

# 10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## OWSIANKA Z MANGO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



Płatki owsiane



Mleko migdałowe



Mango



Wiórki kokosowe



Nasiona chia

## TOSTY Z HUMMUSEM I PIECZONYMI WARZYWAMI



Hummus



Chleb  
pełnoziarnisty



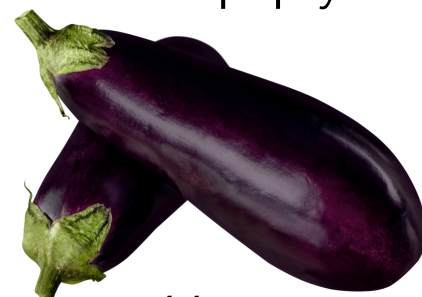
Cukinia



Czerwona papryka



Rukola



Bakłażan

# SMOOTHIE BOWL Z TRUSKAWKAMI, BANANEM I GRANOLĄ



Truskawki



Banan



Mleko migdałowe



Granola



Nasiona chia



Owoce

# NALEŚNIKI GRYCZANE Z SEREM KOZIM I MIODEM



Mąka gryczana



Jajko



Mleko roślinne



Ser kozi



Miód



Orzechy włoskie

# JAJKA W KOSZULKACH NA SZPINAKU Z SOSEM HOLENDERSKIM



Jajka



Szpinak



Masło klarowane



Żółtka



Sól i pieprz



Sok z cytryny



# KANAPKI Z PASTĄ Z BOBU I MIĘTĄ



Chleb pełnoziarnisty



Bób



Mięta



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Czosnek

# OMLET Z POMIDORAMI, BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ



Jajka



Bazyli



Pomidor



Mozzarella



Oliwa z oliwek

# OWSIANKA Z PESTKAMI DYNI I SYROPEM KLONOWYM



Pestki dyni



Płatki owsiane



Syrop klonowy



Mleko

# TOSTY FRANCUSKIE Z MASCARPONE I MALINAMI



Jajka



Chleb  
pełnoziarnisty



Mleko



Mascarpone



Maliny



Miód

# MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



Płatki owsiane



Mąka pełnoziarnista



Cynamon



Jabłko



Jajko



Mleko

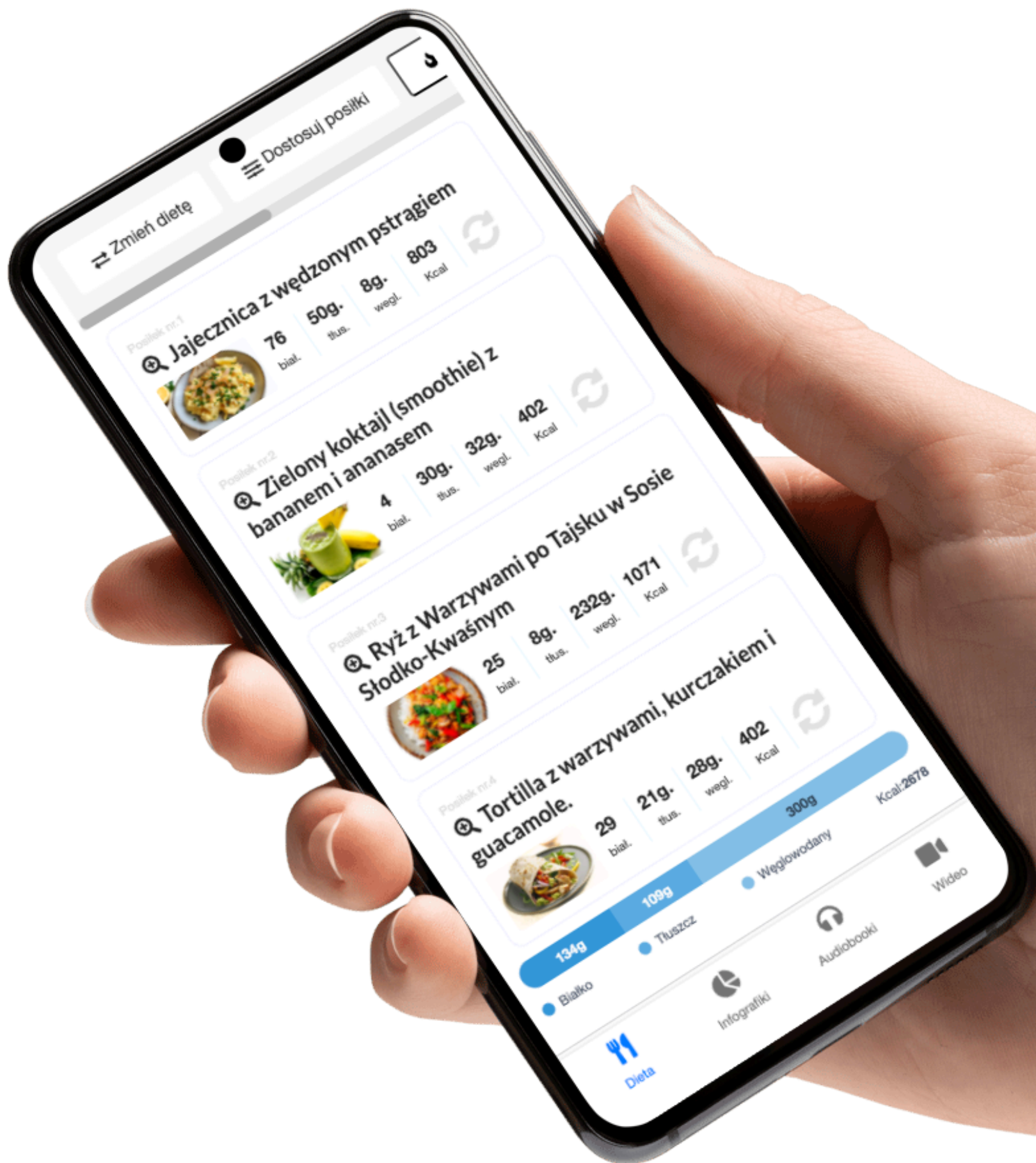
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# OWSIANKA Z MANGO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



