

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET Z FETA, OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



Jajka



Ser feta



Pomidory suszone



Oliwki



Mleko



Oliwa z oliwek

OWSIANKA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ I PISTACJAMI



Płatki owsiane



Mleko



Suszona żurawina



Pistacje



Miód

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM I KONFITURĄ FIGOWĄ



Chleb
pełnoziarnisty



Figi



Konfitura figowa



Masło orzechowe

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I KISZONYM OGÓRKIEM



Chleb pełnoziarnisty



Musztarda



Tuńczyk w
sosie własnym



Kiszzone ogórki



Jogurt naturalny



Sól i pieprz

PLACUSZKI Z TWAROGU I PŁATKÓW OWSIANYCH Z MIODEM



Jajko



Twaróg półtłusty



Mleko



Płatki owsiane



Miód

JAJKA W KOSZULKACH NA SAŁATCE Z RUKOLI I POMIDORKAMI



Pomidorki koktajlowe



Jajka



Rukola



Sól i pieprz



Ocet winny



Oliwa z oliwek

SMOOTHIE Z BRZOSKWINIĄ, JOGURTEM I IMBIREM



Mleko



Brzoskwinie



Jogurt naturalny



Imbir

NALEŚNIKI Z MAKI GRYCZANEJ Z SZYNKĄ I SEREM



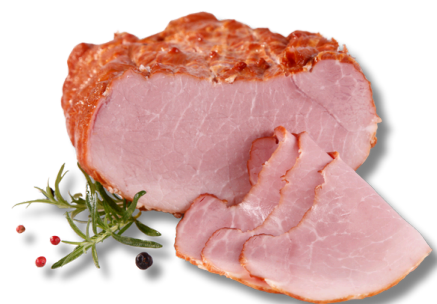
Mąka gryczana



Jajko



Mleko



Szynka



Ser żółty

JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM I SEREM KREMOWYM



Jajka



Wędzony łosoś



Kremowy ser



Mleko



Sól i pieprz

GRANOLA CZEKOLADOWA Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I MALINAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Kakao



Olej kokosowy

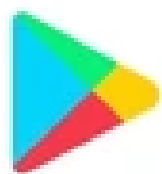


Mleko migdałowe



Maliny

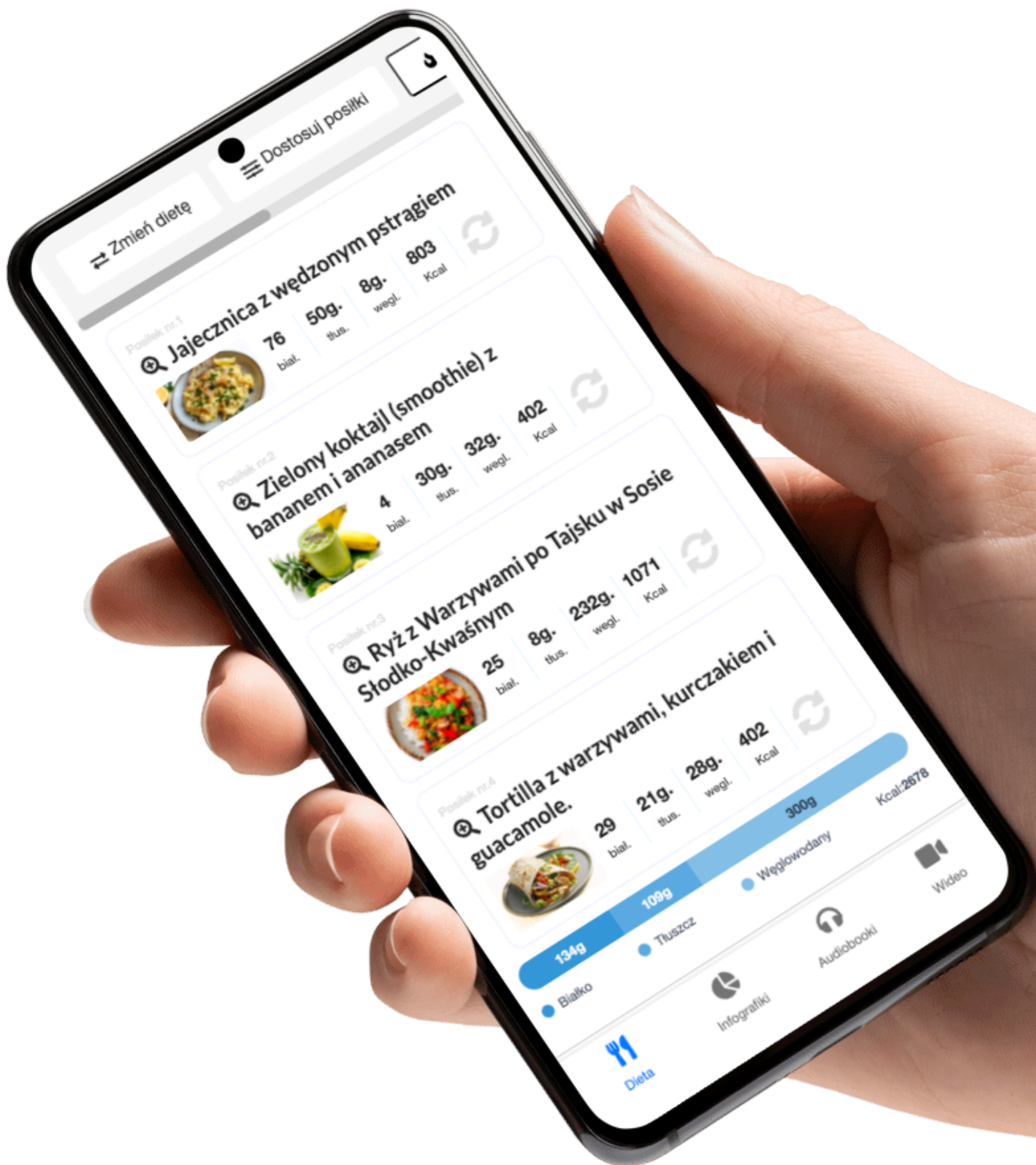
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OMLET Z FETA, OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki

- Jajka – 3 sztuki (ok. 150 g)
- Ser feta – 50 g
- Suszone pomidory (z oleju) – 30 g
- Oliwki (czarne lub zielone, bez pestek) – 20 g
- Mleko – 15 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (do smażenia)
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Świeża bazylia lub natka pietruszki – 5 g (opcjonalnie do dekoracji)

Przygotowanie

1. W misce rozbij jajka, dodaj mleko, sól i pieprz, po czym dokładnie roztrzep widelcem lub trzepaczką.
2. Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu.
3. Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż przez około 2–3 minuty, aż jajka zaczną się ścinać.
4. Na wierzch omletu rozłóż pokruszoną fetę, pokrojone oliwki i suszone pomidory.
5. Przykryj patelnię pokrywką i smaż przez kolejne 2–3 minuty, aż omlet będzie gotowy.
6. Przełóż omlet na talerz i udekoruj świeżymi ziołami, jeśli lubisz.

OWSIANKA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ I PISTACJAMI



Składniki

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko (lub napój roślinny, np. migdałowy) – 200 g
- Woda – 50 g
- Suszona żurawina – 15 g
- Pistacje (łuskane, niesolone) – 10 g
- Miód – 5 g (opcjonalnie)
- Szczypta soli – 1 g
- Cynamon – 1 g (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. W małym garnku wymieszaj płatki owsiane, mleko, wodę i szczyptę soli. Gotuj na średnim ogniu, często mieszając, przez około 5–7 minut, aż owsianka zgęstnieje.
2. Dodaj suszoną żurawinę i dokładnie wymieszaj, aby lekko zmiękła w gorącej owsiance.
3. Przełóż owsiankę do miski, posyp pistacjami i delikatnie polej miodem, jeśli chcesz dodatkowej słodyczy.
4. Na koniec, jeśli lubisz, oprósz całość szczyptą cynamonu dla aromatu.

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM I KONFITURĄ FIGOWĄ



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Masło orzechowe (bez dodatku cukru i soli) – 20 g
- Konfitura figowa (najlepiej bez dodatku cukru) – 15 g
- Świeże figi – 30 g (opcjonalnie, do dekoracji)
- Nasiona chia lub siemię lniane – 5 g (opcjonalnie, dla dodatkowych wartości odżywczych)

Przygotowanie

1. Tostuj kromki chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
2. Na jednej stronie każdej kromki rozsmaruj równomiernie masło orzechowe.
3. Na wierzch masła orzechowego nałóż cienką warstwę konfitury figowej.
4. Opcjonalnie pokrój świeżą figę na plasterki i udekoruj nią tosty, a całość posyp nasionami chia lub siemieniem lnianym.

