

# NALEŚNIKOWE HITY + PRZEPISY

## LEKKI OMLET

## BUDYNIOWY



Jajka



Mąka owsiana



Budyń waniliowy



Jogurt naturalny

## PEŁNOZIARNISTY PIECZONY OMLET Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Mleko roślinne



Mąka orkiszowa



Jajka



Jabłko



Cynamon



Ekstrakt waniliowy

# PUSZYSTE OWSIANE PLACUSZKI Z WANILIOWĄ NUTĄ



Mąka owsiana



Olej kokosowy



Jajka



Mleko roślinne



Budyń waniliowy



Erytrytol

# DELIKATNE NALEŚNIKI Z SEROWO-JAGODOWĄ FANTAZJĄ



Mąka owsiana



Jogurt grecki



Jajka



Jagody



Twaróg



Mleko roślinne

# ZAPIEKANE NALEŚNIKI W WANILIOWYM SOSIE Z OWOCOWĄ NUTĄ



Jajka



Mąka orkiszowa



Twaróg



Jogurt naturalny



Mleko roślinne



Ekstrakt waniliowy

# CYNAMONOWY PLACEK

## JABŁKOWY



Mąka owsiana



Jajko



Mleko roślinne



Jabłko



Cynamon



Erytrytol

# ZAPIEKANE NALEŚNIKI RICOTTA Z BORÓWKOWYM AKCENTEM



Mąka orkiszowa



Jajka



Borówki



Mleko roślinne



Ricotta



Ekstrakt waniliowy

# CHMURKA OWOCOWA Z DELIKATNĄ WANILIOWĄ NUTĄ



Jajka



Dżem owocowy



Mąka owsiana



Świeże owoce



Skyr waniliowy



Erytrytol

# PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI DYNIOWE



Puree z dyni



Mąka orkiszowa



Mąka owsiana



Mleko roślinne



Jajka

# PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI WANILIOWE Z MUSEM TRUSKAWKOWYM



Mąka orkiszowa



Mleko roślinne



Jajko



Truskawki



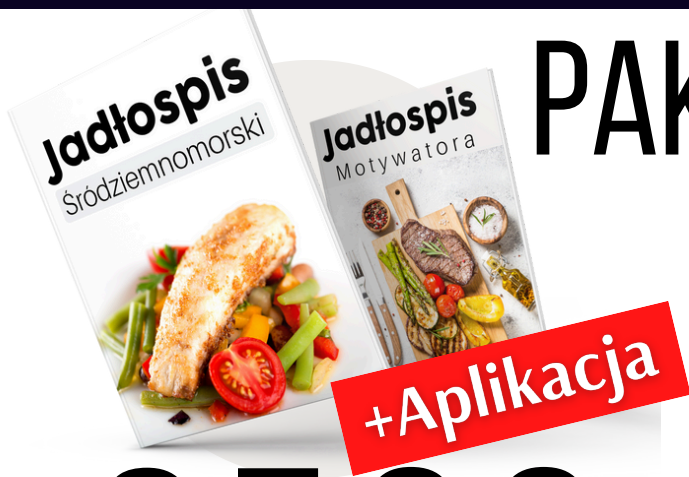
Budyń waniliowy



Erytrytol

# 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%**

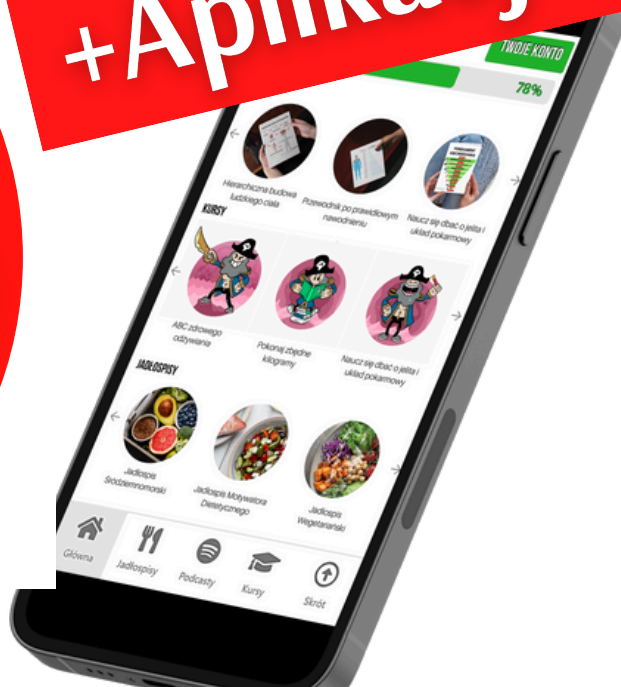
**+Aplikacja**



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store



**PAKIET PREMIUM**

~~PLN 499 zł~~

**149 zł**



**OSZCZĘDZASZ**

**350 zł**

# LEKKI OMLET BUDYNIOWY



## Składniki:

- Jajka - 100 g (ok. 2 sztuki średniej wielkości)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 20 g
- Budyń waniliowy bez cukru (proszek) - 15 g
- Mąka owsiana - 15 g
- Proszek do pieczenia - 2 g
- Opcjonalnie: miód lub syrop klonowy - 5-10 g (do smaku)
- Tłuszcz do smażenia: olej kokosowy rafinowany lub oliwa z oliwek - 3 g (do posmarowania patelni)

