SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ

TARTA Z MĄKI MIGDAŁOWEJ Z MALINAMI

Mąka migdałowa

Maliny

Masło

Miód

Jajka

Jogurt naturalny

FIT PARFAIT Z JOGURTEM, GRANOLĄ I OWOCAMI

Jogurt naturalny

Granola pełnoziarnista

Maliny

Banany

Orzechy włoskie

Nasiona chia

OWOCOWY SORBET Z JAGODAMI I MIĘTĄ

Jagody

Banan

Sok z limonki

Mięta

KOKTAJLOWE KULKI ENERGETYCZNE Z ORZECHAMI

Wiórki kokosowe

Orzechy włoskie

Daktyle

Orzechy nerkowca

Płatki owsiane

Masło orzechowe

MUS MANGO Z KREMEM KOKOSOWYM

Mango

Mleko kokosowe

Nasiona chia

Wiórki kokosowe

Ekstrakt waniliowy

FIT SERNIK Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

Mąka migdałowa

Maliny

Migdały

Twaróg półtłusty

Jogurt naturalny

Daktyle

TARTA Z JOGURTEM GRECKIM I OWOCAMI

Mąka migdałowa

Jogurt grecki

Miód

Masło klarowane

Płatki owsiane

Owoce

MUS TRUSKAWKOWY Z KOKOSEM

Truskawki

Sok z cytryny

Mleko kokosowe

Wiórki kokosowe

Miód

Ekstrakt waniliowy

FIT CZEKOLADOWY MUS Z AWOKADO

Awokado

Kakao

Mleko roślinne

Ekstrakt waniliowy

Owoce

Miód

MUS MALINOWY Z NASIONAMI CHIA

Maliny

Nasiona chia

Sok z cytryny

Jogurt naturalny

PROMOCJA "BLACK MONTH"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA

2500

PRZEPISÓW

1500-7500 kcal

10 ebooków

same fakty

20 godzin

Kursów wideo

PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

129 zł

TARTA Z MĄKI MIGDAŁOWEJ Z MALINAMI

Składniki:

- Mąka migdałowa: 200 g
- Masło: 80 g (schłodzone)
- Miód: 30 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Sól: 2 g
- Maliny: 250 g
- Jogurt naturalny: 150 g
- Erytrol (lub inny słodzik): 20 g
- Skrobia kukurydziana: 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie spodu:**
   - W misce wymieszaj mąkę migdałową, sól i 20 g erytrolu. Dodaj pokrojone w kostkę masło i rozcieraj palcami, aż powstanie konsystencja przypominająca mokry piasek.
   - Dodaj jedno jajko i miód, a następnie zagnieć ciasto w kulę. Owiń folią spożywczą i schłodź w lodówce przez 30 minut.
2. **Pieczenie spodu:**
   - Rozwałkuj ciasto między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na okrąg o średnicy nieco większej niż forma do tarty (ok. 20 cm).
   - Wyłóż formę ciastem, dociskając brzegi, i ponakłuwaj spód widelcem.
   - Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 10 minut.
3. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W misce wymieszaj jogurt, 10 g erytrolu, skrobię kukurydzianą, ekstrakt waniliowy i drugie jajko. Mieszaj, aż masa będzie gładka.
4. **Złożenie tarty:**
   - Na podpieczony spód wylej masę jogurtową, a na wierzchu równomiernie rozłóż maliny.
5. **Pieczenie tarty:**
   - Piecz tartę w 180°C przez 25–30 minut, aż masa się zetnie, a brzegi ciasta będą złociste.
6. **Dekoracja i podanie:**
   - Po wystudzeniu tarty możesz ją udekorować świeżymi malinami lub listkami mięty.

FIT PARFAIT Z JOGURTEM, GRANOLĄ I OWOCAMI

Składniki:

- Jogurt naturalny: 300 g
- Granola pełnoziarnista bez dodatku cukru: 100 g
- Maliny (lub inne owoce jagodowe): 100 g
- Banany: 100 g (ok. 1 średni banan)
- Orzechy włoskie: 20 g
- Nasiona chia: 10 g
- Miód lub syrop klonowy (opcjonalnie): 10 g
- Cynamon: 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Pokrój banana w cienkie plasterki.
   - Maliny umyj i osusz.
   - Orzechy włoskie posiekaj na drobniejsze kawałki.
2. **Układanie warstw:**
   - W przezroczystej szklance lub miseczce zacznij od warstwy jogurtu (ok. 100 g).
   - Na jogurt wyłóż cienką warstwę granoli (ok. 30 g) i dodaj kilka plasterków banana oraz malin.
   - Posyp warstwę odrobiną nasion chia i cynamonu.
   - Powtórz warstwy: jogurt, granola, owoce, aż do wyczerpania składników, kończąc na owocach i posypce z orzechów włoskich na wierzchu.
3. **Opcjonalne dosłodzenie:**
   - Jeśli lubisz słodsze smaki, polej wierzch odrobiną miodu lub syropu klonowego.
4. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, aby granola pozostała chrupiąca.

