SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ

ZAPIEKANE NALEŚNIKI Z MUSLI I OWOCAMI

Mąka owsiana

Mleko roślinne

Jogurt naturalny

Musli

Owoce

Miód

MUS CZEKOLADOWY Z AWOKADO I DAKTYLAMI

Awokado

Suszone daktyle

Kakao

Mleko roślinne

Ekstrakt waniliowy

Gorzka czekolada

TARTA MALINOWA Z KOKOSOWYM KREMEM

Mąka owsiana

Mąka migdałowa

Mleko kokosowe

Jogurt kokosowy

Miód

Maliny

KOKOSOWE KULKI ENERGETYCZNE Z MIGDAŁAMI

Wiórki kokosowe

Migdały

Daktyle

Olej kokosowy

Miód

PANNA COTTA Z SOSEM TRUSKAWKOWYM

Mleko roślinne

Jogurt grecki

Miód

Truskawki

Żelatyna

Ekstrakt waniliowy

FIT SERNIK Z ORZECHAMI I OWOCAMI

Płatki owsiane

Orzechy

Olej kokosowy

Twaróg półtłusty

Jogurt grecki

Owoce

MUS JABŁKOWO-GRUSZKOWY Z CYNAMONEM

Jabłka

Gruszki

Cynamon

Sok z cytryny

TARTA Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNYMI

Mąka owsiana

Puree z dyni

Jogurt grecki

Cynamon

Miód

Imbir

FIT TIRAMISU Z MALINAMI I JOGURTEM

Jogurt naturalny

Maliny

Biszkopty pełnoziarniste

Miód

Kakao

Kawa

KOKTAJLOWY PUDDING CHIA Z OWOCAMI LEŚNYMI

Mleko roślinne

Nasiona chia

Owoce leśne

Ekstrakt waniliowy

Wiórki kokosowe

PAKIET

PREMIUM

129zł

2500 PRZEPISÓW

+Aplikacja

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

Nowość

25 godzin
Audiobooków

FIT TIRAMISU Z MALINAMI I JOGURTEM

Składniki

- 400 g jogurtu naturalnego (np. greckiego, niskotłuszczowego)
- 250 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 100 g biszkoptów pełnoziarnistych
- 40 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g kakao naturalnego (bez cukru)
- 5 g ekstraktu waniliowego
- 50 ml kawy (bez cukru, ostudzonej)
- 5 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao, do starcia)

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie bazy jogurtowej:**
   - Jogurt naturalny wymieszaj z miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem waniliowym, aż masa będzie gładka.
2. **Warstwa malinowa:**
   - Jeśli używasz mrożonych malin, rozmroź je i delikatnie odsącz nadmiar wody.
   - Połowę malin rozgnieć widelcem na puree, a resztę pozostaw w całości do dekoracji.
3. **Nasączanie biszkoptów:**
   - Biszkopty szybko zanurzaj w kawie (uważaj, aby się nie rozpadły).
4. **Układanie warstw:**
   - Na dnie pucharków lub foremki układaj warstwami:
     i. Biszkopty nasączone kawą,
     ii. Jogurt z wanilią,
     iii. Puree malinowe.
   - Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie jogurtu.
5. **Dekoracja:**
   - Na wierzchu posyp kakao przez drobne sitko.
   - Udekoruj całość pozostałymi malinami i startą gorzką czekoladą.
6. **Chłodzenie:**
   - Wstaw deser do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby smaki się przegryzły.

MUS CZEKOLADOWY Z AWOKADO I DAKTYLAMI

Składniki

- 2 dojrzałe awokado (ok. 300 g)
- 100 g suszonych daktyli (bez pestek)
- 30 g kakao naturalnego (bez cukru)
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)
- 10 g syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, do smaku)
- 5 g ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Dodatki (opcjonalne):

- 10 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao, do starcia)
- Garść owoców (np. malin, borówek, plasterków banana)
- Orzechy lub płatki migdałowe

Sposób przygotowania

1. **Namaczanie daktyli:**
   - Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na 10 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź i odsącz nadmiar wody.
2. **Blendowanie:**
   - Do misy blendera wrzuć obrane awokado, namoczone daktyle, kakao, mleko roślinne, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli.
   - Blenduj na gładką i kremową masę. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka roślinnego.
3. **Doprawianie:**
   - Spróbuj musu i w razie potrzeby dosłódź syropem klonowym lub miodem.
4. **Chłodzenie:**
   - Przełóż mus do pucharków lub miseczek i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby deser się schłodził i nabrał idealnej konsystencji.
5. **Dekoracja:**
   - Przed podaniem udekoruj wierzch startą gorzką czekoladą, owocami i/lub posiekanymi orzechami.

