10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OWSIANKA Z PESTKAMI DYNI I SYROPEM KLONOWYM

Płatki owsiane

Mleko

Pestki dyni

Syrop klonowy

Owoce

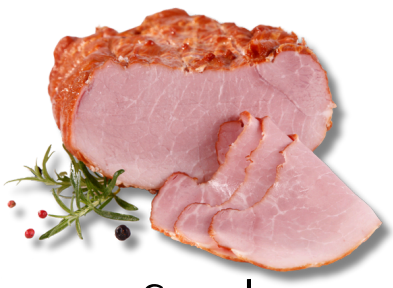
Nasiona chia

TOSTY FRANCUSKIE Z SEREM I SZYNKĄ

Chleb pełnoziarnisty

Mleko

Jajka



Szynka

Ser żółty

KANAPKI Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU I BAZYLIĄ

Chleb pełnoziarnisty

Groszek

Bazylia

Pomidorki koktajlowe

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

JAJKA SADZONE NA KASZY KUSKUS Z WARZYWAMI

Kasza kuskus

Jajka

Czerwona papryka

Cukinia

Oliwa z oliwek

Czerwona cebula

SMOOTHIE BOWL Z KIWI, SZPINAKIEM I NASIONAMI CHIA

Kiwi

Szpinak

Nasiona chia

Jogurt naturalny

Banan

Płatki owsiane

NALEŚNIKI Z RICOTTĄ I MALINAMI

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Ricotta

Maliny

Miód

OMLET Z PIECZARKAMI I SEREM GOUDA

Jajka

Pieczarki

Ser gouda

Natka pietruszki

KANAPKI Z PASTĄ Z JAJEK I TUŃCZYKA

Chleb pełnoziarnisty

Jajka

Tuńczyk

Musztarda

Szczypiorek

Jogurt naturalny

OWSIANKA Z SUSZONYMI MORELAMI I MIGDAŁAMI

Płatki owsiane

Mleko

Suszone morele

Migdały

Miód

Nasiona chia

TOSTY Z PASTĄ Z FASOLI I RUKOLĄ

Chleb pełnoziarnisty

Biała fasola

Rukola

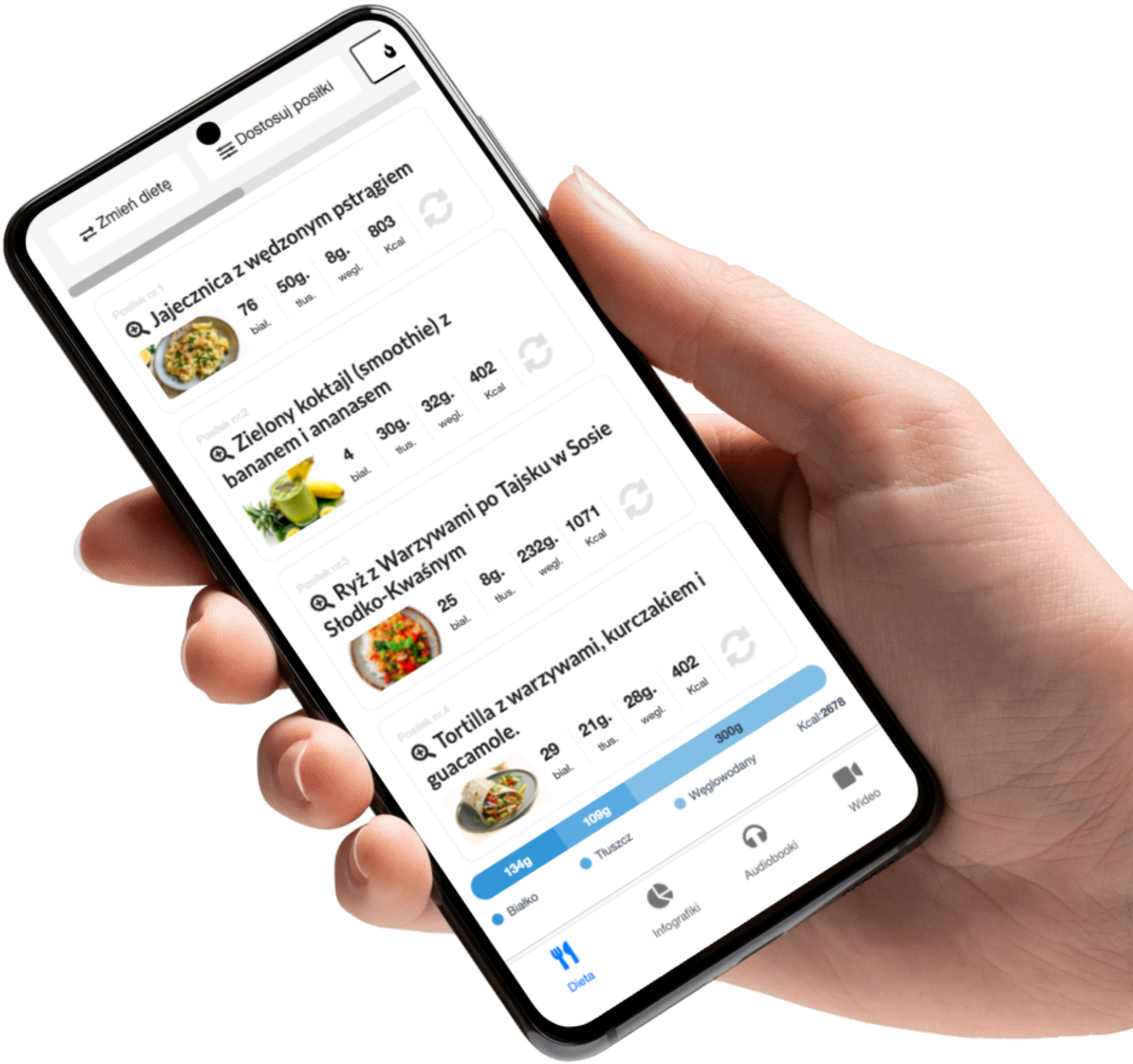
Pomidorki koktajlowe

Oliwa z oliwek

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 PESTKAMI DYNI I SYROPEM KLONOWYM

Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 300 ml mleka (można zastąpić mlekiem roślinnym, np. migdałowym)
- 15 g pestek dyni
- 20 g syropu klonowego
