10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET Z PAPRYKĄ, CEBULĄ I SEREM CHEDDAR

Jajka

Czerwona papryka

Cebula

Ser cheddar

Masło

Szczypiorek

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI PEKAN

Płatki owsiane

Mleko

Gruszka

Orzechy pekan

Miód

Cynamon

TOSTY Z HUMMUSEM, OGÓRKIEM I KIEŁKAMI

Chleb pełnoziarnisty

Hummus

Ogórek

Kiełki

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

SMOOTHIE Z MANGO, BANANEM I MLEKIEM KOKOSOWYM

Mango

Mleko kokosowe

Banan

Sok z limonki

NALEŚNIKI Z MĄKI PEŁNOZIARNISTEJ Z MUSEM JABŁKOWYM

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Jajko

Oliwa z oliwek

Mus jabłkowy

Cynamon

JAJECZNICA Z CHORIZO I CEBULĄ

Jajka

Chorizo

Cebula

Masło

Szczypiorek

KANAPKI Z SEREM FETA, POMIDOREM I OLIWKAMI

Chleb pełnoziarnisty

Ser feta

Pomidor

Czarne oliwki

Oliwa z oliwek

Bazylia

PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ Z JOGURTEM I OWOCAMI

Kasza jaglana

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Owoce

Jogurt naturalny

MUFFINY JAJECZNE Z ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

Wędzony łosoś

Jajko

Czerwona papryka

Szpinak

Ser feta

Koperek

JAJKA PO SZKOCKU Z SOSEM MUSZTARDOWYM

Jajka

Mielone mięso z indyka

Cebula

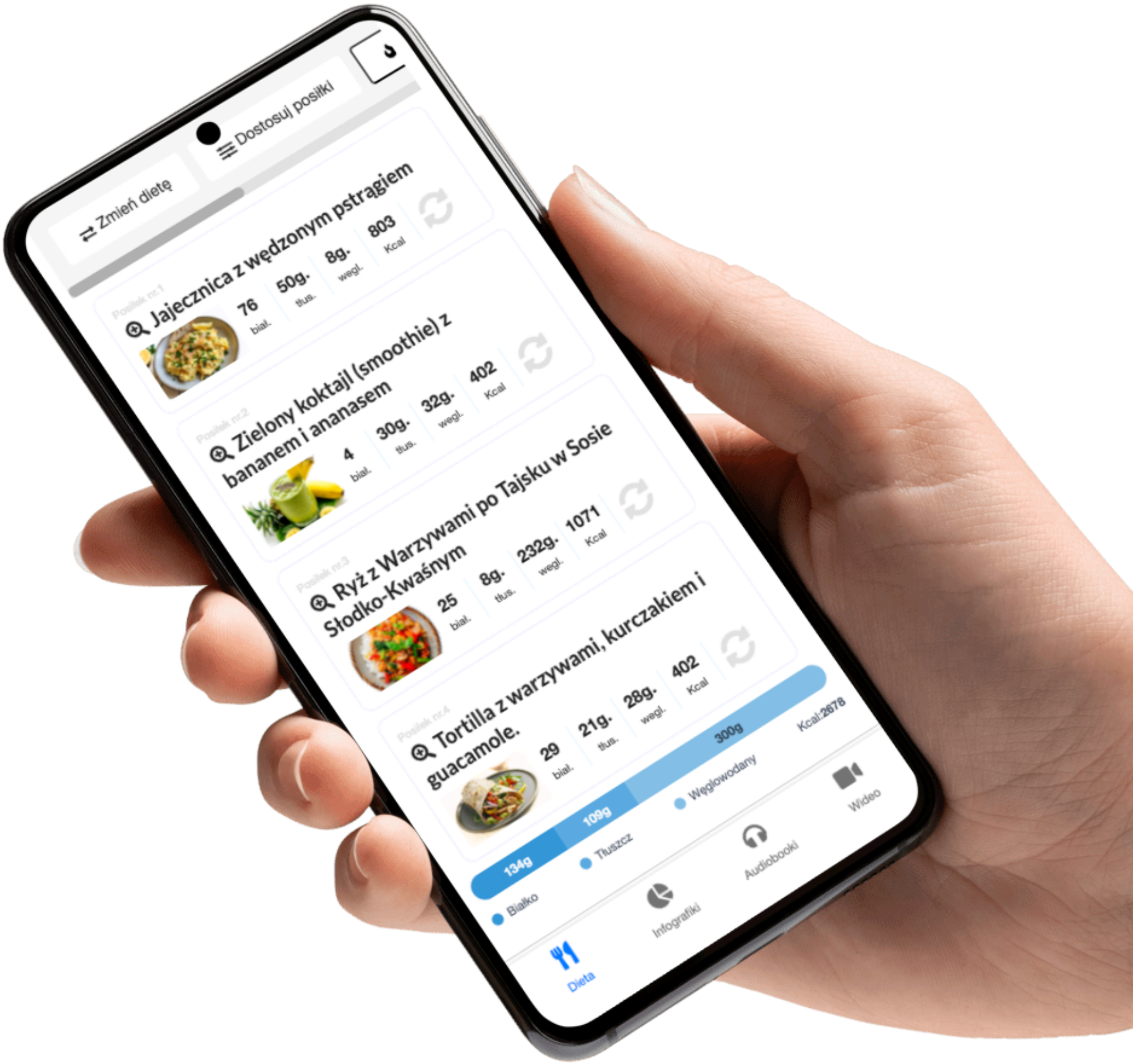
Bułka tarta

Jogurt naturalny

Musztarda dijon

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OMLET Z PAPRYKĄ, CEBULĄ I SEREM CHEDDAR

