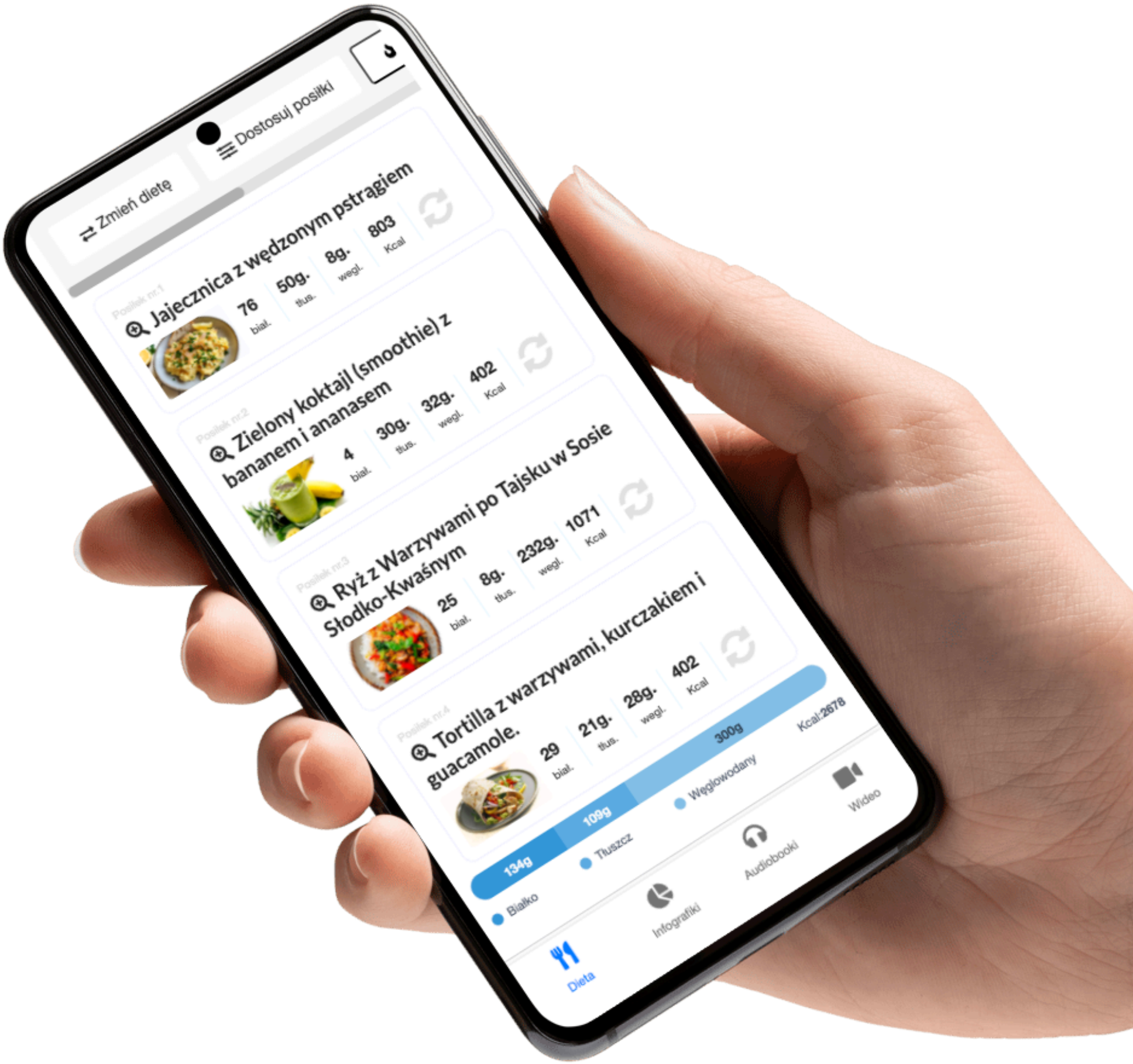
Orzechy włoskie

Miód

Sok z cytryny

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I IMBIREM

Składniki:

- 80 g płatków owsianych górskich
- 300 ml mleka roślinnego (np. migdałowego) lub wody
- 1 gruszka (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 5 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 10 g orzechów włoskich, posiekanych
- 5 g nasion chia lub siemienia lnianego
- Szczypta cynamonu (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. W garnku zagotuj mleko lub wodę, a następnie dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, często mieszając.
2. Dodaj starty imbir oraz połowę pokrojonej gruszki. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż gruszka lekko zmięknie.
3. Zdejmij owsiankę z ognia, a następnie dodaj miód (jeśli używasz) i wymieszaj.
4. Przełóż owsiankę do miseczki, udekoruj pozostałą gruszką, posiekanymi orzechami, nasionami chia oraz szczyptą cynamonu.
5. Podawaj na ciepło.

