

10 PRZEPYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

KOKTAJL PROTEINOWY Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM



Banan



Masło orzechowe



Białko w proszku



Mleko



Jogurt naturalny



Siemię lniane

PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ Z JOGURTEM I OWOCAMI



Kasza jaglana



Jogurt naturalny



Mąka owsiana



Jajka



Miód



Owoce

OMLET Z PIECZARKAMI, SZPINAKIEM I SEREM CHEDDAR



Jajka



Pieczarki



Ser cheddar



Mleko



Oliwa z oliwek



Szpinak

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI PEKAN



Płatki owsiane



Mleko



Gruszka



Orzechy pekan



Miód



Cynamon



TOSTY Z HUMMUSEM, RUKOLĄ I POMIDOREM



Chleb pełnoziarnisty



Hummus



Rukola



Pomidor



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

SMOOTHIE BOWL Z ACAI, TRUSKAWKAMI I GRANOLĄ



Proszek acai



Truskawki



Banan



Mleko roślinne



Granola



Płatki kokosowe

CHIA PUDDING Z MANGO I KOKOSEM



Nasiona chia



Mleko kokosowe



Mango



Wiórki kokosowe

PLACUSZKI Z BANANEM I PŁATKAMI OWSIANYMI



Banan



Płatki owsiane



Jajka



Mleko



Cynamon

OMLET Z BROKUŁAMI, CEBULĄ I FETA



Jajka



Brokuły



Cebula



Ser feta

GRANOLA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM



Płatki owsiane



Orzechy



Nasiona dyni



Jogurt grecki



Miód



Suszona żurawina

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 PROTEINOWY Z BANANEM I MASŁEM ORZECHEWYM



Składniki (na 1 porcję):

- Banan – 120 g
- Masło orzechowe (100% orzechów) – 20 g
- Białko w proszku (np. waniliowe lub naturalne) – 30 g
- Mleko (np. krowie, migdałowe, owsiane) – 200 ml
- Jogurt naturalny (bez cukru) – 100 g
- Siemię lniane mielone – 10 g
- Cynamon mielony – 1 g (szczypta)
- Kostki lodu – opcjonalnie, ok. 5 sztuk

Sposób przygotowania:

1. Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
2. W blenderze umieść wszystkie składniki: banana, masło orzechowe, białko w proszku, mleko, jogurt naturalny, siemię lniane oraz cynamon.
3. Jeśli lubisz koktajl bardziej schłodzony i gęsty, dodaj kostki lodu.
4. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
5. Przelej koktajl do szklanki i podawaj od razu.

PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ Z JOGURTEM I OWOCAMI



Składniki (na ok. 10 placuszków):

- Kasza jaglana (sucha) – 100 g
- Jogurt naturalny (bez cukru) – 200 g
- Mąka owsiana – 50 g
- Jajka – 2 szt. (120 g)
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Proszek do pieczenia – 5 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g (opcjonalnie)
- Olej kokosowy – 10 g (do smażenia)
- Owoce świeże lub mrożone (np. jagody, maliny, banan, truskawki) – 200 g

Sposób przygotowania:

1. **Kasza jaglana:** Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedź i ostudź.
2. **Masa na placuszki:** Do miski dodaj ugotowaną kaszę, jogurt, mąkę owsianą, jajka, miód, proszek do pieczenia i ekstrakt waniliowy. Wszystko dokładnie zmiksuj blenderem na gładką masę.
3. **Smażenie:** Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju kokosowego. Nakładaj łyżką porcje ciasta, formując małe placuszki. Smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
4. **Podanie:** Placuszki ułóż na talerzu, podawaj z jogurtem naturalnym i ulubionymi owocami.

OMLET Z PIECZARKAMI, SZPINAKIEM I SEREM CHEDDAR



Składniki (na 1 porcję):

- Jajka – 3 szt. (ok. 180 g)
- Pieczarki – 100 g
- Świeży szpinak – 50 g
- Ser cheddar (starty) – 30 g
- Mleko (np. krowie lub roślinne) – 20 ml
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane – 10 g
- Sól – 2 g (szczypta)
- Pieprz – 1 g (do smaku)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g, opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- Przygotowanie pieczarek:** Pieczarki umyj, osusz i pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek lub masła klarowanego, dodaj pieczarki i smaż na średnim ogniu przez 5 minut, aż zmiękną i lekko się zarumienią. Jeśli używasz czosnku, drobno posiekaj i dodaj do pieczarek pod koniec smażenia.
- Dodanie szpinaku:** Do podsmażonych pieczarek dodaj szpinak i mieszaj, aż liście zwiędną (ok. 2 minuty). Zdejmij warzywa z patelni i odstaw na bok.
- Przygotowanie masy jajecznej:** W misce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem, aż powstanie jednolita masa.
- Smażenie omletu:** Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą oliwę lub masło. Wlej masę jajeczną, zmniejsz ogień na średni i smaż, aż spód omletu zacznie się ścinać, a wierzch pozostanie lekko płynny.
- Dodanie farszu:** Na połowie omletu ułóż wcześniej przygotowane pieczarki i szpinak, a następnie posyp startym serem cheddar. Złóż omlet na pół i smaż jeszcze przez 1–2 minuty, aż ser się rozpuści.
- Podanie:** Przełóż omlet na talerz i podawaj na ciepło. Możesz udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki.

