

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



Chleb pełnoziarnisty



Biała fasola



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



Czosnek



Sok z cytryny

OMLET ZE SZPARAGAMI I PARMEZANEM



Jajka



Szparagi zielone



Parmezan



Oliwa z oliwek



Świeże zioła



Sól i pieprz

OWSIANKA Z BANANEM, MASŁEM MIGDAŁOWYM I KAKAO



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Banan



Masło migdałowe



Kakao



Cynamon

TOSTY FRANCUSKIE Z KREMEM WANILIOWYM I OWOCAMI



Chleb pełnoziarnisty



Mleko roślinne



Jajko



Ekstrakt waniliowy



Jogurt grecki



Owoce

KANAPKI Z PASTĄ Z GROSZKU I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ



Chleb pełnoziarnisty



Groszek zielony



Szynka parmeńska



Jogurt grecki



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z PESTO Z RUKOLI



Chleb pełnoziarnisty



Jajka



Rukola



Orzechy nerkowca



Parmezan



Oliwa z oliwek

MUFFINY OWSIANE Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM



Mąka pełnoziarnista



Jajko



Płatki owsiane



Gruszka



Mleko roślinne



Miód

PLACUSZKI Z CUKINII Z SEREM FETA I MIĘTĄ



Cukinia



Jajko



Ser feta



Mąka pełnoziarnista



Mięta



Czosnek

SMOOTHIE BOWL Z MANGO, MARAKUJĄ I NASIONAMI CHIA



Mango



Marakuja



Banan



Mleko roślinne



Nasiona chia



Płatki kokosowe

JAJKA PO MEKSYKAŃSKU Z FASOLĄ I TORTILLĄ



Jajka



Czerwona fasola



Tortilla pełnoziarnista



Cebula



Pomidory krojone



Czerwona papryka

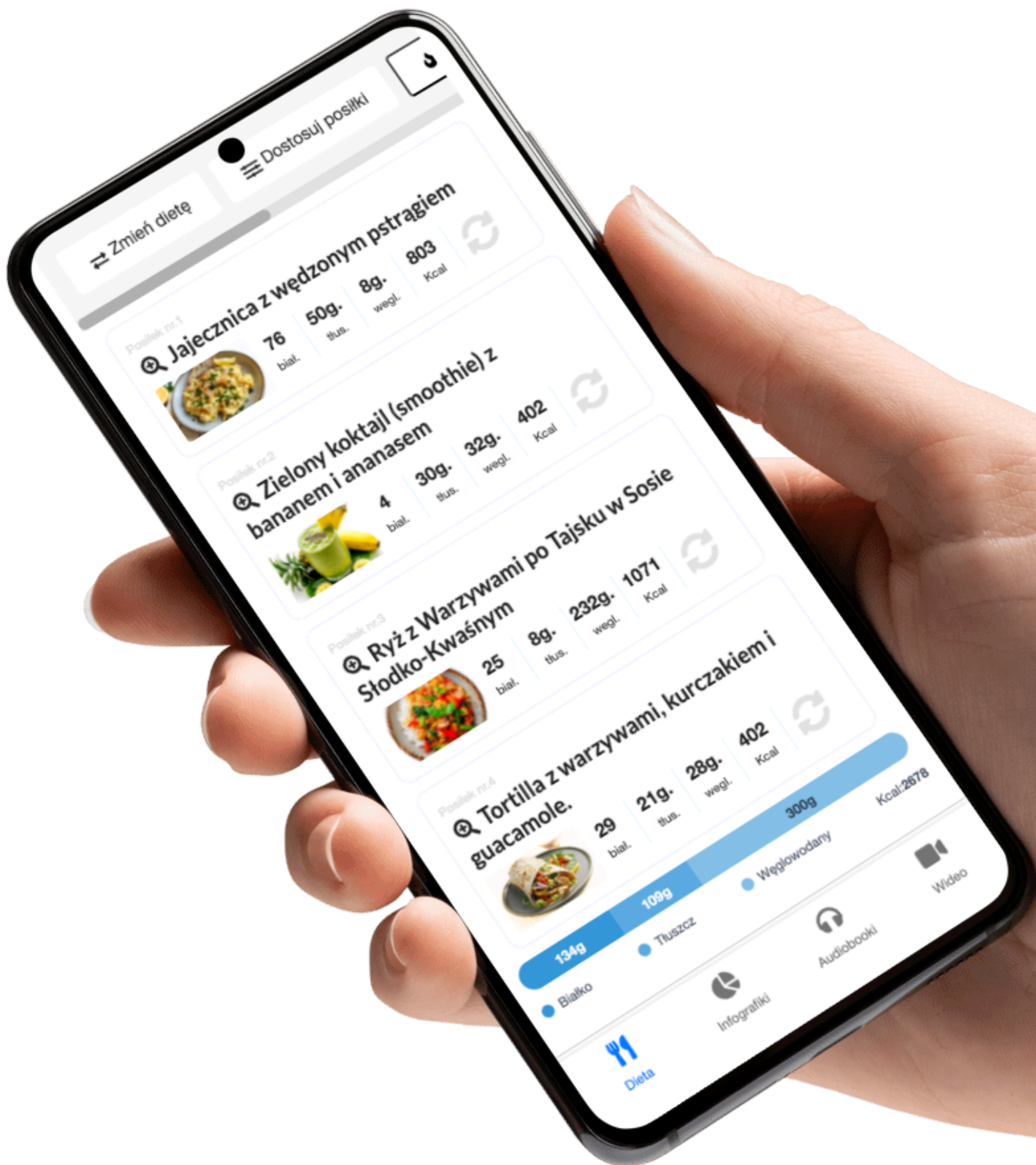
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 4 kromki (około 160 g)
- Fasola biała, ugotowana lub z puszki – 200 g
- Czerwona cebula – 1 duża (około 100 g)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 1 ząbek (około 5 g)
- Sok z cytryny – 10 g
- Miód lub syrop klonowy – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Świeże zioła (np. natka pietruszki lub tymianek) – 5 g