## Dodatki:

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50 g
- Świeże owoce (np. truskawki, borówki, kiwi) - 100 g
- Dżem 100% owoców (bez cukru) - 20 g

## Przygotowanie:

1. W misce dokładnie wymieszaj jajka, jogurt, budyń, mąkę i proszek do pieczenia. Opcjonalnie dodaj miód lub syrop klonowy.
2. Rozgrzej patelnię i posmaruj ją delikatnie odrobiną tłuszczu (najlepiej za pomocą pędzelka lub papierowego ręcznika).
3. Wylej masę jajeczno-budyniową na patelnię. Smaż na średnim ogniu pod przykryciem przez kilka minut, aż spód się zetnie.
4. Ostrożnie odwróć omlet, zsuwając go na talerz i odwracając z powrotem na patelnię. Smaż jeszcze przez chwilę.
5. Gotowy omlet przełóż na talerz, udekoruj jogurtem, dżemem i świeżymi owocami.

# CHMURKA OWOCOWA Z DELIKATNĄ WANILIOWĄ NUTĄ



## Składniki:

- Jajka - 150 g (ok. 3 sztuki)
- Szczypta soli - 1 g
- Erytrytol - 10 g
- Mąka owsiana - 15 g
- Proszek do pieczenia - 1 g (opcjonalnie)
- Olej kokosowy rafinowany lub oliwa z oliwek - 5 g (do smażenia)
- Jogurt naturalny lub skyr waniliowy - 50 g
- Świeże owoce (np. jagody, maliny, kiwi) - 100 g
- Dżem 100% owoców (bez cukru) - 20 g
- Opcjonalnie: odrobina erytrytolu w pudrze do oprószenia

## Przygotowanie:

1. Oddziel białka od żółtek.
2. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę przez 3-4 minuty na wysokich obrotach miksera. Dodaj erytrytol i ubijaj jeszcze 2-3 minuty.
3. Delikatnie wmieszaj żółtka na niskich obrotach miksera (ok. 15 sekund).
4. Wsyp mąkę i opcjonalnie proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszaj masę za pomocą trzepaczki, aby zachować puszystość.
5. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju kokosowego lub oliwy z oliwek.
6. Wylej masę jajeczną na patelnię, wyrównaj, przykryj i smaż na małym/średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż spód się zarumieni.
7. Ostrożnie odwróć omlet i smaż przez kolejne 2-3 minuty.
8. Gotowy omlet złóż na pół i przełóż na talerz.

## Podanie:

- W środku rozsmaruj jogurt naturalny lub skyr waniliowy.
- Na wierzch ułóż świeże owoce i odrobinę dżemu bez cukru. Opcjonalnie oprószyć erytrytolem w pudrze.



