

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET Z KREWETKAMI

I SZCZYPIORKIEM



Jajka



Krewetki



Szczypiorek



Czosnek



Oliwa z oliwek

OWSIANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI NERKOWCA



Płatki owsiane



Mleko



Maliny



Orzechy nerkowce

TOSTY Z PASTĄ Z SOCZEWICY I POMIDOREM



Chleb pełnoziarnisty



Czerwona
soczewica



Oliwa z oliwek



Czosnek



Pomidor



Sok z cytryny

JAJKA PO SZKOCKU Z CHORIZO



Jajka



Chorizo



Płatki owsiane



Świeże zioła

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I ROZMARYNEM



Chleb pełnoziarnisty



Biała fasola



Oliwa z oliwek



Rozmaryn



Czosnek



Sok z cytryny

SMOOTHIE Z ANANASEM, MANGO I MLEKIEM KOKOSOWYM



Mleko kokosowe



Ananas



Sok z limonki



Mango

NALEŚNIKI Z MAŁY KUKURYDZIANEJ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM



Mąka kukurydziana



Jajka



Mleko



Miód



Truskawki



Oliwa z oliwek

JAJECZNICA Z SEREM FETA I SUSZONYMI POMIDORAMI



Ser feta



Jajka



Suszone pomidory



Oliwa z oliwek

PLACUSZKI Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Cynamon



Jabłka



Mleko

KANAPKI Z PASTĄ Z BOBU I BAZYLIĄ



Chleb pełnoziarnisty



Bób



Czosnek

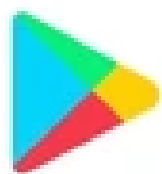


Oliwa z oliwek



Bazylija

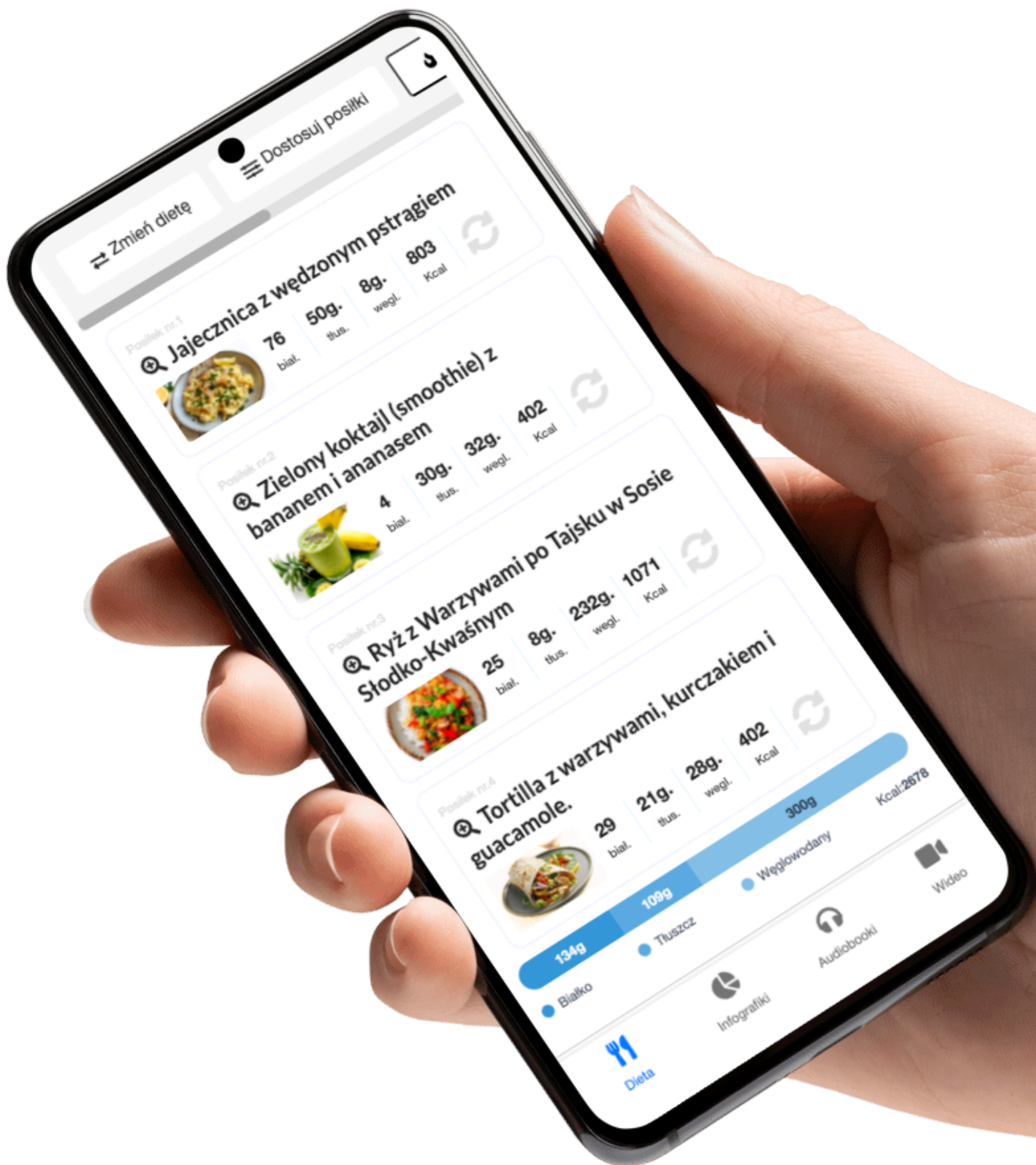
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OMLET Z KREWETKAMI