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI PEKAN



Składniki (na 1 porcję):

- Płatki owsiane (górskie) – 50 g
- Mleko (np. krowie, migdałowe, owsiane) – 200 ml
- Woda – 100 ml
- Gruszka (średnia) – 150 g
- Orzechy pekan – 15 g
- Miód lub syrop klonowy – 10 g
- Cynamon mielony – 1 g (szczypta)
- Sól – 1 g (szczypta)
- Ekstrakt waniliowy – 5 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1. Gotowanie owsianki:** W garnku zagotuj mleko z wodą i szczyptą soli. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, przez około 10 minut, aż owsianka zgęstnieje.
- 2. Przygotowanie gruszki:** Gruszkę umyj, obierz (opcjonalnie) i pokrój w cienkie plasterki lub małe kawałki. Możesz podsmażyć ją chwilę na suchej patelni, aby lekko zmiękła i uwolniła aromat, ale surowa też świetnie się sprawdzi.
- 3. Dodanie smaku:** Do gotowej owsianki dodaj cynamon, ekstrakt waniliowy (jeśli używasz) i połowę miodu lub syropu klonowego. Dokładnie wymieszaj.
- 4. Serwowanie:** Przełóż owsiankę do miski, na wierzchu ułóż kawałki gruszki, posyp posiekanymi orzechami pekan i polej resztą miodu.
- 5. Podanie:** Podawaj od razu na ciepło.

TOSTY Z HUMMUSEM, RUKOLĄ I POMIDOREM



Składniki (na 2 tosty):

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (ok. 80 g)
- Hummus (np. klasyczny lub z dodatkami) – 60 g
- Rukola – 30 g
- Pomidor (średni) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Sól – szczypta (1 g)
- Pieprz – do smaku (1 g)
- Sok z cytryny – kilka kropel (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie chleba:** Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
- 2. Przygotowanie pomidora:** Umyj pomidora i pokrój go w cienkie plasterki. Możesz lekko posolić i odstawić na chwilę, aby puścił sok.
- 3. Smarowanie hummusem:** Na każdą kromkę chleba nałóż równomiernie porcję hummusu.
- 4. Dodanie rukoli i pomidora:** Na hummus ułóż rukolę, a na wierzchu plastry pomidora. Skrop oliwą z oliwek i, jeśli lubisz, sokiem z cytryny. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem.
- 5. Podanie:** Tosty są gotowe do podania na ciepło lub na zimno. Idealne na szybkie śniadanie, lunch lub przekąskę.

SMOOTHIE BOWL Z ACAI, TRUSKAWKAMI I GRANOLĄ



Składniki (na 1 porcję):

- Proszek acai – 100 g
- Mrożone truskawki – 100 g
- Banan (dojrzały) – 100 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe) – 50 ml
- Granola (bez cukru, pełnoziarnista) – 30 g
- Świeże truskawki – 50 g
- Jagody (opcjonalnie) – 30 g
- Płatki kokosowe – 10 g
- Orzechy nerkowca – 10 g
- Miód lub syrop klonowy – 5 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Smoothie:** W blenderze umieść mrożone proszek z acai, mrożone truskawki, banana i mleko roślinne. Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka.
2. **Przełożenie do miski:** Przelej przygotowane smoothie do miski.
3. **Dekoracja:** Na wierzchu smoothie ułóż świeże truskawki, jagody, granolę, płatki kokosowe i orzechy nerkowca. Jeśli lubisz, skrop całość miodem lub syropem klonowym.
4. **Podanie:** Podawaj od razu, aby cieszyć się świeżym i kremowym smakiem.

CHIA PUDDING Z MANGO I KOKOSEM



Składniki (na 1 porcję):

- Nasiona chia – 30 g (ok. 3 łyżki)
- Mleko kokosowe (niskotłuszczowe) – 200 ml
- Mango (świeże lub mrożone) – 150 g
- Wiórki kokosowe – 10 g
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (opcjonalnie)
- Ekstrakt waniliowy – 5 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie puddingu:** W miseczce lub słoiku wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym. Dodaj ekstrakt waniliowy i miód (jeśli używasz). Odstaw na 5 minut, następnie ponownie wymieszaj, aby nasiona nie opadły na dno. Przykryj i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny (najlepiej na całą noc).
- 2. Przygotowanie mango:** Mango obierz i pokrój w kostkę lub zmiksuj na gładki mus. Jeśli używasz mrożonego mango, rozmroź je przed miksowaniem.
- 3. Dekorowanie i podanie:** Wyjmij pudding z lodówki, przełóż do miseczki lub szklanki. Na wierzch dodaj mus lub kawałki mango. Posyp wiórkami kokosowymi.
- 4. Podanie:** Podawaj od razu jako zdrowe śniadanie, deser lub przekąskę.