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I KISZONYM OGÓRKIEM



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Tuńczyk w sosie własnym (odsączony) – 80 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Kiszone ogórki – 30 g
- Musztarda – 5 g
- Sól i pieprz – po 1 g (do smaku)
- Świeży koperek lub natka pietruszki – 5 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

1. W miseczce wymieszaj odsączonego tuńczyka z jogurtem naturalnym i musztardą, aż do uzyskania gładkiej pasty.
2. Drobnio posiekaj kiszone ogórki i dodaj je do pasty, dopraw solą i pieprzem według własnych upodobań.
3. Na kromki chleba pełnoziarnistego nałóż równomiernie pastę z tuńczyka.
4. Opcjonalnie udekoruj kanapki świeżym koperkiem lub natką pietruszki dla smaku i koloru.

PLACUSZKI Z TWAROGU I

PŁATKÓW OWSIANYCH Z MIODEM



Składniki

- Twaróg półtłusty – 100 g
- Płatki owsiane – 40 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Mleko – 20 g
- Miód – 10 g (plus dodatkowe 5 g do polania placuszków)
- Szczypta soli – 1 g
- Proszek do pieczenia – 1 g
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek – 5 g (do smażenia)

Przygotowanie

1. W misce rozgnieć twaróg widelcem, dodaj płatki owsiane, jajko, mleko, miód, sól i proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą masę.
2. Rozgrzej odrobinę oleju kokosowego lub oliwy na patelni na średnim ogniu.
3. Nakładaj porcje ciasta łyżką na patelnię, formując małe placuszki.
4. Smaż placuszki po 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze ścięte.
5. Podawaj placuszki polane dodatkową porcją miodu i opcjonalnie posypane świeżymi owocami, orzechami lub odrobiną cynamonu.

JAJKA W KOSZULKACH NA SAŁATCE Z RUKOLI I POMIDORKAMI



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 100 g)
- Rukola – 50 g
- Pomidorki koktajlowe – 80 g
- Ocet winny – 10 g (do zakwaszenia wody do jajek)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól i pieprz – po 1 g (do smaku)
- Świeże zioła, np. szczypiorek lub natka pietruszki – 5 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

1. W garnku zagotuj wodę i dodaj ocet winny. Zmniejsz ogień, aby woda tylko lekko wrzała.
2. Wbij jajko do małej miseczki. Delikatnie wlej jajko do wrzącej wody, tworząc wir łyżką, aby białko ładnie otuliło żółtko. Gotuj jajko przez 3–4 minuty, aż białko się zetnie, ale żółtko pozostanie płynne. Powtórz to samo z drugim jajkiem.
3. W międzyczasie na talerzu ułóż rukolę i przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Skrop sałatkę oliwą z oliwek, posól i popieprz do smaku.
4. Delikatnie wyjmij jajka łyżką cedzakową, odsącz nadmiar wody i połóż na sałatce.
5. Opcjonalnie udekoruj posiekanymi świeżymi ziołami dla smaku i koloru.

SMOOTHIE Z BRZOSKWINIĄ, JOGURTEM I IMBIREM



Składniki

- Świeża brzoskwinia – 150 g (lub brzoskwinia mrożona, jeśli nie ma świeżej)
- Jogurt naturalny – 100 g
- Mleko (lub napój roślinny, np. migdałowy) – 50 g
- Świeży imbir – 2 g (ok. 1 cm kawałek, starty)
- Miód – 5 g (opcjonalnie, dla lekkiej słodczy)
- Kostki lodu – 3 sztuki (opcjonalnie, dla schłodzenia)

Przygotowanie

1. Brzoskwinie pokrój na kawałki, jeśli używasz świeżej. Jeśli korzystasz z mrożonej, nie musisz jej rozmrażać.
2. Wszystkie składniki – brzoskwinie, jogurt, mleko, starty imbir, miód i kostki lodu – umieść w blenderze.
3. Miksuj na gładką masę, aż smoothie będzie kremowe i dobrze wymieszane.
4. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

NALEŚNIKI Z MĄKI GRYZZANEJ Z SZYNKĄ I SEREM



Składniki

- Mąka gryczana – 60 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Mleko (lub napój roślinny) – 100 g
- Szczypta soli – 1 g
- Olej rzepakowy lub oliwa z oliwek – 5 g (do smażenia)
- Szynka dobrej jakości – 40 g
- Ser żółty (np. gouda lub cheddar) – 30 g
- Świeże zioła, np. szczypiorek lub pietruszka – 5 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

