

10 ŚNIADANIOWYCH INSPIRACJI!

PLACUSZKI OWSIANE



Płatki owsiane



Maślanka



Jajka



Mąka pszenna



Cynamon



Masło

PLACUSZKI TWAROGOWE BEZ MĄKI



Twaróg



Jajka



Ekstrakt waniliowy

JAJKA SMAŻONE W ŚMIETANCE Z CHILI CRISP I JARMUŻEM



Jajka



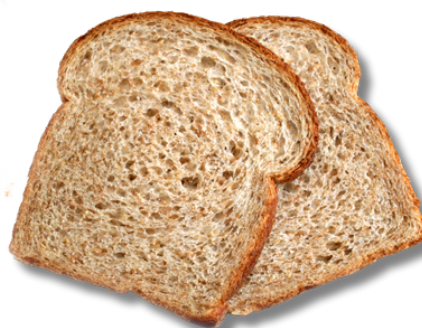
Śmietanka 30%



Chrupiące chili



Jarmuż



Chleb

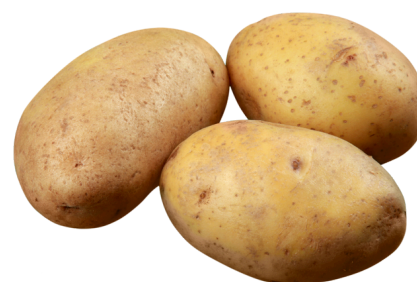


Oliwa z oliwek

ŚNIADANIOWE QUESADILLE



Jajka



Ziemniaki



Bekon



Czerwona papryka



Tortille pszenne



Ser

WŁOSKIE ZAPIEKANE JAJKA



Sos marinara



Jajka



Mleko



Ser gruyere



Parmezan



Bazyli

NIEMIECKIE PLACKI ZIEMNIACZANE



Ziemniaki



Cebula



Jajko



Mąka pszenna

MEKSYKAŃSKIE JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU



Dynia piżmowa



Awokado



Chorizo



Jajka



Chipotle



Kolendra

PROSTA SAŁATKA JAJECZNA Z TWAROGIEM



Twaróg



Jajka



Szczypiorek



Majonez

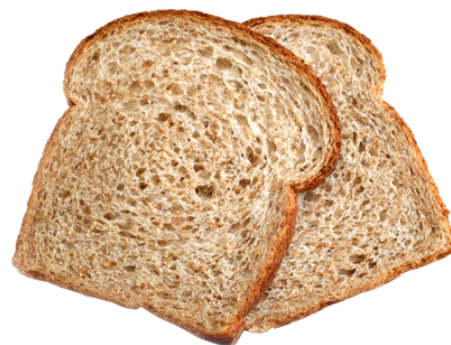


Musztarda dijon



Płatki chili

SEROWE TOSTY Z MASALĄ FASOLKĄ



Chleb



Fasolka w sosie pomidorowym



Ser cheddar



Czerwona cebula



Papryczki chili



Kolendra

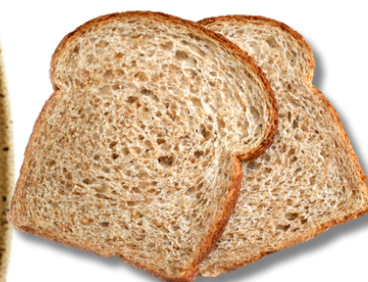
ŁATWE JAJKA Z SEREM I MASŁEM CHILI



Jajka



Ser cheddar



Chleb pełnoziarnisty



Awokado



Czosnek



Masło

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pn

Sb

Nd

Pn

Wt

Śr

30

31

1

2

3

4

5



Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

nowość

Przebieg nr 1

🔍 Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131

biał.

29g.

tłus.

76g.

węgl.

1044

Kcal



Przebieg nr 2

🔍 Kurczak Kung Pao z ryżem

96

biał.

37g.

tłus.

165g.

węgl.

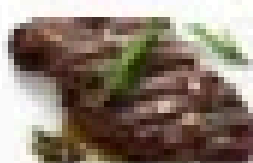
1392

Kcal



Przebieg nr 3

🔍 Karkówka z grilla



72

biał.

83g.

tłus.

5g.

węgl.

