

# 10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## OWSIANKA Z GRUSZKĄ I

### KARDAMONEM



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Gruszka



Orzechy włoskie



Miód



Kardamon

## MUFFINY JAJECZNE Z SZPINAKIEM I ŁOSOSIEM



Jajka



Szpinak



Wędzony łosoś



Ser feta



Szczypiorek



Czerwona papryka

# OMLET Z KIEŁKAMI FASOLI MUNG I SEZAMEM



Kiełki fasoli mung



Jajka



Szcypiorek



Sezam



Sos sojowy

# JAJKA SADZONE NA PLACKACH KUKURYDZIANYCH



Mąka kukurydziana



Mleko



Jajka



Szpinak



Kolendra



Mąka pszenna

# TOSTY Z AWOKADO, POMIDOREM I MOZZARELLĄ



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Pomidor



Mozzarella



Bazylija

# SMOOTHIE BOWL Z PITAJĄ I KIWI



Pitaja (smoczy owoc)



Banan



Kiwi



Mleko kokosowe



Nasiona chia



Granola

# NALEŚNIKI Z MAKI RYŻOWEJ Z KREMEM KOKOSOWYM



Mąka ryżowa



Jajko



Mleko kokosowe



Miód



Jogurt kokosowy



Wiórki kokosowe

# JAJECZNICA Z KURKAMI I CEBULĄ



Kurki



Jajka



Cebula



Sól i pieprz

# KANAPKI Z TWAROGIEM, MIODEM I MALINAMI



Chleb pełnoziarnisty



Twaróg półtłusty



Miód



Maliny

# OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM



Płatki owsiane



Mleko



Banan



Masło orzechowe



Nasiona chia



Orzechy

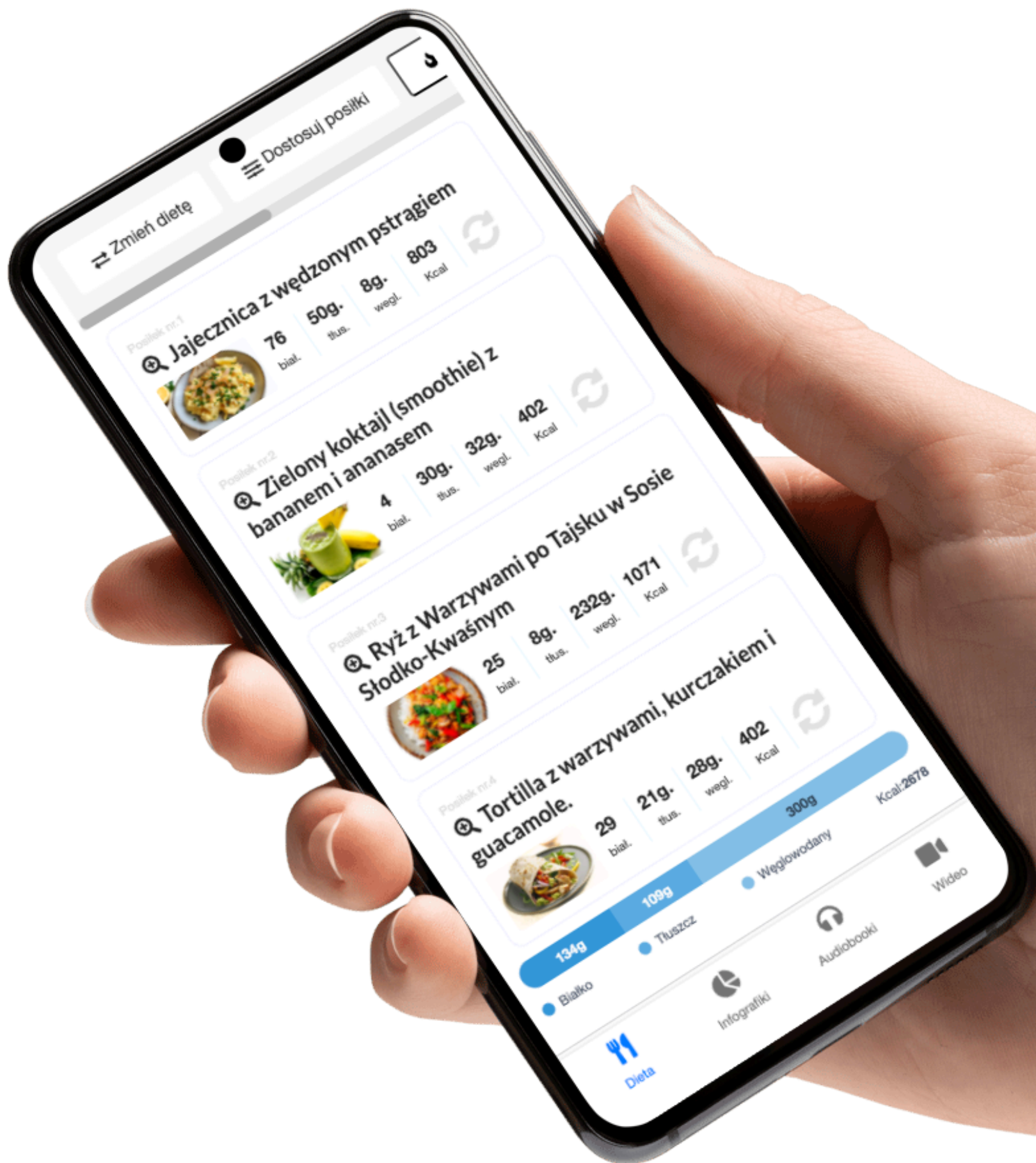
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



