

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAJKA PO FLORENTYŃSKU Z SOSEM HOLENDERSKIM I SZPINAKIEM



Jajka



Szpinak



Żółtka jajek



Sok z cytryny



Masło klarowane



Chleb pełnoziarnisty

TOSTY Z PASTĄ Z AWOKADO GRILLOWANYM BOCZKIEM



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Grillowany boczek



Sól i pieprz

OWSIANKA Z PIECZONYM RABARBAREM I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Rabarbar



Miód



Migdały



Cynamon

NALEŚNIKI Z MĄKI KOKOSOWEJ Z JOGURTEM GRECKIM I JAGODAMI



Mąka kokosowa



Mleko



Jajka



Jogurt grecki



Jagody



FRITTATA Z KIEŁBASĄ CHORIZO I PAPRYKĄ



Jajka



Chorizo



Cebula



Oliwa z oliwek



Czerwona papryka



Sól i pieprz



KANAPKI Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI SŁONECZNIKA



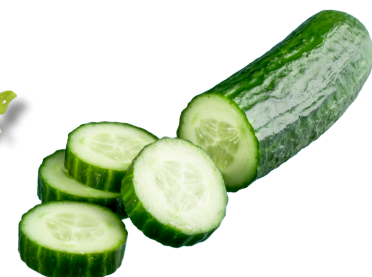
Chleb pełnoziarnisty



Hummus



Kiełki słonecznika



Ogórek



Czerwona papryka



Rukola

JAJECZNICA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ I SZCZYPIORKIEM



Wędzona makrela



Jajka



Masło



Szcypiorek



Sól i pieprz

SMOOTHIE BOWL Z MARAKUJĄ, BANANEM I GRANOLĄ



Banan



Marakuja



Jogurt naturalny



Granola



Świeże owoce

JAJKA SADZONE NA GRILLOWANYM POMIDORZE Z BAZYLIĄ



Jajka



Pomidor



Bazylią



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