1044

Kcal



200g

140g

240g

• Białko

• Tłuszcz

• Węglowodany

Kcal: 3480



Dieta



Przebieg



Infografiki



Audiobooki



Więcej

**Szybkie dodawanie kolejnego dnia +
kopiowanie posiłków z innych dni**

PLACUSZKI OWSIANE



Składniki:

- 81 g płatków owsianych
- 355 ml maślanki
- 2 duże jajka
- 13 g cukru
- 5 ml ekstraktu z wanilii
- 125 g mąki pszennej uniwersalnej
- 120 g mąki pełnoziarnistej
- 5 g proszku do pieczenia
- 5 g sody oczyszczonej
- 2,5 g cynamonu
- 1,25 g drobnej soli morskiej
- 56 g niesolonego masła, roztopionego i ostudzonego, plus dodatkowe masło do smażenia

Przygotowanie:

1. Umieść płatki owsiane w malakserze i pulsacyjnie zmiel je na grubszy pył. Przełóż do dużej miski i wymieszaj z maślanką. Odstaw na 10 minut.
2. Po upływie 10 minut dodaj jajka, cukier i wanilię, dokładnie mieszając. Następnie wsyp obie mąki, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Wymieszaj do połączenia składników – drobne grudki są w porządku. Odstaw ciasto na 5–10 minut, a w tym czasie rozgrzej patelnię lub płytę do smażenia.
3. Gdy powierzchnia do smażenia będzie gorąca, wlej roztopione masło do ciasta i delikatnie wymieszaj.
4. Posmaruj patelnię cienką warstwą masła – nadmiar możesz usunąć ręcznikiem papierowym.
5. Nakładaj porcje ciasta (około $\frac{1}{4}$ szklanki na placek), nie przepełniając patelni.
6. Smaż na średnim ogniu, aż na wierzchu placków pojawią się pękające bąbelki. Następnie przewrót i smaż jeszcze 1–2 minuty, aż będą złociste z obu stron. Powtarzaj z resztą ciasta.
7. Podawaj na ciepło z masłem, syropem klonowym lub musem jabłkowym.

PLACUSZKI TWAROGOWE BEZ MĄKI



Składniki:

- 200 g twarogu (chudy sprawdzi się w lżejszej wersji)
- 2 jajka
- 13 g cukru (opcjonalnie, w zależności od preferencji)
- 5 ml ekstraktu z wanilii lub opakowanie cukru waniliowego
- Szczypta soli
- Olej lub masło do smażenia

Przygotowanie:

Przygotowanie ciasta

- W dużej misce roztrzep jajka. Dodaj twaróg, cukier, wanilię i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aż masa stanie się gładka i lekko gęstsza niż tradycyjne ciasto na naleśniki.

Smażenie placków

- Rozgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu i posmaruj ją cienką warstwą oleju lub masła. Nakładaj niewielkie porcje ciasta i delikatnie rozprowadź, formując grube placuszki. Smaż przez 1–2 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze ścięte w środku.

Podanie

- Podawaj na ciepło – same lub z ulubionymi dodatkami, takimi jak świeże owoce, syrop klonowy, miód czy dżem. Dla większej przyjemności możesz dodać łyżkę jogurtu lub bitej śmietany.

JAJKA SMAŻONE W ŚMIETANCE Z CHILI CRISP I JARMUŻEM



Składniki:

- 2 jajka
- 60 ml śmietanki 30%
- 15 g chrupiącego chili
- Garść jarmużu lub innych zielonych warzyw liściastych
- Chleb według uznania
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Smażenie jajek

- W małej patelni podgrzej śmietankę na małym ogniu. Dodaj chili crisp oraz jarmuż, a następnie wbij jajka. Dopraw solą i pieprzem. Smaż przez około 5 minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.

Przygotowanie chleba

- Skrop kromki chleba oliwą z oliwek i podsmaż na patelni przez 2–3 minuty z każdej strony, aż staną się chrupiące.

Podanie

- Przełóż jajka na przygotowany chleb i od razu podawaj. Smacznego!

ŚNIADANIOWE QUESADILLE



Składniki:

- 6 dużych jajek
- 15 g niesolonego masła
- Sól i czarny pieprz do smaku
- 30 ml oliwy z oliwek
- 8 plastrów bекonu
- 560 g tartych ziemniaków (mrożonych lub świeżych)
- 1 czerwona papryka, drobno pokrojona
- 4 tortille pszenne (ok. 20 cm średnicy)
- 120 g tartego sera Monterey Jack (lub innego dobrze topiącego się sera)
- 1 awokado, obrane i pokrojone w cienkie plasterki
- 60 g niesolonego masła do smażenia
- Posiekana świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
- Ostry sos lub salsa do podania

Przygotowanie:

Przygotowanie jajek

- W średniej misce roztrzep jajka. Na średnim ogniu rozpuść 15 g masła na nieprzywierającej patelni. Wlej jajka i delikatnie mieszaj łyżką, aby były puszyste. Dopraw solą i pieprzem. Gdy jajka się zetną, zdejmij patelnię z ognia i odstaw.