I SZCZYPIORKIEM



Składniki:

- Jajka – 200 g (ok. 4 jajka)
- Krewetki – 100 g (najlepiej małe, obrane)
- Szczypiorek – 15 g (posiekany)
- Czosnek – 5 g (drobno posiekany)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. Rozgrzej oliwę na patelni i dodaj czosnek oraz krewetki. Podsmażaj przez ok. 2-3 minuty, aż krewetki staną się różowe.
2. W miseczce roztrzep jajka, dodaj sól, pieprz i posiekany szczypiorek, a następnie wlej na patelnię.
3. Smaż na małym ogniu, aż omlet zetnie się na górze, a następnie złóż go na pół.
4. Przełóż na talerz i podawaj od razu.

OWSIANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI NERKOWCA



Składniki:

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko (może być roślinne) – 200 g
- Maliny – 80 g
- Orzechy nerkowca – 15 g (lekko posiekane)
- Miód – 5 g (opcjonalnie)
- Szczypta soli – 0,5 g

Przygotowanie:

1. W garnku zagotuj mleko i dodaj szczyptę soli.
2. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez ok. 5 minut, mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
3. Przełóż owsiankę do miski, dodaj maliny i posiekane orzechy nerkowca.
4. Opcjonalnie skrop miodem.

TOSTY Z PASTĄ Z SOCZEWICY I POMIDOREM



Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 100 g (2 kromki)
- Czerwona soczewica (ugotowana) – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Czosnek – 3 g (jeden ząbek, drobno posiekany)
- Sok z cytryny – 3 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Pomidor – 50 g (pokrojony w plastry)
- Świeża bazylija lub rukola – kilka listków do dekoracji

Przygotowanie:

1. Ugotowaną soczewicę zmiksuj z oliwą, czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem na gładką pastę.
2. Opiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni.
3. Posmaruj tosty pastą z soczewicy, a na wierzchu ułóż plastry pomidora.
4. Udekoruj listkami bazylii lub rukolą.

JAJKA PO SZKOCKU Z CHORIZO



Składniki:

- Jajka – 200 g (4 jajka: 2 ugotowane na twardo i 2 surowe)
- Chorizo (chude, drobno posiekane) – 80 g
- Płatki owsiane – 30 g (zmielone na mąkę lub bułka tarta pełnoziarnista)
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Świeże zioła (np. pietruszka lub szczypiorek) – 5 g (posiekane)

Przygotowanie:

1. Ugotuj dwa jajka na twardo (około 8-9 minut), a następnie ostudź i obierz.
2. W misce wymieszaj surowe jajko, chorizo, sól, pieprz i posiekane zioła.
3. Obtocz ugotowane jajka w przygotowanej masie chorizo, formując równomierną warstwę wokół każdego jajka.
4. Obtocz jajka w zmielonych płatkach owsianych lub bułce tartej.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20 minut, aż chorizo będzie chrupiące.

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I ROZMARYNEM



Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 100 g (2 kromki)
- Biała fasola (ugotowana lub z puszki, odsączona) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Czosnek – 3 g (jeden ząbek, drobno posiekany)
- Świeży rozmaryn – 1 g (drobno posiekany, około pół łyżeczki)
- Sok z cytryny – 3 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Rukola lub szpinak – garść do dekoracji

Przygotowanie:

1. Zblenduj fasolę z oliwą, czosnkiem, rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem na gładką pastę.
2. Posmaruj kromki chleba przygotowaną pastą z fasoli.
3. Udekoruj rukolą lub szpinakiem.

Kanapki są gotowe! Smacznego!

SMOOTHIE Z ANANASEM, MANGO I MLEKIEM KOKOSOWYM



Składniki:

- Ananas (świeży lub mrożony) – 100 g
- Mango (świeże lub mrożone) – 100 g
- Mleko kokosowe (niesłodzone) – 150 g
- Sok z limonki – 5 g
- Imbir świeży – 2 g (mały kawałek, opcjonalnie)
- Kostki lodu – kilka sztuk (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Jeśli smoothie jest za gęste, dodaj odrobinę wody.
3. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

Smacznego!