MUFFINY BANANOWO- MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI



Mąka pełnoziarnista



Marchew



Banan



Miód



Jajko



Olej kokosowy

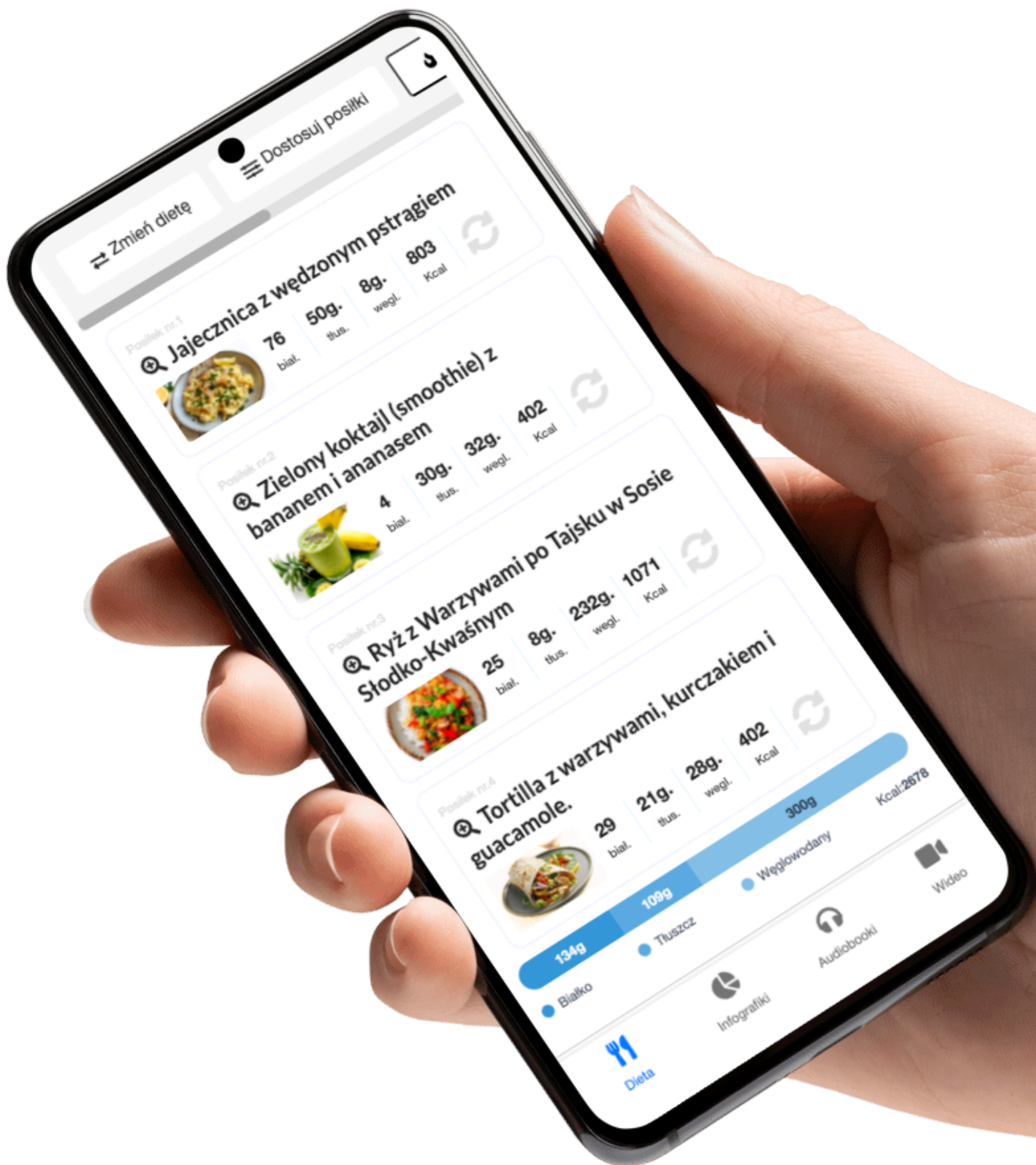
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

JAJKA PO FLORENTYŃSKU Z SOSEM HOLENDESKIM I SZPINAKIEM



Składniki

- 2 jajka (około 120 g)
- 200 g świeżego szpinaku
- 5 g masła
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (około 60 g)
- 5 g świeżego szczypiorku do dekoracji (opcjonalnie)

Sos holenderski

- 2 żółtka jajek (około 40 g)
- 10 ml soku z cytryny
- 80 g masła klarowanego
- 1 g soli
- 1 g pieprzu białego

Sposób przygotowania

- Przygotowanie szpinaku:** Na patelni rozpuść masło, dodaj umyty i osuszony szpinak. Smaż, aż zmięknie, a następnie odłóż na bok, by nieco ostygł.
- Przygotowanie sosu holenderskiego:** W kąpieli wodnej ubij żółtka z sokiem z cytryny. Stopniowo dodawaj ciepłe, rozpuszczone masło klarowane, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje i będzie jednolity. Dopraw solą i białym pieprzem.
- Przygotowanie jajek w koszulce:** Zagotuj wodę z odrobiną octu w garnku. Delikatnie wbij jajka do wrzątku i gotuj przez około 3 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
- Składanie dania:** Na każdej kromce chleba ułóż porcję szpinaku, następnie jajko w koszulce. Polej sosem holenderskim i udekoruj posiekanym szczypiorkiem.