Składniki:

- 3 jajka (ok. 165 g)
- 50 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 50 g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 30 g sera cheddar (startego)
- 10 g masła
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 5 g szczypiorku (posiekanego)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i paprykę, smaż przez 4-5 minut, aż zmiękną.
3. W misce roztrzep jajka, dodaj sól i pieprz.
4. Wlej jajka na patelnię i równomiernie rozprowadź warzywa.
5. Smaż omlet przez 3-4 minuty, aż jajka się zetną.
6. Posyp omlet startym serem cheddar i szczypiorkiem, przykryj patelnię i smaż jeszcze 1-2 minuty, aż ser się roztopi.
7. Złóż omlet na pół i przełóż na talerz.

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI PEKAN

Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 300 g mleka (może być roślinne)
- 100 g gruszki (pokrojonej w kostkę)
- 20 g orzechów pekan (posiekanych)
- 10 g miodu (lub syropu klonowego)
- 2 g cynamonu
- 1 g soli
- 5 g nasion chia (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W rondelku zagotuj mleko z dodatkiem soli i cynamonu.
2. Dodaj płatki owsiane, zmniejsz ogień i gotuj przez 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
3. Gdy owsianka będzie gotowa, dodaj pokrojoną gruszkę i delikatnie wymieszaj.
4. Przełóż owsiankę do miski, posyp posiekanymi orzechami pekan.
5. Polej miodem i, jeśli chcesz, posyp nasionami chia.

TOSTY Z HUMMUSEM, OGÓRKIEM I KIEŁKAMI

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba tostowego (ok. 60 g)
- 60 g hummusu
- 50 g ogórka (pokrojonego w cienkie plasterki)
- 20 g kiełków (np. rzodkiewki, brokuła lub lucerny)
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 5 g soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Podpiecz chleb w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie chrupiący.
2. Posmaruj każdą kromkę hummusem.
3. Ułóż plasterki ogórka na hummusie i dopraw solą, pieprzem oraz skrop sokiem z cytryny.
4. Posyp tosty kiełkami i delikatnie skrop oliwą z oliwek.
5. Przełóż tosty na talerz i podawaj od razu.

SMOOTHIE Z MANGO, BANANEM I MLEKIEM KOKOSOWYM

Składniki:

- 200 g świeżego mango (pokrojonego w kostkę)
- 150 g banana (dojrzałego, pokrojonego na kawałki)
- 200 g mleka kokosowego (niesłodzonego)
- 50 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 10 g miodu (opcjonalnie, dla słodszej wersji)
- 5 g soku z limonki (ok. 1 łyżeczka)
- 4 kostki lodu (ok. 60 g)

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
2. Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
3. W razie potrzeby dodaj więcej mleka kokosowego, aby rozrzedzić smoothie, lub dodatkową kostkę lodu, aby je schłodzić.
4. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

NALEŚNIKI Z MĄKI PEŁNOZIARNISTEJ Z MUSEM JABŁKOWYM

Składniki:

- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 200 g mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 50 g wody
- 1 jajko (ok. 55 g)
- 10 g oliwy z oliwek (do ciasta)
- 200 g musu jabłkowego (najlepiej domowego, bez dodatku cukru)
- 5 g oleju kokosowego (do smażenia)
- 2 g cynamonu
- 2 g soli

Przygotowanie:

1. W misce połącz mąkę pełnoziarnistą, mleko, wodę, jajko, oliwę z oliwek, sól i cynamon. Mieszaj, aż uzyskasz gładkie ciasto bez grudek. Odstaw na 10 minut.
2. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego.
3. Wylej porcję ciasta na patelnię, rozprowadzając równomiernie cienką warstwę. Smaż przez 1-2 minuty z każdej strony, aż naleśnik będzie złocisty.
4. Powtórz, aż zużyjesz całe ciasto.
5. Nałóż mus jabłkowy na każdy naleśnik i zawiń w rulon lub złóż na pół.
6. Podawaj od razu, posypując dodatkowym cynamonem, jeśli lubisz.