1. W misce wymieszaj mąkę gryczaną, jajko, mleko i szczyptę soli, aż uzyskasz gładkie ciasto naleśnikowe. Odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Wlej porcję ciasta i rozprowadź równomiernie po powierzchni patelni, smaż naleśnik przez około 2 minuty z jednej strony, aż się zarumieni.
3. Przewróć naleśnik na drugą stronę, a na połowie naleśnika połóż plasterki szynki i sera.
4. Smaż przez kolejną minutę, aż ser się roztopi. Złóż naleśnik na pół, tworząc kieszonkę z nadzieniem.
5. Przełóż naleśnik na talerz, opcjonalnie posyp świeżymi ziołami.

JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM I SEREM KREMOWYM



Składniki

- Jajka – 3 sztuki (ok. 150 g)
- Wędzony łosoś – 50 g
- Ser kremowy (np. typu Philadelphia, bez dodatku cukru) – 20 g
- Mleko – 10 g
- Oliwa z oliwek lub masło – 5 g (do smażenia)
- Sól i pieprz – po 1 g (do smaku)
- Świeży koperek lub szczypiorek – 5 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

1. W miseczce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę lub masło na średnim ogniu.
3. Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż, mieszając delikatnie, aż jajka zaczną się ścinać.
4. Dodaj kawałki łososia i ser kremowy, mieszając delikatnie, aż ser się lekko rozpuści, a jajka osiągną pożądaną konsystencję.
5. Przełóż jajecznicę na talerz i opcjonalnie posyp świeżym koperkiem lub szczypiorkiem.

GRANOLA CZEKOLADOWA Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I MALINAMI



Składniki

Na granolę

- Płatki owsiane – 100 g
- Orzechy włoskie lub migdały – 30 g
- Kakao – 10 g
- Olej kokosowy (roztopiony) – 10 g
- Syrop klonowy lub miód – 20 g
- Szczypta soli – 1 g

Do podania

- Mleko migdałowe – 200 g
- Świeże maliny – 50 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie granoli:** Rozgrzej piekarnik do 170°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy, kakao i szczyptę soli.
3. Dodaj roztopiony olej kokosowy i syrop klonowy lub miód, dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
4. Rozłóż mieszankę na blaszce i piecz przez 15–20 minut, mieszając co 5–7 minut, aż granola stanie się chrupiąca i lekko złocista. Ostudź.
5. Podanie: Na porcję wsyp kilka łyżek granoli do miseczki, zalej mlekiem migdałowym i dodaj świeże maliny na wierzch.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



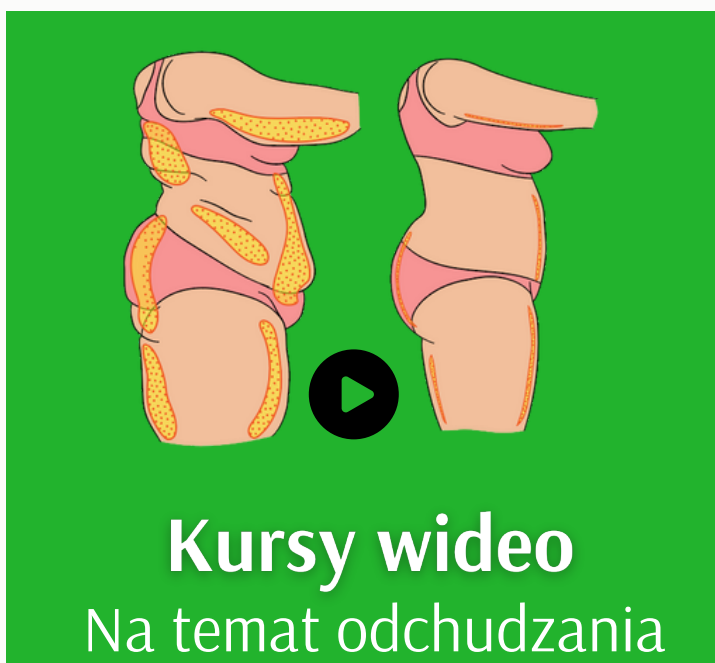
10 ebooków
same fakty



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