OWOCOWY SORBET Z JAGODAMI I MIĘTĄ

Składniki:

- Jagody (świeże lub mrożone): 300 g
- Banan: 100 g (1 średni, zamrożony w plasterkach)
- Sok z limonki: 10 g (1 łyżka)
- Świeże listki mięty: 5 g (kilka sztuk)
- Miód lub syrop klonowy (opcjonalnie): 10 g
- Woda: 30 g (2 łyżki, w razie potrzeby)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:**
   - Jeśli używasz świeżych jagód, umyj je dokładnie i osusz.
   - Zamroź banana pokrojonego w plasterki na co najmniej 2 godziny (jeśli nie jest już zamrożony).
2. **Blendowanie:**
   - Włóż jagody, zamrożonego banana, sok z limonki, miętę i opcjonalnie miód do blendera o dużej mocy.
   - Blenduj, aż masa będzie gładka i kremowa. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody, aby ułatwić blendowanie.
3. **Chłodzenie:**
   - Jeśli sorbet jest zbyt miękki, przełóż go do szczelnego pojemnika i wstaw do zamrażarki na 30 minut, aby nieco stężał.
4. **Podanie:**
   - Podawaj w miseczkach lub waflowych rożkach, dekorując listkami mięty lub dodatkowymi jagodami.

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

KOKTAJLOWE KULKI ENERGETYCZNE Z ORZECHAMI

Składniki:

- Daktyle suszone (bez pestek): 150 g
- Orzechy włoskie: 50 g
- Orzechy nerkowca: 50 g
- Płatki owsiane (górskie): 50 g
- Masło orzechowe (bez dodatku cukru): 30 g
- Kakao (niesłodzone): 10 g
- Nasiona chia: 10 g
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Wiórki kokosowe (do obtaczania): 20 g

Przygotowanie:

1. **Namaczanie daktyli:**
   - Jeśli daktyle są bardzo suche, namocz je w ciepłej wodzie przez 10 minut, a następnie odsącz.
2. **Blendowanie składników:**
   - Włóż daktyle, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, płatki owsiane, masło orzechowe, kakao, nasiona chia, ekstrakt waniliowy i sól do blendera.
   - Blenduj do uzyskania lepkiej, jednolitej masy. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę wody (1-2 łyżki).
3. **Formowanie kulek:**
   - Z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego (ok. 20 g każda).
   - Obtocz kulki w wiórkach kokosowych, lekko je dociskając.
4. **Chłodzenie:**
   - Przełóż kulki do lodówki na co najmniej 30 minut, aby stwardniały i nabrały odpowiedniej konsystencji.
5. **Podanie:**
   - Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 7 dni.

MUS MANGO Z KREMEM KOKOSOWYM

Składniki:

- Mango (dojrzałe): 300 g (1 duże mango)
- Mleko kokosowe (gęste, schłodzone): 200 g
- Miód lub syrop klonowy: 10 g (opcjonalnie)
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Nasiona chia: 10 g
- Wiórki kokosowe (do dekoracji): 10 g
- Listki mięty: kilka sztuk (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Mus mango:**
   - Obierz mango, usuń pestkę i pokrój miąższ na kawałki.
   - Przełóż mango do blendera i zmiksuj na gładką masę. Jeśli chcesz, dodaj odrobinę miodu lub syropu klonowego, aby podkreślić słodycz (opcjonalnie).
   - Odstaw mus do lodówki na czas przygotowania kremu.
2. **Krem kokosowy:**
   - Wyjmij schłodzone mleko kokosowe z lodówki i oddziel gęstą część od płynnej.
   - Gęstą część mleka przełóż do miski, dodaj ekstrakt waniliowy i ewentualnie odrobinę miodu (opcjonalnie). Ubij mikserem, aż krem stanie się puszysty.
3. **Nasiona chia:**
   - Wymieszaj nasiona chia z 2 łyżkami płynnej części mleka kokosowego lub wody, odstaw na 10 minut, aby napęczniały.
4. **Składanie deseru:**
   - W szklance lub miseczce ułóż warstwę musu mango.
   - Na mus wyłóż warstwę kremu kokosowego.
   - Posyp deser wiórkami kokosowymi i udekoruj listkami mięty.
5. **Chłodzenie i podanie:**
   - Przed podaniem schłódź deser w lodówce przez 15-30 minut.