## Składniki:

- Płatki owsiane (80 g)
- Mleko migdałowe lub inne roślinne (250 ml)
- Mango, pokrojone w kostkę (150 g)
- Wiórki kokosowe (20 g)
- Nasiona chia (10 g)
- Syrop klonowy lub miód (opcjonalnie, 10 g)
- Szczypta soli
- Cynamon (opcjonalnie, 2 g)

## Przygotowanie:

1. Płatki owsiane zagotuj w mleku migdałowym, dodając szczyptę soli.
2. Gotuj na małym ogniu, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje (około 5-7 minut).
3. Gdy owsianka będzie gotowa, przełóż ją do miseczki.
4. Na wierzch dodaj pokrojone mango, wiórki kokosowe i nasiona chia.
5. Jeśli lubisz słodsze śniadania, skrop całość syropem klonowym lub miodem.
6. Opcjonalnie posyp cynamonem.

Owsianka jest pyszna, pełna błonnika, witamin i zdrowych tłuszczów, a mango nadaje jej świeżości i naturalnej słodyczy. Smacznego!

# TOSTY Z HUMMUSEM I PIECZONYMI WARZYSWAMI



## Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty (2 kromki, 100 g)
- Hummus (60 g)
- Cukinia, pokrojona w plasterki (80 g)
- Papryka czerwona, pokrojona w paski (80 g)
- Bakłażan, pokrojony w plasterki (80 g)
- Oliwa z oliwek (10 g)
- Sól i pieprz (do smaku)
- Szczypta ziół prowansalskich (opcjonalnie, 2 g)
- Świeża rukola (20 g)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Warzywa (cukinię, paprykę i bakłażana) wymieszaj z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
3. Piecz warzywa przez około 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
4. W międzyczasie podpiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni.
5. Posmaruj każdą kromkę tostów hummusem.
6. Na wierzch ułóż upieczone warzywa i garść rukoli.

To pyszne, sycące śniadanie jest bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze, idealne na dobry początek dnia. Smacznego!



# SMOOTHIE BOWL Z

## TRUSKAWKAMI, BANANEM I GRANOLĄ



### Składniki:

- Mrożone truskawki (150 g)
- Banan, pokrojony (100 g)
- Mleko migdałowe lub inne roślinne (100 ml)
- Granola (30 g)
- Nasiona chia (10 g)
- Masło orzechowe (opcjonalnie, 15 g)
- Świeże owoce (np. kilka plasterków truskawki i banana, 50 g) do dekoracji
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie, 5 g)

### Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj mrożone truskawki, banan i mleko migdałowe, aż powstanie gładka, gęsta konsystencja.
2. Przełóż smoothie do miseczki.
3. Na wierzch posyp granolą, nasionami chia i opcjonalnie dodaj masło orzechowe.
4. Udekoruj świeżymi owocami i wiórkami kokosowymi, jeśli lubisz.

Smoothie bowl jest lekkie, pełne antyoksydantów i zdrowych tłuszczów, idealne na odżywcze śniadanie. Smacznego!