Przygotowanie bекonu i ziemniaków

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Smaż bекon przez 6–8 minut, aż stanie się chrupiący. Przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Na tej samej patelni rozłóż starte ziemniaki w jednej warstwie i smaż przez 3 minuty bez mieszania. Obróć je i smaż dalej, aż będą złociste i chrupiące. Dodaj pokrojoną paprykę i smaż jeszcze przez kilka minut, aby lekko zmiękła. Dopraw solą i pieprzem. Wyłącz ogień i odstaw.

Składanie quesadilli

- Na desce do krojenia rozłóż tortille. Równomiernie rozłóż na nich ser, jajka, bекon, ziemniaki oraz plasterki awokado. Złóż każdą tortillę na pół jak książkę.

Smażenie quesadilli

- Aby uniknąć przepełnienia patelni, smaż quesadille partiami. Na dużej patelni rozpuść 30 g masła na średnim ogniu. Ułóż dwie quesadille i smaż przez około 4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Powtórz z pozostałymi.

Podanie

- Pokrój quesadille na połówki i podawaj z posiekaną kolendrą, ostrym sosem lub salsa. Smacznego!

WŁOSKIE ZAPIEKANE JAJKA



Składniki:

- 240 ml sosu marinara
- 4 duże jajka
- 60 ml mleka (chude lub niskotłuszczowe)
- 25 g tartego sera gruyère
- 2 łyżki świeżo startego parmezanu
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- $\frac{1}{4}$ szklanki listków bazylii, posiekanych

Przygotowanie:

Nagrzewanie piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 220°C. Lekko natłuść dwa naczynia żaroodporne (poj. 300 ml) lub spryskaj je olejem w sprayu.

Układanie składników

- Równomiernie rozdziel sos marinara między przygotowane naczynia. Na wierzchu ułóż jajka, dodaj mleko, posyp gruyère i parmezanem. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Pieczenie

- Wstaw naczynia do piekarnika i zapiekaj przez około 10 minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.

Podanie

- Podawaj od razu, opcjonalnie posypując posiekaną bazylią. Smacznego!

NIEMIECKIE PLACKI ZIEMNIACZANE



Składniki:

- 450 g ziemniaków (najlepiej mączystych, np. odmiana russet)
- 1 mała żółta cebula
- Szczypta soli + więcej do doprawienia
- Szczypta czarnego pieprzu (jeśli przygotowujesz wersję wytrawną)
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 duże jajko
- Olej roślinny do smażenia

Przygotowanie:

Przygotowanie składników

- Ziemniaki umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach do dużej miski. Do tej samej miski zetrzyj cebulę.
- Jeśli w masie ziemniaczanej zbierze się nadmiar płynu, odlej go jak najwięcej.

Przygotowanie ciasta

- Do ziemniaków i cebuli dodaj sól, pieprz (jeśli robisz wersję wytrawną), mąkę i jajko. Dokładnie wymieszaj rękami, aż powstanie gęste ciasto.

Smażenie placków

- Na dużej patelni rozgrzej 1–2 łyżki oleju na średnim ogniu. Nakładaj po około 2 łyżki ciasta na każdy placek, lekko spłaszczając je łyżką lub szpatułką.
- Smaż przez 3–4 minuty z każdej strony, aż będą głęboko złociste i chrupiące. Odsącz na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym.

Podsmażenie dla dodatkowej chrupkości

- Gdy wszystkie placki będą usmażone, ponownie wrzucić je na patelnię i podsmaż przez 30–60 sekund z każdej strony.

Podanie

- Podawaj od razu, gdy są gorące i chrupiące. Możesz je serwować z musem jabłkowym, brązowym cukrem, kwaśną śmietaną, sosem jogurtowym lub innymi ulubionymi dodatkami. Smacznego!

MEKSYKAŃSKIE JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU



Składniki:

- 1 dynia piżmowa
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duże awokado (rozgniecione widelcem)
- 170 g surowego chorizo (ok. 5 kielbasek, bez ostonek)
- 4 duże jajka
- 1 łyżeczka octu białego
- 1 jalapeño, pokrojone w plasterki
- 1 łyżka posiekanej kolendry

Sos holenderski chipotle

- 2 żółtka jaj
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka pasty chipotle (lub 1 łyżeczka sproszkowanego chipotle)
- 60 ml gorącego, roztopionego masła lub ghee

Przygotowanie:

Grillowanie dyni

- Obierz dynię piżmową i pokrój jej podłużną część na plastry o grubości około 1,5 cm. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury. Każdy plaster posmaruj oliwą z oliwek i grilluj przez 5–6 minut z każdej strony, aż pojawią się charakterystyczne paski, a dynia stanie się lekko miękka. Przełóż gotowe plastry do piekarnika nagrzanego na niską temperaturę, aby pozostały ciepłe podczas przygotowywania reszty składników.