JAJECZNICA Z CHORIZO I CEBULĄ

Składniki:

- 3 jajka (ok. 165 g)
- 50 g chorizo (pokrojonego w drobną kostkę)
- 50 g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 10 g masła
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 5 g szczypiorku (posiekanego)

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż się zeszkli.
3. Dodaj chorizo i smaż przez 2-3 minuty, aż zacznie się lekko rumienić.
4. W misce roztrzep jajka z dodatkiem soli i pieprzu.
5. Wlej jajka na patelnię z cebulą i chorizo, zmniejsz ogień i mieszaj delikatnie, aż jajka się zetną, ale pozostaną kremowe.
6. Przełóż jajecznicę na talerz i posyp posiekanym szczypiorkiem.

KANAPKI Z SEREM FETA, POMIDOREM I OLIWKAMI

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 60 g)
- 60 g sera feta (pokruszonego)
- 100 g pomidora (pokrojonego w cienkie plasterki)
- 30 g czarnych oliwek (pokrojonych w plasterki)
- 5 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżej bazylii (kilka listków)
- 2 g suszonego oregano
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Posmaruj każdą kromkę chleba oliwą z oliwek.
2. Ułóż plasterki pomidora na chlebie, a następnie dodaj pokruszony ser feta.
3. Posyp kanapki oliwkami, suszonym oregano, solą i pieprzem.
4. Udekoruj listkami świeżej bazylii.
5. Podawaj od razu jako zdrowe śniadanie lub lekką przekąskę.

PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ Z JOGURTEM I OWOCAMI

Składniki:

- 100 g ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko (ok. 55 g)
- 50 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g jogurtu naturalnego (do podania)
- 50 g mleka (może być roślinne)
- 20 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodszego smaku)
- 5 g oleju kokosowego (do smażenia)
- 100 g świeżych owoców (np. borówki, truskawki, maliny)
- 2 g proszku do pieczenia
- 1 g soli
- 1 g cynamonu

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj ugotowaną kaszę jaglaną, jajko, mąkę, mleko, sól, cynamon oraz proszek do pieczenia. Jeśli chcesz, dodaj miód lub syrop klonowy dla słodszej wersji.
2. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego.
3. Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
4. Smaż z obu stron po 2-3 minuty, aż placuszki będą złociste i puszyste.
5. Podawaj placuszki z jogurtem naturalnym i świeżymi owocami.

MUFFINY JAJECZNE Z ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

Składniki:

- 6 jajek (ok. 330 g)
- 100 g wędzonego łososia (pokrojonego w małe kawałki)
- 50 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 30 g szpinaku (świeżego, posiekanego)
- 20 g sera feta (pokruszonego)
- 10 g świeżego koperku (posiekanego)
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i natłuść formę na muffiny odrobiną oliwy z oliwek.
2. W misce roztrzep jajka, dodaj sól, pieprz i posiekany koperek.
3. Dodaj do masy jajecznej pokrojoną paprykę, szpinak, wędzonego łososia oraz pokruszoną fetę. Dokładnie wymieszaj.
4. Wlej masę do formy na muffiny, wypełniając każde gniazdo do ¾ wysokości.
5. Piecz muffiny przez 15-18 minut, aż zetną się i delikatnie zarumienią.
6. Wyjmij z piekarnika, odstaw na chwilę do przestygnięcia, a następnie delikatnie wyjmij z formy.

JAJKA PO SZKOCKU Z SOSEM MUSZTARDOWYM

Składniki:

- 4 jajka (ok. 220 g)
- 300 g mielonego mięsa z indyka
- 50 g cebuli (drobno posiekanej)
- 20 g bułki tartej pełnoziarnistej
- 10 g musztardy dijon (do mięsa)
- 10 g świeżego koperku (posiekanego)
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Sos musztardowy:

- 50 g jogurtu naturalnego
- 10 g musztardy dijon
- 5 g miodu (opcjonalnie)
- 5 g soku z cytryny
- 1 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. **Jajka po szkocku:**
   - Ugotuj jajka na półtwardo (gotuj przez 6-7 minut), a następnie przełóż je do zimnej wody i ostudź. Obierz jajka ze skorupek.
   - W misce wymieszaj mielone mięso z indyka, posiekaną cebulę, bułkę tartą, musztardę, koperek, sól i pieprz.
   - Podziel mięso na 4 części. Obtocz każde jajko równomiernie w warstwie mięsa, formując kulkę, tak aby jajko było całkowicie przykryte.
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż formę do pieczenia papierem i skrop oliwą z oliwek.
   - Ułóż jajka po szkocku na formie i piecz przez 20-25 minut, aż mięso będzie złociste i dobrze upieczone.
2. **Sos musztardowy:**
   - W miseczce połącz jogurt naturalny, musztardę, miód (jeśli używasz), sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
3. Podawaj jajka po szkocku z sosem musztardowym.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

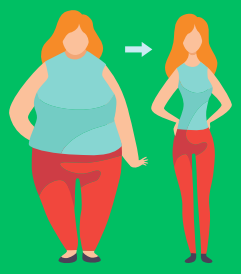
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

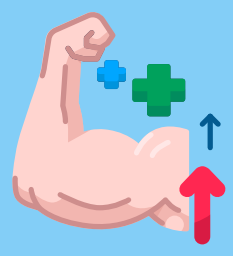
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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