

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

OMLET Z WARZYWAMI I

SEREM RICOTTA



Jajka



Ricotta



Czerwona papryka



Cukinia



Szpinak



Oliwa z oliwek

OWSIANKA Z JABŁKIEM, CYNAMONEM I ORZECHAMI PEKAN



Płatki owsiane



Mleko



Jabłko



Cynamon



Orzechy pekan

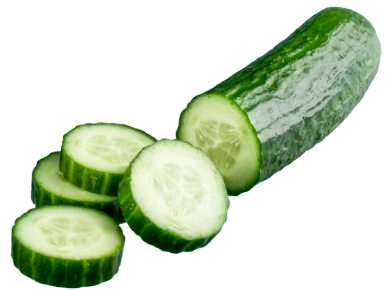


Miód

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I OGÓRKIEM



Chleb pełnoziarnisty



Ogórek



Twaróg półtłusty



Jogurt naturalny



Szcypiorek



Makrela wędzona

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, BANANEM I MLEKIEM SOJOWYM



Truskawki



Banan



Mleko sojowe



Siemię lniane

JAJKA W KOSZULKACH NA SAŁATCE Z BURAKÓW I RUKOLI



Jajka



Buraki



Rukola



Ocet winny



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

PLACUSZKI BANANOWO-JAJECZNE Z MIODEM



Banany



Jajka



Mąka
pełnoziarnista



Miód

NALEŚNIKI Z MĄKI KASZTANOWEJ Z SYROPEM KLONOWYM



Mąka kasztanowa



Jajko



Syrop klonowy



Mleko roślinne

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ NA TOŚCIE



Pomidor



Jajka



Bazylia



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

TOSTY Z AWOKADO, JAJKIEM SADZONYM I ŁOSOSIEM



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Jajko



Wędzony łosoś



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek

GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I OWOCAMI LEŚNYMI



Płatki owsiane



Orzechy



Nasiona



Jogurt naturalny



Owoce leśne



Miód

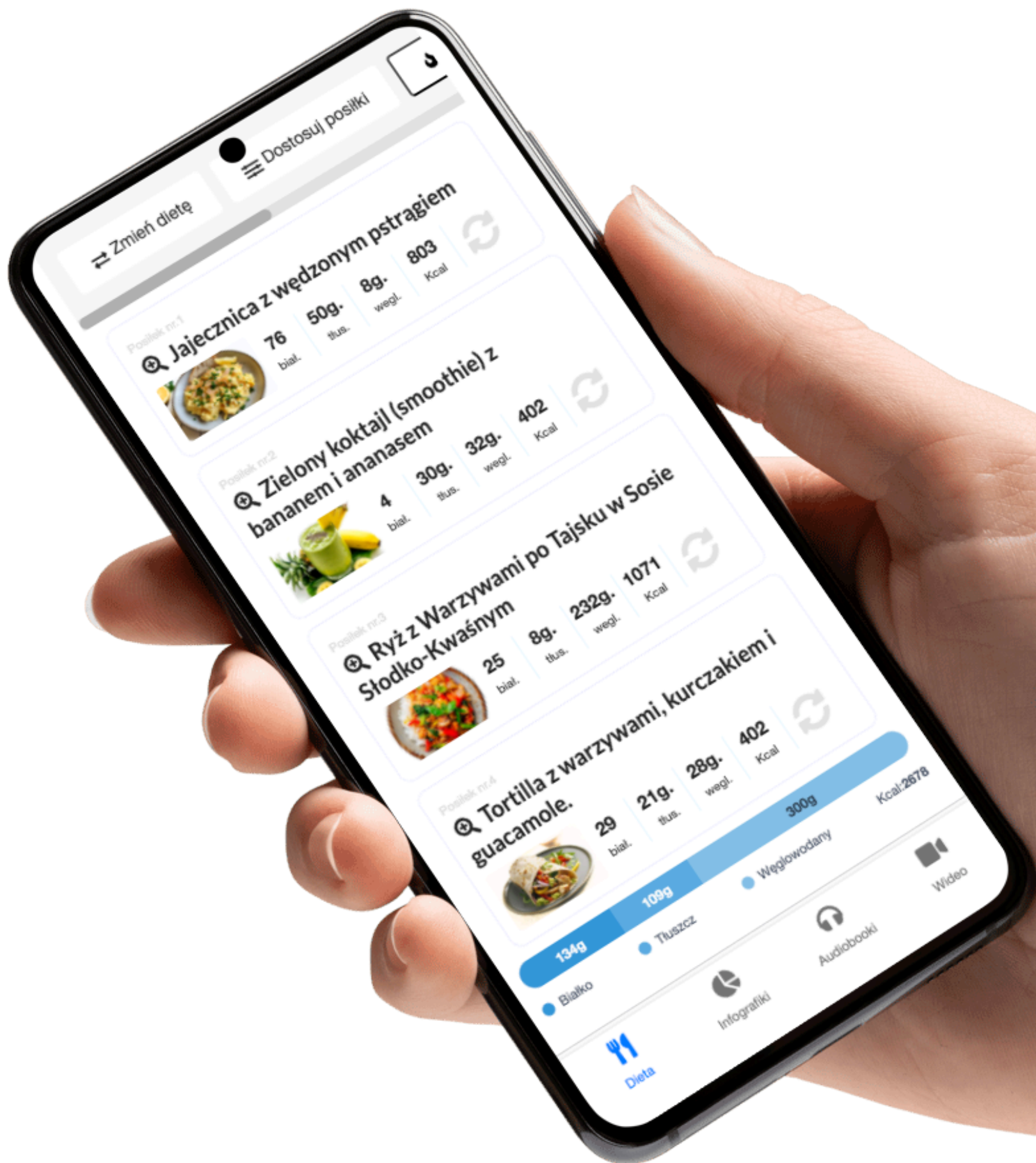
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

