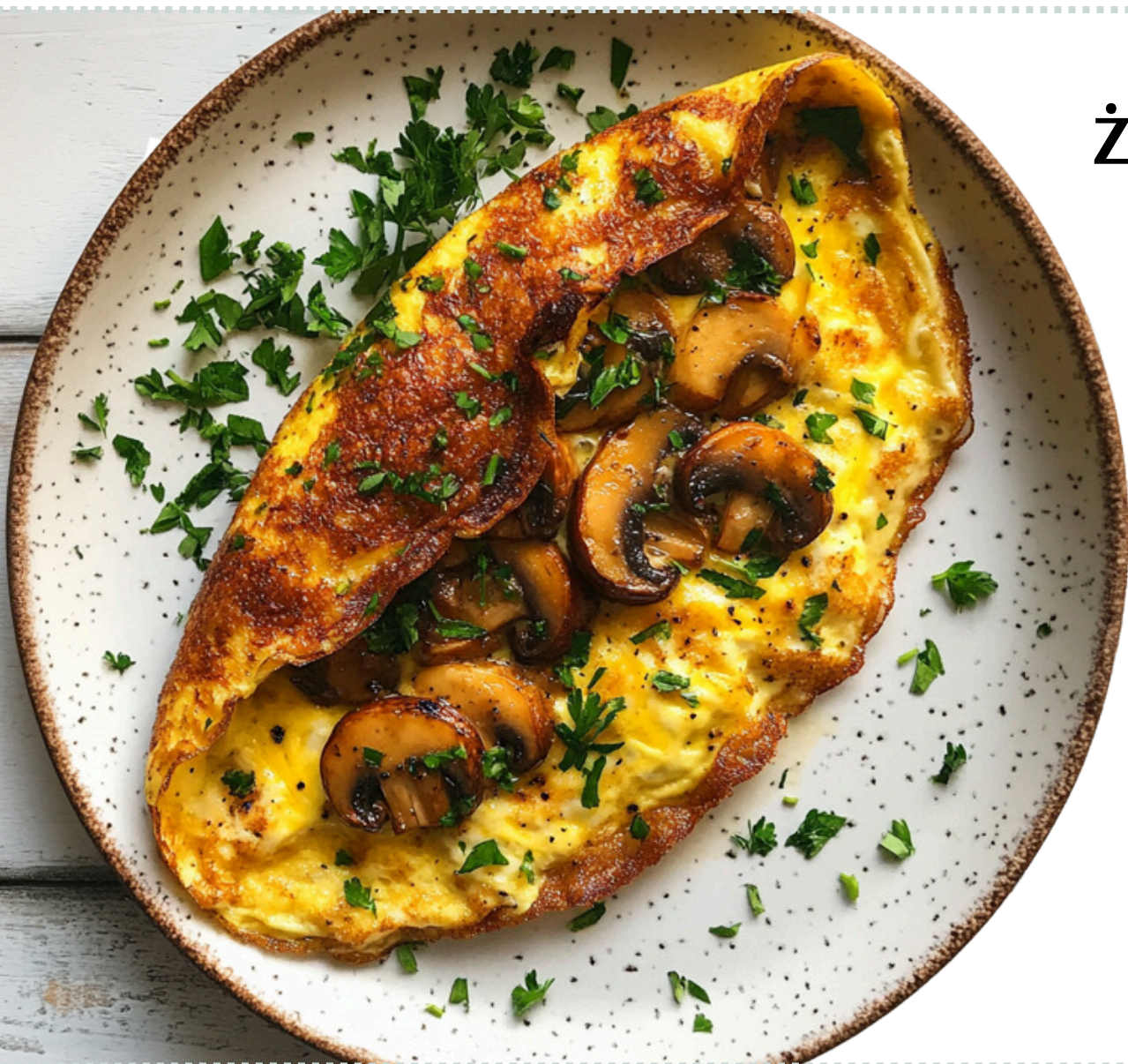


# 10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## OMLET Z SEREM

### ŻÓŁTYM I PIECZARKAMI



Jajka



Pieczarki



Ser żółty



Mleko



Sól i pieprz



Olej rzepakowy

## OWSIANKA Z MANGO I

### NASIONAMI CHIA



Płatki owsiane



Mleko



Mango



Nasiona chia

# TOSTY FRANCUSKIE Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM



Chleb pełnoziarnisty



Jajko



Mleko



Masło orzechowe



Banan

# KANAPKI Z PASTĄ Z GROSZKU I MIĘTĄ



Chleb pełnoziarnisty



Groszek zielony



Jogurt naturalny



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Mięta

# SMOOTHIE BOWL Z KIWI, SZPINAKIEM I GRANOLĄ



Kiwi



Szpinak



Banan



Mleko



Granola

# NALEŚNIKI Z SEREM I JAGODAMI



Mąka pełnoziarnista



Jajko



Mleko



Twaróg półtłusty

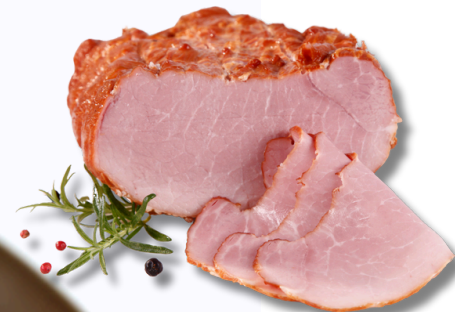


Jagody



Jogurt naturalny

