

10 PRZEPYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY



OMLET Z POMIDORAMI, CEBULĄ I BAZYLIĄ



Jajka



Pomidory



Bazylia



Cebula



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz



PEŁNOZIARNISTE BAGIETKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM



Mąka pełnoziarnista



Awokado



Sok z cytryny



Jajka



Rukola



Pomidor

MUSLI Z SUSZONYMI MORELAMI I NASIONAMI SŁONECZNIKA



Płatki owsiane



Suszone morele



Nasiona słonecznika



Migdały



Wiórki kokosowe



Jogurt naturalny

OWSIANKA Z DYNIA, CYNAMONEM I PESTKAMI DYNI



Płatki owsiane



Mleko



Puree z dyni



Cynamon



Imbir



Pestki dyni

KOKTAJL Z BURAKA, MARCHEWKI I IMBIRU



Burak



Marchew



Imbir



Sok z cytryny



Jabłko



Woda

PLACUSZKI Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Jajko



Mąka pełnoziarnista



Jabłka



Cynamon



Mleko

CHIA PUDDING Z BORÓWKAMI I NERKOWCAMI



Mleko



Borówki



Nasiona chia



Orzechy nerkowca

GRANOLA Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I MALINAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Nasiona słonecznika



Maliny



Mleko migdałowe



Wiórki kokosowe

TOSTY Z RICOTTĄ, MIODEM I ORZECHAMI



Chleb pełnoziarnisty



Ricotta



Miód



Orzechy włoskie

SMOOTHIE Z ANANASEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM



Ananas



Szpinak



Mleko kokosowe



Wiórki kokosowe



Sok z limonki



Woda kokosowa

Odkryj sekret zdrowia, który 98% osób poznaje dopiero po latach błędów – Ty poznasz go w 3 dni

PAKIET

PREMIUM

Tylko 35 groszy
dziennie za kompletną
transformację zdrowia



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



25 godzin
Audiobooków

KOKTAJL Z BURAKA, MARCHEWKI I IMBIRU



Składniki (na 1 porcję):

- Burak surowy: 100 g
- Marchewka: 150 g
- Imbir świeży: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Jabłko: 150 g
- Woda: 200 ml
- Miód (opcjonalnie): 10 g

Przygotowanie:

1. Umyj dokładnie buraka, marchewkę i jabłko. Obierz je ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Imbir obierz i zetrzyj na drobnej tarce.
3. Włóż buraka, marchewkę, jabłko i imbir do blendera.
4. Dodaj sok z cytryny, wodę oraz miód, jeśli chcesz, aby koktajl był słodszy.
5. Zblenduj wszystko na gładki koktajl. Jeśli jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody i ponownie wymieszaj.
6. Podawaj od razu, aby zachować maksimum wartości odżywczych.

PEŁNOZIARNISTE BAGIETKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM



Przygotowanie:

Bagietki:

1. W dużej misce wymieszaj mąkę, drożdże i sól. Stopniowo dodawaj wodę, wyrabiając ciasto, aż będzie elastyczne i gładkie.
2. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 1 godzinę do wyrośnięcia.
3. Podziel ciasto na 2 części i uformuj bagietki. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut.
4. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Piecz bagietki przez 15-20 minut, aż będą złociste i chrupiące.

Pasta z awokado:

1. Awokado pokrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ.
2. W misce rozgnieć awokado widelcem. Dodaj sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz. Wymieszaj na gładką pastę.

Skomponowanie dania:

1. Pokrój ostudzone bagietki na pół.
2. Posmaruj każdą połówkę pastą z awokado.
3. Ułóż na wierzchu plastry jajka, pomidora oraz liście rukoli lub szpinaku.
4. Opcjonalnie dopraw solą i pieprzem.

Składniki (na 2 porcje):

Bagietki:

- Mąka pełnoziarnista: 250 g
- Drożdże instant: 3 g
- Woda letnia: 150 ml
- Sól: 3 g

Pasta z awokado:

- Awokado (dojrzałe): 150 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Czosnek (opcjonalnie): 1 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Dodatki:

- Jajka (ugotowane na twardo): 2 sztuki (około 100 g każde)
- Rukola lub szpinak: 30 g
- Pomidor: 100 g

MUSLI Z SUSZONYMI MORELAMI I NASIONAMI SŁONECZNIKA



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane: 100 g
- Suszone morele (niesiarkowane): 50 g
- Nasiona słonecznika: 20 g
- Migdały (posiekane): 20 g
- Wiórki kokosowe: 10 g
- Jogurt naturalny lub mleko (np. roślinne): 300 ml
- Miód (opcjonalnie): 10 g

Przygotowanie:

1. **Płatki owsiane:** Jeśli preferujesz chrupiące musli, upraż płatki na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż lekko się zarumienią.
2. **Suszone morele:** Pokrój w drobną kostkę.
3. **Nasiona słonecznika:** Upraż na suchej patelni przez 1-2 minuty, aby wydobyć ich aromat.
4. **Połączenie składników:** W misce wymieszaj płatki owsiane, suszone morele, nasiona słonecznika, migdały i wiórki kokosowe.
5. **Podanie:** Przełóż mieszankę do misek, zalej jogurtem naturalnym lub mlekiem. Jeśli lubisz słodszy smak, dodaj odrobinę miodu.