OMLET Z WARZYWAMI I SEREM RICOTTA

Składniki

- Jajka – 3 sztuki (ok. 150 g)
- Ricotta – 50 g
- Czerwona papryka – 50 g
- Cukinia – 50 g
- Szpinak świeży – 30 g
- Pomidor – 50 g
- Cebula – 20 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Świeże zioła (np. bazylia lub natka pietruszki) – 5 g



Przygotowanie

1. Cebulę, paprykę i cukinię pokrój w drobną kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę, paprykę i cukinię. Smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną.
3. Dodaj szpinak i pokrojonego w kostkę pomidora, smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż szpinak zwiędnie.
4. W misce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.
5. Wlej jajka na patelnię, równomiernie rozprowadź. Smaż na małym ogniu, aż omlet zacznie się ścinać.
6. Na wierzchu omletu ułóż kawałki ricotty.
7. Przykryj patelnię pokrywką i smaż, aż omlet się całkowicie zetnie.
8. Gotowy omlet posyp świeżymi ziołami.

Omlet jest gotowy do podania! Smacznego i zdrowego śniadania!

OWSIANKA Z JABŁKIEM, CYNAMONEM I ORZECHAMI PEKAN



Składniki

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko (krowie lub roślinne) – 200 g
- Jabłko – 100 g (ok. pół dużego jabłka)
- Orzechy pekan – 15 g
- Cynamon mielony – 2 g
- Miód lub syrop klonowy – 10 g
- Szczypta soli – 1 g

Przygotowanie

1. W rondelku podgrzej mleko z płatkami owsianymi i szczyptą soli. Gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje (ok. 5-7 minut).
2. W międzyczasie jabłko zetrzyj na tarce lub pokrój w małą kostkę.
3. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj jabłko i cynamon. Gotuj jeszcze przez 2 minuty, aż jabłko lekko zmięknie i połączy się z płatkami.
4. Przełóż owsiankę do miseczki, posyp posiekanymi orzechami pekan i polej miodem lub syropem klonowym.

Owsianka jest gotowa do podania! Smacznego i zdrowego śniadania!

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I OGÓRKIEM



Składniki

- Makrela wędzona (bez skóry i ości) – 100 g
- Twaróg półtłusty – 50 g
- Jogurt naturalny – 20 g
- Szczypiorek – 5 g
- Ogórek świeży – 50 g
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 60 g)
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Przygotowanie

1. W miseczce rozdrobnij makrelę, dodaj twaróg i jogurt naturalny. Wymieszaj dokładnie, aż powstanie jednolita pasta.
2. Dodaj posiekany szczypiorek oraz dopraw solą i pieprzem. Ponownie wymieszaj.
3. Kromki chleba posmaruj przygotowaną pastą z makreli.
4. Ogórka pokrój w cienkie plasterki i ułóż na wierzchu kanapek.