# PUSZYSTE OWSIANE PLACUSZKI Z WANILIOWĄ NUTĄ



## Składniki:

- Mąka owsiana - 200 g
- Mąka pełnoziarnista (pszenna lub orkiszowa) - 60 g
- Jajka - 100 g (2 sztuki, w temp. pokojowej)
- Olej kokosowy rafinowany lub oliwa z oliwek - 50 ml
- Mleko roślinne (np. migdałowe, owsiane lub sojowe) - 250 ml
- Budyń waniliowy bez cukru (proszek) - 10 g (ok. 2 płaskie łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 8 g (ok. 2 płaskie łyżeczki)
- Erytrytol - 50 g
- Opcjonalnie: ekstrakt waniliowy - 1/2 łyżeczki

## Dodatkowo:

- Dżem 100% owoców bez cukru, jogurt naturalny, świeże owoce (np. jagody, maliny, kiwi)

## Wykonanie:

1. Do miski wsyp mąki (owsianą i pełnoziarnistą), erytrytol, proszek budyniowy i proszek do pieczenia. Wymieszaj.
2. W osobnym naczyniu połącz jajka, mleko i olej. Możesz dodać ekstrakt waniliowy, aby podkreślić smak.
3. Powoli dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do połączenia. Ciasto powinno być gęste i jednolite. Odstaw na 5 minut.
4. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą. Posmaruj ją delikatnie kilkoma kroplami oleju (użyj pędzelka lub ręcznika papierowego).
5. Nakładaj po 1 łyżce ciasta na patelnię, formując małe placuszki. Smaż na małym ogniu (możesz przykryć patelnię), aż pojawią się pęcherzyki powietrza. Przewróć placuszki i smaż jeszcze przez chwilę na drugiej stronie.
6. Gotowe placuszki podaj z ulubionymi dodatkami: dżemem bez cukru, jogurtem i świeżymi owocami.

# DELIKATNE NALEŚNIKI Z SEROWO-JAGODOWĄ FANTAZJĄ



## Składniki na naleśniki:

- 1 szklanka mąki owsianej lub orkiszowej pełnoziarnistej (125 g)
- 2 duże jajka (100 g)
- 3/4 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego) (180 ml)
- 3/4 szklanki wody gazowanej (180 ml)
- 2 łyżki oleju kokosowego rafinowanego (30 g) lub oliwy z oliwek
- Szczypta soli (1 g)

## Nadzienie serowe:

- 500 g chudego twarogu
- 3 łyżki erytrytolu (30 g)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (lub ziarenka z 1 laski wanilii)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (30 g)
- 1 żółtko (20 g)

## Polewa śmietankowa:

- 150 g jogurtu greckiego 2% tłuszczu
- 2 łyżki erytrytolu w pudrze (20 g)

## Polewa jagodowa:

- 1 szklanka jagód (mrożonych lub świeżych) (150 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (30 ml)
- 1 łyżka syropu klonowego (15 g)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej (5 g)

## Przygotowanie:

### Naleśniki:

1. Do miski przesiej mąkę owsianą lub orkiszową. Dodaj jajka, mleko roślinne, wodę gazowaną, olej i sól. Dokładnie wymieszaj trzepaczką lub zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Smaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni z powłoką nieprzywierającą, używając minimalnej ilości tłuszczu. Odkładaj na talerz.

### Nadzienie serowe:

1. W misce rozgnieć twaróg widelcem lub zmiksuj na gładko. Dodaj erytrytol, ekstrakt waniliowy, jogurt i żółtko. Dokładnie wymieszaj.
2. Nadziewaj naleśniki przygotowanym farszem, zwijaj w ruloniki i układaj w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym minimalną ilością tłuszczu.

### Zapiekanka:

1. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 175°C przez 15 minut. Wyjmij, polej jogurtem greckim wymieszanym z erytrytolem w pudrze i zapiekaj kolejne 5-10 minut.

### Polewa jagodowa:

1. Do rondelka wrzuć jagody, dodaj sok z cytryny, syrop klonowy i cynamon. Podgrzewaj na małym ogniu przez 5 minut, delikatnie mieszając.
2. Wymieszaj mąkę ziemniaczaną w odrobinie wody, dodaj do jagód i gotuj chwilę, aż polewa zgęstnieje.

### Podanie:

- Gotowe naleśniki wyjmij z piekarnika, polej ciepłą polewą jagodową i udekoruj świeżymi owocami, jeśli chcesz.