# JAJECZNICA Z SZYNKĄ I SEREM NA PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWIE



Szynka



Jajka



Ser żółty



Chleb pełnoziarnisty



Mleko



Sól i pieprz

# JAJKA NA MIĘKKO Z GRZANKAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Chleb pełnoziarnisty



Jajka



Pomidorki koktajlowe



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

# MUFFINY OWSIANE Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNymi



Płatki owsiane



Puree z dyni



Jajko



Mleko



Mielony imbir



Cynamon

# TOSTY Z HUMMUSEM I GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM



Hummus



Chleb pełnoziarnisty



Bakłażan

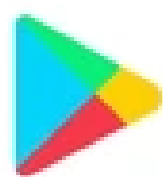


Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

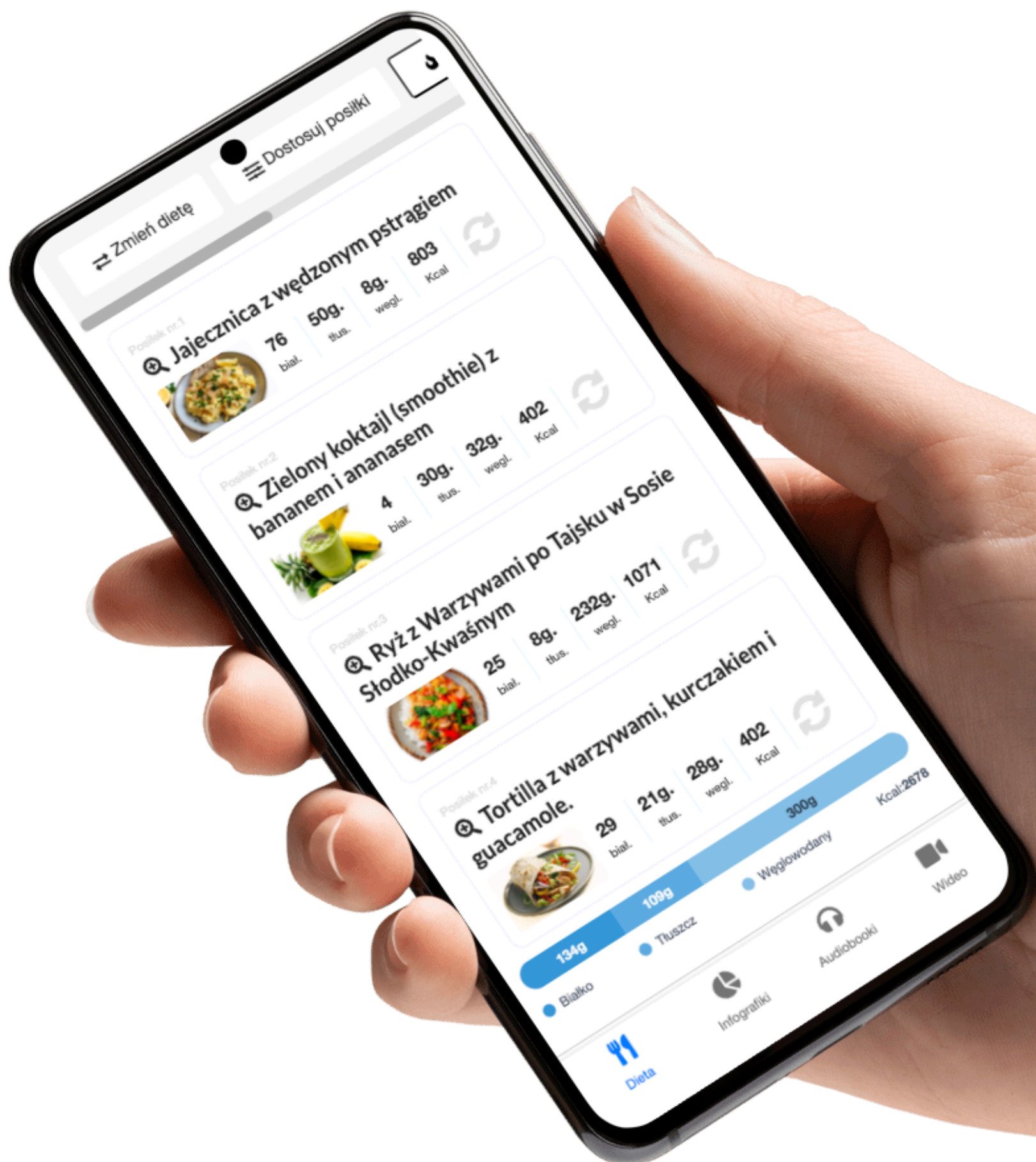
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# OMLET Z SEREM ŻÓŁTYM I PIECZARKAMI



## Składniki

- Jaja – 3 sztuki (ok. 150 g)
- Pieczarki – 100 g
- Ser żółty (np. cheddar) – 40 g
- Mleko 2% – 20 g
- Olej rzepakowy – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Natka pietruszki do posypania (opcjonalnie) – 5 g

## Przygotowanie

1. Pieczarki umyj, pokrój w cienkie plasterki.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pieczarki i smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż zmiękną i lekko się zarumienią.
3. Jajka wbij do miski, dodaj mleko, sól i pieprz, a następnie dokładnie wymieszaj widelcem lub trzepaczką.
4. Wlej masę jajeczną na patelnię z pieczarkami i smaż na małym ogniu, aż omlet się zetnie od spodu (ok. 3-5 minut).
5. Na wierzch omletu dodaj starty ser żółty i przykryj patelnię pokrywką. Smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż ser się roztopi.
6. Posyp omlet posiekaną natką pietruszki, jeśli chcesz dodać trochę świeżego aromatu.
7. Przełóż omlet na talerz, złóż go na pół i podawaj.

