

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAJKA PO MEKSYKAŃSKU Z FASOLĄ I SALSĄ



Jajka



Czarna fasola



Salsa



Papryka czerwona



Oliwa z oliwek



Cebula

TOSTY FRANCUSKIE Z SEREM I SZYNKĄ



Chleb pełnoziarnsty



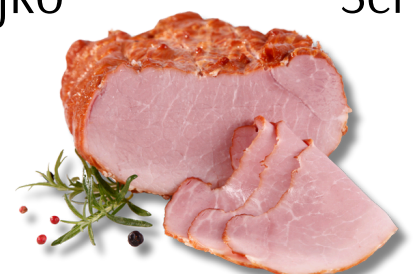
Mleko



Jajko



Ser żółty



Szynka

SMOOTHIE Z BURAKIEM, MARCHEWKĄ I JABŁKIEM



Burak



Marchew



Jabłko



Banan



Sok z cytryny

PLACUSZKI Z TWAROGU Z JAGODAMI



Jajko



Twaróg półtłusty



Jogurt naturalny



Miód



Jagody



Mąka pełnoziarnista

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM



Chleb pełnoziarnisty



Ciecierzycy



Oliwa z oliwek



Bakłażan



Czosnek



Sok z cytryny

OMLET Z GRZYBAMI I PIETRUSZKĄ



Jajka



Pieczarki



Mleko



Oliwa z oliwek



Natka pietruszki

OWSIANKA Z KIWI I NASIONAMI LNU



Płatki owsiane



Kiwi



Mleko



Nasiona lnu

JAJKA NA TWARDO Z DIPEM Z AWOKADO



Awokado



Jajka



Sok z limonki



Czosnek

TOSTY Z PASTĄ Z BOBU I SUSZONYMI POMIDORAMI



Chleb pełnoziarnisty



Bób



Czosnek



Suszone pomidory



Oliwa z oliwek

SMOOTHIE BOWL Z ACAI, GRANOLĄ I OWOCAMI LEŚNYMI



Jagody acai



Banany



Owoce leśne



Mleko roślinne



Granola

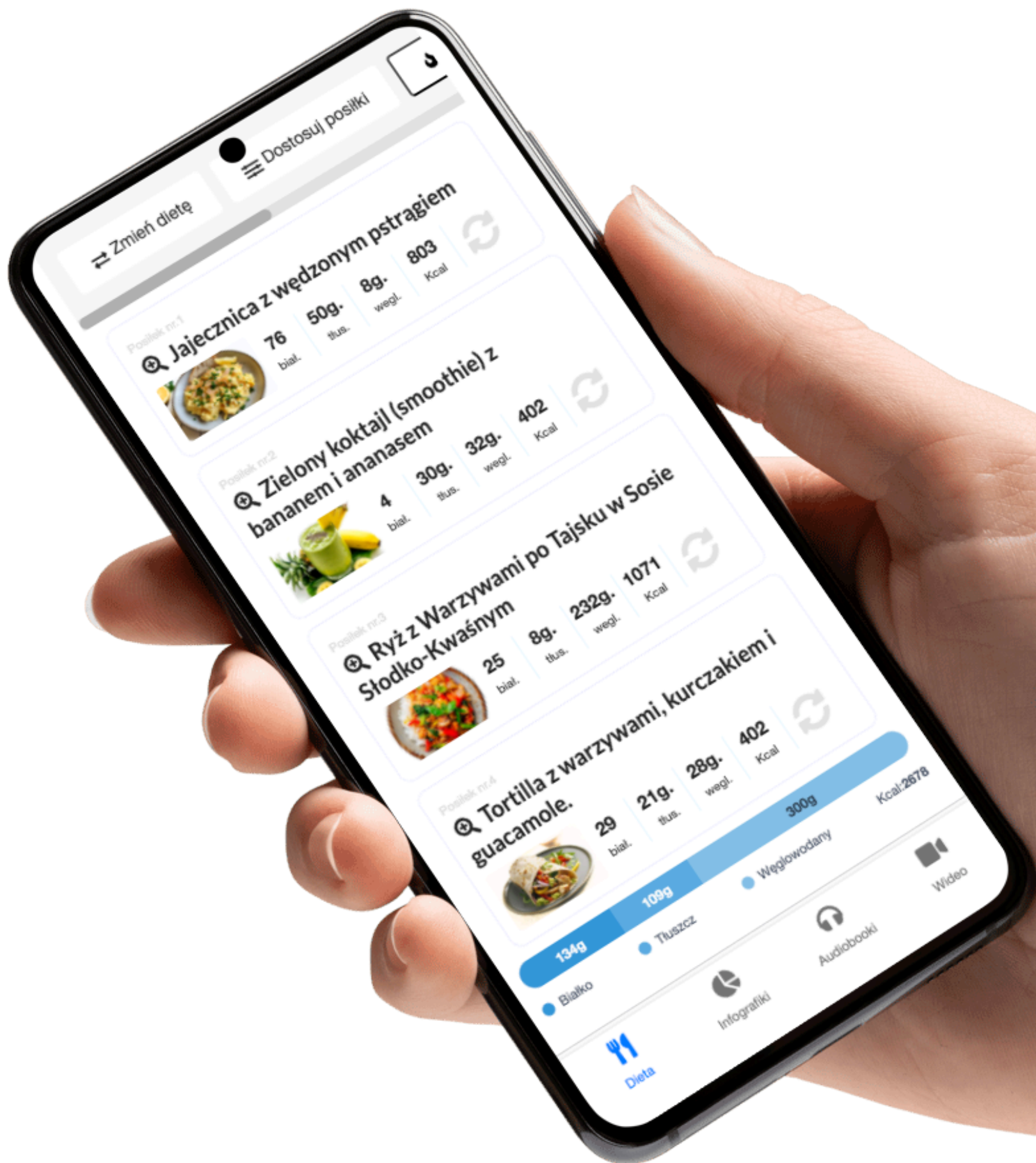
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

JAJKA PO MEKSYKAŃSKU Z FASOLĄ I SALSĄ