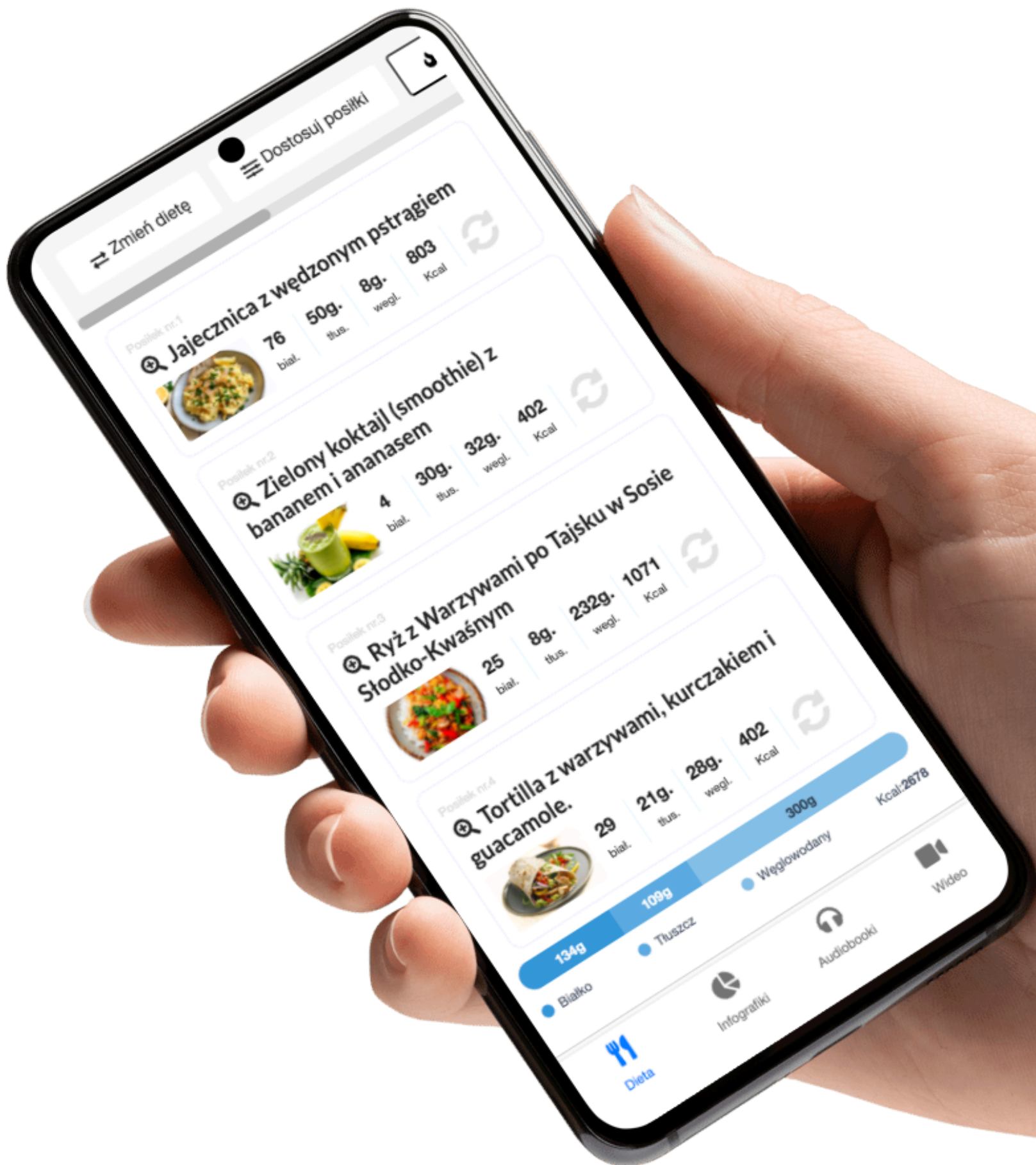
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



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

# ZAPIEKANE NALEŚNIKI W WANILIOWYM SOSIE Z OWOCOWĄ NUTĄ



## Składniki (3-4 porcje):

### Naleśniki:

- 2 jajka (100 g)
- 1 szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej (125 g)
- 1 szklanka mąki owsianej (125 g)
- 1/3 łyżeczki soli (1 g)
- 1 łyżeczka erytrytolu (5 g)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego) (250 ml)
- 1 szklanka wody gazowanej (250 ml)
- 1/2 łyżeczki oleju kokosowego rafinowanego lub oliwy z oliwek do smażenia