# OWSIANKA Z MANGO I NASIONAMI CHIA



## Składniki

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko (np. roślinne lub 2%) – 200 g
- Mango – 100 g (ok. połowa małego mango)
- Nasiona chia – 10 g
- Miód (opcjonalnie) – 5 g
- Orzechy włoskie lub migdały (opcjonalnie) – 10 g

## Przygotowanie

1. W rondelku podgrzej mleko, a gdy będzie ciepłe, dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż płatki zmiękną, a owsianka zgęstnieje. Mieszaj co jakiś czas, aby się nie przypaliła.
2. Mango obierz i pokrój w drobną kostkę.
3. Gdy owsianka jest gotowa, przełóż ją do miseczki, a na wierzch dodaj nasiona chia, kawałki mango oraz, jeśli chcesz, miód i orzechy.
4. Wymieszaj lub zostaw dodatki na wierzchu jako dekorację.

Owsianka jest gotowa do podania – smacznego i zdrowego śniadania!



# TOSTY FRANCUSKIE Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM



## Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Mleko (np. roślinne lub 2%) – 30 g
- Masło orzechowe bez dodatku cukru i soli – 20 g
- Banan – 1 sztuka (ok. 100 g)
- Olej kokosowy lub rzepakowy (do smażenia) – 5 g
- Cynamon (opcjonalnie) – 1 g

## Przygotowanie

1. W misce roztrzep jajko z mlekiem i cynamonem, jeśli chcesz dodać aromat.
2. Namocz każdą kromkę chleba w mieszance jajeczno-mlecznej, pozwalając, aby dobrze nasiąknęła.
3. Na patelni rozgrzej olej, a następnie smaż kromki chleba na średnim ogniu, po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
4. Gdy tosty będą gotowe, posmaruj je masłem orzechowym.
5. Banany pokrój w plasterki i ułóż na wierzchu tostów.
6. Opcjonalnie możesz posypać dodatkową szczyptą cynamonu lub dodać świeże owoce, takie jak jagody, dla urozmaicenia smaku.

Gotowe tosty francuskie podawaj od razu. Smacznego!

# KANAPKI Z PASTĄ Z GROSZKU I MIĘTĄ



## Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Groszek zielony (świeży lub mrożony) – 100 g
- Jogurt naturalny (np. grecki) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Świeże liście mięty – 5 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Opcjonalnie: plasterki rzodkiewki lub ogórka do dekoracji – 20 g

## Przygotowanie

1. Groszek gotuj w osolonej wodzie przez około 3-5 minut, aż będzie miękki. Następnie odcedź i ostudź.
2. W blenderze połącz groszek, jogurt, oliwę z oliwek, miętę i sok z cytryny. Zblenduj na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. Pastę z groszku rozsmaruj na kromkach chleba.
4. Na wierzch kanapek możesz dodać plasterki rzodkiewki lub ogórka dla chrupkości i dodatkowego smaku.

Gotowe kanapki podawaj od razu, są świeże, aromatyczne i pełne zdrowych składników. Smacznego!

# SMOOTHIE BOWL Z KIWI, SZPINAKIEM I GRANOLĄ



## Składniki

- Kiwi – 2 sztuki (ok. 140 g)
- Świeży szpinak – 50 g
- Banan – 1 sztuka (ok. 100 g)
- Mleko (np. roślinne lub 2%) – 100 g
- Granola (bez dodatku cukru) – 30 g
- Nasiona chia (opcjonalnie) – 5 g
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie) – 5 g

## Przygotowanie

1. Kiwi obierz i pokrój na kawałki. Jedno kiwi możesz odłożyć do dekoracji.
2. W blenderze połącz banana, kiwi, szpinak i mleko. Blenduj, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję.
3. Przelej smoothie do miseczki.
4. Na wierzchu ułóż granolę, pokrojone plasterki kiwi oraz, jeśli chcesz, nasiona chia i wiórki kokosowe jako dekorację.

Gotowe smoothie bowl jest odświeżające, pełne witamin i idealne na zdrowe śniadanie! Smacznego!