TARTA MALINOWA Z KOKOSOWYM KREMEM

Składniki

Na spód:

- 150 g mąki owsianej
- 50 g mąki migdałowej
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 30 g miodu lub syropu klonowego
- 20 ml zimnej wody (lub więcej, jeśli ciasto będzie zbyt suche)
- Szczypta soli

Na krem kokosowy:

- 400 ml mleczka kokosowego (stała część z puszki)
- 200 g jogurtu kokosowego (niesłodzonego)
- 30 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g mąki ziemniaczanej (lub tapiokowej)
- 5 g ekstraktu waniliowego

Na wierzch:

- 250 g świeżych malin
- 10 g wiórków kokosowych (do posypania)

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę owsianą, mąkę migdałową i sól.
- Dodaj olej kokosowy, miód oraz wodę. Zagnieć ciasto, aż powstanie jednolita kula.
- Wyłóż ciasto do formy na tartę (średnica ok. 22 cm), dokładnie dociskając do dna i boków. Nakłuj widelcem.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut, aż spód będzie lekko złocisty. Ostudź.

2. Przygotowanie kremu kokosowego:

- W rondelku podgrzej stałą część mleczka kokosowego na małym ogniu.
- Dodaj jogurt kokosowy, miód, ekstrakt waniliowy i dokładnie wymieszaj.
- Rozpuść mąkę ziemniaczaną w 2 łyżkach wody, dodaj do rondelka i mieszaj, aż krem zgęstnieje.
- Ostudź krem i przełóż na upieczony spód.

3. Dekoracja:

- Na wierzchu ułóż maliny, a całość posyp wiórkami kokosowymi.
- Wstaw tartę do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby krem stężał.

Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

BONUSY

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

Działa wszędzie
Telefon, komputer, tablet

KOKOSOWE KULKI ENERGETYCZNE Z MIGDAŁAMI

Składniki

- 150 g wiórków kokosowych (+ 20 g do obtoczenia)
- 100 g migdałów (naturalnych, bez skórki)
- 100 g daktyli (bez pestek)
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g nasion chia (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- 1-2 łyżki wody (jeśli masa będzie zbyt sucha)

Sposób przygotowania

1. Namaczanie daktyli:

- Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na 10 minut, aby zmiękły. Następnie odsącz z nadmiaru wody.

2. Blendowanie składników:

- W blenderze zmiksuj migdały na drobne kawałki. Dodaj wiórki kokosowe, namoczone daktyle, olej kokosowy, miód, nasiona chia i szczyptę soli.
- Blenduj, aż powstanie gęsta, lekko klejąca masa. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj 1-2 łyżki wody.

3. Formowanie kulek:

- Z przygotowanej masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego (ok. 15 g każda).
- Obtacz każdą kulkę w wiórkach kokosowych.

4. Chłodzenie:

- Umieść kulki w lodówce na co najmniej 1 godzinę, aby stężały i uzyskały odpowiednią konsystencję.

PANNA COTTA Z SOSEM TRUSKAWKOWYM

Składniki

Na Panna Cottę:

- 400 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 200 g jogurtu greckiego naturalnego
- 10 g żelatyny w proszku (lub agar-agar w wersji wegańskiej, zgodnie z instrukcją na opakowaniu)
- 30 g miodu lub syropu klonowego
- 5 g ekstraktu waniliowego

Na sos truskawkowy:

- 250 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 5 ml soku z cytryny

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie Panna Cotty:

- W małym rondelku podgrzej mleko roślinne na średnim ogniu, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
- Dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj, aż się rozpuści. Jeśli używasz agar-agar, postępuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Dodaj miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy i dokładnie wymieszaj.
- Gdy mleko lekko ostygnie, dodaj jogurt grecki i delikatnie wymieszaj, aby masa była jednolita.
- Przelej mieszankę do foremek lub pucharków i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, aby stężała.

2. Przygotowanie sosu truskawkowego:

- Truskawki umieść w rondelku, dodaj miód (lub syrop klonowy) i sok z cytryny.
- Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż owoce zmiękną.
- Zblenduj sos na gładką masę i odstaw do ostygnięcia.

