

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAJECZNICA Z BOCZKIEM I SZCZYPIORKIEM



Jajka



Boczek wędzony



Szcypiorek



Masło



Sól i pieprz

PLACUSZKI Z PŁATKÓW OWSIANYCH I BANANEM



Banan



Płatki owsiane



Jajka



Jogurt naturalny



Cynamon

SAŁATKA OWOCOWA Z GRANATEM I MIĘTĄ



Granat



Jabłko



Pomarańcza



Kiwi



Sok z limonki



Mięta

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I ŁOSOSIEM



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Łosoś wędzony



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Rzodkiewka

JAJKA W KOKILKACH Z SZYNKĄ I SEREM



Jajka



Szynka drobiowa



Ser żółty



Jogurt naturalny



Szczypiorek

MUFFINY BANANOWO- CZEKOLADOWE



Jajka



Mąka pełnoziarnista



Jogurt naturalny



Płatki owsiane



Banan



Gorzka czekolada

SMOOTHIE Z ANANASEM, SZPINAKIEM I IMBIREM



Ananas



Szpinak



Banan



Mleko roślinne



Imbir



Sok z cytryny

TOSTY Z PASTĄ Z CIECierzycy I WARZYWAMI



Chleb pełnoziarnisty



Ciecierzycy



Sok z cytryny



Papryka czerwona



Ogórek



Jogurt naturalny

OMLET Z SEREM BRIE I ŻURAWINĄ



Jajka



Ser brie



Suszona żurawina



Masło

OWSIANKA Z KAKAO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



Mleko roślinne



Płatki owsiane



Wiórki kokosowe



Kakao



Miód

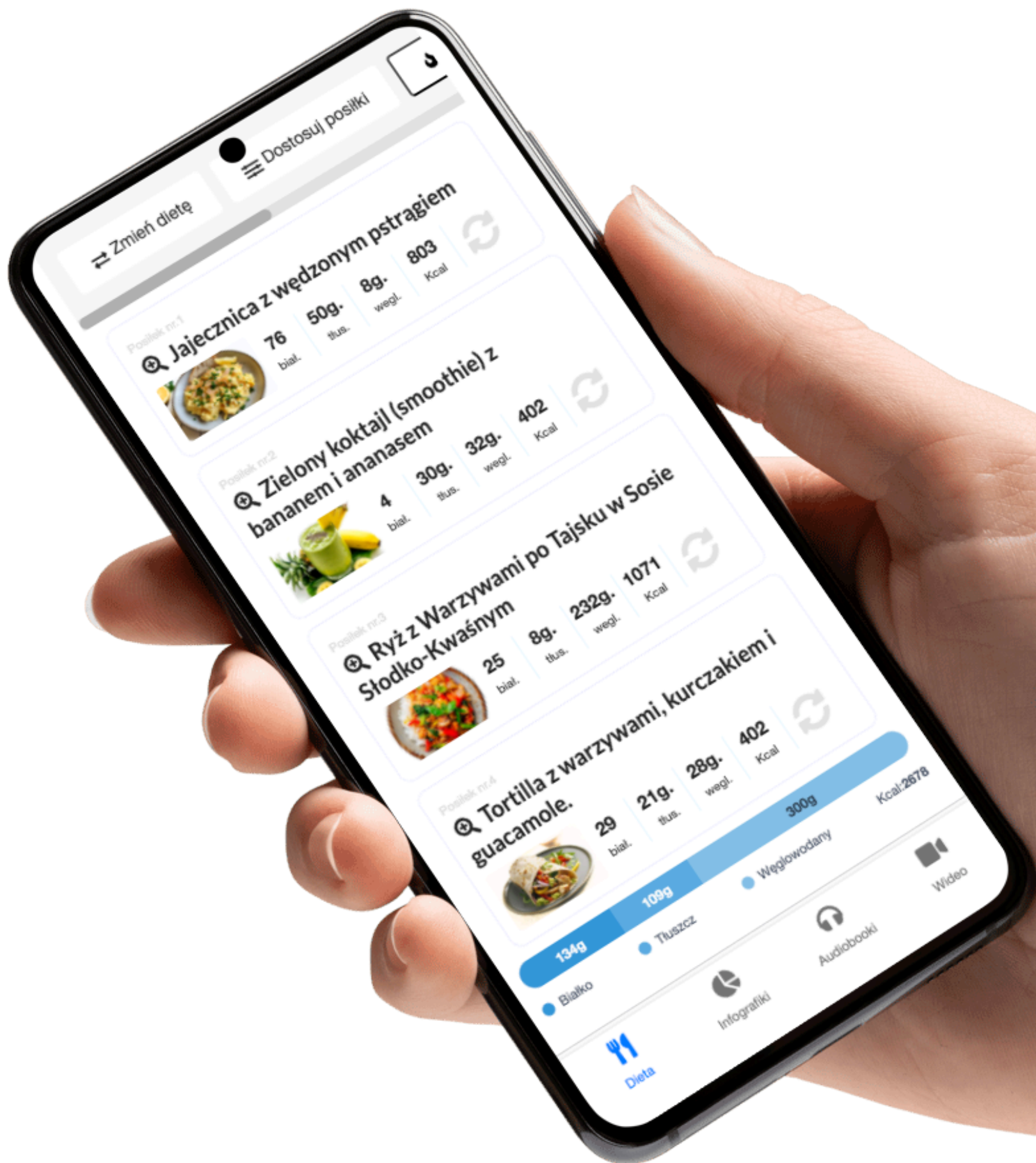
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