Przygotowanie

1. **Karmelizowana cebula:** Pokrój cebulę w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej połowę oliwy (5 g) i dodaj cebulę. Smaż na małym ogniu, aż cebula zacznie się karmelizować (około 10-15 minut). Na koniec dodaj miód lub syrop klonowy, wymieszaj i odstaw.
2. **Pasta z fasoli:** Do miski wrzuć ugotowaną fasolę, dodaj ząbek czosnku, sok z cytryny, sól, pieprz i pozostałą oliwę (5 g). Zblenduj całość na gładką pastę.
3. **Przygotowanie kanapek:** Na kromki chleba nałóż pastę z fasoli, a na wierzch ułóż karmelizowaną cebulę.
4. **Dekoracja:** Posyp świeżymi ziołami, aby nadać kanapkom świeżości i aromatu.

Smacznego!

Kanapki są pełne białka roślinnego i błonnika, a karmelizowana cebula dodaje im wyjątkowej słodczy i głębi smaku.

OMLET ZE SZPARAGAMI

I PARMEZANEM



Składniki

- Jajka – 3 sztuki (około 150 g)
- Szparagi zielone – 100 g
- Parmezan, starty – 15 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Świeże zioła (np. szczypiorek lub natka pietruszki) – 5 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie szparagów:** Umyj szparagi, odłóż zdrewniałe końcówki i pokrój je na kawałki o długości 3-4 cm. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj szparagi i smaż przez około 3-4 minuty, aż staną się miękkie, ale nadal lekko chrupiące. Odstaw na bok.
- 2. Przygotowanie omletu:** W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem. Na tej samej patelni, na której smażyłeś szparagi, wlej masę jajeczną. Smaż na średnim ogniu, aż jajka zaczną się ścinać.
- 3. Dodanie szparagów i parmezanu:** Gdy omlet jest prawie gotowy, rozłóż równomiernie kawałki szparagów na wierzchu i posyp startym parmezanem. Smaż jeszcze chwilę, aż ser się lekko roztopi.
- 4. Dekoracja:** Posyp świeżymi ziołami przed podaniem.

Smacznego!

Omlet ze szparagami i parmezanem to sycące i zdrowe śniadanie pełne białka i witamin, idealne na dobry początek dnia.