3. Podanie:

- Wyjmij Panna Cottę z foremek, przełóż na talerzyki (lub podawaj w pucharkach) i polej sosem truskawkowym.

FIT SERNIK Z ORZECHAMI I OWOCAMI

Składniki

Na spód:

- 100 g płatków owsianych
- 50 g orzechów włoskich lub migdałów
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 30 g miodu lub syropu klonowego
- Szczypta soli

Na masę serową:

- 500 g twarogu półtłustego lub serka ricotta (zmielonego na gładko)
- 200 g jogurtu greckiego naturalnego
- 2 jajka
- 50 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g mąki ziemniaczanej
- 5 g ekstraktu waniliowego

Na wierzch:

- 100 g świeżych owoców (np. jagód, malin, truskawek)
- 30 g posiekanych orzechów (np. laskowych, włoskich)
- Opcjonalnie: 5 g wiórków kokosowych

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie spodu:

- W blenderze zmiksuj płatki owsiane i orzechy na drobną mąkę.
- Dodaj olej kokosowy, miód i szczyptę soli, a następnie zagnieć na jednolitą masę.
- Wyłóż masą dno tortownicy (średnica ok. 20 cm), dokładnie dociskając.
- Podpiecz spód w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10 minut. Ostudź.

2. Przygotowanie masy serowej:

- W misce wymieszaj twaróg, jogurt, jajka, miód, mąkę ziemniaczaną i ekstrakt waniliowy, aż powstanie gładka masa.
- Wylej masę serową na podpieczony spód.

3. Pieczenie:

- Piecz sernik w piekarniku nagrzanym do 170°C przez 45-50 minut. Środek sernika powinien być lekko sprężysty.
- Ostudź sernik w piekarniku z uchylonymi drzwiami, aby zapobiec pęknięciom.

4. Dekoracja:

- Na ostudzony sernik wyłóż świeże owoce i posyp posiekanymi orzechami oraz wiórkami kokosowymi (opcjonalnie).

5. Chłodzenie:

- Wstaw sernik do lodówki na co najmniej 2 godziny przed podaniem.

MUS JABŁKOWO-GRUSZKOWY Z CYNAMONEM

Składniki

- 500 g jabłek (np. szara reneta lub inne słodkie odmiany)
- 500 g gruszek (dojrzałych, np. konferencja)
- 50 ml wody
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka (5 g) cynamonu
- Szczypta mielonego imbiru (opcjonalnie)
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 15 ml)

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie owoców:

- Jabłka i gruszki umyj, obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.
- Skrop owoce sokiem z cytryny, aby zapobiec ciemnieniu.

2. Gotowanie:

- W garnku z grubym dnem umieść owoce i dodaj wodę.
- Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 15-20 minut, mieszając co jakiś czas, aż owoce zmiękną.

3. Doprawianie:

- Dodaj cynamon, mielony imbir (opcjonalnie) oraz miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz, aby mus był słodszy.
- Zblenduj owoce na gładki mus (lub pozostaw kawałki, jeśli preferujesz bardziej teksturowaną konsystencję).

4. Chłodzenie i przechowywanie:

- Ostudź mus i przełóż do słoików lub miseczek.
- Przechowuj w lodówce do 5 dni lub pasteryzuj w słoikach, aby cieszyć się musem dłużej.

TARTA Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNYMI

Składniki

Na spód:

- 150 g mąki owsianej
- 50 g mąki migdałowej
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 20 ml zimnej wody
- Szczypta soli

Na nadzienie dyniowe:

- 500 g puree z dyni (domowe lub gotowe)
- 200 g jogurtu greckiego naturalnego
- 2 jajka
- 50 g miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka cynamonu (5 g)
- 1/2 łyżeczki imbiru mielonego (2 g)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej (1 g)
- 1/4 łyżeczki goździków mielonych (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki soli

Na wierzch (opcjonalnie):

- Garść orzechów (np. pekan, włoskich)
- Wiórki kokosowe lub pestki dyni do dekoracji

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę owsianą, mąkę migdałową i sól.
- Dodaj olej kokosowy, miód i wodę. Zagnieć ciasto na jednolitą masę.
- Wyłóż ciasto na dno tortownicy (średnica ok. 22 cm) lub formy do tarty, dokładnie dociskając.
- Nakłuj ciasto widelcem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W dużej misce wymieszaj puree z dyni, jogurt, jajka, miód i przyprawy korzenne. Mieszaj, aż masa będzie jednolita.