- 50 g świeżych owoców (np. borówki, maliny, truskawki)
- 5 g nasion chia
- 10 g orzechów włoskich lub migdałów, posiekanych

Przygotowanie:

1. W garnku podgrzej mleko, a następnie dodaj płatki owsiane. Gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
2. Dodaj pestki dyni oraz nasiona chia i dokładnie wymieszaj.
3. Przelej owsiankę do miski, polej syropem klonowym, a na wierzchu ułóż świeże owoce i posiekane orzechy.
4. Podawaj na ciepło, ciesząc się zdrowym i pożywnym śniadaniem!

Owsianka jest bogata w błonnik, zdrowe tłuszcze oraz witaminy, co sprawia, że jest idealnym wyborem na rozpoczęcie dnia.

TOSTY FRANCUSKIE Z SEREM I SZYNKĄ

Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (120 g)
- 2 jajka (około 110 g)
- 50 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 80 g chudej szynki drobiowej lub wieprzowej
- 60 g sera żółtego (np. cheddar lub gouda)
- 10 g masła (do smażenia)
- 5 g natki pietruszki (posiekanej, opcjonalnie)
- Szczypta soli (1 g)
- Szczypta pieprzu (1 g)

Przygotowanie:

1. W głębokim talerzu roztrzep jajka, dodaj mleko, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
2. Każdą kromkę chleba zanurz w mieszance jajecznej, tak aby dokładnie nasiąkły.
3. Na dwóch kromkach ułóż po 40 g szynki oraz po 30 g sera żółtego, a następnie przykryj pozostałymi kromkami chleba, tworząc kanapki.
4. Na patelni rozgrzej masło, a następnie smaż tosty na średnim ogniu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i ser w środku się roztopi.
5. Podawaj tosty na ciepło, posypane świeżą natką pietruszki.

