

10 PRZEPYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY



TOSTY Z RICOTTĄ, FIGAMI I MIODEM



Chleb pełnoziarnisty



Ricotta lub ser
biały



Figi



Miód



Orzechy włoskie

SMOOTHIE Z MANGO, SZPINAKIEM I JOGURTEM



Mango



Szpinak



Jogurt naturalny



Mleko



Sok z cytryny

OWSIANKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI I ORZECHAMI



Mleko



Płatki owsiane



Suszone śliwki



Orzechy włoskie



Cynamon

PLACUSZKI Z CUKINII Z JOGURTEM NATURALNYM



Cukinia



Jajko



Mąka pełnoziarnista



Jogurt naturalny



Czosnek



Koperek

OMLET Z AWOKADO I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Jajka



Awokado



Pomidorki
koktajlowe



Mleko



Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

CHIA PUDDING Z BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI



Nasiona chia



Borówki



Migdały



Mleko migdałowe

TOSTY Z PASTĄ Z SOCZEWICY I RUKOLĄ



Chleb pełnoziarnisty



Soczewica



Rukola



Pomidor



Nasiona dyni



Tahini

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, SZPINAKIEM I BANANEM



Truskawki



Szpinak



Banan



Mleko migdałowe



Sok z cytryny



Siemię lniane

OWSIANKA Z JABŁKAMI, CYNAMONEM I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Mleko



Cynamon



Jabłko



Orzechy włoskie

OMLET Z PAPRYKĄ, CEBULĄ I SEREM FETA



Jajka



Czerwona papryka



Ser feta



Oliwa z oliwek



Cebula

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 PASTĄ Z SOCZEWICY I RUKOLĄ



Składniki (na 4 tosty):

- Chleb pełnoziarnisty – 4 kromki (około 240 g)
- Soczewica czerwona, sucha – 100 g
- Woda – 300 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny – 10 g (2 łyżeczki)
- Tahini – 15 g (1 łyżka)
- Sól – 2 g (do smaku)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (do smaku)
- Papryka wędzona – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Rukola – 40 g
- Pomidor – 150 g (1 średni)
- Pestki dyni – 15 g (1 łyżka)

Przygotowanie:

- 1. Gotowanie soczewicy:** Opłucz soczewicę, a następnie ugotuj ją w 300 g wody, aż będzie miękka (około 10 minut). Odcedź i ostudź.
- 2. Przygotowanie pasty:** W misce lub blenderze zmiksuj ugotowaną soczewicę z czosnkiem, oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, tahini, solą, pieprzem i papryką wędzoną. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody, aby pasta była bardziej kremowa.
- 3. Przygotowanie tostów:**
 - Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
 - Na każdą kromkę nałóż grubą warstwę pasty z soczewicy.
- 4. Dekoracja:**
 - Ułóż na paście kilka listków rukoli.
 - Pokrój pomidora w cienkie plasterki i połóż je na rukoli.
 - Posyp pestkami dyni.
- 5. Podanie:** Tosty podawaj od razu, najlepiej z herbatą ziołową lub szklanką świeżo wyciskanego soku.

SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI, SZPINAKIEM I BANANEM



Składniki (na 2 porcje, około 500 ml):

- Truskawki (świeże lub mrożone) – 150 g
- Szpinak baby (świeży) – 50 g
- Banan – 120 g (1 średni)
- Mleko migdałowe (lub inne roślinne) – 300 g
- Sok z cytryny – 10 g (2 łyżeczki)
- Siemię lniane (mielone) – 10 g (1 łyżka)
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (opcjonalnie, 2 łyżeczki)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz świeżych truskawek, opłucz je i usuń szypułki. W przypadku mrożonych truskawek, nie rozmrażaj ich przed blendowaniem.
- Szpinak dokładnie opłucz pod bieżącą wodą.
- Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.

2. Blendowanie:

- Wszystkie składniki (truskawki, szpinak, banan, mleko migdałowe, sok z cytryny i siemię lniane) umieść w blenderze.
- Blenduj przez 1–2 minuty, aż smoothie będzie gładkie i kremowe. W razie potrzeby dodaj odrobinę mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Dosładzanie (opcjonalne): Jeśli smoothie jest zbyt kwaśne, dodaj miód lub syrop klonowy i krótko zmiksuj.

4. Podanie: Przelej smoothie do szklanek i podawaj od razu. Możesz udekorować szklanki plasterkiem truskawki lub listkiem mięty.

OWSIANKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI I ORZECHAMI



Składniki (na 1 porcję):

- Płatki owsiane (górskie) – 50 g
- Mleko (np. krowie 2% tłuszczu lub roślinne) – 250 g
- Suszone śliwki – 30 g (około 4 sztuki)
- Orzechy włoskie – 15 g (około 5 połówek)
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)
- Cynamon – 2 g (szczypta)
- Sól – 1 g (szczypta)

Przygotowanie:

1. Gotowanie owsianki:

- W małym rondelku zagotuj mleko z szczyptą soli.
- Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu, mieszając, przez 5–7 minut, aż owsianka zgęstnieje.

2. Przygotowanie dodatków:

- Suszone śliwki pokrój na drobniejsze kawałki.
- Orzechy włoskie lekko posiekaj lub rozdrobnij w dłoniach.

3. Dodanie składników:

- Gdy owsianka jest gotowa, zdejmij ją z ognia i wymieszaj z cynamonem.
- Przełóż owsiankę do miseczki, posyp pokrojonymi śliwkami i orzechami włoskimi.
- Jeśli lubisz, dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego dla słodyczy.

4. Podanie:

- Podawaj od razu, możesz dodatkowo udekorować odrobiną cynamonu lub plasterkiem świeżego jabłka.

PLACUSZKI Z CUKINII Z JOGURTEM NATURALNYM



Składniki (na około 12 placuszków):

- Cukinia – 400 g (1 średnia)
- Jajko – 60 g (1 duże)
- Mąka pełnoziarnista – 50 g (4 łyżki)
- Jogurt naturalny – 150 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Sól – 2 g (szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- Koperek świeży – 10 g (2 łyżki, posiekany)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie cukinii:

- Zetrzyj cukinię na tarce o grubych oczkach.
- Przełóż do miski, posól i odstaw na 10 minut, aby puściła sok.
Następnie dokładnie odcisnij ją w dłoniach lub za pomocą gazy.

2. Przygotowanie ciasta:

- Do odcisniętej cukinii dodaj jajko, mąkę, pieprz i połowę posiekanego koperku. Wymieszaj na jednolitą masę.

3. Smażenie placuszków:

- Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy.
- Nakładaj porcje ciasta (około 1 łyżki na placuszek) i smaż na średnim ogniu po 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

4. Przygotowanie sosu:

- Jogurt naturalny wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i resztą koperku. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Podanie:

- Placuszki podawaj na ciepło z łyżką jogurtu czosnkowego na wierzchu.

OMLET Z AWOKADO I

POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Składniki (na 1 porcję):

- Jajka – 120 g (2 duże)
- Awokado – 70 g (1/2 średniego owocu)
- Pomidorki koktajlowe – 100 g (około 8 sztuk)
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Mleko (np. krowie 2% lub roślinne) – 20 g (2 łyżki)
- Sól – 2 g (szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- Świeża bazylia – 5 g (kilka listków)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.
- Awokado obierz i pokrój w plasterki.
- W miseczce roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem.

2. Smażenie omletu:

- Na średniej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Wlej masę jajeczną i smaż na małym ogniu przez 3–4 minuty, aż omlet zacznie się ścinać, ale wciąż będzie lekko wilgotny na wierzchu.

3. Dodanie dodatków:

- Na jednej połowie omletu ułóż plasterki awokado i pomidorki koktajlowe.
- Delikatnie złóż omlet na pół i smaż jeszcze przez 1–2 minuty, aż będzie całkowicie ścięty.

4. Podanie:

- Przełóż omlet na talerz, udekoruj świeżymi listkami bazylii.
- Możesz podać go z dodatkową porcją świeżych warzyw, np. rukolą lub sałatą.

CHIA PUDDING Z

BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI



Składniki (na 1 porcję):

- Nasiona chia – 25 g (2 łyżki)
- Mleko migdałowe (lub inne roślinne) – 200 g (1 szklanka)
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)
- Borówki – 100 g
- Migdały – 10 g (1 łyżka)
- Wanilia – 1 g (szczypta, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie puddingu:

- W miseczce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym.
- Dodaj miód (jeśli używasz) i wanilię, dokładnie wymieszaj.
- Przykryj i wstaw do lodówki na minimum 3–4 godziny (najlepiej na całą noc), aż nasiona chia wchłoną mleko i pudding zgęstnieje.

2. Przygotowanie dodatków:

- Borówki opłucz pod bieżącą wodą.
- Migdały drobno posiekaj lub upraż na suchej patelni dla intensywniejszego smaku.

3. Podanie:

- Wyjmij pudding z lodówki, delikatnie wymieszaj.
- Przełóż do miseczki lub szklanki.
- Na wierzchu ułóż borówki i posyp migdałami.

TOSTY Z RICOTTĄ, FIGAMI I MIODEM



Składniki (na 2 tosty):

- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (około 120 g)
- Ricotta – 80 g (4 łyżki)
- Świeże figi – 100 g (2 średnie)
- Miód – 10 g (2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie – 10 g (1 łyżka, posiekane)
- Cynamon – 1 g (szczypta, opcjonalnie)
- Sól – 1 g (szczypta, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie chleba:

- Kromki chleba podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.