TOSTY Z PASTĄ Z AWOKADO I GRILLOWANYM BOCZKIEM



Składniki

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (około 60 g)
- 1 dojrzałe awokado (około 150 g)
- 5 g soku z cytryny
- 5 g oliwy z oliwek
- 20 g grillowanego boczku
- 5 g świeżej kolendry lub natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie pasty z awokado:** Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ do miski. Dodaj sok z cytryny, oliwę, sól i pieprz. Rozgnieć wszystko widelcem na gładką pastę.
2. **Przygotowanie boczku:** Na suchej patelni grilluj boczek, aż będzie chrupiący. Następnie odsącz nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym.
3. **Przygotowanie tostów:** Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste.
4. **Składanie dania:** Na każdą kromkę chleba nałóż porcję pasty z awokado, a następnie ułóż kawałki grillowanego boczku. Posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki dla dekoracji, jeśli lubisz.

OWSIANKA Z PIECZONYM RABARBAREM I MIGDAŁAMI



Składniki

- 60 g płatków owsianych
- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego) lub zwykłego
- 100 g rabarbaru
- 5 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g migdałów, posiekanych
- 1 g cynamonu
- 5 g nasion chia (opcjonalnie)
- 1 g soli

Sposób przygotowania

- 1. Przygotowanie rabarbaru:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Rabarbar umyj i pokrój na kawałki o długości 2-3 cm. Ułóż go na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop miodem (lub syropem klonowym) i posyp cynamonem. Piecz przez około 15 minut, aż rabarbar zmięknie.
- 2. Gotowanie owsianki:** W rondelku zagotuj mleko. Dodaj płatki owsiane i sól, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje. Jeśli lubisz, dodaj nasiona chia.
- 3. Składanie dania:** Przełóż owsiankę do miseczki, nałóż pieczony rabarbar i posyp posiekanymi migdałami.

NALEŚNIKI Z MĄKI KOKOSOWEJ Z JOGURTEM GRECKIM I JAGODAMI

Składniki

- 40 g mąki kokosowej
- 2 jajka (około 120 g)
- 100 ml mleka roślinnego lub zwykłego
- 5 g oleju kokosowego (do smażenia)
- 100 g jogurtu greckiego
- 50 g jagód (świeżych lub mrożonych)
- 5 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do polania)
- 1 g proszku do pieczenia
- 1 g soli



Sposób przygotowania

- 1. Przygotowanie ciasta na naleśniki:** W misce wymieszaj mąkę kokosową, jajka, mleko, proszek do pieczenia i sól. Mieszaj aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Ciasto będzie nieco gęstsze niż tradycyjne ciasto na naleśniki z mąki pszennej.
- 2. Smażenie naleśników:** Na patelni rozgrzej odrobinę oleju kokosowego. Wylewaj małe porcje ciasta i smaż naleśniki po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste. Mąka kokosowa jest bardziej delikatna, więc przewracaj naleśniki ostrożnie.
- 3. Podanie:** Gotowe naleśniki przełóż na talerz, nałóż na wierzch jogurt grecki, posyp jagodami i polej miodem lub syropem klonowym, jeśli lubisz.

FRITTATA Z KIEŁBASĄ CHORIZO I PAPRYKĄ

Składniki

- 4 jajka (około 240 g)
- 50 g kiełbasy chorizo
- 100 g czerwonej papryki (około 1 średnia papryka)
- 50 g cebuli (około 1/2 średniej cebuli)
- 5 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej natki pietruszki lub szczypiorku (opcjonalnie, do dekoracji)
- 1 g soli
- 1 g pieprzu
- 10 g startego sera, np. parmezanu lub cheddara (opcjonalnie, dla smaku)



Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie składników:** Pokrój chorizo na cienkie plasterki, paprykę na paski, a cebulę w drobną kostkę.
2. **Podsmażanie:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż, aż się zeszkli. Następnie dodaj chorizo i smaż przez 1-2 minuty, aż będzie lekko chrupiące. Dodaj paprykę i smaż wszystko razem przez kolejne 2-3 minuty.
3. **Przygotowanie masy jajecznej:** W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem. Wlej masę jajeczną na patelnię, rozprowadzając równomiernie wszystkie składniki.
4. **Pieczenie:** Gotuj na średnim ogniu, aż jajka lekko się zetną, a następnie, jeśli masz możliwość, włóż patelnię na 2-3 minuty pod rozgrzany grill w piekarniku, aby frittata się zarumieniła. Jeśli nie masz takiej możliwości, przykryj patelnię pokrywką i gotuj na wolnym ogniu, aż jajka całkowicie się zetną.
5. **Podanie:** Przełóż frittatę na talerz, posyp startym serem i świeżą natką pietruszki lub szczypiorkiem, jeśli lubisz.

