

# 10 PRZEPYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## TOSTY Z TWAROGIEM, SZPINAKIEM I POMIDOREM



Twaróg półtłusty



Chleb pełnoziarnisty



Szpinak



Pomidor



Jogurt naturalny



Oliwa z oliwek

## CHIA PUDDING Z TRUSKAWKAMI I KOKOSEM



Nasiona chia



Mleko kokosowe



Truskawki mrożone



Wiórki kokosowe

# OMLET Z CIECIERZYCĄ, PAPRYKĄ I AWOKADO



Jajka



Ciecierzycą



Szpinak



Papryka czerwona

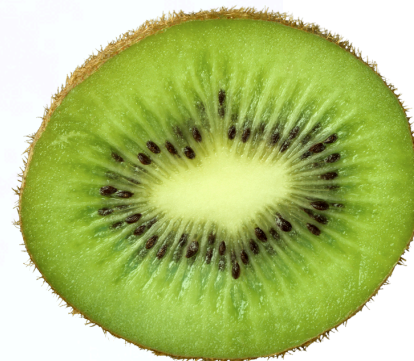


Oliwa z oliwek



Awokado

# SMOOTHIE Z KIWI, SZPINAKIEM I BANANEM



Kiwi



Szpinak



Banan



Jogurt naturalny



Sok z cytryny



Woda

# OWSIANKA Z SŁODKIMI SUSZONYMI POMARAŃCZAMI I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Mleko



Suszone  
pomarańcze



Migdały



Cynamon



Sok pomarańczowy



# JAJKA W KOSZULCE NA ZIELONYM WARZYWNYM SZYBKIM TOSTIE



Jajka



Awokado



Chleb pełnoziarnisty



Zielony ogórek



Sok z cytryny



Szpinak



# GRANOLA DOMOWA Z JOGURTEM GRECKIM



Płatki owsiane



Jogurt grecki



Nasiona chia



Wiórki kokosowe



Rodzynki lub  
suszona żurawina



Orzechy

# PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ Z JOGURTEM I MIODEM



Kasza gryczana



Jajka



Jogurt naturalny



Miód



Mąka pełnoziarnista



Owoce



## TARTA ŚNIADANIOWA Z JAJKIEM, SZPINAKIEM I FETA



Mąka pełnoziarnista



Masło



Jogurt naturalny



Szpinak



Jajka



Feta

## SMOOTHIE BOWL Z MANGO, JAGODAMI I ORZECHAMI PEKAN



Mango



Jogurt naturalny



Banan



Jagody



Orzechy pekan



Mleko roślinne

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

# TOSTY Z TWAROGIEM, SZPINAKIEM I POMIDOREM



## Składniki (na 2 porcje):

- Chleb pełnoziarnisty lub żytni na zakwasie: 4 kromki (160 g)
- Twaróg półtłusty: 100 g
- Szpinak świeży: 80 g
- Pomidor: 150 g (1 średni)
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Jogurt naturalny: 30 g (2 łyżki)
- Oliwa z oliwek: 10 g (1 łyżka)
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Opcjonalnie: świeża bazylia do dekoracji (10 g)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie szpinaku:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i podsmaż przez kilka sekund, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj szpinak i duś przez 2-3 minuty, aż zwiędnie. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Odstaw do przestudzenia.

### 2. Przygotowanie pasty twarogowej:

- Twaróg rozgnieć widelcem w misce. Dodaj jogurt naturalny i wymieszaj na jednolitą pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 3. Przygotowanie tostów:

- Pomidora pokrój w cienkie plastry.
- Kromki chleba opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.

### 4. Składanie tostów:

- Na każdą kromkę chleba nałóż porcję pasty twarogowej.
- Następnie dodaj podsmażony szpinak i plastry pomidora.
- Jeśli chcesz, udekoruj listkami świeżej bazylii.

### 5. Podanie:

- Serwuj tosty od razu, ciesząc się ich zdrowym i smacznym smakiem.

# SMOOTHIE Z KIWI, SZPINAKIEM I BANANEM



## Składniki (na 2 porcje):

- Kiwi: 150 g (2 średnie)
- Szpinak świeży: 60 g
- Banan: 120 g (1 średni)
- Jogurt naturalny: 150 g
- Woda (lub mleko roślinne, np. migdałowe): 200 ml
- Sok z cytryny: 10 g (2 łyżeczki)
- Miód (opcjonalnie): 10 g (1 łyżeczka)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Kiwi obierz i pokrój na kawałki.
- Banana obierz i podziel na mniejsze części.
- Szpinak opłucz i osusz.