PLACUSZKI Z BANANEM I PŁATKAMI OWSIANYMI



Składniki (na ok. 10 małych placuszków):

- Banany (dojrzałe) – 2 szt. (ok. 240 g)
- Płatki owsiane (górskie) – 80 g
- Jajka – 2 szt. (ok. 120 g)
- Mleko (np. roślinne lub krowie) – 50 ml
- Proszek do pieczenia – 5 g (1 łyżeczka)
- Cynamon mielony – 1 g (szczypta)
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane – 10 g (do smażenia)

Dodatki (opcjonalne):

- Jogurt naturalny – 50 g
- Świeże owoce (np. jagody, truskawki, kiwi) – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie masy:** W misce rozgnieć banany na puree. Dodaj płatki owsiane, jajka, mleko, proszek do pieczenia i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj lub zmiksuj blenderem, aby uzyskać gładką konsystencję.
- 2. Smażenie:** Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek lub masła klarowanego. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując małe placuszki. Smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
- 3. Podanie:** Ułóż placuszki na talerzu i podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak jogurt, świeże owoce czy miód.

OMLET Z BROKUŁAMI, CEBULĄ I FETA



Składniki (na 1 porcję):

- Jajka – 3 szt. (ok. 180 g)
- Brokuły – 100 g (rózyczki)
- Cebula (biała lub czerwona) – 50 g
- Ser feta (lekki) – 30 g
- Mleko (opcjonalnie, np. krowie lub roślinne) – 20 ml
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane – 10 g
- Sól – szczypta (1 g)
- Pieprz – do smaku (1 g)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie brokułów:** Ugotuj brokuły na parze lub w osolonej wodzie przez 5 minut, aż będą miękkie, ale nadal jędrne. Odcedź i pokrój na mniejsze kawałki.
2. **Smażenie cebuli:** Cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę lub masło i podsmaż cebulę na złoty kolor.
3. **Masa jajeczna:** W misce roztrzep jajka z mlekiem (jeśli używasz), solą i pieprzem.
4. **Smażenie omletu:** Na patelnię z cebulą wlej masę jajeczną. Rozłóż równomiernie brokuły i pokruszoną fetę na powierzchni omletu. Smaż na średnim ogniu przez 3–4 minuty, aż spód omletu się zetnie.
5. **Zakończenie smażenia:** Jeśli wierzch omletu jest jeszcze płynny, przykryj patelnię pokrywką i smaż przez kolejne 1–2 minuty lub wstaw patelnię (jeśli nadaje się do piekarnika) na chwilę do piekarnika pod grill.
6. **Podanie:** Przełóż omlet na talerz i podawaj na ciepło. Możesz udekorować świeżymi ziołami, np. szczypiorkiem lub natką pietruszki.

GRANOLA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM



Składniki (na 4 porcje granoli):

- Płatki owsiane (górskie) – 200 g
- Orzechy (np. włoskie, migdały, nerkowce) – 50 g
- Pestki dyni – 30 g
- Pestki słonecznika – 30 g
- Wiórki kokosowe – 20 g
- Rodzynki lub żurawina suszona (niesiarkowana) – 30 g
- Olej kokosowy – 30 g
- Miód – 30 g
- Cynamon mielony – 2 g (1 łyżeczka)
- Sól – szczypta (1 g)

Do podania (na 1 porcję):

- Jogurt grecki (niskotłuszczowy) – 150 g
- Świeże owoce (np. borówki, truskawki, banan) – 100 g
- Miód – 10 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie granoli:

- Rozgrzej piekarnik do 160°C (z termoobiegiem) lub 180°C (bez termoobiegu).
- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, orzechy, pestki dyni, pestki słonecznika, wiórki kokosowe, cynamon i sól.
- W rondelku rozpuść olej kokosowy z miodem, a następnie wlej do suchych składników i dokładnie wymieszaj, aby wszystko było równomiernie pokryte.
- Rozłóż mieszankę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20–25 minut, mieszając co 5–7 minut, aby równomiernie się zarumieniła. Po upieczeniu dodaj rodzynki lub żurawinę.

2. **Przechowywanie:** Po wystygnięciu przechowuj granolę w szczelnie zamkniętym pojemniku do 2 tygodni.

3. Podanie:

- Nałóż jogurt grecki do miseczki, dodaj porcję granoli i udekoruj świeżymi owocami. Jeśli lubisz, skrop całość odrobiną miodu.



SCHUDLI Z NASZĄ APLIKACJĄ

2500 PRZEPISÓW



- ✓ 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