

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

JAJKA PO WIEDEŃSKU Z CHRZANEM I SZCZYPIORKIEM



Jajka



Chrzan



Jogurt naturalny



Szcypiorek



Sól i pieprz

OWSIANKA Z PESTKAMI GRANATU I MIODEM



Płatki owsiane



Mleko



Pestki granatu



Miód

TOSTY Z PASTĄ Z SUSZONYCH POMIDORÓW I FETA



Chleb pełnoziarnisty



Ser feta



Jogurt naturalny



Pomidory suszone



Bazyli



Pieprz



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Jajko



Sok z cytryny



Szczypiorek



Sól i pieprz

SMOOTHIE Z MALINAMI, BURAKIEM I JOGURTEM NATURALNYM



Maliny



Burak



Miód



Jogurt naturalny



Sok z cytryny

NALEŚNIKI Z MĄKI ORKISZOWEJ Z SYROPEM KLONOWYM



Mąka orkiszowa



Jajko



Mleko



Miód



Syrop klonowy

JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM I KOPERKIEM NA GRZANCE



Łosoś



Jajka



Koperek



Chleb
pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

MUFFINY JAJECZNE Z CUKINIĄ I PAPRYKĄ



Cukinia



Jajka



Papryka



Mleko



Szczypiorek



Sól i pieprz

PLACUSZKI Z TWAROGU I KASZY MANNY Z OWOCAMI



Twaróg półtłusty



Jajko



Kasza manna



Mleko



Miód



Owoce

JAJKA SADZONE NA TOŚCIE Z PASTĄ Z FASOLI I RUKOLĄ



Jajka



Chleb pełnoziarnisty



Biała fasola



Rukola



Sok z cytryny



Sól i pieprz

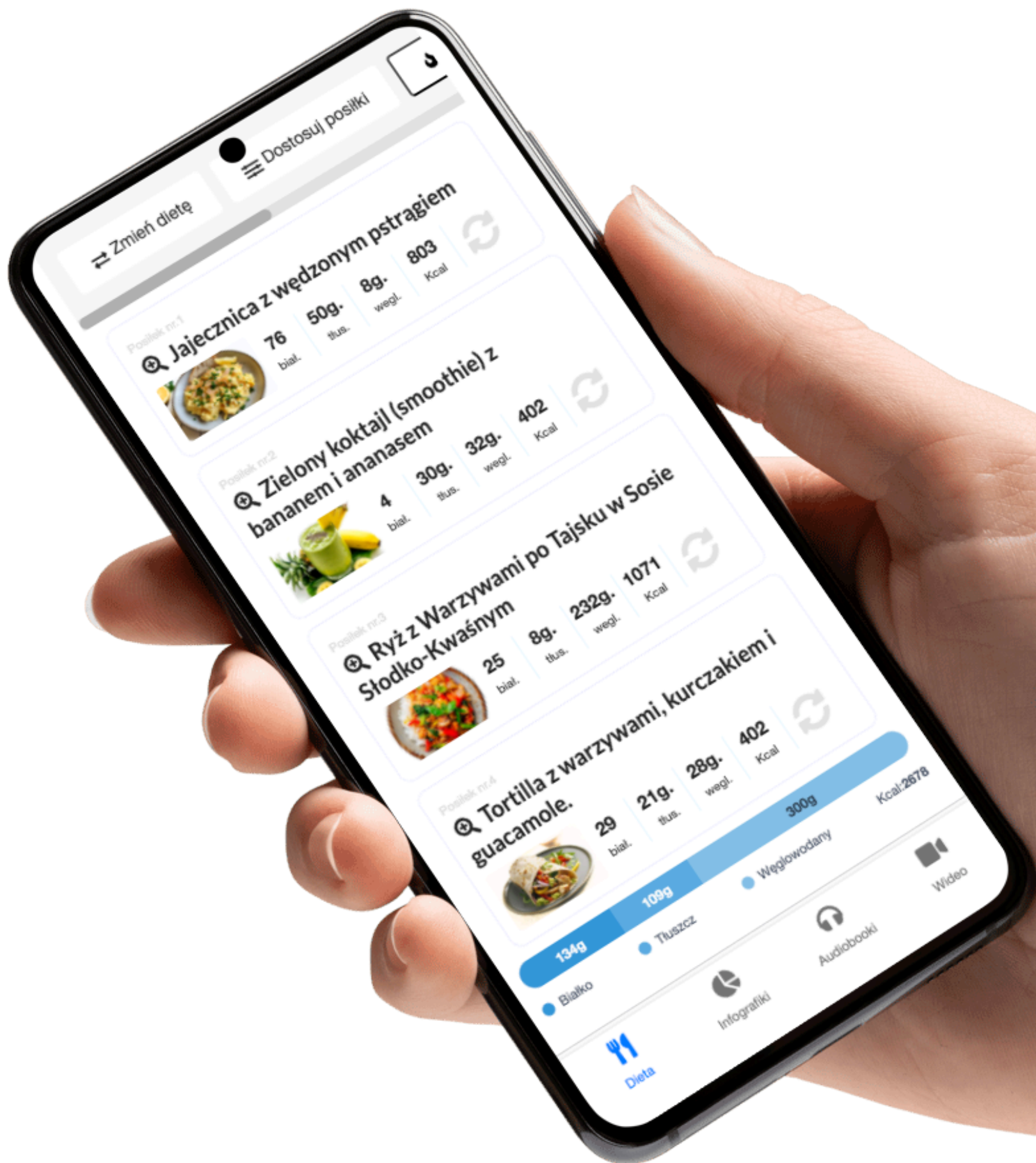
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

