

6 HITÓW NA PORANEK + PRZEPISY



OMLET ZE SZPINAKIEM I FETA



Jajka



Szpinak



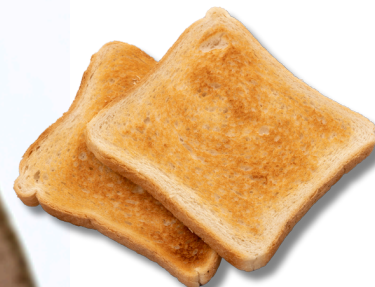
Ser feta



Sól i pieprz



TOSTY FRANCUSKIE Z MASCARPONE I OWOCAMI



Chleb tostowy



Jajko



Miód



Mleko



Mascarpone



Owoce

KANAPKA Z HUMMUSEM I GRILLOWANYMI WARZEWAMI



Chleb pełnoziarnisty

Hummus



Cukinia

Bakłażan



Rukola

Ogórek

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI I PŁATKAMI OWSIANYMI



Truskawki

Płatki owsiane



Banan

Mleko roślinne

JAGLANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



Kasza jaglana



Mleko



Jajko



Miód



Cynamon



Orzechy włoskie

OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I GRANATEM



Płatki owsiane



Masło orzechowe

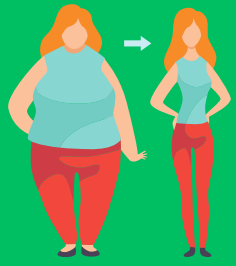


Mleko



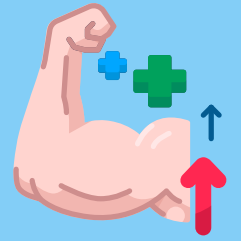
Granat

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 Omleły 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



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

OMLET ZE SZPINAKIEM I FETA



Składniki:

- 3 jajka (ok. 150 g)
- 50 g szpinaku (świeży lub mrożony)
- 40 g sera feta
- 10 g masła klarowanego (do smażenia)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu.
2. W miseczce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
3. Dodaj szpinak na patelnię i smaż przez 1-2 minuty, aż zwiędnie.
4. Wlej jajka na patelnię i rozprowadź równomiernie.
5. Posyp pokruszoną fetą i smaż, aż omlet się zetnie.
6. Podawaj na ciepło jako szybkie, sycące śniadanie.

JAGLANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



Składniki:

- 50 g kaszy jaglanej
- 200 ml mleka (np. roślinnego)
- 1 jabłko (ok. 150 g)
- 10 g miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Garść orzechów włoskich (ok. 10 g)

Instrukcje:

1. Ugotuj kaszę jaglaną w mleku, aż będzie miękka.
2. Dodaj startą połowę jabłka do gotującej się kaszy.
3. Przełóż jaglankę do miseczki, posyp resztą jabłka pokrojonego w plasterki, dodaj cynamon, miód i orzechy.
4. Podawaj na ciepło.

KANAPKA Z HUMMUSEM I GRILLOWANYMI WARZYWAMI



Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 50 g hummusu
- 50 g grillowanej cukinii i bakłażana
- 20 g rukoli
- Kilka plasterków ogórka
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Posmaruj kromki chleba hummusem.
2. Ułóż na jednej kromce grillowane warzywa, rukolę i plasterki ogórka.
3. Dopraw solą i pieprzem, a następnie przykryj drugą kromką.
4. Podawaj jako lekkie śniadanie lub przekąskę.