Smacznego! Te tosty francuskie to pożywne śniadanie, które łączy białko, węglowodany i zdrowe tłuszcze, a jednocześnie jest szybkie do przygotowania.

KANAPKI Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU I BAZYLIĄ

Składniki:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego (120 g)
- 150 g mrożonego lub świeżego zielonego groszku
- 10 g liści świeżej bazylii
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 15 ml soku z cytryny
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g parmezanu (drobno startego)
- Szczypta soli (1 g)
- Szczypta pieprzu (1 g)
- 50 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 10 g pestek słonecznika (uprażonych, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty: W garnku zagotuj wodę i wrzuć do niej groszek. Gotuj przez 3-4 minuty, aż groszek zmięknie. Odcedź i przelej zimną wodą, aby zachował intensywny zielony kolor.
2. Przełóż groszek do blendera, dodaj bazylię, ząbek czosnku, sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz parmezan. Zmiksuj na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. Posmaruj pastą każdą kromkę chleba, a następnie ułóż na wierzchu przekrojone pomidorki koktajlowe.
4. Posyp pestkami słonecznika dla chrupkości i dodatkowej wartości odżywczej.
5. Podawaj kanapki od razu, jako zdrowe i aromatyczne śniadanie.

Kanapki z pastą z zielonego groszku to lekka, a zarazem sycąca opcja śniadaniowa, bogata w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze.

JAJKA SADZONE NA KASZY KUSKUS Z WARZYWAMI

Składniki:

- 100 g kaszy kuskus
- 200 ml wrzątku
- 2 jajka (około 110 g)
- 100 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 80 g cukinii (pokrojonej w półplasterki)
- 50 g czerwonej cebuli (pokrojonej w piórka)
- 1 ząbek czosnku (5 g, drobno posiekany)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- Szczypta soli (1 g)
- Szczypta pieprzu (1 g)
- Szczypta papryki słodkiej w proszku (1 g)
- Szczypta pieprzu cayenne (opcjonalnie, 1 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy kuskus: Wsyp kaszę kuskus do miski, zalej wrzątkiem i przykryj. Odstaw na 5 minut, aby kasza wchłonęła wodę. Po tym czasie spulchnij ją widelcem.
2. Smażenie warzyw: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę, paprykę, cukinię oraz czosnek. Smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i pieprzem cayenne, jeśli lubisz ostrzejsze smaki.
3. Do warzyw dodaj przygotowaną kaszę kuskus i dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. Przełóż mieszankę warzywno-kuskusową na talerze.
5. Na tej samej patelni usmaż jajka sadzone, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte żółtko).
6. Ułóż jajka na przygotowanej kaszy kuskus z warzywami, a całość posyp świeżą natką pietruszki.

To zdrowe i sycące śniadanie dostarcza pełnowartościowego białka z jajek, błonnika z kaszy i warzyw oraz zdrowych tłuszczów z oliwy.

SMOOTHIE BOWL Z KIWI, SZPINAKIEM I NASIONAMI CHIA

Składniki:

- 2 kiwi (120 g), obrane i pokrojone w plasterki
- 100 g świeżego szpinaku
- 1 banan (120 g), pokrojony na kawałki
- 150 g jogurtu naturalnego (lub jogurtu roślinnego)
- 30 g płatków owsianych
- 10 g nasion chia
- 10 g pestek dyni (uprażonych)
- 5 g wiórków kokosowych
- 50 g świeżych owoców (np. jagody, truskawki) do dekoracji
- 10 ml soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Przygotowanie smoothie: W blenderze umieść szpinak, 1 kiwi, banana, jogurt, płatki owsiane oraz sok z cytryny. Zmiksuj całość na gładką masę.
2. Przelej smoothie do miski i posyp je nasionami chia.
3. Na wierzchu ułóż plasterki pozostałego kiwi, świeże owoce oraz posyp pestkami dyni i wiórkami kokosowymi.
4. Podawaj od razu, aby cieszyć się świeżym i zdrowym smakiem smoothie bowl.