2. Przygotowanie fig:

- Umyj figi, osusz i pokrój je na cienkie plasterki.

3. Komponowanie tostów:

- Na każdej kromce rozsmaruj równą warstwę ricotty.
- Ułóż plasterki fig na wierzchu.
- Skrop każdy tost miodem.
- Posyp posiekanymi orzechami włoskimi.
- Opcjonalnie dodaj szczyptę cynamonu dla aromatu i szczyptę soli, by podkreślić smak.

4. Podanie:

- Podawaj od razu jako lekkie śniadanie, przekąskę lub deser.

SMOOTHIE Z MANGO, SZPINAKIEM I JOGURTEM



Składniki (na 2 porcje, około 500 ml):

- Mango – 200 g (1 średnie, dojrzałe)
- Szpinak baby – 50 g
- Jogurt naturalny – 150 g
- Mleko (np. migdałowe lub krowie 2%) – 150 g
- Sok z cytryny – 10 g (2 łyżeczki)
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Mango obierz, usuń pestkę i pokrój w kostkę.
- Szpinak dokładnie opłucz pod bieżącą wodą.

2. Blendowanie:

- Wszystkie składniki (mango, szpinak, jogurt, mleko, sok z cytryny) umieść w blenderze.
- Blenduj przez 1–2 minuty, aż smoothie będzie gładkie i kremowe.
- Jeśli smoothie jest za gęste, dodaj odrobinę mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Dosładzanie (opcjonalnie):

- Jeśli smoothie jest zbyt kwaśne, dodaj miód lub syrop klonowy i ponownie krótko zmiksuj.

4. Podanie:

- Przelej smoothie do szklanek i podawaj od razu.
- Dla dekoracji możesz dodać listek szpinaku lub plasterki mango na brzeg szklanki.

OWSIANKA Z JABŁKAMI, CYNAMONEM I ORZECHAMI



Składniki (na 1 porcję):

- Płatki owsiane (górskie) – 50 g
- Mleko (np. krowie 2% tłuszczu lub roślinne) – 250 g
- Jabłko – 150 g (1 średnie)
- Cynamon – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie – 15 g (około 5 połówek)
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)
- Sól – 1 g (szczypta)

Przygotowanie:

1. Gotowanie owsianki:

- W rondelku zagotuj mleko z szczyptą soli.
- Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez 5–7 minut, aż owsianka zgęstnieje.

2. Przygotowanie jabłka:

- Jabłko umyj, obierz (opcjonalnie) i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Dodaj starte jabłko i cynamon do gotującej się owsianki. Wymieszaj i gotuj jeszcze 1–2 minuty.

3. Przygotowanie dodatków:

- Orzechy włoskie posiekaj na mniejsze kawałki.
- Jeśli używasz miodu lub syropu klonowego, przygotuj go do polania.

4. Podanie:

- Przełóż owsiankę do miseczki.
- Posyp wierzch posiekanymi orzechami.
- Opcjonalnie skrop miodem lub syropem klonowym dla dodatkowej słodczy.

OMLET Z PAPRYKĄ, CEBULĄ I SEREM FETA



Składniki (na 1 porcję):

- Jajka – 120 g (2 duże)
- Czerwona papryka – 80 g (1/2 średniej)
- Cebula – 50 g (1/2 małej)
- Ser feta – 30 g
- Oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- Sól – 1 g (szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- Świeża pietruszka lub szczypiorek – 5 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Paprykę umyj i pokrój w małą kostkę.
- Cebulę obierz i drobno posiekaj.

2. Podsmażenie warzyw:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez 1–2 minuty, aż się zeszkli.
- Dodaj paprykę i smaż kolejne 3–4 minuty, aż warzywa zmiękną.

3. Przygotowanie masy jajecznej:

- W miseczce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.
- Wlej masę jajeczną na patelnię z warzywami i rozprowadź równomiernie.

4. Dodanie sera feta:

- Gdy omlet zacznie się ścinać, pokrusz ser feta na wierzchu.
- Smaż na małym ogniu, aż jajka całkowicie się zetną (możesz przykryć patelnię, aby przyspieszyć proces).

5. Podanie:

- Omlet przełóż na talerz i udekoruj posiekaną pietruszką lub szczypiorkiem, jeśli lubisz.
- Podawaj od razu, najlepiej z kawałkiem pełnoziarnistego pieczywa lub świeżą sałatką.



**2500
PRZEPISÓW**



**SCHUDLI Z NASZĄ
APLIKACJĄ**



-10kg



-11kg



-21kg



- ✓ **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