3. Wypełnianie tarty:

- Wylej nadzienie dyniowe na podpieczony spód.
- Wyrównaj powierzchnię szpatułką.

4. Pieczenie:

- Piecz tartę w piekarniku nagrzanym do 170°C przez 35-40 minut, aż masa dyniowa się zetnie (środek może być lekko sprężysty).

5. Chłodzenie i dekoracja:

- Ostudź tartę w piekarniku z uchylonymi drzwiami, a następnie wstaw do lodówki na 2 godziny, aby dobrze stężała.
- Przed podaniem udekoruj orzechami, wiórkami kokosowymi lub pestkami dyni.

ZAPIEKANE NALEŚNIKI Z MUSLI I OWOCAMI

Składniki

Na naleśniki:

- 100 g mąki owsianej
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)
- 100 ml wody gazowanej
- 1 jajko
- 10 g oleju kokosowego (do smażenia)
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 200 g jogurtu naturalnego (np. greckiego, niskotłuszczowego)
- 100 g musli (bez dodatku cukru)
- 200 g mieszanki owoców (np. jagody, truskawki, plasterki banana)
- 20 g miodu lub syropu klonowego

Na zapiekanie:

- 50 g jogurtu naturalnego (do posmarowania naleśników)
- 20 g wiórków kokosowych lub posiekanych orzechów do posypania

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie naleśników:

- W misce wymieszaj mąkę, mleko, wodę gazowaną, jajko i sól, aż powstanie gładkie ciasto.
- Na patelni rozgrzej odrobinę oleju kokosowego i smaż cienkie naleśniki, aż będą złociste z obu stron. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj jogurt naturalny z musli i miodem (lub syropem klonowym).
- Dodaj owoce i delikatnie wymieszaj.

3. Nadziewanie i zapiekanie:

- Na każdy naleśnik nałóż porcję nadzienia i zawiń w rulon lub kopertę.
- Ułóż naleśniki w naczyniu żaroodpornym.
- Posmaruj wierzch jogurtem i posyp wiórkami kokosowymi lub orzechami.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut, aż wierzch się zarumieni.

4. Podanie:

- Podawaj zapiekane naleśniki na ciepło, opcjonalnie polane odrobiną miodu lub świeżymi owocami.

KOKTAJLOWY PUDDING CHIA Z OWOCAMI LEŚNYMI

Składniki

Na pudding chia:

- 40 g nasion chia
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego, owsianego)
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 5 g ekstraktu waniliowego

Na koktajl owocowy:

- 200 g owoców leśnych (np. jagody, maliny, jeżyny, truskawki – świeże lub mrożone)
- 100 ml mleka roślinnego
- 10 g miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

Na wierzch:

- Garść świeżych owoców leśnych (do dekoracji)
- 10 g wiórków kokosowych lub posiekanych orzechów

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie puddingu chia:

- W miseczce wymieszaj nasiona chia z mlekiem roślinnym, miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem waniliowym.
- Odstaw na 5 minut, a następnie ponownie wymieszaj, aby uniknąć grudek.
- Przełóż do lodówki na co najmniej 2-3 godziny (najlepiej na noc), aby nasiona chia napęczniały i pudding zgęstniał.

2. Przygotowanie koktajlu owocowego:

- Zblenduj owoce leśne z mlekiem roślinnym i miodem (lub syropem klonowym), aż powstanie gładki koktajl.
- Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę więcej mleka roślinnego.

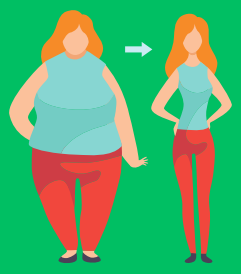
3. Warstwowanie:

- W szklankach lub pucharkach układaj na przemian warstwy puddingu chia i koktajlu owocowego.
- Wierzch udekoruj świeżymi owocami leśnymi, wiórkami kokosowymi lub orzechami.

4. Podanie:

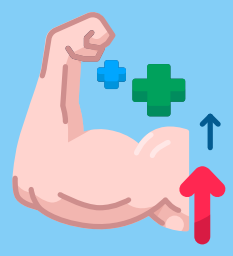
- Serwuj od razu lub przechowuj w lodówce do 24 godzin.

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

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

www.motywator.tv