Składniki:

- 2 jajka (ok. 120 g)
- 100 g czarnej fasoli (z puszki, odcedzona i przepłukana)
- 50 g salsy (możesz użyć gotowej lub zrobić własną: posiekany pomidor, cebula, kolendra, chili, sok z limonki)
- 1 mała cebula (ok. 50 g), posiekana
- 1 ząbek czosnku (ok. 3 g), posiekany
- 1 papryka czerwona (ok. 100 g), pokrojona w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego mielonego (ok. 3 g)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej (ok. 3 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Garść świeżej kolendry (ok. 5 g), posiekana
- Opcjonalnie: plasterki awokado do podania

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez ok. 2-3 minuty, aż zmiękną.
2. Dodaj pokrojoną paprykę, kmin rzymski i paprykę słodką. Smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż papryka lekko zmięknie.
3. Dodaj fasolę, wymieszaj i smaż przez 2-3 minuty, aż się podgrzeje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. W osobnej patelni przygotuj jajka w preferowany sposób (sadzzone, jajecznica lub w koszulkach).
5. Na talerzu ułóż warstwę fasoli z papryką, a na wierzchu jajka.
6. Polej salsą, posyp kolendrą i opcjonalnie podaj z plasterkami awokado.

To danie jest bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze, co zapewnia sycące i odżywcze śniadanie. Smacznego!