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

# OWSIANKA Z GRUSZKĄ I KARDAMONEM



## Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego) lub zwykłego mleka
- 1 średnia gruszka (około 150 g), pokrojona w kostkę
- 10 g orzechów włoskich, posiekanych
- 5 g nasion chia
- 5 g miodu lub syropu klonowego
- 1 g mielonego kardamonu (około szczypta)
- 1 g cynamonu (około szczypta)

## Przygotowanie:

1. W garnku podgrzej mleko, dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, aż owsianka zgęstnieje.
2. Dodaj kardamon i cynamon, dokładnie wymieszaj.
3. Pokrojoną gruszkę dodaj do owsianki na ostatnie 2-3 minuty gotowania, aby lekko zmiękła.
4. Przełóż owsiankę do miski, dodaj nasiona chia, posiekane orzechy włoskie i polej miodem lub syropem klonowym.

# MUFFINY JAJECZNE Z SZPINAKIEM I ŁOSOSIEM



## Składniki:

- 4 jajka (około 200 g)
- 50 g świeżego szpinaku, posiekanego
- 50 g wędzonego łososia, pokrojonego w małe kawałki
- 30 g sera feta, pokruszonego
- 20 g czerwonej papryki, drobno pokrojonej
- 10 g szczypiorku, posiekanego
- 1 g soli (szczypta)
- 1 g pieprzu (szczypta)
- 1 g papryki słodkiej (szczypta)
- olej do natłuszczenia foremek (np. kilka kropli oleju kokosowego lub oliwy)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i lekko natłuszc formę do muffinek.
2. W misce roztrzep jajka, dodaj sól, pieprz i paprykę słodką.
3. Dodaj szpinak, łososia, fetę, paprykę i szczypiorek do jajek i delikatnie wymieszaj.
4. Napełnij foremki masą jajeczną do około 3/4 wysokości.
5. Piecz muffiny przez 15-20 minut, aż masa się zetnie i lekko zarumieni.



# OMLET Z KIEŁKAMI FASOLI MUNG I SEZAMEM



## Składniki:

- 3 jajka (około 150 g)
- 50 g kiełków fasoli mung
- 10 g szczypiorku, drobno posiekanego
- 5 g nasion sezamu
- 5 g sosu sojowego (opcjonalnie, dla smaku)
- 1 g soli (szczypta)
- 1 g pieprzu (szczypta)
- 5 ml oleju sezamowego lub oliwy do smażenia

## Przygotowanie:

1. W misce roztrzep jajka z solą, pieprzem i sosem sojowym (jeśli używasz).
2. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj olej sezamowy.
3. Dodaj kiełki fasoli mung na patelnię i podsmażaj przez około 1-2 minuty, aż lekko zmiękną.
4. Wlej roztrzepane jajka na patelnię, dodaj szczypiorek i delikatnie mieszaj, aż omlet zacznie się ścinać.
5. Posyp omlet nasionami sezamu i smaż, aż będzie gotowy, a następnie przełóż na talerz.

Omlet z kiełkami fasoli mung i sezamem to świetny wybór na pożywne i zdrowe śniadanie. Smacznego!