Opcjonalne dodatki:

- Świeże owoce (np. pokrojone jabłko, borówki, maliny)
- Nasiona chia lub siemię lniane (10 g) dla dodatkowej dawki omega-3.

OWSIANKA Z DYNIA, CYNAMONEM I PESTKAMI DYNI



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane: 100 g
- Mleko (krowie lub roślinne): 300 ml
- Puree z dyni (domowe lub gotowe): 150 g
- Cynamon: 2 g (około 1 łyżeczka)
- Imbir mielony: 1 g (opcjonalnie)
- Pestki dyni: 20 g
- Orzechy włoskie (posiekane): 20 g
- Miód lub syrop klonowy: 10 g (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Gotowanie owsianki:

- W garnku zagotuj mleko. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu, mieszając, przez 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.
- W trakcie gotowania dodaj puree z dyni, cynamon oraz imbir, jeśli lubisz bardziej intensywny smak.

2. Prażenie pestek dyni:

- Na suchej patelni upraż pestki dyni przez 1-2 minuty, aż staną się lekko chrupiące.

3. Podanie:

- Przełóż owsiankę do misek. Posyp pestkami dyni, posiekanymi orzechami i, jeśli chcesz, polej miodem lub syropem klonowym.

Korzyści zdrowotne:

- Płatki owsiane: Bogate w błonnik, wspierają zdrowie układu trawiennego i pomagają w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi.
- Dynia: Niskokaloryczna, bogata w witaminę A i beta-karoten.
- Pestki dyni: Doskonałe źródło cynku, magnezu i zdrowych tłuszczów.
- Cynamon i imbir: Mają właściwości rozgrzewające i wspomagają trawienie.

OMLET Z POMIDORAMI, CEBULĄ I BAZYLIĄ



Składniki (na 1 porcję):

- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Pomidory (świeże): 100 g
- Cebula (mała): 50 g
- Świeża bazylia: 5 g
- Oliwa z oliwek: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Sól: 1 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Pomidory pokrój w drobną kostkę, usuwając gniazda nasienne, jeśli chcesz mniej wilgotny omlet.
- Cebulę drobno posiekaj.
- Liście bazylii posiekaj lub zostaw w całości, jeśli preferujesz większe kawałki.

2. Smażenie warzyw:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż zmięknie i lekko się zeszkli.
- Dodaj pomidory i podsmażaj przez kolejne 2 minuty, aż odparuje nadmiar wody.

3. Przygotowanie jajek:

- W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.

4. Smażenie omletu:

- Na patelnię z warzywami wlej roztrzone jajka.
- Smaż na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż omlet zetnie się na brzegach.
- Opcjonalnie możesz przykryć patelnię pokrywką, aby szybciej doszedł w środku.

5. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz i posyp świeżą bazylią.

PLACUSZKI Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Składniki (na 2 porcje):

- Mąka pełnoziarnista: 100 g
- Jajko: 1 sztuka (około 50 g)
- Mleko (krowie lub roślinne): 150 ml
- Jabłko: 150 g (średniej wielkości)
- Cynamon: 2 g (około 1 łyżeczka)
- Proszek do pieczenia: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek lub olej kokosowy: 5 g (do smażenia)
- Miód lub syrop klonowy (opcjonalnie): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i cynamon.
- Dodaj jajko i mleko, a następnie wymieszaj wszystko na gładkie ciasto.

2. Dodanie jabłek:

- Jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Dodaj starte jabłko do ciasta i delikatnie wymieszaj.

3. Smażenie placuszków:

- Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy lub oleju kokosowego.
- Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując małe placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj na ciepło, opcjonalnie polane miodem lub syropem klonowym.
- Możesz dodać świeże owoce, jogurt naturalny lub orzechy jako dodatki.

CHIA PUDDING Z BORÓWKAMI I NERKOWCAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Nasiona chia: 40 g (około 4 łyżki)
- Mleko (krowie lub roślinne, np. migdałowe): 250 ml
- Borówki: 100 g
- Orzechy nerkowca: 20 g
- Syrop klonowy lub miód (opcjonalnie): 10 g
- Ekstrakt waniliowy (opcjonalnie): 2 g (kilka kropli)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie puddingu:

- W misce lub słoiku wymieszaj nasiona chia z mlekiem.
- Dodaj syrop klonowy lub miód (jeśli chcesz słodszy pudding) oraz ekstrakt waniliowy.
- Dokładnie wymieszaj i odstaw na 5 minut, ponownie zamieszaj, aby uniknąć grudek.
- Wstaw do lodówki na minimum 2 godziny (najlepiej na całą noc), aby nasiona chia napęczniały i pudding zgęstniał.