To śniadanie jest lekkie, pełne witamin, błonnika oraz zdrowych tłuszczów, a jednocześnie ma orzeźwiający smak, idealny na rozpoczęcie dnia.

NALEŚNIKI Z RICOTTĄ I MALINAMI

Składniki:

- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka (około 110 g)
- 200 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 10 ml oliwy z oliwek (do ciasta)
- 150 g sera ricotta
- 150 g świeżych malin
- 10 g miodu lub syropu klonowego
- 5 ml soku z cytryny
- Szczypta soli (1 g)
- 5 g świeżej mięty (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta naleśnikowego: W misce wymieszaj mąkę, jajka, mleko, oliwę z oliwek i szczyptę soli. Miksuj, aż powstanie gładkie ciasto bez grudek. Odstaw na 10 minut, aby odpoczęło.
2. Rozgrzej patelnię i lekko natłuść ją odrobiną oliwy. Wlej porcję ciasta, rozprowadzając równomiernie na patelni. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor (około 2 minuty z każdej strony). Powtórz, aż wykorzystasz całe ciasto.
3. Przygotowanie nadzienia: W osobnej misce wymieszaj ricottę, miód (lub syrop klonowy) oraz sok z cytryny.
4. Nałóż porcję nadzienia ricotty na każdy naleśnik, a następnie dodaj garść świeżych malin. Zwiń lub złóż naleśniki.
5. Podawaj naleśniki udekorowane pozostałymi malinami i listkami świeżej mięty.

Te naleśniki są idealnym, lekkim śniadaniem, które dostarcza białka, błonnika oraz świeżych owoców, a jednocześnie są delikatne i mają orzeźwiający smak dzięki cytrynie i malinom.

OMLET Z PIECZARKAMI I SEREM GOUDA

Składniki:

- 3 jajka (około 165 g)
- 100 g pieczarek (pokrojonych w plasterki)
- 40 g sera gouda (startego)
- 10 g masła (do smażenia)
- 5 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- Szczypta soli (1 g)
- Szczypta pieprzu (1 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pieczarek: Na patelni rozgrzej masło, dodaj pokrojone pieczarki i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i lekko złociste. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.
2. Przygotowanie omletu: W misce roztrzep jajka, doprawiając je szczyptą soli i pieprzu. Na tej samej patelni rozgrzej niewielką ilość masła. Wlej jajka i smaż na średnim ogniu, mieszając delikatnie przez pierwsze 30 sekund, aby omlet równomiernie się ściął.
3. Gdy omlet zacznie się ścinać, ale wciąż będzie lekko wilgotny, dodaj podsmażone pieczarki oraz starty ser gouda na jednej połowie omletu.
4. Delikatnie złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie. Smaż jeszcze przez minutę, aż ser się rozpuści, a omlet będzie całkowicie ścięty.
5. Przełóż omlet na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki.

Omlet z pieczarkami i serem gouda to pożywne śniadanie, które dostarcza pełnowartościowego białka, witamin z warzyw oraz kremowego smaku z roztopionego sera.