JAJECZNICA Z BOCZKIEM I SZCZYPIORKIEM



Składniki:

- Jajka: 4 sztuki (około 200 g)
- Boczek wędzony: 50 g
- Szczypiorek: 15 g
- Masło: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny: 1 g

Przygotowanie:

1. Boczek pokrój w drobną kostkę i podsmaż na patelni na małym ogniu, aż stanie się chrupiący.
2. W międzyczasie rozbij jajka do miski, dopraw solą oraz pieprzem i lekko roztrzep.
3. Dodaj masło na patelnię z boczkiem i poczekaj, aż się rozpuści.
4. Wlej jajka na patelnię, a następnie delikatnie mieszaj całość, aż jajecznica uzyska pożądaną konsystencję.
5. Zdejmij patelnię z ognia i posyp jajecznicę świeżo posiekanym szczypiorkiem.
6. Podawaj od razu, najlepiej z pełnoziarnistym pieczywem lub kromką ciemnego chleba.

Jajecznica jest sycąca i aromatyczna dzięki boczkiowi, a dodatek szczypiorku zapewnia jej świeżość i lekkość. Smacznego!

PLACUSZKI Z PŁATKÓW OWSIANYCH I BANANEM



Składniki:

- Płatki owsiane górskie: 100 g
- Banan: 1 duży (około 120 g)
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 50 g
- Proszek do pieczenia: 3 g
- Cynamon: 2 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek do smażenia: 10 g

Przygotowanie:

1. Zblenduj płatki owsiane na drobną mąkę w blenderze lub malakserze.
2. Dodaj do płatków pokrojonego banana, jajka, jogurt, proszek do pieczenia, cynamon i sól. Wszystko dokładnie zmiksuj, aż powstanie jednolita masa.
3. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego lub oliwy na średnim ogniu.
4. Nakładaj łyżką małe porcje ciasta na patelnię, formując placuszki.
5. Smaż placuszki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i puszyste.
6. Podawaj ciepłe, np. z jogurtem naturalnym, świeżymi owocami lub odrobiną syropu klonowego.

Placuszki są pożywne, bogate w błonnik oraz naturalnie słodkie dzięki bananowi, co sprawia, że idealnie nadają się na zdrowe śniadanie.

Smacznego!