# NALEŚNIKI GRYZANE Z SEREM KOZIM I MIODEM



## Składniki:

- Mąka gryczana (100 g)
- Jajko (1 sztuka, 50 g)
- Mleko roślinne lub krowie (200 ml)
- Woda gazowana (50 ml)
- Sól (1 g)
- Ser kozi (miękki, 80 g)
- Miód (20 g)
- Garść orzechów włoskich (30 g)
- Oliwa z oliwek do smażenia (10 g)

## Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę gryczaną, jajko, mleko, wodę gazowaną i sól, aż do uzyskania gładkiego ciasta.
2. Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy i smaż cienkie naleśniki z obu stron, aż będą złociste.
3. Gotowe naleśniki posmaruj serem kozim i skrop miodem.
4. Posyp orzechami włoskimi dla chrupkości.

Te naleśniki to połączenie delikatnych smaków z serem kozim i słodkim miodem, bogate w białko i zdrowe tłuszcze.

Smacznego!

# JAJKA W KOSZULKACH NA SZPINAKU

## Z SOSEM HOLENDERSKIM



### Składniki:

- Jajka (2 sztuki, 100 g)
- Świeży szpinak (100 g)
- Masło klarowane (60 g)
- Żółtka (2 sztuki, 40 g)
- Sok z cytryny (10 g)
- Sól (do smaku)
- Pieprz (do smaku)
- Ocet do wody (10 ml)
- Woda (15 ml do sosu)
- Czosnek (1 ząbek, 5 g, opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek (5 g do szpinaku)

### Przygotowanie:

#### Sos holenderski:

1. Rozpuść masło klarowane na małym ogniu i odstaw do ostygnięcia.
2. W kąpieli wodnej ubij żółtka z wodą i sokiem z cytryny, aż masa zgęstnieje.
3. Powoli wlewaj masło, ciągle ubijając, aż powstanie kremowy sos. Dopraw solą i pieprzem.

#### Jajka w koszulkach:

1. W dużym garnku zagotuj wodę z octem, a następnie zmniejsz ogień, aby woda delikatnie wrzała.
2. Wbij jajko do miseczki, a potem delikatnie zanurz je w wodzie, gotując przez około 3-4 minuty. Wyjmij jajko łyżką cedzakową i powtórz dla drugiego jajka.

#### Szpinak:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i krótko podsmaż czosnek (opcjonalnie).
2. Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie, dopraw solą i pieprzem.

#### Składanie dania:

1. Na talerz wyłóż podsmażony szpinak, na to połóż jajka w koszulkach.
2. Polej całość sosem holenderskim.

# KANAPKI Z PASTĄ Z BOBU I MIĘTĄ



## Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty (2 kromki, 100 g)
- Bób, ugotowany i obrany (150 g)
- Świeża mięta (10 g)
- Sok z cytryny (10 g)
- Oliwa z oliwek (10 g)
- Czosnek (1 ząbek, 5 g)
- Sól i pieprz (do smaku)
- Opcjonalnie: odrobina startego sera feta (20 g)

## Przygotowanie:

1. Ugotowany bób zblenduj z czosnkiem, sokiem z cytryny, oliwą oraz solą i pieprzem, aż powstanie gładka pasta.
2. Dodaj posiekaną miętę i delikatnie wymieszaj, by zachować jej świeży smak.
3. Kromki chleba podpiecz w tosterze lub na patelni.
4. Posmaruj grzanki pastą z bobu i opcjonalnie posyp odrobiną startego sera feta.

Kanapki te są pełne białka roślinnego i świeżych ziół, idealne na zdrowe i sycące śniadanie. Smacznego!

# OMLET Z POMIDORAMI, BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ



## Składniki:

- Jajka (2 sztuki, 100 g)
- Pomidor, pokrojony w kostkę (100 g)
- Mozzarella (50 g)
- Świeża bazylia (garść, 10 g)
- Oliwa z oliwek (5 g)
- Sól i pieprz (do smaku)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni.
2. W miseczce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
3. Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaż na średnim ogniu, aż zaczną się ścinać.
4. Dodaj pokrojony pomidor, porwaną na kawałki mozzarellę i świeżą bazylię na jedną stronę omletu.
5. Gdy ser zacznie się roztopiać, złóż omlet na pół i smaż jeszcze chwilę, aż będzie ładnie ścięty, ale wciąż puszysty.

Omlet ten jest lekki, bogaty w białko i smakuje świeżymi ziołami i kremową mozzarellą. Smacznego!