# NALEŚNIKI Z SEREM I JAGODAMI



## Składniki

### Naleśniki

- Mąka pełnoziarnista – 60 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Mleko (np. roślinne lub 2%) – 100 g
- Woda gazowana – 50 g
- Olej rzepakowy (do smażenia) – 5 g
- Szczypta soli

### Nadzienie

- Twaróg półtłusty – 100 g
- Jogurt naturalny (np. grecki) – 20 g
- Miód (opcjonalnie) – 5 g
- Jagody (świeże lub mrożone) – 50 g

### Dodatki (opcjonalnie)

- Świeże owoce, np. kilka jagód lub plasterki banana – 20 g
- Listki mięty do dekoracji

## Przygotowanie

1. **Ciasto na naleśniki:** W misce wymieszaj mąkę, jajko, mleko, wodę gazowaną i szczyptę soli, aż masa będzie jednolita.
2. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju, a następnie smaż cienkie naleśniki, po około 1-2 minuty z każdej strony, aż będą lekko złote.
3. **Nadzienie:** W osobnej misce rozgnieć twaróg widelcem, dodaj jogurt oraz miód, i wymieszaj, aby uzyskać kremową konsystencję. Delikatnie wmieszaj jagody.
4. **Naleśniki z nadzieniem:** Nałóż porcję nadzienia na każdy naleśnik, rozsmaruj, a następnie zwiń lub złóż naleśniki według uznania.
5. Opcjonalnie udekoruj naleśniki świeżymi owocami i listkami mięty.

Podawaj od razu, ciesząc się pysznym, zdrowym śniadaniem. Smacznego!

# JAJECZNICA Z SZYNKĄ I SEREM NA PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWIE

## Składniki

- Jaja – 2 sztuki (ok. 100 g)
- Szynka drobiowa lub wieprzowa (bez konserwantów) – 30 g
- Ser żółty (np. cheddar lub mozzarella) – 20 g
- Mleko (np. roślinne lub 2%) – 10 g
- Pieczywo pełnoziarniste – 2 kromki (ok. 60 g)
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Szczypiorek lub natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie) – 5 g



## Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę lub masło klarowane, a następnie dodaj pokrojoną w kostkę szynkę. Podsmaż ją przez około 2 minuty, aż lekko się zarumieni.
2. W misce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem, a następnie wlej je na patelnię.
3. Dodaj starty ser żółty i smaż jajecznicę na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajka będą puszyste i kremowe, a ser się roztopi.
4. W międzyczasie podpiecz kromki pełnoziarnistego pieczywa w tosterze lub na patelni.
5. Gotową jajecznicę przełóż na pieczywo, a na wierzchu posyp posiekanym szczypiorkiem lub natką pietruszki.

Podawaj od razu, ciesząc się sycącym, pełnowartościowym śniadaniem!  
Smacznego!

# JAJKA NA MIĘKKO Z GRZANKAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



## Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 100 g)
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeże zioła (np. bazylia lub szczypiorek) do dekoracji – 5 g

## Przygotowanie

1. **Jajka na miękko:** W garnku zagotuj wodę, delikatnie włóż jajka i gotuj przez 5-6 minut, aby uzyskać miękkie żółtko. Po ugotowaniu ostudź jajka w zimnej wodzie, a następnie obierz.
2. **Grzanki:** W tym samym czasie podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące. Pokrój je w paski, aby łatwo było maczać je w żółtku.
3. **Pomidorki koktajlowe:** Przekrój pomidorki na pół i skrop oliwą z oliwek. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.
4. **Podanie:** Ułóż jajka na talerzu, obok dodaj grzanki i pomidorki koktajlowe. Całość posyp świeżymi ziołami, takimi jak posiekana bazylia lub szczypiorek, dla dodatkowego aromatu.

To proste, a zarazem pełne wartości odżywczych śniadanie jest gotowe! Smacznego!