KANAPKI Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI SŁONECZNIKA



Składniki

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (około 60 g)
- 60 g hummusu (domowego lub sklepowego)
- 30 g kiełków słonecznika
- 50 g świeżego ogórka
- 30 g papryki czerwonej
- 10 g świeżej rukoli lub szpinaku
- 1 g soli
- 1 g pieprzu

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie warzyw:** Ogórka pokrój w cienkie plasterki, a paprykę w paski.
2. **Przygotowanie kanapek:** Na każdej kromce chleba rozsmaruj warstwę hummusu. Następnie ułóż rukolę lub szpinak, plasterki ogórka, paski papryki oraz kiełki słonecznika.
3. **Doprawienie:** Posyp kanapki solą i pieprzem według smaku.
4. **Podanie:** Kanapki możesz podać od razu lub przykryć drugą kromką chleba, aby stworzyć zamknięte kanapki.

JAJKA SADZONE NA GRILLOWANYM

POMIDORZE Z BAZYLIĄ

Składniki



- 2 duże jajka (około 120 g)
- 1 duży pomidor (około 150 g)
- 5 g świeżych liści bazylii
- 5 g oliwy z oliwek
- 1 g soli
- 1 g pieprzu
- 5 g szczypiorku lub natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie pomidora:** Umyj pomidora i pokrój go w grube plastry o grubości około 1-1,5 cm.
2. **Grillowanie pomidora:** Na patelni grillowej lub zwykłej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Ułóż plastry pomidora i smaż po 1-2 minuty z każdej strony, aż lekko się zarumienią. Dopraw solą i pieprzem.
3. **Przygotowanie jajek sadzonych:** Na tej samej patelni, obok pomidorów lub po ich zdjęciu, wbij jajka i smaż na małym ogniu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Możesz przykryć patelnię pokrywką, aby jajka równomiernie się usmażyły.
4. **Podanie:** Ułóż grillowane plastry pomidora na talerzu, a na każdym plastrze połóż jajko sadzone. Posyp świeżymi liśćmi bazylii oraz opcjonalnie szczypiorkiem lub natką pietruszki.

JAJECZNICA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ I SZCZYPIORKIEM



Składniki

- 3 jajka (około 180 g)
- 50 g wędzonej makreli (bez skóry i ości)
- 5 g masła
- 10 g świeżego szczypiorku, drobno posiekanego
- 1 g soli
- 1 g pieprzu

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie makreli:** Oddziel mięso makreli od ości i skóry, a następnie pokrój na mniejsze kawałki.
2. **Przygotowanie jajecznicy:** W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
3. **Smażenie:** Na patelni rozpuść masło na średnim ogniu, wlej jajka i smaż, delikatnie mieszając, aż zaczną się ścinać.
4. **Dodanie makreli:** Gdy jajka są już częściowo ścięte, dodaj kawałki wędzonej makreli i kontynuuj smażenie, mieszając, aż jajecznicza osiągnie pożądaną konsystencję.
5. **Podanie:** Gotową jajecznicę przełóż na talerz, posyp szczypiorkiem i, jeśli lubisz, dopraw dodatkowo pieprzem.