NALEŚNIKI Z MĄKI KUKURYDZIANEJ

Z MUSEM TRUSKAWKOWYM



Składniki:

Naleśniki:

- Mąka kukurydziana – 100 g
- Jajka – 100 g (2 jajka)
- Mleko (może być roślinne) – 150 g
- Woda gazowana – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Szczypta soli – 0,5 g

Mus truskawkowy:

- Truskawki (świeże lub mrożone) – 150 g
- Miód – 5 g (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę kukurydzianą, jajka, mleko, wodę gazowaną, oliwę i sól, aż do uzyskania gładkiego ciasta.
2. Na rozgrzanej, lekko natłuszczonej patelni smaż cienkie naleśniki, po 1–2 minuty z każdej strony, aż się zarumienią.
3. W międzyczasie przygotuj mus truskawkowy, miksując truskawki na gładką masę. Opcjonalnie dodaj miód, jeśli chcesz słodszy smak.
4. Podawaj naleśniki z musem truskawkowym.

Smacznego!

JAJECZNICA Z SEREM FETA I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

- Jajka – 200 g (ok. 4 jajka)
- Ser feta – 30 g (pokruszony)
- Suszone pomidory – 20 g (2–3 sztuki, drobno posiekane)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Świeża bazylia lub szczypiorek – kilka listków do dekoracji

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę, a następnie dodaj posiekane suszone pomidory i podsmaż przez chwilę, aby wydobyć ich aromat.
2. W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
3. Wlej jajka na patelnię z pomidorami i smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając.
4. Gdy jajecznicą zacznie się ścinać, dodaj pokruszoną fetę i smaż jeszcze przez chwilę, aż feta lekko się rozpuści.
5. Przełóż na talerz i udekoruj świeżymi ziołami.

Smacznego!

PLACUSZKI Z JABŁKAMI

I CYNAMONEM



Składniki:

- Mąka pełnoziarnista – 100 g
- Jajka – 100 g (2 jajka)
- Mleko (może być roślinne) – 100 g
- Jabłko – 100 g (obrane i starte na tarce)
- Proszek do pieczenia – 3 g
- Cynamon – 2 g
- Szczypta soli – 0,5 g
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek – 5 g (do smażenia)

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i sól.
2. Dodaj jajka, mleko i starte jabłko, a następnie wymieszaj wszystko na gładkie ciasto.
3. Na rozgrzanej patelni lekko natłuszczonej olejem smaż placuszki, nakładając po 1–2 łyżki ciasta na każdy. Smaż około 2 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
4. Przełóż placuszki na talerz i podawaj na ciepło.

KANAPKI Z PASTĄ Z BOBU I BAZYLIĄ



Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 100 g (2 kromki)
- Bób (ugotowany i obrany) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Czosnek – 3 g (jeden mały ząbek, drobno posiekany)
- Świeża bazylia – 5 g (kilka listków)
- Sok z cytryny – 3 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj bób z oliwą, czosnkiem, bazylią, sokiem z cytryny, solą i pieprzem na gładką pastę.
2. Posmaruj kromki chleba przygotowaną pastą.
3. Opcjonalnie udekoruj dodatkowym listkiem bazylii.

Kanapki są gotowe! Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



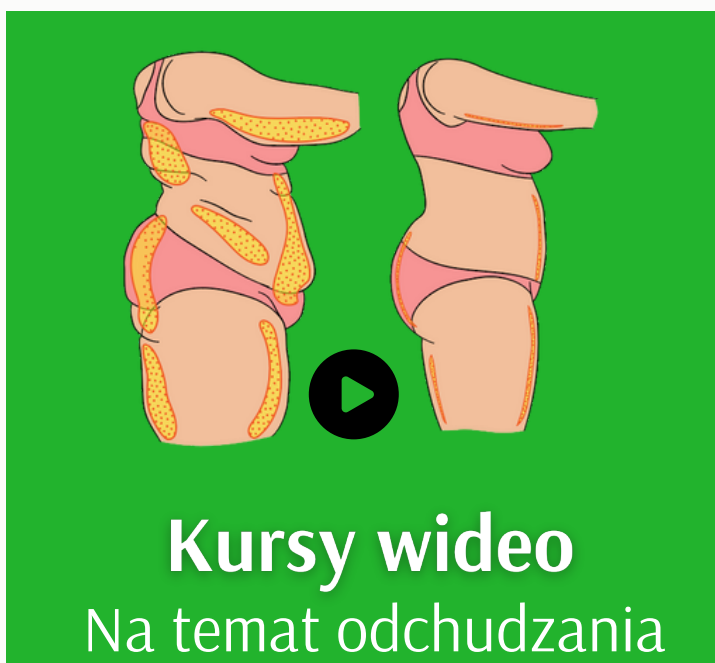
10 ebooków
same fakty



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 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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