TOSTY FRANCUSKIE Z

SEREM I SZYNKĄ



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 80 g)
- 1 jajko (ok. 60 g)
- 30 ml mleka (najlepiej niskotłuszczowego)
- 1 plaster sera (ok. 20 g, np. cheddar, gouda lub mozzarella)
- 1 plaster chudej szynki (ok. 30 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub masła klarowanego (ok. 5 g) do smażenia
- Szczypta soli i pieprzu
- Opcjonalnie: posiekana natka pietruszki (ok. 5 g) do posypania

Przygotowanie:

1. W misce roztrzep jajko z mlekiem, solą i pieprzem.
2. Złóż kromki chleba w kanapkę, wkładając pomiędzy nie plaster sera i szynki.
3. Zanurz kanapkę w mieszance jajecznej, tak aby dobrze nasiąknęła z obu stron.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub masło klarowane na średnim ogniu.
5. Smaż tosty przez ok. 3-4 minuty z każdej strony, aż chleb będzie złocisty, a ser się roztopi.
6. Przełóż tosty na talerz i, jeśli lubisz, posyp natką pietruszki dla świeżości i koloru.

To proste, a jednocześnie sycące i pełne białka śniadanie dostarcza energii na poranek. Smacznego!

SMOOTHIE Z BURAKIEM, MARCHEWKĄ I JABŁKIEM



Składniki:

- 1 mały burak (ok. 100 g), obrany i pokrojony na mniejsze kawałki
- 1 średnia marchewka (ok. 80 g), obrana i pokrojona
- 1 jabłko (ok. 150 g), obrane, bez gniazda nasiennego, pokrojone
- 1 banan (ok. 120 g), dla słodyczy i kremowej konsystencji
- 200 ml wody lub niesłodzonego soku pomarańczowego (dla dodatkowego smaku i witaminy C)
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 10 ml) dla orzeźwiającego smaku
- Opcjonalnie: mały kawałek świeżego imbiru (ok. 5 g) dla delikatnej ostrości

Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj na gładką konsystencję.
2. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej wody lub soku pomarańczowego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

To smoothie to doskonała dawka witamin, błonnika i przeciwutleniaczy, które dodadzą energii na cały dzień. Smacznego!

PLACUSZKI Z

TWAROGU Z JAGODAMI



Składniki:

- 200 g twarogu półtłustego
- 1 jajko (ok. 60 g)
- 50 g mąki pełnoziarnistej (lub owsianej dla wersji bezglutenowej)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (ok. 20 g)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (ok. 5 g)
- 100 g świeżych lub mrożonych jagód
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek (do smażenia)

Przygotowanie:

1. W misce rozgnieć twaróg widelcem, aby uzyskać jednolitą konsystencję.
2. Dodaj jajko, mąkę, jogurt, miód oraz proszek do pieczenia i dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.
3. Na koniec dodaj jagody i delikatnie wymieszaj, aby nie rozgnieść owoców.
4. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego lub oliwy na średnim ogniu.
5. Nakładaj łyżką porcje ciasta, formując małe placuszki. Smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
6. Po usmażeniu odsącz placuszki na ręczniku papierowym.

Placuszki z twarogu z jagodami są lekkie, bogate w białko i błonnik. Idealne na zdrowe i pyszne śniadanie!

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM



Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 160 g)
- 200 g ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki, odcedzonej i przepłukanej)
- 1 ząbek czosnku (ok. 3 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (ok. 5 ml)
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (ok. 2 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 mały bakłażan (ok. 150 g), pokrojony w cienkie plastry
- Opcjonalnie: posiekana natka pietruszki lub świeża bazylija do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Pasta z ciecierzycy:** W blenderze zmiksuj ciecierzycę, czosnek, oliwę, sok z cytryny i kmin rzymski na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. **Grillowanie bakłażana:** Pokrojone plastry bakłażana posól i odstaw na kilka minut, aby pozbyć się nadmiaru wody. Następnie osusz je ręcznikiem papierowym.
3. Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię i delikatnie posmaruj bakłażana oliwą z obu stron. Grilluj plastry przez ok. 3-4 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko złociste.
4. **Przygotowanie kanapek:** Na każdą kromkę chleba nałóż pastę z ciecierzycy, a następnie połóż grillowany bakłażan.
5. Ozdób kanapki natką pietruszki lub świeżą bazylią, jeśli lubisz.