JAJKA PO WIEDEŃSKU Z CHRZANEM I SZCZYPIORKIEM



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 120 g)
- Chrzan – 10 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Świeży szczypiorek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. W garnku zagotuj wodę.
2. Jajka delikatnie umieść w wodzie i gotuj na małym ogniu przez około 4 minuty, aby białka były ścięte, a żółtka pozostawały płynne.
3. W międzyczasie wymieszaj chrzan z jogurtem naturalnym, aż uzyskasz gładki sos.
4. Jajka wyjmij z wody i delikatnie przekrój na pół.
5. Na talerzu ułóż jajka, polej je sosem chrzanowym, a na wierzch posyp posiekanym szczypiorkiem.
6. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

To śniadanie jest bogate w białko, zdrowe tłuszcze oraz witaminy. Smacznego!

OWSIANKA Z PESTKAMI GRANATU I MIODEM



Składniki

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko lub napój roślinny (np. migdałowy) – 200 g
- Pestki granatu – 30 g
- Miód – 10 g
- Orzechy włoskie (opcjonalnie) – 10 g

Przygotowanie

1. W rondelku podgrzej mleko lub napój roślinny.
2. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.
3. Przelej owsiankę do miseczki.
4. Posyp pestkami granatu oraz orzechami włoskimi (jeśli ich używasz), a na koniec polej miodem.

Ta owsianka dostarcza błonnika, zdrowych tłuszczów oraz witamin i minerałów z granatu. Smacznego!

TOSTY Z PASTĄ Z SUSZONYCH

POMIDORÓW I FETA

Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Suszone pomidory w oleju – 20 g
- Ser feta – 30 g
- Jogurt naturalny – 10 g
- Świeża bazylia – 5 g
- Pieprz – 1 g



Przygotowanie

1. W blenderze zmiksuj suszone pomidory, ser feta oraz jogurt naturalny, aż uzyskasz gładką pastę.
2. Podpiecz kromki chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni.
3. Posmaruj tosty przygotowaną pastą.
4. Udekoruj świeżymi listkami bazylii i posyp pieprzem według uznania.

Tosty te są bogate w błonnik, zdrowe tłuszcze i białko – idealne na zdrowe śniadanie! Smacznego!