FIT SERNIK Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

Składniki:

Spód:

- Mąka migdałowa: 100 g
- Daktyle (namoczone): 50 g
- Olej kokosowy: 20 g
- Szczypta soli: 1 g

Masa serowa:

- Twaróg półtłusty lub chudy (zmielony): 500 g
- Jogurt naturalny: 150 g
- Miód lub syrop klonowy: 30 g
- Jajka: 3 sztuki (ok. 150 g)
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g (1 łyżka)

Warstwa malinowa:

- Maliny: 200 g (świeże lub mrożone)
- Erytrol: 10 g (lub inny słodzik)
- Skrobia kukurydziana: 5 g

Dekoracja:

- Płatki migdałów: 20 g
- Świeże maliny: kilka sztuk

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie spodu:**
   - W blenderze zmiksuj mąkę migdałową, daktyle, olej kokosowy i szczyptę soli, aż powstanie jednolita masa.
   - Wyłóż masę na spód tortownicy (18–20 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i równomiernie rozprowadź. Wstaw do lodówki na czas przygotowywania masy serowej.
2. **Masa serowa:**
   - W misce zmiksuj twaróg, jogurt, miód, ekstrakt waniliowy i sok z cytryny na gładką masę.
   - Dodawaj po jednym jajku, cały czas miksując na niskich obrotach, aby masa była jednolita.
   - Wylej masę serową na schłodzony spód.
3. **Pieczenie:**
   - Piecz sernik w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 40–50 minut, aż środek będzie ścięty, ale lekko sprężysty. Po upieczeniu ostudź w uchylonym piekarniku.
4. **Warstwa malinowa:**
   - W rondelku podgrzej maliny z erytrolem, aż zaczną się rozpadać.
   - Dodaj skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w 1 łyżce wody i gotuj na małym ogniu przez 2–3 minuty, aż masa zgęstnieje.
   - Rozprowadź warstwę malinową na ostudzonym serniku.
5. **Dekoracja:**
   - Posyp wierzch płatkami migdałów i udekoruj świeżymi malinami.
6. **Chłodzenie:**
   - Wstaw sernik do lodówki na co najmniej 3 godziny (najlepiej na całą noc).

TARTA Z JOGURTEM GRECKIM I OWOCAMI

Składniki:

Spód:

- Mąka migdałowa: 150 g
- Płatki owsiane: 50 g
- Masło klarowane (lub olej kokosowy): 50 g
- Miód lub syrop klonowy: 20 g
- Szczypta soli: 1 g

Masa jogurtowa:

- Jogurt grecki (gęsty): 400 g
- Miód lub syrop klonowy: 30 g
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g (1 łyżka)
- Żelatyna: 5 g (lub agar-agar)
- Woda: 20 g (do rozpuszczenia żelatyny)

Owoce na wierzch:

- Truskawki: 100 g
- Borówki: 50 g
- Kiwi: 50 g
- Maliny: 50 g
- Listki mięty (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie spodu:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - W blenderze zmiksuj mąkę migdałową, płatki owsiane, masło klarowane, miód i sól, aż powstanie jednolita, wilgotna masa.
   - Wyłóż masę na dno formy do tarty (ok. 22 cm) i równomiernie dociśnij.
   - Piecz przez 10–12 minut, aż spód lekko się zarumieni. Wyjmij z piekarnika i ostudź.
2. **Masa jogurtowa:**
   - W misce wymieszaj jogurt grecki, miód, ekstrakt waniliowy i sok z cytryny.
   - Żelatynę namocz w wodzie, a następnie podgrzej na małym ogniu, aż się rozpuści. Dodaj do niej 2 łyżki masy jogurtowej, wymieszaj, a potem całość połącz z resztą masy jogurtowej.
3. **Wypełnienie tarty:**
   - Wylej masę jogurtową na ostudzony spód i równomiernie rozprowadź.
   - Wstaw tartę do lodówki na 2–3 godziny, aż masa stężeje.
4. **Dekoracja owocami:**
   - Umyj i osusz owoce. Pokrój kiwi na plasterki, truskawki na połówki.
   - Udekoruj tartę owocami według uznania, tworząc kolorowe wzory.
   - Dodaj listki mięty na wierzch.