# JAJKA SADZONE NA PLACKACH KUKURYDZIANYCH



## Składniki:

### Placki kukurydziane:

- 100 g mąki kukurydzianej
- 50 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 150 ml mleka (roślinnego lub zwykłego)
- 1 jajko (około 50 g)
- 5 g proszku do pieczenia
- 1 g soli (szczypta)
- 10 ml oliwy z oliwek do smażenia

### Dodatki:

- 4 jajka sadzone
- 50 g świeżego szpinaku
- 10 g posiekanej kolendry lub pietruszki
- 5 g sezamu (opcjonalnie do posypania)
- 1 g soli i pieprzu do smaku

## Przygotowanie:

- 1. Placki kukurydziane:** W misce wymieszaj mąkę kukurydzianą, mąkę pszenną, proszek do pieczenia i sól. Dodaj mleko i jedno jajko, mieszając, aż uzyskasz gładkie ciasto.
- 2.** Rozgrzej oliwę na patelni i nakładaj małe porcje ciasta, formując placki. Smaż po 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i rumiane. Odkładaj na bok.
- 3. Jajka sadzone:** Na tej samej patelni usmaż jajka sadzone, doprawiając solą i pieprzem według smaku.
- 4. Podanie:** Na każdym placku kukurydzianym ułóż garść świeżego szpinaku, a na wierzchu połóż jajko sadzone. Posyp posiekaną kolendrą lub pietruszką oraz sezamem.

# TOSTY Z AWOKADO, POMIDOREM I MOZZARELLĄ



## Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (około 60 g)
- 1 dojrzałe awokado (około 150 g), rozgniecione
- 1 średni pomidor (około 100 g), pokrojony w plasterki
- 50 g mozzarelli, pokrojonej w plasterki
- 5 g świeżej bazylii, posiekanej
- 1 g soli (szczypta)
- 1 g pieprzu (szczypta)
- 5 ml oliwy z oliwek (do skropienia)

## Przygotowanie:

1. Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni, aż będą lekko chrupiące.
2. Na każdą kromkę chleba nałóż rozgniecione awokado, doprawiając solą i pieprzem.
3. Ułóż plasterki pomidora oraz mozzarelli na awokado.
4. Skrop tosty oliwą z oliwek i posyp świeżą bazylią.

Gotowe tosty z awokado, pomidorem i mozzarellą to szybkie, zdrowe i pyszne śniadanie! Smacznego!

# SMOOTHIE BOWL Z PITAJĄ I KIWI



## Składniki:

- 1 pitaja (około 200 g), pokrojona na kawałki
- 1 dojrzały banan (około 120 g), zamrożony
- 1 kiwi (około 70 g), pokrojone w plasterki
- 100 ml mleka kokosowego lub innego mleka roślinnego
- 20 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 10 g nasion chia
- 10 g granoli (do posypania)
- 5 g wiórków kokosowych (do posypania)
- 5 g świeżych jagód (np. borówek lub malin, opcjonalnie do dekoracji)

## Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj pitaję, zamrożonego banana i mleko kokosowe (oraz jogurt, jeśli go używasz), aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję.
2. Przelej smoothie do miski, a na wierzchu ułóż plasterki kiwi, posyp nasionami chia, granolą i wiórkami kokosowymi.
3. Jeśli chcesz, dodaj świeże jagody dla koloru i smaku.

Smoothie bowl z pitają i kiwi jest pełne witamin i doskonale sprawdzi się jako orzeźwiające, zdrowe śniadanie.

Smacznego!

# NALEŚNIKI Z MĄKI RYŻOWEJ Z KREMEM KOKOSOWYM



## Składniki:

### Naleśniki:

- 100 g mąki ryżowej
- 1 jajko (około 50 g)
- 200 ml mleka kokosowego (lub innego mleka roślinnego)
- 10 ml oleju kokosowego (do smażenia)
- 1 g soli (szczypta)

### Krem kokosowy:

- 100 g jogurtu kokosowego lub śmietanki kokosowej
- 5 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 10 g wiórków kokosowych

### Dodatki (opcjonalnie):

- Świeże owoce (np. jagody, maliny, banan)
- 5 g nasion chia lub sezamu do posypania

## Przygotowanie:

1. **Naleśniki:** W misce wymieszaj mąkę ryżową, jajko, mleko kokosowe i sól, aż uzyskasz gładkie ciasto.
2. Rozgrzej odrobinę oleju kokosowego na patelni. Wlej niewielką ilość ciasta i smaż naleśniki na średnim ogniu przez 1-2 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Powtórz dla reszty ciasta.
3. **Krem kokosowy:** Wymieszaj jogurt kokosowy lub śmietankę z miodem oraz wiórkami kokosowymi.
4. Nałóż krem kokosowy na naleśniki, zwiń lub złóż je na pół i podawaj z ulubionymi świeżymi owocami oraz posypką z nasion chia lub sezamu.

Gotowe naleśniki z mąki ryżowej z kremem kokosowym to lekkie, zdrowe i smaczne śniadanie. Smacznego!