### Nadzienie serowe:

- 300 g chudego twarogu
- 2 łyżki erytrytolu (20 g)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (lub ziarenka z 1 laski wanilii)
- 1 żółtko (20 g)
- 4 łyżki rodzynek (50 g)
- 1 białko (30 g)

### Sos budyniowy:

- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (125 ml)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (125 ml)
- 1 jajko (50 g)
- 1 łyżka erytrytolu (10 g)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

### Dodatkowo:

- Erytrytol w pudrze do oprószenia
- Świeże owoce (np. maliny, borówki, truskawki)

## Przygotowanie:

### Naleśniki:

1. Do miski wsyp mąki, dodaj jajka, mleko, wodę gazowaną, sól i erytrytol. Wymieszaj trzepaczką lub zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstaw ciasto na 30 minut, aby odpoczęło.
2. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą, posmarowaną minimalną ilością oleju kokosowego. Smaż cienkie naleśniki i odkładaj na talerz.

### Nadzienie serowe:

1. Twaróg rozgnieć widelcem lub zmiksuj na gładką masę. Dodaj erytrytol, ekstrakt waniliowy, żółtko i rodzynek. Wymieszaj.
2. Ubij białko na sztywną pianę i delikatnie wmieszaj do masy serowej tuż przed nadziewaniem naleśników.
3. Na środku każdego naleśnika rozłóż 2 łyżki farszu. Złóż naleśniki w paczuszki i ułóż w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym.

### Sos budyniowy:

1. W misce wymieszaj jogurt, mleko, jajko, erytrytol i ekstrakt waniliowy. Zmiksuj na małych obrotach do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Zalej naleśniki sosem.

### Pieczenie:

1. Piecz naleśniki pod przykryciem przez 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Na ostatnie 5-7 minut odkryj naczynie, aby wierzch lekko się zarumienił.

### Podanie:

- Posyp naleśniki pudrem z erytrytolu i podawaj z ulubionymi świeżymi owocami.

# CYNAMONOWY PLACEK

## JABŁKOWY



### Składniki:

- 60 g mąki owsianej (lub pełnoziarnistej orkiszowej)
- 1 jajko (50 g)
- 50 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)
- 1 jabłko (ok. 150 g)
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia (2 g)
- 1 łyżeczka erytrytolu (5 g)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (1 g)
- 1/2 łyżeczki oleju kokosowego rafinowanego lub oliwy z oliwek (2-3 g)

### Przygotowanie:

1. Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę.
2. W misce wymieszaj mąkę, jajko, mleko, proszek do pieczenia, erytrytol i cynamon, aż powstanie gładka masa. Na koniec dodaj pokrojone jabłko i delikatnie wymieszaj.
3. Rozgrzej patelnię i posmaruj ją odrobiną oleju kokosowego lub oliwy.
4. Wylej całą masę na patelnię, przykryj pokrywką i smaż na średnim ogniu przez ok. 5 minut, aż spód się zarumieni.
5. Delikatnie przewróć placek na drugą stronę i smaż bez przykrycia przez kolejne 3 minuty, aż będzie złocisty.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. jogurtem naturalnym, świeżymi owocami lub dżemem bez cukru.

# ZAPIEKANE NALEŚNIKI RICOTTA Z BORÓWKOWYM AKCENTEM



## Składniki na naleśniki:

- 1 szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej (125 g)
- 1 szklanka mąki owsianej (125 g)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego) (250 ml)
- 1 szklanka wody gazowanej (250 ml)
- 2 jajka (100 g)
- Szczypta soli (1 g)

## Składniki na nadzienie:

- 250 g serka ricotta (zamiast mascarpone)
- 1 jajko (50 g)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (lub ziarenka z 1 laski wanilii)
- 2 łyżki erytrytolu w pudrze (20 g)
- 1 łyżka budyniu waniliowego bez cukru (10 g)
- Około 150 g borówek

## Przygotowanie:

### Naleśniki:

1. Do miski przesiej mąki. Dodaj mleko roślinne, wodę gazowaną, jajka i sól. Wymieszaj trzepaczką lub zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstaw na 30 minut.
2. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą. Smaruj ją minimalną ilością oleju przed każdym naleśnikiem. Smaż naleśniki z obu stron do zarumienienia.