OWSIANKA Z BANANEM, MASŁEM MIGDAŁOWYM I KAKAO



Składniki

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, owsiane) – 200 g
- Banan – 1 średni (około 100 g)
- Masło migdałowe – 10 g
- Kakao (niesłodzone) – 5 g
- Cynamon – 1 g
- Orzechy lub nasiona (np. migdały, chia, siemię lniane) – 5 g
- Sól – szczypta

Przygotowanie

- 1. Gotowanie owsianki:** W garnuszku wymieszaj płatki owsiane z mlekiem roślinnym i dodaj szczyptę soli. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż owsianka zgęstnieje i osiągnie pożądaną konsystencję (około 5-7 minut).
- 2. Dodanie banana i kakao:** Gdy owsianka jest gotowa, dodaj do niej pokrojonego na plasterki banana, kakao i cynamon. Dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- 3. Podanie owsianki:** Przełóż owsiankę do miski i na wierzchu ułóż łyżkę masła migdałowego. Posyp orzechami lub nasionami dla dodatkowej chrupkości.

Smacznego!

Owsianka z bananem, masłem migdałowym i kakao to pyszne, słodkie śniadanie pełne błonnika, zdrowych tłuszczów i białka.

TOSTY FRANCUSKIE Z KREMEM WANILIOWYM I OWOCAMI



Składniki

- Pełnoziarniste pieczywo – 2 kromki (około 80 g)
- Jajko – 1 sztuka (około 50 g)
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe) – 50 g
- Ekstrakt waniliowy – 2 g
- Jogurt grecki – 50 g
- Miód lub syrop klonowy – 5 g
- Ulubione owoce (np. jagody, truskawki, maliny, kiwi) – 100 g
- Cynamon – 1 g
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane – 5 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie masy na tosty:** W miseczce roztrzep jajko z mlekiem roślinnym, ekstraktem waniliowym i cynamonem.
- 2. Namaczanie i smażenie tostów:** Zanurz kromki chleba w masie jajecznej, aż dobrze nią nasiąkną. Na patelni rozgrzej oliwę lub masło klarowane, a następnie smaż tosty na złoty kolor z obu stron.
- 3. Krem waniliowy:** W małej miseczce wymieszaj jogurt grecki z miodem lub syropem klonowym oraz odrobiną ekstraktu waniliowego.
- 4. Podanie tostów:** Przełóż tosty na talerz, posmaruj kremem waniliowym i udekoruj ulubionymi owocami.

Smacznego!

Tosty francuskie z kremem waniliowym i owocami to pożywne i słodkie śniadanie, które dostarcza białka, błonnika oraz witamin, zapewniając energię na cały poranek.

KANAPKI Z PASTĄ Z GROSZKU I SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 4 kromki (około 160 g)
- Groszek zielony, mrożony lub świeży – 150 g
- Szynka parmeńska – 4 plastry (około 40 g)
- Jogurt grecki – 20 g
- Czosnek – 1 mały ząbek (około 3 g)
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Świeże zioła (np. mięta lub bazylia) – 5 g

Przygotowanie

1. **Pasta z groszku:** Ugotuj groszek (jeśli używasz mrożonego) przez kilka minut, aż będzie miękki, a następnie odcedź. W miseczce umieść groszek, dodaj jogurt grecki, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Zblenduj całość na gładką pastę. Jeśli lubisz, możesz dodać świeże zioła, takie jak mięta lub bazylia, aby dodać orzeźwiającego smaku.
2. **Przygotowanie kanapek:** Posmaruj kromki chleba pastą z groszku, a następnie na każdej ułóż plaster szynki parmeńskiej.
3. **Dekoracja:** Posyp kanapki świeżymi ziołami, np. listkami mięty lub bazylii, dla dodatkowego aromatu.

Smacznego!

Kanapki z pastą z groszku i szynką parmeńską to pożywne, bogate w białko śniadanie, pełne witamin i zdrowych tłuszczów, idealne na dobry początek dnia.