2. Przygotowanie dodatków:

- Borówki umyj i osusz.
- Orzechy nerkowca posiekaj na mniejsze kawałki, jeśli wolisz.

3. Podanie:

- Wyjmij pudding z lodówki i przełóż do miseczek lub szklanek.
- Na wierzch dodaj borówki i posiekane orzechy nerkowca.
- Opcjonalnie udekoruj świeżymi listkami mięty.

GRANOLA Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I MALINAMI



Składniki (na 4 porcje):

Granola:

- Płatki owsiane: 200 g
- Orzechy włoskie (posiekane): 50 g
- Nasiona słonecznika: 30 g
- Wiórki kokosowe: 20 g
- Miód lub syrop klonowy: 50 g
- Olej kokosowy (roztopiony): 20 g
- Cynamon: 2 g (około 1 łyżeczka)
- Szczypta soli

Dodatki:

- Mleko migdałowe: 800 ml
- Maliny (świeże lub mrożone): 200 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie granoli:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy włoskie, nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, cynamon i sól.
- W osobnej miseczce połącz miód lub syrop klonowy z olejem kokosowym. Wlej mieszankę do suchych składników i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
- Rozłóż mieszankę równą warstwą na blasze. Piecz przez 20-25 minut, mieszając co 10 minut, aż granola stanie się złocista i chrupiąca. Po upieczeniu ostudź.

2. Podanie:

- W miseczkach rozdziel przygotowaną granolę.
- Dodaj mleko migdałowe i na wierzch ułóż maliny.

TOSTY Z RICOTTĄ, MIODEM I ORZECHAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty: 4 kromki (około 120 g)
- Ser ricotta: 100 g
- Miód: 20 g (około 2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie (posiekane): 30 g
- Świeże owoce (np. figi, gruszki lub jagody – opcjonalnie): 100 g
- Cynamon: 1 g (szczypta, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tostów:

- Zrumień kromki chleba na suchej patelni, w tosterze lub pod grillem w piekarniku, aż staną się chrupiące.

2. Przygotowanie dodatków:

- Posiekaj orzechy włoskie na drobniejsze kawałki.
- Jeśli używasz świeżych owoców, umyj je i pokrój w plasterki lub małe kawałki.

3. Nakładanie składników:

- Posmaruj każdą kromkę chleba ricottą.
- Skrop miodem (możesz rozprowadzić go delikatnie łyżeczką).
- Posyp posiekanymi orzechami i, opcjonalnie, dodaj owoce.

4. Wykończenie:

- Jeśli lubisz, oprósz wierzch odrobiną cynamonu dla dodatkowego aromatu.

SMOOTHIE Z ANANASEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM



Składniki (na 2 porcje):

- Świeży ananas (obrane i pokrojony): 200 g
- Świeży szpinak: 50 g
- Mleko kokosowe (light lub pełnotłuste): 200 ml
- Woda kokosowa: 100 ml
- Wiórki kokosowe (do posypania): 10 g
- Sok z limonki: 10 g
- Imbir świeży (opcjonalnie): 5 g
- Kostki lodu: 4-6 sztuk

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Ananasa obierz i pokrój w kawałki.
- Umyj szpinak i osusz.
- Obierz imbir, jeśli używasz, i drobno posiekaj.

2. Blendowanie:

- W blenderze połącz ananasa, szpinak, mleko kokosowe, wodę kokosową, sok z limonki i opcjonalnie imbir.
- Dodaj kostki lodu i blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

3. Podanie:

- Przelej smoothie do szklanek i posyp wiórkami kokosowymi.
- Podawaj od razu, aby zachować świeżość i wartości odżywcze.



**2500
PRZEPISÓW**



**SCHUDLI Z NASZĄ
APLIKACJĄ**



- ✓ **LISTA ZAKUPÓW**
- ✓ **DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ**
- ✓ **WYKLUCZ NIECHCIANE
PRODUKTY**
- ✓ **JEDZ ILE CHCESZ
POSIŁKÓW 1-6**



**ODCHUDZILIŚMY
JUŻ 15.000 OSÓB**



Czas przygotowania



15 minut



30 minut



50 minut



Pora posiłku



Śniadanie

Obiad



Kolacja



Makroskładniki

Wysokobiałkowe

Węglowodany

Tłuszcze



Jogurt Grecki z Miodem,
Orzechami i Suszonymi Owocami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Kanapki z pastą z ciecierzycy i
warzywami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Kanapki z Serem Brie i Żurawiną

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🔥 0 kcal

**Nowe szybkie
wyszukiwanie posiłków**



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Jajecznica z szynką i serem na
pełnoziarnistym pieczywie

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Omlet ze szparagami i parmezanem

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Jajecznica z wędzoną makrełą i
szczypiorkiem

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Tosty z Pastą z Białej Fasoli i
Suszonymi Pomidorami

🕒 15 min 🔥 0 kcal