### Nadzienie:

1. Ricottę zmiksuj z jajkiem, ekstraktem waniliowym, erytrytolem i proszkiem budyniowym, aż masa będzie jednolita.
2. Na każdym naleśniku rozsmaruj około 2 łyżek nadzienia, ułóż kilka borówek, a następnie zwiń w rulon. Odłóż 2-3 łyżki nadzienia do posmarowania wierzchu.

### Pieczenie:

1. Zwinięte naleśniki ułóż w wysmarowanym minimalną ilością tłuszczu naczyniu żaroodpornym. Posmaruj ich wierzch pozostałym nadzieniem i posyp borówkami.
2. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 25 minut.

### Podanie:

- Naleśniki podawaj na ciepło, opcjonalnie posypane odrobiną erytrytolu w pudrze i udekorowane świeżymi borówkami.

# PEŁNOZIARNISTY PIECZONY OMLET Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



## Składniki (2 porcje):

- 3 jajka (150 g)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego) (125 ml)
- 1/2 szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (60 g)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (zamiast cukru wanilinowego)
- Szczypta soli (1 g)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego rafinowanego lub oliwy z oliwek (zamiast masła)
- 1 jabłko (np. reneta, 150 g)
- Szczypta cynamonu (1 g)
- Erytrytol w pudrze (zamiast cukru pudru)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Jajka ogrzej w ciepłej wodzie lub wyjmij wcześniej z lodówki.
- Mleko podgrzej do temperatury pokojowej.
- Jabłko obierz i pokrój na 8–10 plasterków.

### 2. Nagrzewanie piekarnika i naczynia:

- Rozgrzej piekarnik do 220°C. Umieść w środku naczynie żaroodporne lub patelnię żaroodporną o średnicy ok. 20 cm, aby również się nagrzało.

### 3. Przygotowanie masy:

- W blenderze zmiksuj jajka, mleko roślinne, mąkę orkiszową, ekstrakt waniliowy i sól. Miksuj przez ok. 4 sekundy, aż składniki się połączą.

### 4. Pieczenie:

- Ostrożnie wysuń kratkę z nagrzanym naczyniem, wlej 1 łyżeczkę oleju kokosowego, a następnie powoli wlej masę jajeczną.
- Na wierzchu rozłóż plasterki jabłka i posyp cynamonem.
- Piecz przez ok. 20 minut, aż omlet miejscami urośnie, stanie się złocisty i chrupiący.

### 5. Podanie:

- Wyjmij omlet z piekarnika, posyp erytrytolem w pudrze i dodatkową szczyptą cynamonu. Możesz podać z ulubionymi świeżymi owocami.

# PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI

## DYNIOWE



### Składniki:

- 280 g puree z dyni hokkaido
- 120 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 30 g mąki owsianej (lub mąki migdałowej, dla lepszej konsystencji)
- 350 ml mleka roślinnego (np. owsianego, migdałowego)
- 2 jajka (100 g)
- Szczypta soli (1 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (lub oleju kokosowego, do smażenia)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie ciasta:

- Do miski przełóż puree z dyni, dodaj jajka, sól i mleko roślinne. Zmiksuj na gładką masę.
- Stopniowo dodawaj mąkę orkiszową i owsianą, mieszając trzepaczką, aż masa osiągnie konsystencję nieco gęstszą od zwykłego ciasta naleśnikowego.

#### 2. Smażenie:

- Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą i posmaruj ją cienką warstwą oliwy z oliwek (najlepiej za pomocą pędzelka).
- Wylewaj ciasto chochelką, smażąc naleśniki z obu stron na złoty kolor.

#### 3. Podanie:

- Na słodko: Podawaj z jogurtem naturalnym, owocami (np. borówkami, malinami) i odrobiną syropu klonowego lub erytrytolu w pudrze.
- Na wytrawnie: Naleśniki świetnie smakują z farszem z serka koziego, szpinaku i orzechów włoskich lub z hummusem i grillowanymi warzywami.



# PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI WANILIOWE Z MUSEM TRUSKAWKOWYM



## Składniki:

### Ciasto na naleśniki:

- 1 szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej (125 g)
- 1/2 szklanki mąki owsianej (60 g)
- 1 jajko (50 g)
- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 250 ml wody gazowanej
- 1 łyżka budyniu waniliowego bez cukru (10 g)

### Budyń waniliowy:

- 600 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 30 g erytrytolu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (lub ziarenka z 1 laski wanilii)
- 2 żółtka (40 g)
- 50 g skrobi ziemniaczanej

### Dodatkowo:

- Garść świeżych lub mrożonych truskawek (150 g)
- Erytrytol w pudrze do oprószenia

## Przygotowanie:

### Ciasto na naleśniki:

1. W misce wymieszaj mąkę orkiszową i owsianą, jajko, mleko roślinne, wodę gazowaną oraz budyń waniliowy.
2. Miksuj krótko, tylko do połączenia składników.
3. Na rozgrzanej patelni z nieprzywierającą powłoką smaż cienkie naleśniki z obu stron, aż się zarumienią. Nie ma potrzeby używania tłuszczu. Powinno wyjść ok. 8 naleśników.

### Budyń waniliowy:

1. W garnku podgrzej 450 ml mleka roślinnego na małym ogniu.
2. W osobnym naczyniu wymieszaj pozostałe mleko (150 ml) z żółtkami, erytrytolem, ekstraktem waniliowym i skrobią ziemniaczaną. Dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.
3. Gdy mleko w garnku zacznie się gotować, wlej przygotowaną masę jajeczną, cały czas mieszając trzepaczką.
4. Gotuj na małym ogniu przez około 2 minuty, aż budyń zgęstnieje.

### Mus truskawkowy:

1. Truskawki zblenduj lub rozgnieć widelcem, a następnie podgrzej w garnku przez 1-2 minuty.
2. Opcjonalnie dodaj odrobinę erytrytolu i 1 łyżkę mleka roślinnego dla uzyskania kremowej konsystencji.

## Podanie:

1. Na każdego naleśnika nałóż 2 łyżki budyniu, rozsmaruj i zwiń w rulon lub złoż w trójkąty.
2. Polej musem truskawkowym i oprósz erytrytolem w pudrze. Możesz udekorować świeżymi owocami.

# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



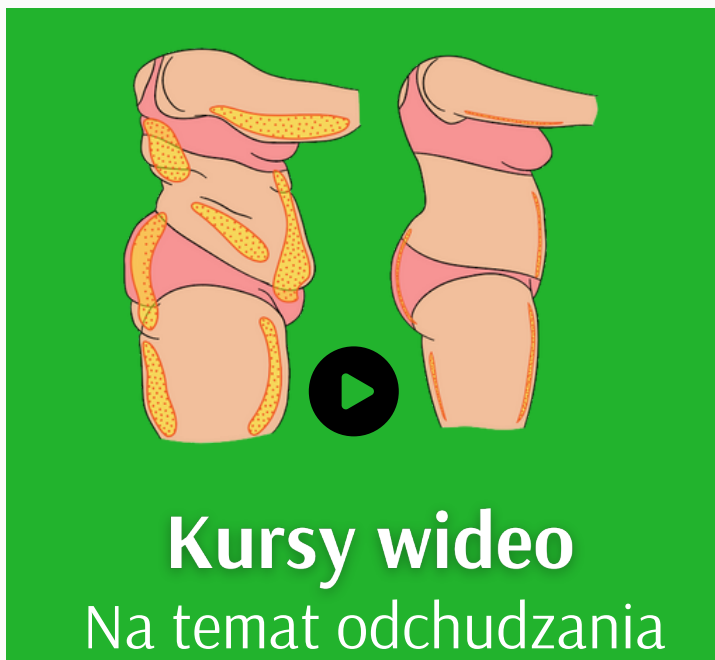
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**Kursy wideo**  
Na temat odchudzania



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały

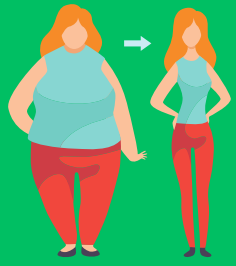


**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



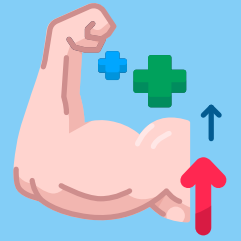
**Dopasowana**  
dieta

# 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