### 2. Mieszanie smoothie:

- Do kielicha blendera dodaj kiwi, szpinak, banana, jogurt naturalny, wodę (lub mleko roślinne) oraz sok z cytryny.
- Blenduj całość na gładką konsystencję.

### 3. Doprawienie do smaku:

- Spróbuj smoothie i, jeśli jest za mało słodkie, dodaj miód i krótko zmiksuj.

### 4. Podanie:

- Przelej smoothie do szklanek.
- Opcjonalnie udekoruj plasterkiem kiwi lub listkiem szpinaku.



# OWSIANKA Z SŁODKIMI SUSZONYMI POMARAŃCZAMI I MIGDAŁAMI



## Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane górskie: 100 g
- Mleko (lub napój roślinny, np. migdałowy): 400 ml
- Suszone pomarańcze: 40 g
- Migdały: 20 g
- Miód (opcjonalnie): 10 g (1 łyżeczka)
- Sok z pomarańczy: 50 ml (z 1/2 pomarańczy)
- Cynamon: 1 g (1 szczypta)
- Woda: 50 ml

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie suszonych pomarańczy:

- Suszone pomarańcze pokrój w drobną kostkę.
- Przełóż je do małego garnka, dodaj wodę i sok z pomarańczy. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż zmiękną i wchłoną płyn.

### 2. Przygotowanie owsianki:

- W garnku podgrzej mleko (lub napój roślinny).
- Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje.

### 3. Dodanie przypraw i składników:

- Do owsianki dodaj cynamon oraz ugotowane suszone pomarańcze razem z płynem, który pozostał w garnku. Wymieszaj całość.

### 4. Podanie:

- Przełóż owsiankę do misek.
- Posyp posiekanymi migdałami i, jeśli lubisz słodszy wersję, polej odrobiną miodu.

## Opcjonalne dodatki:

- Wiórki kokosowe (10 g)
- Świeże plasterki pomarańczy do dekoracji

# JAJKA W KOSZULCE NA ZIEŁONYM WARZYWNYM SZYBKIM TOSTIE



## Składniki (na 2 porcje):

- Jajka: 2 sztuki (około 120 g)
- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)
- Szpinak świeży: 60 g
- Awokado: 100 g (1/2 średniego)
- Zielony ogórek: 100 g (1/2 dużego)
- Sok z cytryny: 10 g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek: 10 g (1 łyżka)
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Ocet winny lub spirytusowy: 10 ml (1 łyżka)
- Woda: do gotowania jajek

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzywnej pasty:

- Awokado rozgnieć widelcem w misce.
- Dodaj sok z cytryny, szczyptę soli i pieprzu, wymieszaj na gładką pastę.
- Zielony ogórek pokrój w cienkie plastry lub drobną kostkę.

### 2. Przygotowanie jajek w koszulce:

- W garnku zagotuj wodę, dodaj ocet i zmniejsz ogień, aby woda delikatnie wrzała.
- Jajko rozbij do małej miseczki.
- W wodzie zrób wir za pomocą łyżki, delikatnie wlej jajko na środek wiru. Gotuj przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Powtórz z drugim jajkiem.

### 3. Przygotowanie tostów:

- Kromki chleba opiek w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
- Na każdą kromkę nałóż warstwę pasty z awokado, następnie ułóż świeży szpinak i plastry ogórka.

### 4. Dodanie jajek w koszulce:

- Na wierzch każdego tosta połóż ugotowane jajko w koszulce.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 5. Podanie:

- Tosty podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych ziół, np. szczypiorku lub pietruszki.

# OMLET Z CIECIERZYCĄ, PAPRYKĄ I AWOKADO



## Składniki (na 2 porcje):

- Jajka: 4 sztuki (ok. 240 g)
- Ciecierzycyca (ugotowana lub z puszki): 100 g
- Papryka czerwona: 120 g (1 średnia)
- Awokado: 100 g (1/2 średniego)
- Szpinak świeży: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g (1 łyżka)
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Papryka słodka w proszku: 1 g (1 szczypta)
- Szczypiorek: 10 g (opcjonalnie, do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Paprykę pokrój w drobną kostkę.
- Awokado obierz, pokrój w plasterki i skrop odrobiną soku z cytryny, aby nie ściemniało.
- Jeśli używasz ciecierzycy z puszki, przepłucz ją na sicie i odsącz.