# MUFFINY OWSIANE Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNymi



## Składniki

- Płatki owsiane – 100 g
- Puree z dyni (można użyć pieczonej dyni zmiksowanej na gładką masę) – 150 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Mleko (np. roślinne lub 2%) – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Olej kokosowy (rozpuszczony) – 10 g
- Proszek do pieczenia – 5 g
- Cynamon – 2 g
- Imbir mielony – 1 g
- Gałka muszkatołowa – 0.5 g
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: posiekane orzechy włoskie lub migdały – 20 g

## Przygotowanie

1. Nagrzey piekarnik do 180°C i wyłóż formę do muffinów papilotkami lub natłusć ją lekko olejem kokosowym.
2. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, proszek do pieczenia, sól, cynamon, imbir i gałkę muszkatołową.
3. W osobnej misce połącz puree z dyni, jajko, mleko, miód i rozpuszczony olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż wszystko się połączy. Jeśli używasz orzechów, dodaj je teraz.
5. Przełóż masę do formy do muffinów, napełniając każdy otwór do około 3/4 wysokości.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż muffiny będą lekko złociste, a wbity w środek patyczek wyjdzie suchy.

Te muffiny owsiane z dynią są wilgotne, aromatyczne i idealne na zdrowe śniadanie lub przekąskę. Smacznego!

# TOSTY Z HUMMUSEM I

## GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM

### Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Hummus – 40 g
- Bakłażan – 100 g (ok. 2-3 plastry)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Papryka słodka w proszku (opcjonalnie) – 0.5 g
- Świeże listki bazylii lub pietruszki do dekoracji – 5 g



### Przygotowanie

1. Bakłażana pokrój w plastry o grubości około 0.5 cm, posól i odstaw na kilka minut, aby pozbyć się nadmiaru goryczy. Następnie opłucz i osusz plastry.
2. Posmaruj plastry bakłażana odrobiną oliwy, dopraw pieprzem i papryką słodką, jeśli chcesz dodatkowego aromatu.
3. Rozgrzej patelnię grillową i grilluj plastry bakłażana przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko przyrumienione.
4. W międzyczasie podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż staną się chrupiące.
5. Na każdą kromkę tostową nałóż porcję hummusu, a następnie ułóż plastry grillowanego bakłażana.
6. Udekoruj tost świeżymi listkami bazylii lub pietruszki.

Gotowe tosty z hummusem i grillowanym bakłażanem to pyszne, sycące i zdrowe śniadanie. Smacznego!



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



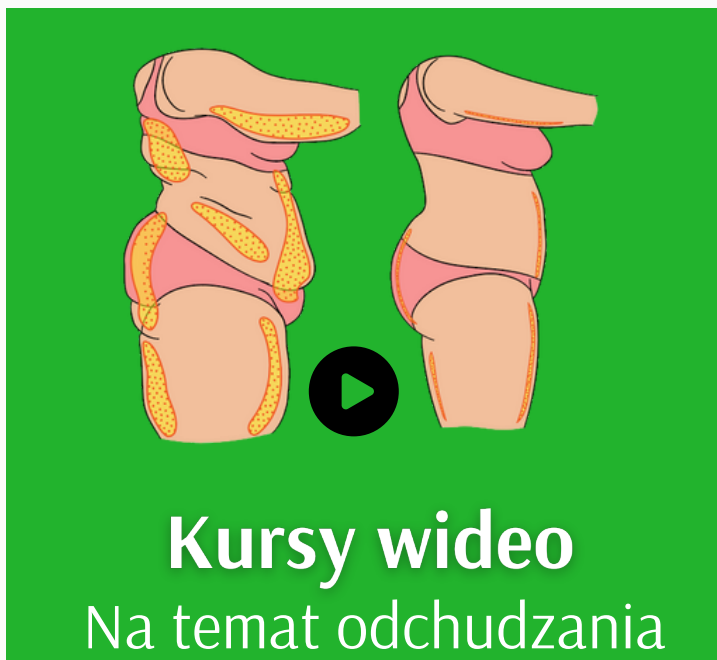
**10 ebooków**  
same fakty



**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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