KANAPKI Z PASTĄ Z JAJEK I TUŃCZYKA

Składniki:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego (120 g)
- 2 jajka (około 110 g)
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (około 140 g po odsączeniu)
- 50 g jogurtu naturalnego
- 5 g musztardy
- 10 g szczypiorku (posiekanego)
- 10 g soku z cytryny
- Szczypta soli (1 g)
- Szczypta pieprzu (1 g)
- 50 g ogórka (pokrojonego w cienkie plasterki, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Gotowanie jajek: Ugotuj jajka na twardo (około 9-10 minut od momentu zagotowania wody). Następnie ostudź je, obierz i pokrój w drobną kostkę.
2. Przygotowanie pasty: W misce wymieszaj pokrojone jajka, odsączonego tuńczyka, jogurt naturalny, musztardę, sok z cytryny oraz posiekany szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem. Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Posmaruj każdą kromkę chleba warstwą pasty z jajek i tuńczyka.
4. Ułóż na wierzchu plasterki świeżego ogórka dla chrupkości i świeżości smaku.
5. Podawaj kanapki od razu, udekorowane dodatkowym szczypiorkiem lub listkiem sałaty, jeśli chcesz.

Kanapki z pastą z jajek i tuńczyka to świetna propozycja na pożywne śniadanie, bogate w białko, zdrowe tłuszcze i witaminy, a jednocześnie lekkie i orzeźwiające dzięki dodatkowi świeżych warzyw.

OWSIANKA Z SUSZONYMI MORELAMI I MIGDAŁAMI

Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 300 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 50 g suszonych moreli (pokrojonych w drobną kostkę)
- 20 g migdałów (posiekanych lub płatków migdałowych)
- 10 g miodu lub syropu klonowego
- 5 g nasion chia
- Szczypta cynamonu (1 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owsianki: W garnku podgrzej mleko. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
2. Dodaj pokrojone suszone morele, nasiona chia oraz cynamon. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż wszystkie składniki się połączą.
3. Przełóż owsiankę do miski i polej miodem lub syropem klonowym.
4. Posyp całość posiekanymi migdałami.
5. Podawaj na ciepło jako zdrowe, słodkie śniadanie bogate w błonnik, witaminy oraz zdrowe tłuszcze.

Ta owsianka z suszonymi morelami i migdałami jest doskonałym wyborem na energetyczne rozpoczęcie dnia, dostarczając wartościowych składników odżywczych.

TOSTY Z PASTĄ Z FASOLI I RUKOLĄ

Składniki:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego (120 g)
- 200 g ugotowanej białej fasoli (lub fasoli z puszki, odsączonej)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 10 ml soku z cytryny
- 5 g świeżych liści bazylii (opcjonalnie)
- Szczypta soli (1 g)
- Szczypta pieprzu (1 g)
- 40 g rukoli
- 50 g pomidorków koktajlowych (pokrojonych na połówki)
- 10 g pestek słonecznika (uprażonych, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty z fasoli: W blenderze umieść fasolę, oliwę z oliwek, czosnek, sok z cytryny, liście bazylii (jeśli używasz) oraz sól i pieprz. Zmiksuj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję pasty.
2. Kromki chleba podpiecz w tosterze lub na patelni, aby stały się chrupiące.
3. Posmaruj każdą kromkę chleba przygotowaną pastą z fasoli.
4. Na wierzchu ułóż świeżą rukolę i pokrojone pomidorki koktajlowe.
5. Posyp kanapki uprażonymi pestkami słonecznika dla dodatkowej chrupkości.
6. Podawaj tosty od razu, ciesząc się ich pełnym smaku i zdrowym charakterem.

Tosty z pastą z fasoli i rukolą to lekkie, ale sycące śniadanie, bogate w białko roślinne, błonnik oraz zdrowe tłuszcze, a jednocześnie pełne świeżości dzięki dodatkom rukoli i pomidorków.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

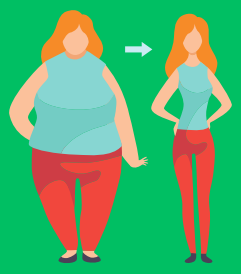
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

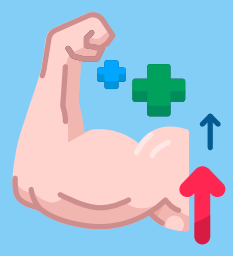
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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