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z PESTO Z RUKOLI



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (około 80 g)
- Jajka – 2 sztuki (około 100 g)
- Rukola – 50 g
- Orzechy nerkowca lub migdały – 10 g
- Parmezan, starty – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 1 mały ząbek (około 3 g)
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. **Pesto z rukoli:** W blenderze umieść rukolę, orzechy, parmezan, czosnek, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Zblenduj na gładką masę. Jeśli pesto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej oliwy lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
2. **Grzanki:** Opiecz kromki chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni, aż staną się chrupiące.
3. **Jajka sadzone:** Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy lub masła klarowanego i wbij jajka. Smaż je na małym ogniu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
4. **Składanie kanapek:** Posmaruj każdą grzanekę warstwą pesto z rukoli, a na wierzchu ułóż jajko sadzone. Dopraw pieprzem do smaku.

Smacznego!

Jajka sadzone na grzance z pesto z rukoli to sycące i zdrowe śniadanie pełne białka, zdrowych tłuszczów i witamin, doskonałe na początek dnia.

MUFFINY OWSIANE Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM



Składniki

- Płatki owsiane – 100 g
- Mąka pełnoziarnista – 50 g
- Gruszka – 1 średnia (około 150 g)
- Jajko – 1 sztuka (około 50 g)
- Mleko roślinne (np. migdałowe, owsiane) – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Proszek do pieczenia – 5 g
- Cynamon – 3 g
- Ekstrakt waniliowy – 2 g
- Sól – szczypta

Przygotowanie

1. **Przygotowanie ciasta:** W misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, cynamon i szczyptę soli.
2. **Mokre składniki:** W osobnej misce połącz jajko, mleko roślinne, miód, oliwę z oliwek i ekstrakt waniliowy. Wlej mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
3. **Dodanie gruszki:** Obierz gruszkę, pokrój ją w drobną kostkę i dodaj do ciasta. Delikatnie wymieszaj, aby kawałki gruszki równomiernie się rozłożyły.
4. **Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przełóż ciasto do foremek na muffiny, wypełniając je do 3/4 wysokości. Piecz przez około 20-25 minut, aż muffiny będą złociste, a patyczek wsunięty w środek wyjdzie suchy.
5. **Podanie:** Muffiny wyjmij z piekarnika i pozostaw do lekkiego ostygnięcia przed podaniem.

Smacznego!

Muffiny owsiane z gruszką i cynamonem to idealna, zdrowa opcja na śniadanie lub przekąskę – pełna błonnika, naturalnej słodyczy i aromatu przypraw.

PLACUSZKI Z CUKINII Z SEREM FETA I MIĘTĄ



Składniki

- Cukinia – 1 średnia (około 200 g)
- Ser feta – 50 g
- Jajko – 1 sztuka (około 50 g)
- Mąka pełnoziarnista – 30 g
- Świeża mięta – 5 g
- Czosnek – 1 mały ząbek (około 3 g)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie cukinii:** Zetrzyj cukinię na tarce o grubych oczkach, a następnie delikatnie posól i odstaw na kilka minut. Następnie dokładnie odciśnij nadmiar wody z cukinii przy pomocy ręcznika papierowego lub ściereczki.
2. **Mieszanie składników:** W misce wymieszaj startą cukinię, rozkruszony ser feta, posiekane listki mięty, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz jajko. Dodaj mąkę pełnoziarnistą, sól i pieprz. Wymieszaj całość, aż składniki się połączą.
3. **Smażenie placuszków:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Nakładaj porcje masy łyżką, formując małe placuszki. Smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste i chrupiące.
4. **Podanie:** Placuszki podawaj na ciepło, udekorowane dodatkową miętą lub ulubionym jogurtem greckim dla świeżości.

Smacznego!

Placuszki z cukinii z serem feta i miętą to lekkie, pełne smaku śniadanie, idealne na lato. Są bogate w białko i błonnik, a świeża mięta nadaje im orzeźwiający aromat.