TOSTY FRANCUSKIE Z MALINAMI I SYROPEM KLONOWYM

Składniki:

- 100 g pieczywa pełnoziarnistego (np. chleb razowy), pokrojonego w kromki
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 100 ml mleka roślinnego (np. sojowego)
- 5 g oleju kokosowego lub masła klarowanego do smażenia
- 150 g świeżych malin
- 20 g syropu klonowego
- 1 g cynamonu
- 5 g mielonych orzechów (np. migdałów) do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W misce roztrzep jajka z mlekiem roślinnym i cynamonem.
2. Zanurz każdą kromkę pieczywa w mieszance jajecznej, dokładnie nasączając z obu stron.
3. Rozgrzej olej kokosowy lub masło klarowane na patelni na średnim ogniu.
4. Smaż tosty z obu stron, aż staną się złociste i chrupiące (ok. 2-3 minuty z każdej strony).
5. Gotowe tosty przełóż na talerz, udekoruj świeżymi malinami, polej syropem klonowym i posyp mielonymi orzechami (jeśli używasz).

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I POMIDOREM

Składniki:

- 100 g pieczywa pełnoziarnistego (np. chleb razowy), pokrojonego w kromki
- 1 dojrzałe awokado (ok. 150 g)
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), przeciśnięty przez praskę
- 1 pomidor (ok. 120 g), pokrojony w plasterki
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżych liści bazylii lub rukoli
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Przełóż do miseczki.
2. Rozgnieć awokado widelcem, dodaj sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, oliwę z oliwek oraz szczyptę soli i pieprzu. Wymieszaj, aż powstanie gładka pasta.
3. Pieczywo opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie lekko chrupiące.
4. Na każdą kromkę nałóż równomiernie pastę z awokado.
5. Ułóż plasterki pomidora na wierzchu i posyp świeżymi liśćmi bazylii lub rukoli.

MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Składniki:

- 150 g płatków owsianych górskich
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 duże jabłko (ok. 200 g), starte na tarce o grubych oczkach
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 50 g miodu lub syropu klonowego
- 50 g jogurtu naturalnego
- 10 g oleju kokosowego, roztopionego
- 5 g proszku do pieczenia
- 3 g cynamonu
- 5 g nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie)
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub lekko natłuszczając.
2. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, proszek do pieczenia, cynamon i szczyptę soli.
3. W osobnej misce połącz mleko roślinne, jajka, miód, jogurt i roztopiony olej kokosowy, dokładnie mieszając.
4. Do suchych składników dodaj mokre, a następnie wrzuć starte jabłko oraz nasiona chia lub siemię lniane (jeśli używasz).
5. Wymieszaj całość, aż składniki dobrze się połączą.
6. Przełóż masę do przygotowanej formy na muffiny, wypełniając papilotki do 3/4 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i wyrosną (możesz sprawdzić patyczkiem – po wyciągnięciu powinien być suchy).

JAJECZNICA Z KIEŁKAMI I POMIDORAMI

Składniki:

- 4 jajka (ok. 240 g)
- 100 g pomidorów, pokrojonych w kostkę
- 30 g kiełków (np. kiełki rzodkiewki, brokuła lub lucerny)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), drobno posiekany
- 10 g świeżej bazylii, posiekanej (opcjonalnie)
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. W misce roztrzep jajka, doprawiając szczyptą soli i pieprzu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż czosnek przez ok. 30 sekund, aż zacznie pachnieć.
3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i smaż przez 1-2 minuty, aż lekko zmiękną.
4. Wlej jajka na patelnię i mieszaj, smażąc na średnim ogniu, aż jajecznica osiągnie pożądaną konsystencję.
5. Na koniec dodaj kiełki i delikatnie wymieszaj całość.
6. Przełóż jajecznicę na talerz, posyp posiekaną bazylią (jeśli używasz).

PLACUSZKI BANANOWE Z JOGURTEM I MIODEM

Składniki:

- 2 dojrzałe banany (ok. 240 g), rozgniecione
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 100 g płatków owsianych górskich
- 100 g jogurtu naturalnego
- 20 g miodu
- 5 g proszku do pieczenia
- 5 g oleju kokosowego lub masła klarowanego do smażenia
- 1 g cynamonu (opcjonalnie)
- 50 g świeżych owoców (np. jagód, malin lub truskawek) do dekoracji

Przygotowanie:

1. W misce rozgnieć banany widelcem, a następnie dodaj jajka i dobrze wymieszaj.
2. Dodaj płatki owsiane, proszek do pieczenia i cynamon (jeśli używasz). Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
3. Rozgrzej olej kokosowy lub masło klarowane na patelni na średnim ogniu.
4. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując małe placuszki.
5. Smaż z obu stron przez 2-3 minuty, aż będą złociste i puszyste.
6. Gotowe placuszki podawaj z jogurtem naturalnym, polane miodem i udekorowane świeżymi owocami.