SALATKA OWOCOWA Z GRANATEM I MIĘTĄ



Składniki:

- Granat: 1 sztuka (około 250 g)
- Jabłko: 1 sztuka (około 150 g)
- Pomarańcza: 1 sztuka (około 180 g)
- Kiwi: 2 sztuki (około 140 g)
- Winogrona: 100 g
- Sok z limonki: 20 g
- Świeże liście mięty: 10 g
- Miód (opcjonalnie): 10 g

Przygotowanie:

1. Granat przekrój na pół i wydobądź ziarna, unikając białych błon.
2. Jabłko, pomarańczę i kiwi obierz, a następnie pokrój w kostkę.
3. Winogrona przekrój na połówki i usuń pestki, jeśli są obecne.
4. W dużej misce wymieszaj wszystkie owoce, dodając świeże ziarna granatu.
5. Polej owoce sokiem z limonki i, jeśli chcesz, delikatnie skrop miodem.
6. Całość posyp drobno posiekanymi liśćmi mięty i delikatnie wymieszaj.

Salatka jest orzeźwiająca, pełna witamin i naturalnie słodka. Idealnie nadaje się na lekkie, zdrowe śniadanie. Smacznego!

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I ŁOSOSIEM



Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 4 kromki (około 160 g)
- Awokado: 1 sztuka (około 150 g)
- Łosoś wędzony: 80 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Czosnek: 1 ząbek (około 5 g)
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny: 1 g
- Rzodkiewka: 2 sztuki (około 40 g)
- Świeży koperek: 5 g

Przygotowanie:

1. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydobądź miąższ. Przełóż do miski.
2. Dodaj do awokado sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę z oliwek, sól oraz pieprz. Rozgnieć całość widelcem na gładką pastę.
3. Kromki chleba pełnoziarnistego lekko podpiecz na suchej patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.
4. Posmaruj każdą kromkę przygotowaną pastą z awokado.
5. Na każdej kanapce ułóż plasterki wędzonego łososa.
6. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki i dodaj na wierzch kanapek.
7. Całość posyp drobno posiekanym świeżym koperkiem.

Te kanapki są pożywne, bogate w zdrowe tłuszcze z awokado i białko z łososa, a dodatek rzodkiewki i koperku nadaje im świeżości i chrupkości. Smacznego!

JAJKA W KOKILKACH Z SZYNKĄ I SEREM



Składniki:

- Jajka: 4 sztuki (około 200 g)
- Szynka drobiowa: 80 g
- Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu: 60 g
- Jogurt naturalny: 40 g
- Świeży szczypiorek: 10 g
- Masło: 10 g (do wysmarowania kokilek)
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny: 1 g

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
 2. Kokilki (małe naczynka do zapiekania) wysmaruj masłem.
 3. Szynkę pokrój w drobną kostkę, a ser zetrzyj na tarce.
 4. Do każdej kokilki wlej po łyżce jogurtu naturalnego, a następnie wbij po jednym jajku.
 5. Dodaj szynkę i starty ser, a następnie posól i popieprz do smaku.
 6. Włóż kokilki do piekarnika i zapiekaj przez około 12-15 minut, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
 7. Po wyjęciu z piekarnika posyp jajka posiekanym szczypiorkiem.
- Jajka w kokilkach są delikatne, a dodatek szynki i sera sprawia, że to śniadanie jest sycące i pełne smaku. Smacznego!