SMOOTHIE BOWL Z MANGO, MARAKUJĄ I NASIONAMI CHIA



Składniki

- Mango – 1 dojrzałe (około 200 g)
- Marakuja – 2 sztuki (miąższ, około 40 g)
- Banana – 1 mały, zamrożony (około 100 g)
- Mleko roślinne (np. kokosowe lub migdałowe) – 50 g
- Nasiona chia – 10 g
- Płatki kokosowe – 5 g
- Jagody lub inne owoce do dekoracji – 30 g
- Granola lub orzechy – 10 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie smoothie:** W blenderze umieść pokrojone mango, zamrożonego banana i mleko roślinne. Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka.
- 2. Przygotowanie smoothie bowl:** Przełóż smoothie do miseczki i dodaj miąższ z marakui. Delikatnie wymieszaj, aby uzyskać piękny marmurkowy efekt.
- 3. Dekoracja:** Na wierzchu smoothie bowl ułóż nasiona chia, płatki kokosowe, jagody oraz granolę lub orzechy według uznania.

Smacznego!

Smoothie bowl z mango, marakują i nasionami chia to tropikalne, orzeźwiające śniadanie pełne witamin, błonnika i zdrowych tłuszczów. Idealne na początek dnia!

JAJKA PO MEKSYKAŃSKU Z FASOLĄ I TORTILLĄ



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (około 100 g)
- Czerwona fasola, ugotowana lub z puszki – 100 g
- Tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (około 50 g)
- Czerwona papryka – 1/2 sztuki (około 60 g)
- Cebula – 1/4 średniej (około 30 g)
- Pomidory krojone (świeże lub z puszki) – 100 g
- Czosnek – 1 ząbek (około 5 g)
- Świeża kolendra – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Papryczka chili (opcjonalnie) – 1 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g
- Kumin mielony – 1 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie warzyw:** Posiekaj cebulę, czosnek i papryczkę chili (jeśli używasz). Pokrój czerwoną paprykę w kostkę.
2. **Smażenie fasoli i warzyw:** Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż, aż stanie się przezroczysta. Dodaj czosnek, paprykę, papryczkę chili, kumin oraz krojone pomidory. Smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną i pomidory się rozgotują. Dodaj fasolę i smaż całość jeszcze przez około 2-3 minuty. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Przygotowanie jajek:** W tym samym czasie na osobnej patelni usmaż jajka sadzone na małym ogniu, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.
4. **Podanie:** Tortillę podgrzej na suchej patelni lub w piekarniku. Na tortillę wyłóż mieszankę fasoli i warzyw, a na wierzchu ułóż jajka sadzone. Posyp świeżą kolendrą.

Smacznego!

Jajka po meksykańsku z fasolą i tortillą to pełnowartościowe, sycące śniadanie pełne białka, błonnika i aromatycznych przypraw, które doda energii na cały poranek.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



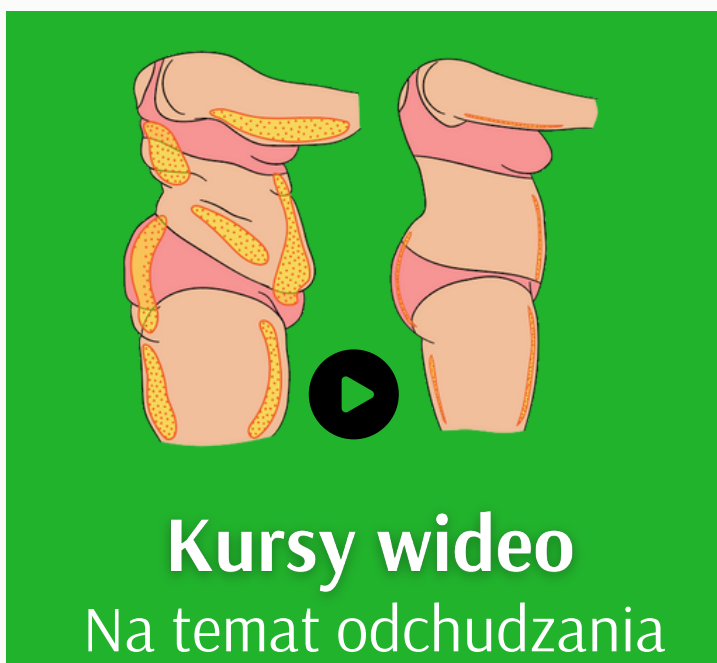
10 ebooków
same fakty



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