# OWSIANKA Z PESTKAMI DYNI I SYROPEM KLONOWYM



## Składniki:

- Płatki owsiane (80 g)
- Mleko roślinne lub krowie (250 ml)
- Pestki dyni (20 g)
- Syrop klonowy (10 g)
- Cynamon (opcjonalnie, 2 g)
- Szczypta soli
- Świeże owoce (np. banan lub jabłko, 50 g – opcjonalnie do dekoracji)

## Przygotowanie:

1. W garnku zagotuj mleko z płatkami owsianymi i szczyptą soli.
2. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż owsianka zgęstnieje (około 5-7 minut).
3. Gdy owsianka będzie gotowa, przełóż ją do miseczki.
4. Posyp pestkami dyni, skrop syropem klonowym i opcjonalnie dodaj świeże owoce oraz cynamon do smaku.

To śniadanie jest bogate w błonnik, zdrowe tłuszcze i naturalną słodycz, dzięki czemu idealnie nadaje się na dobry początek dnia. Smacznego!

# TOSTY FRANCUSKIE Z MASCARPONE I MALINAMI



## Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty (2 kromki, 100 g)
- Jajko (1 sztuka, 50 g)
- Mleko roślinne lub krowie (50 ml)
- Ser mascarpone (50 g)
- Świeże maliny (100 g)
- Miód lub syrop klonowy (10 g)
- Cynamon (opcjonalnie, 2 g)
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane do smażenia (5 g)

## Przygotowanie:

1. W miseczce roztrzep jajko z mlekiem i opcjonalnie dodaj cynamon.
2. Zamocz kromki chleba w mieszance jajecznej, aby dobrze nasiąkły.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub masło klarowane i usmaż tosty na złoty kolor z obu stron.
4. Na usmażone tosty nałóż mascarpone i świeże maliny.
5. Skrop miodem lub syropem klonowym dla dodatkowej słodyczy.

Tosty francuskie z mascarpone i malinami to połączenie kremowej tekstury i owocowej świeżości, idealne na zdrowe, ale i pyszne śniadanie. Smacznego!

# MUFFINY OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



## Składniki:

- Płatki owsiane (100 g)
- Mąka pełnoziarnista (100 g)
- Proszek do pieczenia (5 g)
- Cynamon (5 g)
- Jabłko, starte na tarce (1 sztuka, 150 g)
- Jajko (1 sztuka, 50 g)
- Mleko roślinne lub krowie (150 ml)
- Miód (30 g)
- Olej kokosowy, roztopiony (30 g)
- Sól (1 g)
- Wanilia (opcjonalnie, 2 g)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffiny (możesz wyłożyć ją papilotkami lub lekko natłuścić).
2. W dużej misce wymieszaj suche składniki: płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i sól.
3. W osobnej misce połącz mokre składniki: jajko, mleko, miód, olej kokosowy i wanilię.
4. Połącz mokre i suche składniki, a następnie dodaj starte jabłko. Delikatnie wymieszaj.
5. Napełnij foremki do muffinów ciastem i piecz przez około 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i dobrze wyrośnięte.

Te muffiny owsiane z jabłkiem i cynamonem są pełne błonnika i naturalnej słodyczy, idealne na zdrowe i sycące śniadanie. Smacznego!



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



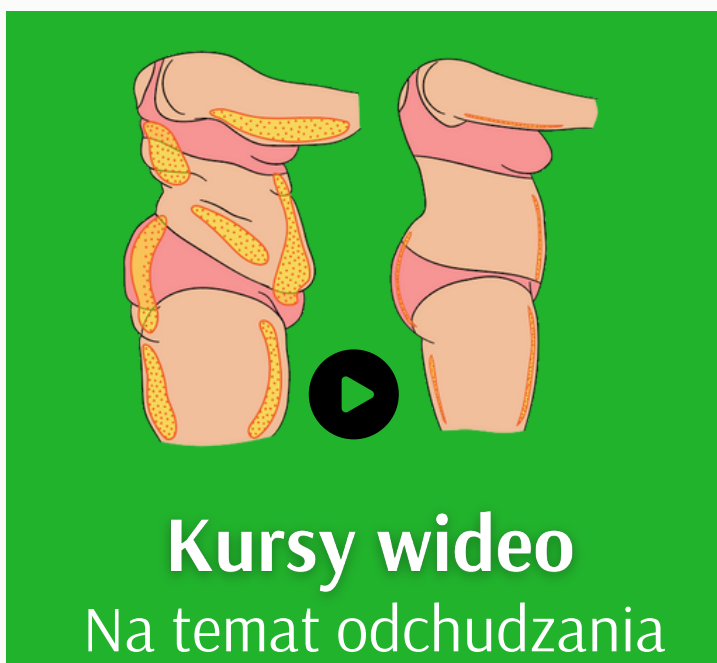
**10 ebooków**  
same fakty



**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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