SAŁATKA Z QUINOA, OWOCAMI I ORZECHAMI

Składniki:

- 100 g quinoa
- 200 ml wody
- 1 jabłko (ok. 150 g), pokrojone w kostkę
- 100 g winogron, przekrojonych na pół
- 50 g świeżych jagód (np. borówek lub malin)
- 30 g orzechów włoskich, posiekanych
- 10 g nasion słonecznika lub pestek dyni
- 10 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g soku z cytryny
- 5 g świeżej mięty, posiekanej
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. Quinoa dokładnie przepłucz na sitku, a następnie gotuj w 200 ml wody ze szczyptą soli przez około 15 minut, aż wchłonie całą wodę. Odstaw do ostygnięcia.
2. W dużej misce połącz ugotowaną quinoa, pokrojone jabłko, winogrona i świeże jagody.
3. Dodaj posiekane orzechy, nasiona słonecznika oraz świeżą miętę.
4. W osobnej miseczce wymieszaj miód z sokiem z cytryny, a następnie polej powstałym dressingiem sałatkę.
5. Całość delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

NALEŚNIKI Z KREMEM CZEKOLADOWYM I BANANEM

Składniki:

- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 10 g oleju kokosowego lub masła klarowanego do smażenia
- 2 dojrzałe banany (ok. 240 g), pokrojone w plasterki

Krem czekoladowy:

- 30 g masła orzechowego (np. z orzechów laskowych)
- 15 g kakao naturalnego
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 20 ml mleka roślinnego (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie naleśników: W misce połącz mąkę, jajka i mleko roślinne. Wymieszaj do uzyskania gładkiego ciasta. Odstaw na 10 minut, aby ciasto odpoczęło.
2. Rozgrzej patelnię i posmaruj cienką warstwą oleju kokosowego. Wylej porcję ciasta, rozprowadzając je równomiernie po powierzchni patelni.
3. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor (ok. 1-2 minuty z każdej strony). Powtórz do wyczerpania ciasta.
4. Przygotowanie kremu czekoladowego: W misce połącz masło orzechowe, kakao, miód i mleko roślinne. Wymieszaj do uzyskania gładkiego kremu o jednolitej konsystencji. W razie potrzeby dodaj więcej mleka.
5. Posmaruj każdy naleśnik kremem czekoladowym i ułóż na nim plasterki banana.
6. Zwiń naleśniki w rulon lub złóż na pół i podawaj na ciepło.

JAJKA NA TWARDO Z SOSEM TATARSKIM

Składniki:

- 4 jajka (ok. 240 g)
- 100 g jogurtu naturalnego
- 30 g ogórków konserwowych, drobno posiekanych
- 20 g kaparów, drobno posiekanych
- 10 g musztardy dijon
- 10 g soku z cytryny
- 10 g świeżego koperku, drobno posiekanego
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. Jajka na twardo: Umieść jajka w garnku z zimną wodą, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj przez 8-10 minut. Po ugotowaniu przełóż jajka do zimnej wody na kilka minut, aby łatwo je obrać.
2. Sos tatarski: W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę, sok z cytryny, drobno posiekane ogórki konserwowe, kapary oraz koperek. Dopraw szczyptą soli i pieprzu do smaku.
3. Obierz jajka i przekrój na pół lub ćwiartki.
4. Ułóż jajka na talerzu i podawaj z sosem tatarskim na wierzchu lub obok.

KANAPKI Z SEREM PLEŚNIOWYM I GRUSZKĄ

Składniki:

- 100 g pieczywa pełnoziarnistego (np. chleb razowy), pokrojonego w kromki
- 60 g sera pleśniowego (np. gorgonzola, camembert lub brie), pokrojonego w plasterki
- 1 gruszka (ok. 150 g), pokrojona w cienkie plasterki
- 10 g orzechów włoskich, posiekanych
- 5 g miodu
- 5 g soku z cytryny
- 10 g rukoli lub szpinaku baby
- Szczypta pieprzu (ok. 1 g)

Przygotowanie:

1. Opiecz kromki pieczywa w tosterze lub na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące.
2. W małej miseczce wymieszaj plasterki gruszki z sokiem z cytryny, aby zachowały kolor i świeżość.
3. Na każdą kromkę połóż kilka plasterków sera pleśniowego, a następnie dodaj plasterki gruszki.
4. Posyp kanapki posiekanymi orzechami włoskimi i rukolą lub szpinakiem.
5. Na koniec skrop kanapki delikatnie miodem i dopraw szczyptą pieprzu.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

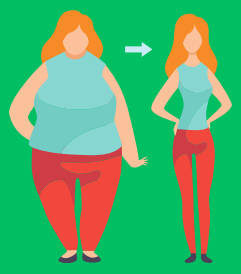
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

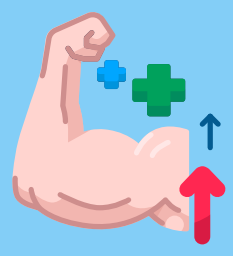
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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