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Awokado – 50 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 60 g)
- Sok z cytryny – 5 g
- Świeży szczypiorek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Awokado rozgnieć widelcem, dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, mieszając, aż uzyskasz gładką pastę.
2. W rondlu zagotuj wodę, a następnie zmniejsz ogień, aby woda delikatnie się gotowała. Wbij jajko do miseczki, a następnie delikatnie przelej je do wody. Gotuj przez około 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
3. Podpiecz kromki chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni.
4. Posmaruj tosty pastą z awokado, a następnie połóż na nich jajko w koszulce.
5. Posyp kanapki posiekanym szczypiorkiem i dopraw pieprzem według uznania.

To pożywne i pełne zdrowych tłuszczów śniadanie zapewni energię na dobry początek dnia. Smacznego!

SMOOTHIE Z MALINAMI, BURAKIEM

I JOGURTEM NATURALNYM



Składniki

- Maliny (świeże lub mrożone) – 100 g
- Burak (ugotowany lub pieczony) – 50 g
- Jogurt naturalny – 150 g
- Miód – 10 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Woda lub kostki lodu (opcjonalnie, dla uzyskania odpowiedniej konsystencji) – 50 g

Przygotowanie

1. Buraka pokrój na mniejsze kawałki, aby łatwiej się zmiksował.
2. Umieść wszystkie składniki w blenderze: maliny, buraka, jogurt naturalny, miód i sok z cytryny.
3. Miksuj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj wodę lub kostki lodu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
4. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

To smoothie jest pełne witamin, błonnika i antyoksydantów – idealne na zdrowe rozpoczęcie dnia. Smacznego!

NALEŚNIKI Z MAKI ORKISZOWEJ Z SYROPEM KLONOWYM



Składniki

- Mąka orkiszowa – 50 g
- Mleko lub napój roślinny – 100 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 60 g)
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek (do smażenia) – 5 g
- Syrop klonowy – 10 g
- Sól – 1 g

Przygotowanie

1. W misce wymieszaj mąkę orkiszową, mleko, jajko i sól, aż do uzyskania jednolitej masy. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka.
2. Rozgrzej niewielką ilość oleju na patelni.
3. Wylej porcję ciasta na patelnię i smaż naleśniki z obu stron, aż będą lekko złociste.
4. Gotowe naleśniki polej syropem klonowym.

Te naleśniki są bogate w błonnik i białko, a syrop klonowy nadaje im naturalnej słodyczy. Smacznego!

JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM I KOPERKIEM NA GRZANCE



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 120 g)
- Wędzony łosoś – 30 g
- Świeży koperk – 5 g
- Chleb pełnoziarnisty – 1 kromka (ok. 30 g)
- Mleko lub napój roślinny (opcjonalnie) – 10 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. W miseczce roztrzep jajka z odrobiną mleka, solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i wlej masę jajeczną, mieszając na małym ogniu, aż jajecznica osiągnie kremową konsystencję.
3. Dodaj posiekanego łososia i delikatnie wymieszaj.
4. W międzyczasie podpiecz kromkę chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni.
5. Na gotowej grzance ułóż jajecznicę z łososiem i posyp posiekanym koperkiem.

To śniadanie jest bogate w białko, zdrowe tłuszcze oraz witaminy – idealne na dobry początek dnia! Smacznego!

MUFFINY JAJECZNE Z CUKINIĄ I PAPRYKĄ



Składniki

- Jajka – 4 sztuki (ok. 240 g)
- Cukinia – 50 g
- Papryka (czerwona lub żółta) – 50 g
- Mleko lub napój roślinny – 20 g
- Świeży szczypiorek – 5 g
- Oliwa z oliwek (do natłuszczenia formy) – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzej do 180°C.
2. Cukinię i paprykę pokrój w drobną kostkę, a szczypiorek posiekaj.
3. W misce roztrzep jajka z mlekiem, dodaj sól i pieprz, a następnie wsyp pokrojone warzywa i szczypiorek. Całość dobrze wymieszaj.
4. Foremkę na muffiny lekko natłuść oliwą, aby muffiny łatwiej się wyjmowały.
5. Wlej masę jajeczną do foremek, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
6. Piecz muffiny przez około 15–20 minut, aż jajka się zetną, a wierzch lekko zarumieni.