# JAJECZNICA Z KURKAMI I CEBULĄ



## Składniki:

- 3 jajka (około 150 g)
- 100 g świeżych kurek, oczyszczonych i pokrojonych na mniejsze kawałki
- 1 mała cebula (około 50 g), drobno posiekana
- 5 g masła klarowanego lub oliwy do smażenia
- 1 g soli (szczypta)
- 1 g pieprzu (szczypta)
- Świeży szczypiorek do posypania (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej masło klarowane lub oliwę, a następnie dodaj cebulę. Smaż na małym ogniu przez około 3-4 minuty, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
2. Dodaj kurki i smaż przez kolejne 5 minut, aż grzyby zmiękną i nabiorą aromatu.
3. W osobnej misce roztrzep jajka z solą i pieprzem, po czym wlej je na patelnię z cebulą i kurkami. Delikatnie mieszaj, smażąc jajecznicę na małym ogniu, aż osiągnie pożądaną konsystencję.
4. Gotową jajecznicę posyp świeżym szczypiorkiem.

Jajecznica z kurkami i cebulą to pyszne, sycące śniadanie pełne smaku i aromatu. Smacznego!

# KANAPKI Z TWAROGIEM, MIODEM I MALINAMI



## Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (około 60 g)
- 100 g twarogu półtłustego, rozgniecionego
- 10 g miodu
- 50 g świeżych malin
- 5 g orzechów włoskich, posiekanych (opcjonalnie do posypania)
- 1 g cynamonu (szczypta, opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Podpiecz kromki chleba w tosterze, aby były lekko chrupiące.
2. Na każdą kromkę chleba nałóż równomiernie rozgnieciony twaróg.
3. Polej twaróg miodem, a następnie ułóż na nim świeże maliny.
4. Jeśli chcesz, posyp kanapki posiekanymi orzechami włoskimi i odrobiną cynamonu dla dodatkowego smaku.

Kanapki z twarogiem, miodem i malinami to pyszne, słodkie i zdrowe śniadanie. Smacznego!

# OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM



## Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, sojowego) lub zwykłego mleka
- 1 dojrzały banan (około 120 g), pokrojony w plasterki
- 15 g masła orzechowego (najlepiej bez dodatku cukru i soli)
- 5 g nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie)
- 5 g orzechów laskowych lub włoskich, posiekanych (opcjonalnie do posypania)
- 1 g cynamonu (szczypta, opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. W garnku podgrzej mleko, dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
2. Dodaj połowę pokrojonego banana do owsianki w trakcie gotowania, aby nadał jej naturalnej słodyczy.
3. Przełóż owsiankę do miski, a następnie na wierzchu ułóż pozostałe plasterki banana oraz dodaj masło orzechowe.
4. Posyp nasionami chia, posiekanymi orzechami i odrobiną cynamonu dla smaku.

Owsianka z bananem i masłem orzechowym to pożywne i zdrowe śniadanie, pełne energii na początek dnia. Smacznego!



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



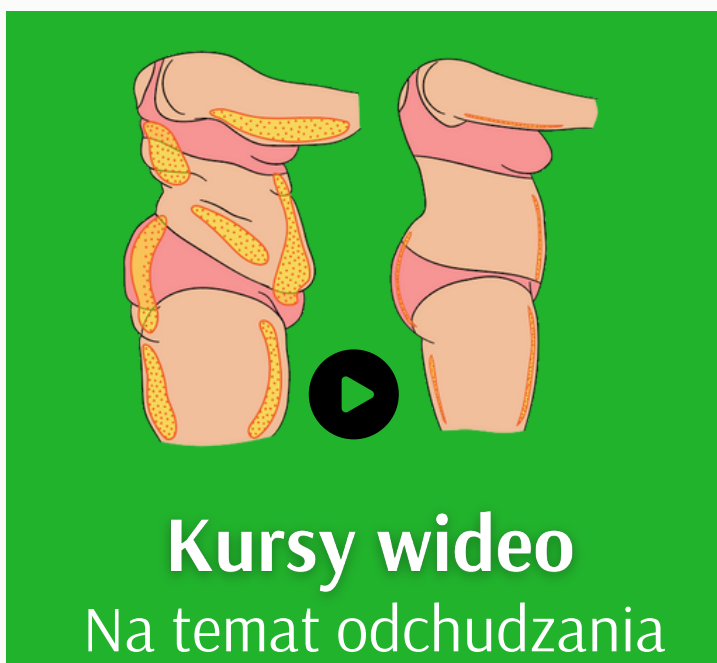
**10 ebooków**  
same fakty



**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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