SMOOTHIE BOWL Z MARAKUJĄ, BANANEM I GRANOLĄ

Składniki

- 1 dojrzały banan (około 120 g)
- 100 g miąższu z marakui (około 2-3 owoce)
- 100 g jogurtu naturalnego lub roślinnego
- 30 g granoli
- 50 g świeżych owoców, np. jagód lub truskawek
- 10 g wiórków kokosowych (opcjonalnie)
- 5 g nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie)



Sposób przygotowania

- 1. Przygotowanie smoothie:** W blenderze zmiksuj banana, miąższ z marakui i jogurt na gładką masę. Jeśli chcesz, by smoothie było bardziej kremowe, możesz wcześniej zamrozić banana.
- 2. Składanie smoothie bowl:** Przelej smoothie do miseczki. Na wierzch dodaj granolę, świeże owoce, wiórki kokosowe oraz nasiona chia lub siemienia lnianego, jeśli lubisz.
- 3. Podanie:** Smoothie bowl najlepiej podawać od razu, aby granola i owoce zachowały świeżość i chrupkość.

MUFFINY BANANOWO- MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI



Składniki

- 150 g mąki pełnoziarnistej
- 2 dojrzałe banany (około 240 g)
- 100 g startej marchewki (około 1 średnia marchewka)
- 60 g miodu lub syropu klonowego
- 50 g orzechów włoskich lub pekan, posiekanych
- 50 ml oleju kokosowego, rozpuszczonego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (około 5 g)
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (około 2 g)
- 1 szczypta soli

Sposób przygotowania

1. **Rozgrzanie piekarnika:** Nagrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub smarując delikatnie olejem.
2. **Przygotowanie masy:** W dużej misce rozgnieć banany na gładką masę, dodaj miód (lub syrop klonowy), jajko i rozpuszczony olej kokosowy. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.
3. **Dodanie suchych składników:** Do masy bananowej dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Delikatnie wymieszaj, a następnie dodaj startą marchewkę i posiekane orzechy. Mieszaj do połączenia składników, ale nie przesadzaj z mieszaniem, aby muffiny były puszyste.
4. **Pieczenie:** Wlej masę do przygotowanej formy, wypełniając papilotki do 3/4 wysokości. Piecz przez około 20-25 minut, aż muffiny się zarumienią, a patyczek wbity w środek będzie suchy po wyjęciu.
5. **Studzenie:** Po upieczeniu wyjmij muffiny z piekarnika i odstaw na kilka minut do przestygnięcia.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



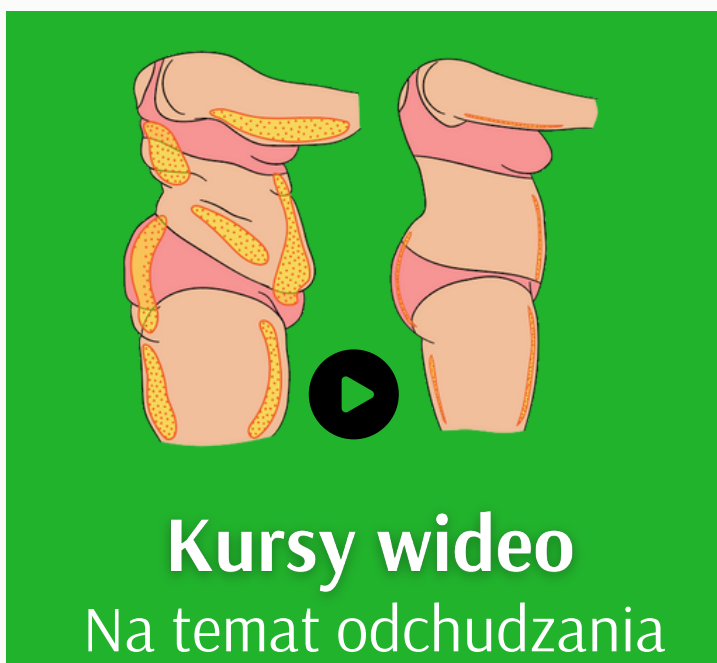
10 ebooków
same fakty



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