MUFFINY BANANOWO- CZEKOLADOWE



Składniki:

- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Płatki owsiane: 50 g
- Banan: 2 duże (około 240 g)
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Miód: 30 g
- Ciemne kakao: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Soda oczyszczona: 2 g
- Czekolada gorzka (min. 70% kakao): 50 g
- Olej kokosowy: 20 g
- Szczypta soli: 1 g
- Cynamon: 2 g

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub smarując delikatnie olejem kokosowym.
2. W misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane, kakao, proszek do pieczenia, sodę, sól oraz cynamon.
3. W osobnej misce rozgnieć banany widelcem na gładką masę.
4. Do bananów dodaj jajka, jogurt naturalny, miód oraz roztopiony olej kokosowy. Całość dokładnie wymieszaj.
5. Połącz mokre składniki z suchymi, delikatnie mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji.
6. Czekoladę gorzką posiekaj na drobne kawałki i dodaj do ciasta, zostawiając trochę do posypania na wierzchu.
7. Przełóż ciasto do foremek na muffiny, wypełniając je do $\frac{3}{4}$ wysokości. Posyp pozostałą czekoladą.
8. Piecz muffiny w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż do momentu, gdy patyczek włożony w środek wyjdzie suchy.
9. Wyjmij muffiny z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.

Te muffiny są naturalnie słodzone bananem i miodem, mają dodatek płatków owsianych oraz gorzkiej czekolady, co sprawia, że są zdrowszą alternatywą dla tradycyjnych wypieków.

Smacznego!

SMOOTHIE Z ANANASEM, SZPINAKIEM I IMBIREM



Składniki:

- Ananas (świeży lub mrożony): 200 g
- Szpinak (świeży lub mrożony): 50 g
- Banan: 1 sztuka (około 120 g)
- Mleko roślinne (np. migdałowe lub kokosowe): 200 ml
- Świeży imbir: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Miód (opcjonalnie): 10 g
- Kostki lodu (opcjonalnie): 3-4 sztuki

Przygotowanie:

1. Obierz i pokrój ananasa oraz banana na mniejsze kawałki.
2. Jeśli używasz świeżego imbiru, obierz go i zetrzyj na tarce.
3. W blenderze umieść ananasa, szpinak, banana, starty imbir oraz mleko roślinne.
4. Dodaj sok z cytryny i, jeśli chcesz, miód dla delikatnej słodyczy.
5. Blenduj całość na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
6. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj trochę więcej mleka roślinnego lub kilka kostek lodu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
7. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

To smoothie jest orzeźwiające, bogate w witaminy i minerały, a dodatek imbiru nadaje mu pikantnej nuty oraz właściwości przeciwzapalnych. Smacznego!

TOSTY Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I WARZYWAMI



Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 4 kromki (około 160 g)
- Ciecierzycy (ugotowana lub z puszki, odsączona): 150 g
- Jogurt naturalny: 30 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Czosnek: 1 ząbek (około 5 g)
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Papryka czerwona: 1 sztuka (około 120 g)
- Ogórek: 1 sztuka (około 100 g)
- Rzodkiewka: 3 sztuki (około 60 g)
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny: 1 g
- Świeża bazylia lub natka pietruszki: 5 g

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść ciecierzycę, jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz oliwę z oliwek. Blenduj na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. Paprykę, ogórka i rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki lub paski.
3. Kromki chleba pełnoziarnistego lekko podpiecz na suchej patelni lub w tosterze, aż będą chrupiące.
4. Posmaruj każdą kromkę pastą z ciecierzycy.
5. Na wierzchu ułóż pokrojone warzywa: plasterki papryki, ogórka i rzodkiewki.
6. Całość posyp drobno posiekaną świeżą bazylią lub natką pietruszki.

Te tosty są pożywne i bogate w białko oraz błonnik dzięki ciecierzycy. Dodatek świeżych warzyw nadaje im lekkości i chrupkości. Smacznego!