MUS TRUSKAWKOWY Z KOKOSEM

Składniki:

Mus truskawkowy:

- Truskawki (świeże lub mrożone): 300 g
- Miód lub syrop klonowy: 20 g (opcjonalnie)
- Sok z cytryny: 10 g (1 łyżka)
- Żelatyna: 5 g (lub agar-agar)
- Woda: 20 g (do rozpuszczenia żelatyny)

Krem kokosowy:

- Mleko kokosowe (gęste, schłodzone): 200 g
- Miód lub syrop klonowy: 10 g
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Wiórki kokosowe: 20 g (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Mus truskawkowy:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i przełóż do blendera. Zmiksuj na gładki mus.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy oraz sok z cytryny i wymieszaj.
   - Żelatynę namocz w wodzie, a następnie podgrzej na małym ogniu, aż się rozpuści.
   - Wymieszaj rozpuszczoną żelatynę z 2 łyżkami musu, a następnie połącz z resztą musu truskawkowego.
   - Przełóż mus do szklanek lub miseczek, wstaw do lodówki na 1–2 godziny, aby stężał.
2. **Krem kokosowy:**
   - Wyjmij schłodzone mleko kokosowe z lodówki i oddziel gęstą część od płynnej.
   - Gęstą część ubij z miodem i ekstraktem waniliowym na puszysty krem.
3. **Dekoracja i podanie:**
   - Na stężały mus truskawkowy nałóż warstwę kremu kokosowego.
   - Posyp deser wiórkami kokosowymi i udekoruj dodatkową truskawką lub listkiem mięty.

FIT CZEKOLADOWY MUS Z AWOKADO

Składniki:

- Awokado (dojrzałe): 200 g (2 średnie sztuki)
- Kakao (niesłodzone): 20 g (2 łyżki)
- Miód lub syrop klonowy: 30 g (2 łyżki)
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe): 50 g (ok. 3 łyżki)
- Ekstrakt waniliowy: 5 g (1 łyżeczka)
- Szczypta soli: 1 g
- Świeże owoce (np. maliny, truskawki) lub orzechy do dekoracji: 50 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ łyżką.
   - Włóż miąższ awokado do blendera lub miski do miksowania.
2. **Blendowanie:**
   - Dodaj kakao, miód, mleko roślinne, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli do awokado.
   - Blenduj wszystko, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Jeśli mus jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę więcej mleka roślinnego.
3. **Chłodzenie:**
   - Przełóż mus do miseczek lub szklanek i wstaw do lodówki na 30 minut, aby schłodził się i nabrał odpowiedniej konsystencji.
4. **Dekoracja i podanie:**
   - Przed podaniem udekoruj mus świeżymi owocami, posiekanymi orzechami lub startą gorzką czekoladą.

MUS MALINOWY Z NASIONAMI CHIA

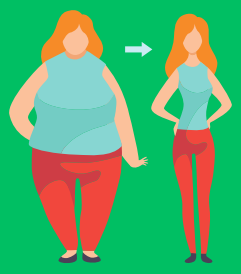
Składniki:

- Maliny (świeże lub mrożone): 300 g
- Nasiona chia: 20 g (2 łyżki)
- Miód lub syrop klonowy: 15 g (1 łyżka, opcjonalnie)
- Sok z cytryny: 10 g (1 łyżka)
- Jogurt naturalny lub roślinny (do podania): 100 g
- Listki mięty i kilka malin (do dekoracji): 20 g

Przygotowanie:

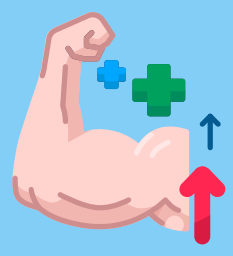
1. **Przygotowanie malin:**
   - Maliny przełóż do blendera i zmiksuj na gładką masę. Jeśli przeszkadzają Ci pestki, możesz przetrzeć mus przez sitko.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy oraz sok z cytryny i dokładnie wymieszaj.
2. **Dodanie nasion chia:**
   - Do musu malinowego wsyp nasiona chia i dokładnie wymieszaj.
   - Przelej mus do szklanek lub miseczek i wstaw do lodówki na co najmniej 2–3 godziny (lub na całą noc), aby nasiona chia napęczniały i deser nabrał konsystencji puddingowej.
3. **Podanie:**
   - Na stężały mus wyłóż warstwę jogurtu.
   - Udekoruj deser świeżymi malinami, listkami mięty lub odrobiną startej gorzkiej czekolady (opcjonalnie).

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