Gotowe kanapki są idealnym, zdrowym i sycącym śniadaniem! Smacznego!

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, BANANEM I MLEKIEM SOJOWYM



Składniki

- Truskawki (świeże lub mrożone) – 150 g
- Banan – 100 g (1 średni banan)
- Mleko sojowe – 200 g
- Siemię lniane – 5 g
- Miód lub syrop klonowy (opcjonalnie) – 10 g

Przygotowanie

1. Do blendera wrzucić truskawki, pokrojonego banana i siemię lniane.
2. Wleć mleko sojowe i dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz, by smoothie było nieco słodsze.
3. Miksuj wszystko na gładką konsystencję.
4. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

To pyszne, sycące smoothie dostarczy energii na cały poranek! Smacznego!

JAJKA W KOSZULKACH NA SAŁATCE Z BURAKÓW I RUKOLI



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 100 g)
- Buraki gotowane – 100 g
- Rukola – 30 g
- Ser kozi (opcjonalnie) – 20 g
- Ocet winny – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Przygotowanie

1. Buraki pokrój w cienkie plasterki lub kostkę.
2. W misce wymieszaj rukolę i buraki, dodaj oliwę z oliwek, ocet winny, sól i pieprz. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
3. W garnku zagotuj wodę, dodaj odrobinę octu. Jajka wbij po jednym do małych misek.
4. Delikatnie wlej jajka do wrzącej wody, zmniejsz ogień i gotuj przez około 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
5. Sałatkę z rukoli i buraków przełóż na talerz, na wierzchu ułóż jajka w koszulkach. Jeśli chcesz, posyp sałatkę odrobiną sera koziwego.

Gotowe danie jest zdrowe, pożywne i pełne smaku! Smacznego!

PLACUSZKI BANANOWO-JAJECZNE Z MIODEM



Składniki

- Banany – 120 g (1 duży, dojrzały banan)
- Jajka – 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka pełnoziarnista – 10 g
- Ekstrakt waniliowy (opcjonalnie) – 2 g
- Oliwa z oliwek lub olej kokosowy do smażenia – 5 g
- Miód – 10 g

Przygotowanie

1. W misce rozgnieć banana na gładką masę.
2. Dodaj jajka, mąkę i ekstrakt waniliowy, a następnie dobrze wymieszaj, aż masa będzie jednolita.
3. Na patelni rozgrzej oliwę lub olej kokosowy na średnim ogniu.
4. Wylewaj porcje ciasta (po ok. 1 łyżce na każdy placuszek) na patelnię, smaż z każdej strony przez około 2-3 minuty, aż placuszki się zarumienią.
5. Gotowe placuszki ułóż na talerzu i polej miodem.

Te lekkie, pożywne placuszki są idealne na zdrowe i szybkie śniadanie! Smacznego!

NALEŚNIKI Z MĄKI KASZTANOWEJ Z SYROPEM KLONOWYM



Składniki

- Mąka kasztanowa – 50 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Mleko roślinne (np. migdałowe lub owsiane) – 100 g
- Oliwa z oliwek lub olej kokosowy do smażenia – 5 g
- Syrop klonowy – 10 g
- Szczypta soli – 1 g

Przygotowanie

1. W misce wymieszaj mąkę kasztanową, jajko, mleko roślinne i szczyptę soli, aż uzyskasz gładkie ciasto bez grudek.

Konsystencja powinna być dość płynna; jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj nieco więcej mleka.

2. Rozgrzej odrobinę oliwy lub oleju kokosowego na patelni.

3. Wylewaj porcje ciasta na patelnię, rozprowadzając równomiernie, i smaż na średnim ogniu przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż naleśniki się zarumienią.

4. Gotowe naleśniki przełóż na talerz i polej syropem klonowym.

Smacznego! Te lekkie i aromatyczne naleśniki z mąki kasztanowej to doskonały wybór na zdrowe śniadanie!