Te muffiny jajeczne są pełne białka, witamin i błonnika. Idealne na zdrowe śniadanie lub przekąskę. Smacznego!

PLACUSZKI Z TWAROGU I KASZY MANNY Z OWOCAMI



Składniki

- Twaróg półtłusty – 100 g
- Kasza manna – 30 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 60 g)
- Mleko lub napój roślinny – 20 g
- Miód – 10 g
- Świeże owoce (np. maliny, borówki, truskawki) – 50 g
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek (do smażenia) – 5 g
- Szczypta soli – 1 g

Przygotowanie

1. W misce rozgnieć twaróg, a następnie dodaj kaszę manną, jajko, mleko i szczyptę soli. Wymieszaj wszystko, aż masa będzie jednolita. Odstaw na 5 minut, aby kasza manna lekko napęczniała.
 2. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego lub oliwy.
 3. Nakładaj porcje ciasta na patelnię i formuj małe placuszki. Smaż na małym ogniu z obu stron, aż będą złociste.
 4. Gotowe placuszki podawaj z miodem i świeżymi owocami.
- Te placuszki są źródłem białka, błonnika i witamin – idealne na zdrowe, pożywne śniadanie! Smacznego!

JAJKA SADZONE NA TOŚCIE Z PASTĄ Z FASOLI I RUKOLĄ



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 120 g)
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Biała fasola (ugotowana lub z puszki, odsączona) – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (do smażenia i pasty)
- Rukola – 20 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. Fasolę rozgnieć widelcem i wymieszaj z odrobiną oliwy z oliwek, sokiem z cytryny, solą i pieprzem, aż uzyskasz gładką pastę.
2. Podpiecz kromki chleba pełnoziarnistego w tosterze lub na suchej patelni.
3. Na każdą kromkę nałóż pastę z fasoli i ułóż rukolę.
4. Na patelni rozgrzej resztę oliwy i usmaż jajka sadzone, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
5. Połóż jajka sadzone na tosty z pastą z fasoli i rukolą. Dopraw pieprzem i ewentualnie szczyptą soli.

To pożywne i zdrowe śniadanie dostarczy Ci białka, zdrowych tłuszczów oraz błonnika. Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



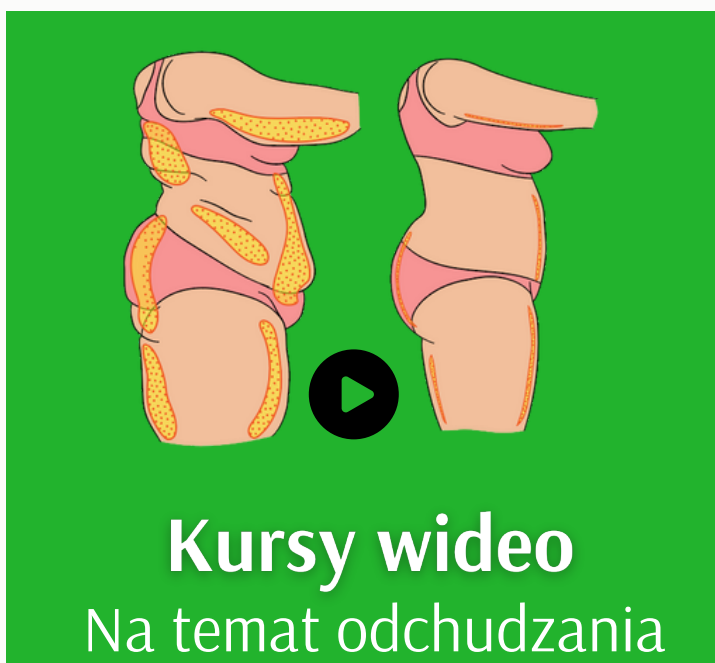
10 ebooków
same fakty



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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