OMLET Z SEREM BRIE I ŻURAWINĄ



Składniki:

- Jajka: 3 sztuki (około 150 g)
- Ser brie: 50 g
- Suszona żurawina: 20 g
- Mleko (opcjonalnie): 20 g
- Masło: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny: 1 g
- Świeży tymianek (opcjonalnie): 5 g

Przygotowanie:

1. W misce roztrzep jajka z dodatkiem soli, pieprzu i, jeśli chcesz, mleka (dzięki mleku omlet będzie bardziej puszysty).
2. Ser brie pokrój w cienkie plasterki.
3. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
4. Wlej roztrzepane jajka na patelnię i smaż, aż zaczną się ścinać po bokach, a środek będzie jeszcze lekko płynny.
5. Na jednej połowie omletu ułóż plasterki sera brie i posyp suszoną żurawiną.
6. Gdy ser zacznie się lekko topić, złóż omlet na pół, przykrywając ser i żurawinę.
7. Smaż przez chwilę, aż omlet będzie złocisty z obu stron, ale wciąż delikatny w środku.
8. Przełóż omlet na talerz i posyp świeżym tymiankiem, jeśli chcesz dodać aromatyczny akcent.

Omlet z serem brie i żurawiną to połączenie kremowej konsystencji sera z delikatnie słodkim smakiem żurawiny, co sprawia, że śniadanie staje się wyjątkowe i pełne smaku. Smacznego!

OWSIANKA Z KAKAO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



Składniki:

- Płatki owsiane: 80 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe lub sojowe): 250 ml
- Ciemne kakao: 10 g
- Miód lub syrop klonowy: 15 g
- Wiórki kokosowe: 20 g
- Nasiona chia (opcjonalnie): 10 g
- Szczypta soli: 1 g
- Czekolada gorzka (min. 70% kakao, opcjonalnie): 10 g
- Świeże owoce do podania (np. banan, maliny lub borówki): 50 g

Przygotowanie:

1. W garnku umieść płatki owsiane, mleko roślinne, ciemne kakao, miód oraz szczyptę soli.
2. Gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż płatki wchłoną większość mleka i owsianka zgęstnieje (około 5-7 minut).
3. Dodaj nasiona chia, jeśli chcesz wzbogacić owsiankę o dodatkowe wartości odżywcze. Mieszaj jeszcze przez chwilę, aby nasiona dokładnie się połączyły.
4. Przelej gotową owsiankę do miseczki.
5. Posyp wierzch owsianki wiórkami kokosowymi, drobno posiekaną gorzką czekoladą oraz ulubionymi świeżymi owocami.
6. Podawaj od razu, ciesząc się czekoladowo-kokosowym smakiem.

Owsianka z kakao i wiórkami kokosowymi to zdrowe i energetyczne śniadanie, które zaspokoi apetyt na coś słodkiego, a jednocześnie dostarczy wartościowych składników odżywczych. Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



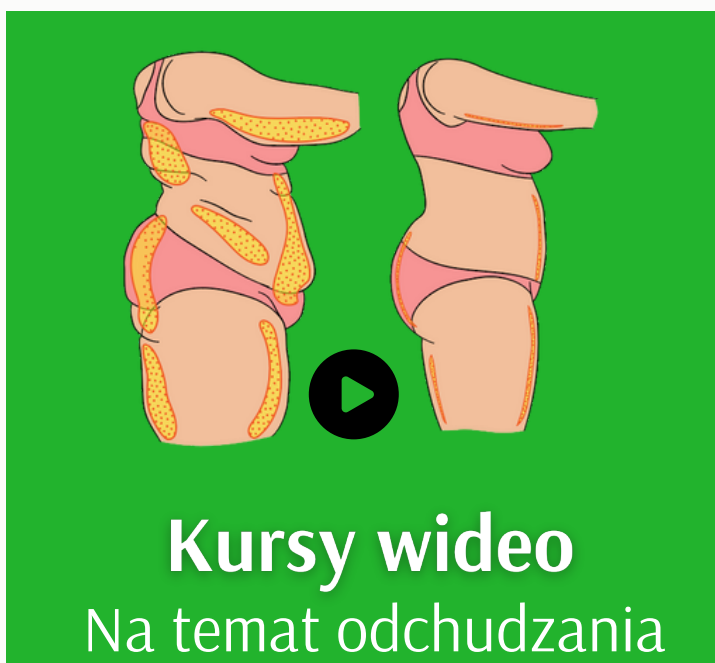
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



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