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ NA TOŚCIE



Składniki

- Jajka – 2 sztuki (ok. 100 g)
- Pomidor – 100 g (1 średni pomidor)
- Świeża bazylija – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Chleb pełnoziarnisty – 1 kromka (ok. 30 g)

Przygotowanie

1. Pomidora pokrój w drobną kostkę. Świeżą bazylię posiekaj na mniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj pokrojonego pomidora. Smaż przez około 2-3 minuty, aż pomidor lekko zmięknie.
3. W miseczce roztrzep jajka i dopraw solą oraz pieprzem.
4. Wlej jajka na patelnię z pomidorami i smaż, delikatnie mieszając, aż jajecznicę się zetnie, ale pozostanie kremowa.
5. Pod koniec dodaj posiekaną bazylię i delikatnie wymieszaj.
6. Podpiecz kromkę pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni, a następnie wyłóż na nią jajecznicę z pomidorami i bazylią.

To proste, zdrowe i aromatyczne śniadanie na pewno doda Ci energii na cały poranek! Smacznego!

TOSTY Z AWOKADO, JAJKIEM SADZONYM I ŁOSOSIEM



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty – 1 kromka (ok. 30 g)
- Awokado – 50 g (pół małego awokado)
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Wędzony łosoś – 30 g
- Sok z cytryny – 2 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Świeży koperek (opcjonalnie) – 3 g

Przygotowanie

1. Awokado rozgnieć widelcem na gładką pastę, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem.
2. Podpiecz kromkę pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni.
3. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy usmaż jajko sadzone, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Możesz doprawić je odrobiną soli i pieprzu.
4. Na podpieczonym toście rozsmaruj pastę z awokado, a następnie połóż plasterki wędzonego łososa.
5. Na wierzch połóż jajko sadzone i opcjonalnie posyp świeżym koperkiem.

Tosty z awokado, jajkiem i łososiem to pełnowartościowe, sycące śniadanie, które doda Ci energii na cały poranek! Smacznego!

GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I OWOCAMI LEŚNYMI



Składniki

- Płatki owsiane – 50 g
- Orzechy (np. migdały, orzechy włoskie) – 15 g
- Nasiona (np. słonecznika, dyni) – 10 g
- Miód lub syrop klonowy – 10 g
- Olej kokosowy – 5 g
- Jogurt naturalny – 150 g
- Świeże lub mrożone owoce leśne (np. jagody, maliny, jeżyny) – 100 g
- Szczypta cynamonu – 1 g

Przygotowanie granoli

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy, nasiona, cynamon, miód i olej kokosowy.
3. Rozłóż mieszankę na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 15-20 minut, mieszając co kilka minut, aż granola się zarumieni.
4. Ostudź granolę, a następnie przełóż do szczelnego pojemnika.

Przygotowanie

1. W miseczce ułóż jogurt naturalny, na wierzch dodaj porcję granoli (ok. 30 g).
2. Posyp świeżymi lub rozmrożonymi owocami leśnymi.

To zdrowe, pełnowartościowe śniadanie jest idealne na energetyczny start dnia! Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



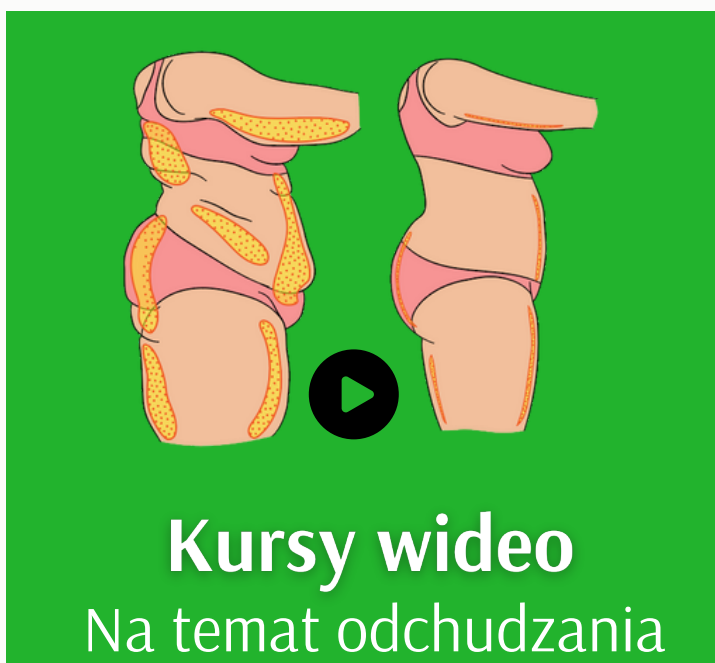
10 ebooków
same fakty



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