Te sycące i zdrowe kanapki są bogate w białko roślinne i błonnik, idealne na pożywne śniadanie. Smacznego!

OMLET Z GRZYBAMI I PIETRUSZKĄ



Składniki:

- 2 jajka (ok. 120 g)
- 100 g pieczarek lub innych ulubionych grzybów, pokrojonych w plasterki
- 1 łyżka mleka (ok. 15 ml, najlepiej niskotłuszczowego)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (ok. 5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Garść świeżej pietruszki (ok. 5 g), posiekanej
- Opcjonalnie: 1/2 małej cebuli (ok. 25 g), posiekanej

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj grzyby (i cebulę, jeśli jej używasz) i smaż przez około 5 minut, aż zmiękną i nabiorą złotego koloru. Dopraw odrobiną soli i pieprzu.
2. W misce roztrzep jajka z mlekiem, dopraw solą i pieprzem.
3. Wlej mieszankę jajeczną na patelnię z podsmażonymi grzybami. Posyp całość posiekaną pietruszką.
4. Smaż omlet na małym ogniu, aż jajka się zetną (ok. 3-4 minuty). Jeśli chcesz, możesz delikatnie złożyć omlet na pół.
5. Przełóż omlet na talerz i podawaj od razu.

Omlet z grzybami i pietruszką to lekkie i pożywne śniadanie bogate w białko i witaminy. Smacznego!

OWSIANKA Z KIWI I NASIONAMI LNU



Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 200 ml mleka (dowolnego rodzaju, np. krowiego lub roślinnego)
- 1 kiwi (ok. 70 g), obrane i pokrojone w plasterki
- 1 łyżeczka nasion lnu (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, ok. 2 g) do dosłodzenia
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W rondelku podgrzej mleko i dodaj płatki owsiane. Gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje.
2. Kiedy owsianka osiągnie pożądaną konsystencję, zdejmij ją z ognia i ewentualnie dosłodź miodem lub syropem klonowym.
3. Przelej owsiankę do miseczki i udekoruj plasterkami kiwi, posyp nasionami lnu oraz odrobiną cynamonu, jeśli lubisz.

Owsianka z kiwi i nasionami lnu to pełnowartościowe i sycące śniadanie, bogate w błonnik, zdrowe tłuszcze i witaminy.

Smacznego!

JAJKA NA TWARDO Z DIPEM Z AWOKADO



Składniki:

- 2 jajka (ok. 120 g)
- 1 dojrzałe awokado (ok. 150 g), obrane i bez pestki
- Sok z 1/2 limonki (ok. 10 ml)
- 1 mały ząbek czosnku (ok. 3 g), posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta chili lub kilka kropel sosu Tabasco dla ostrości
- Świeża kolendra lub szczypiorek (ok. 5 g), posiekane, do posypania

Przygotowanie:

- 1. Gotowanie jajek:** Umieść jajka w garnku z wodą i zagotuj. Gotuj na średnim ogniu przez około 9-10 minut, aby uzyskać jajka na twardo. Następnie przełóż jajka do zimnej wody, aby ostygły, a następnie obierz je ze skorupki.
- 2. Dip z awokado:** W misce rozgnieć awokado widelcem na gładką masę. Dodaj sok z limonki, czosnek, sól, pieprz oraz, jeśli lubisz, szczyptę chili lub krople Tabasco. Wszystko dobrze wymieszaj.
- 3. Podanie:** Przekrój jajka na połówki i podaj z dipem z awokado. Posyp posiekaną kolendrą lub szczypiorkiem dla dodatkowego aromatu i koloru.