### 2. Podsmażenie warzyw:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj paprykę i smaż przez 3-4 minuty, aż lekko zmięknie.
- Dodaj szpinak i ciecierzycę, smaż kolejne 2-3 minuty, dopraw szczyptą soli, pieprzu i papryką słodką w proszku.

### 3. Przygotowanie omletu:

- W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
- Wylej masę jajeczną na patelnię z podsmażonymi warzywami.
- Smaż na małym ogniu przez 4-5 minut, aż jajka się zetną. Możesz przykryć patelnię pokrywką, aby omlet szybciej się dopiekł.

### 4. Podanie:

- Omlet podziel na dwie porcje.
- Na wierzchu każdej porcji ułóż plasterki awokado i posyp posiekanym szczypiorkiem (jeśli używasz).

# CHIA PUDDING Z

## TRUSKAWKAMI I KOKOSEM



### Składniki (na 2 porcje):

- Nasiona chia: 40 g (4 łyżki)
- Mleko kokosowe (light lub klasyczne): 250 ml
- Truskawki świeże lub mrożone: 200 g
- Wiórki kokosowe: 20 g
- Miód lub syrop klonowy (opcjonalnie): 10 g (1 łyżeczka)
- Wanilia: 1 g (szczypta lub kropla ekstraktu)
- Jogurt naturalny (opcjonalnie): 50 g (na wierzch)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie puddingu chia:

- W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym. Dodaj wanilię i miód (jeśli używasz).
- Odstaw na 5 minut, a następnie dokładnie wymieszaj, aby uniknąć grudek.
- Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny (lub na całą noc), aby nasiona napęczniały.

#### 2. Przygotowanie truskawkowej warstwy:

- Truskawki (świeże lub rozmrożone) zmiksuj na gładkie puree. Jeśli wolisz słodszy smak, możesz dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego.

#### 3. Podanie puddingu:

- Do szklanek lub miseczek nałóż na dno warstwę truskawkowego puree.
- Następnie dodaj pudding chia.
- Na wierzchu ułóż kolejną warstwę truskawkowego puree i posyp wiórkami kokosowymi.
- Opcjonalnie dodaj łyżkę jogurtu naturalnego na wierzch dla kontrastu.

#### 4. Dekoracja:

- Ozdób plasterkami świeżych truskawek i posyp dodatkową szczyptą wiórków kokosowych.

# GRANOLA DOMOWA Z JOGURTEM GRECKIM



## Składniki (na około 10 porcji granoli):

- Płatki owsiane górskie: 250 g
- Orzechy włoskie, laskowe lub migdały (posiekane): 100 g
- Nasiona słonecznika lub dyni: 50 g
- Wiórki kokosowe: 50 g
- Rodzynki lub suszona żurawina: 50 g
- Miód lub syrop klonowy: 50 g (3 łyżki)
- Oliwa z oliwek lub olej kokosowy: 30 g (2 łyżki)
- Cynamon: 1 g (1 szczypta)
- Jogurt grecki (do podania): 400 g (na 2 porcje)
- Świeże owoce (np. jagody, truskawki, banany): 200 g

## Przygotowanie granoli:

### 1. Rozgrzanie piekarnika:

- Nagrzewaj piekarnik do 160°C i przygotuj blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

### 2. Przygotowanie składników:

- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, orzechy, nasiona, wiórki kokosowe i cynamon.

### 3. Dodanie miodu i oleju:

- W rondelku delikatnie podgrzej miód i oliwę z oliwek (lub olej kokosowy), aby stały się płynne.
- Wlej ciepłą mieszankę do suchych składników i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.

### 4. Pieczenie granoli:

- Rozłóż mieszankę równomiernie na blasze.
- Piecz w piekarniku przez około 20-25 minut, mieszając co 10 minut, aby granola się nie przypaliła i równomiernie zarumieniła.

### 5. Dodanie suszonych owoców:

- Po upieczeniu granoli, gdy jest jeszcze ciepła, dodaj rodzyнки lub żurawinę i delikatnie wymieszaj.
- Odstaw do całkowitego ostygnięcia, a następnie przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.

## Podanie:

- W miseczce nałóż porcję jogurtu greckiego (200 g na osobę).
- Dodaj 3-4 łyżki domowej granoli.
- Udekoruj świeżymi owocami.

# PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ Z JOGURTEM I MIODEM



## Składniki (na 2 porcje, ok. 8 placuszków):

- Kasza gryczana niepalona (ugotowana): 150 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 120 g)
- Jogurt naturalny: 50 g (do masy) + 100 g (do podania)
- Mąka pełnoziarnista: 40 g (4 łyżki)
- Proszek do pieczenia: 3 g (1/2 łyżeczki)
- Sól: 1 g (szczypta)
- Miód: 20 g (2 łyżeczki, do podania)
- Olej rzepakowy: 10 g (1 łyżka, do smażenia)
- Owoce świeże (np. jagody, truskawki, banan): 100 g (do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie masy na placuszki:

- Ugotowaną i ostudzoną kaszę gryczaną przełóż do miski.
- Dodaj jajka, jogurt naturalny (50 g), mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
- Zblenduj na gładką masę. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody (ok. 10 ml).

### 2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju rzepakowego.
- Nakładaj porcje masy łyżką, formując placuszki o średnicy ok. 7-8 cm.
- Smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

### 3. Podanie placuszków:

- Ułóż placuszki na talerzu.
- Polej je jogurtem naturalnym (50 g na porcję) i skrop miodem.
- Udekoruj świeżymi owocami.

# TARTA ŚNIADANIOWA Z JAJKIEM, SZPINAKIEM I FETA



## Składniki (na 4 porcje):

### Ciasto (spód):

- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Masło zimne: 75 g
- Jogurt naturalny: 30 g (2 łyżki)
- Sól: 1 g (szczypta)
- Woda zimna: 15 ml (1 łyżka)

### Nadzienie:

- Jajka: 4 sztuki (ok. 240 g)
- Szpinak świeży: 150 g
- Ser feta: 80 g
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 10 g (1 łyżka)
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Sól: 2 g (do smaku)
- Pieprz: 1 g (do smaku)
- Papryka słodka w proszku: 1 g (szczypta)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- W misce połącz mąkę pełnoziarnistą, sól i pokrojone w kostkę zimne masło. Rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj jogurt naturalny i wodę. Szybko zagnieć gładkie ciasto, uformuj kulę i zawiń w folię spożywczą. Schładzaj w lodówce przez 30 minut.

### 2. Przygotowanie nadzienia:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Podsmaż posiekany czosnek, a następnie dodaj szpinak. Smaż przez 2-3 minuty, aż zwiędnie. Dopraw solą i pieprzem.
- W misce roztrzep jajka z jogurtem naturalnym, dodaj szczyptę papryki słodkiej.

### 3. Pieczenie spodu:

- Rozwałkuj schłodzone ciasto i wyłóż nim formę do tarty (średnica ok. 20 cm). Nakłuj spód widelcem.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10 minut (podpiekanie).

### 4. Składanie tarty:

- Na podpieczony spód wyłóż podsmażony szpinak.
- Pokrusz fetę i rozłóż równomiernie.
- Wlej masę jajeczną.

### 5. Pieczenie tarty:

- Piecz w 180°C przez 20-25 minut, aż masa jajeczna się zetnie i lekko zarumieni.

### 6. Podanie:

- Tarta najlepiej smakuje na ciepło, ale równie dobrze sprawdzi się jako zimny posiłek. Możesz udekorować ją świeżymi ziołami, np. szczypiorkiem.

# SMOOTHIE BOWL Z MANGO, JAGODAMI I ORZECHAMI PEKAN



## Składniki (na 2 porcje):

- Mango (dojrzałe): 200 g (1 średnie)
- Banan (mrożony): 120 g (1 średni)
- Jogurt naturalny lub kokosowy: 150 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe): 50 ml
- Jagody: 100 g (świeże lub mrożone)
- Orzechy pekan: 30 g
- Nasiona chia: 10 g (1 łyżka)
- Wiórki kokosowe: 10 g
- Świeże owoce (np. plasterki banana, mango, dodatkowe jagody): 50 g (do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie smoothie:

- Mango obierz, usuń pestkę i pokrój na kawałki.
- W blenderze zmiksuj mango, mrożonego banana, jogurt i mleko roślinne na gładką masę.
- W razie potrzeby dodaj więcej mleka roślinnego, aby uzyskać odpowiednią konsystencję – smoothie powinno być gęste.

### 2. Podanie:

- Przelej smoothie do dwóch misek.
- Udekoruj jagodami, posiekanymi orzechami pekan, nasionami chia, wiórkami kokosowymi i plasterkami świeżych owoców.

### 3. Dodatkowe wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać szczyptę cynamonu lub kilka kropli soku z limonki, aby wzbogacić smak.
- Orzechy pekan można lekko uprażyć na suchej patelni, aby wydobyć ich aromat.





**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