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI I PŁATKAMI OWSIANYMI



Składniki:

- 100 g truskawek (świeże lub mrożone)
- 1 dojrzały banan (ok. 120 g)
- 30 g płatków owsianych
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 5 g miodu (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Zblenduj wszystkie składniki na gładką konsystencję.
2. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

TOSTY FRANCUSKIE Z MASCARPONE I OWOCAMI



Składniki:

- 2 kromki chleba tostowego
- 1 jajko (ok. 50 g)
- 50 ml mleka
- 10 g masła klarowanego
- 50 g mascarpone
- Garść świeżych owoców (np. jagód, malin)
- 5 g miodu

Instrukcje:

1. W miseczce wymieszaj jajko z mlekiem.
2. Namocz kromki chleba w mieszance.
3. Rozgrzej masło na patelni i smaż tosty, aż będą złociste z obu stron.
4. Posmaruj tosty mascarpone, dodaj owoce i skrop miodem.
5. Podawaj na ciepło.

OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I GRANATEM



Składniki:

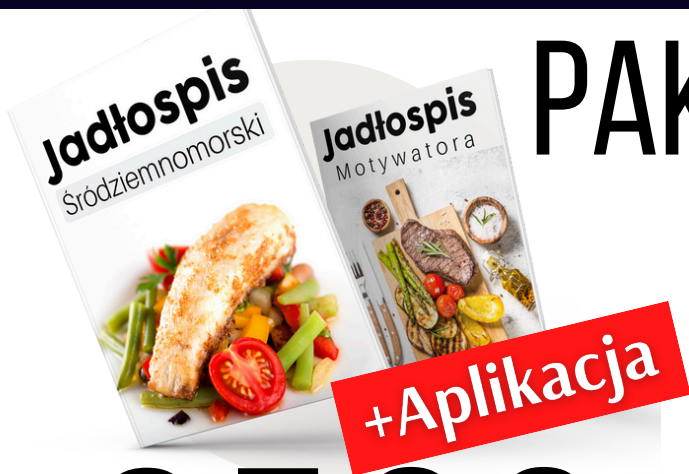
- 50 g płatków owsianych
- 200 ml mleka (lub wody)
- 1 łyżka masła orzechowego (ok. 20 g)
- 1/2 granatu (ok. 80 g)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Ugotuj płatki owsiane w mleku, mieszając, aż osiągną kremową konsystencję.
2. Przełóż owsiankę do miseczki i dodaj masło orzechowe, mieszając delikatnie.
3. Posyp ziarnami granatu i skrop miodem, jeśli chcesz.
4. Podawaj na ciepło jako sycące śniadanie.

PROMOCJA "BLACK MONTH"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA



2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



10 godzin
Audiobooków



1100 infografik
Szybsza edukacja

-80%

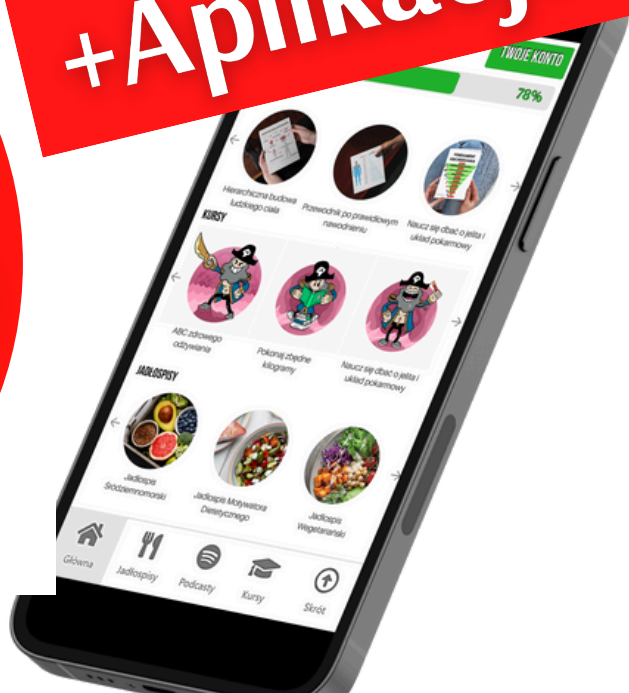
+Aplikacja



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



PAKIET PREMIUM
~~PLN 499 zł~~

149 zł



OSZCZĘDZASZ
350 zł