Jajka na twardo z dipem z awokado to pyszne i pożywne śniadanie bogate w zdrowe tłuszcze, białko i witaminy. Smacznego!

TOSTY Z PASTĄ Z BOBU I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 80 g)
- 150 g bobu (świeżego lub mrożonego, ugotowanego i obrane ze skórek)
- 3 suszone pomidory (ok. 15 g), odsączone i drobno posiekane
- 1 ząbek czosnku (ok. 3 g), posiekany
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: garść świeżej bazylii (ok. 5 g), posiekana, do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Pasta z bobu:** W misce rozgnieć ugotowany bób widelcem na gładką masę. Dodaj posiekane suszone pomidory, czosnek i oliwę z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku i dobrze wymieszaj.
2. **Tosty:** Zrumień kromki chleba w tosterze lub na patelni, aż będą chrupiące.
3. **Podanie:** Na każdą kromkę chleba nałóż warstwę pasty z bobu i suszonych pomidorów. Posyp świeżą bazylią, jeśli lubisz.

Tosty z pastą z bobu i suszonymi pomidorami są bogate w białko roślinne, błonnik i zdrowe tłuszcze, a także pełne smaku.

Smacznego!

SMOOTHIE BOWL Z ACAI, GRANOLĄ I OWOCAMI LEŚNYMI



Składniki:

- 100 g mrożonych jagód acai (lub 1 łyżka proszku z acai)
- 1 banan (ok. 120 g), pokrojony na kawałki i zamrożony
- 100 g mieszanki mrożonych owoców leśnych (np. jagód, malin, truskawek)
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego)
- 2-3 łyżki granoli (ok. 30 g)
- Świeże owoce leśne do dekoracji (np. maliny, borówki, jagody)
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego (ok. 5 g)

Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj jagody acai, mrożonego banana, mieszankę mrożonych owoców leśnych i mleko roślinne na gładką, gęstą konsystencję. W razie potrzeby dodaj odrobinę więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
2. Przełóż smoothie do miseczki.
3. Udekoruj smoothie świeżymi owocami leśnymi, granolą oraz opcjonalnie nasionami chia lub siemienia lnianego.

To smoothie bowl to źródło antyoksydantów, błonnika i zdrowych tłuszczów, które dodadzą energii na cały poranek. Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



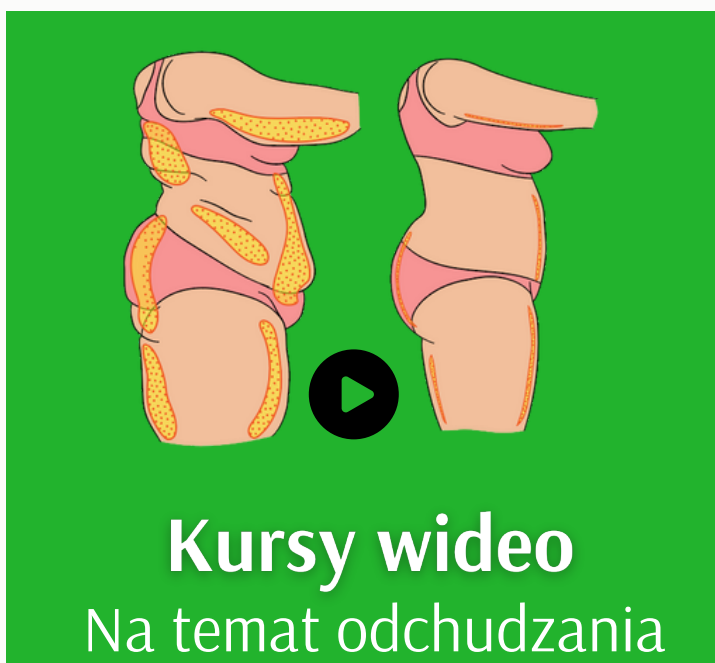
10 ebooków
same fakty



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ
INFORMACJI

12 zł miesięcznie