Przygotowanie sosu hollandaise

- W wysokim naczyniu umieść żółtka, sól, sok z limonki i pastę chipotle. Zanurz blender ręczny i miksuj przez 30 sekund. Powoli, cienkim strumieniem wlewaj roztopione masło lub ghee, cały czas blendując, aż sos zgęstnieje. Możesz również przygotować go w tradycyjnym blenderze.

Smażenie chorizo

- Na rozgrzanej patelni podsmaż mięso chorizo, rozdrabniając je widelcem, aż uzyska sypką konsystencję i będzie dobrze przypieczone.

Gotowanie jajek w koszulce

- W dużym garnku zagotuj około 8 cm wody, dodaj ocet. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do średniego i energicznie zamieszaj łyżką, tworząc wir. Delikatnie wbij jajko w środek wiru i gotuj przez 4 minuty. Wyjmij jajko łyżką cedzakową. Powtórz z pozostałymi jajkami.

Składanie dania

- Na talerzach ułóż po dwa plastry grillowanej dyni. Na każdym rozprowadź porcję rozgnieczonego awokado, następnie dodaj usmażone chorizo i po jednym jajku w koszulce. Całość polej sosem hollandaise. Udekoruj plasterkami jalapeño i posiekaną kolendrą.

PROSTA SAŁATKA

JAJECZNA Z TWAROGIEM



Składniki:

- 140 g twarogu
- 6 dużych jajek
- 5–6 łyżek drobno posiekanego szczypiorku lub dymki
- 2 łyżki majonezu
- 1½ łyżeczki musztardy Dijon (lub do smaku)
- ⅓ łyżeczki drobnej soli morskiej i czarnego pieprzu (do smaku)
- ⅓ łyżeczki płatków chili

Przygotowanie:

Gotowanie jajek

- Umieść jajka w małym garnku, zalej wodą i przykryj. Doprowadź do wrzenia, następnie wyłącz ogień i pozostaw jajka pod przykryciem na 7–8 minut.

Chłodzenie jajek

- Po ugotowaniu odcedź jajka i przełóż je do bardzo zimnej wody (możesz dodać kostki lodu). Po około 30 sekundach wymień wodę na nową, aby pozostała zimna. Po 2 minutach odcedź, osusz jajka i obierz ze skorupki.

Krojenie jajek

- Przekrój każde jajko na pół wzdłuż. Z czterech jajek wyjmij żółtka i przełóż je do płytkiej miseczki. Pozostałe dwa jajka oraz białka drobno posiekaj i odstaw.

Przygotowanie sosu

- Do żółtek dodaj 2 łyżki twarogu, majonez i musztardę. Rozgnieć widelcem na gęsty, kremowy sos (nie musi być idealnie gładki).

Składanie sałatki

- W większej misce połącz posiekane jajka, pozostały twaróg, szczypiorek, kremowy sos, sól, pieprz i większość płatków chili. Dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku. Posyp resztą płatków chili.
- Jeśli to możliwe, przykryj i schłódź w lodówce przez 30 minut przed podaniem.

SEROWE TOSTY Z MASALA FASOLKĄ



Składniki:

- 2 kromki chleba (najlepiej na zakwasie)
- 400 g fasolki w sosie pomidorowym z puszki
- 1 łyżka ghee
- ½ łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- 1 średnia czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 zielona papryczka chili, cienko pokrojona na skos
- 1 łyżeczka garam masali
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 1–2 łyżeczki posiekanej świeżej kolendry (liście i łodyżki)

Dodatki na tosty:

- 75 g sera cheddar, startego
- 75 g sera Red Leicester, startego (lub innego intensywnego sera)
- ½ małej czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 2 czerwone lub zielone papryczki chili, cienko pokrojone na skos
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- 2 łyżeczki ostrego sosu (np. Tabasco)

Przygotowanie:

Przygotowanie fasolki

- W rondlu rozgrzej ghee na średnim ogniu. Dodaj nasiona kminu rzymskiego i smaż przez 30 sekund, aż zaczną intensywnie pachnieć. Następnie dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2 minuty, aż lekko się zeszkli. Dorzuć pokrojone chili i smaż jeszcze przez 30 sekund.

Doprawianie fasolki

- Zmniejsz ogień i dodaj garam masalę, kurkumę, posiekaną kolendrę oraz fasolkę w sosie pomidorowym. Dokładnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 2 minuty. Uważaj, aby fasolka się nie wysuszyła – jeśli potrzeba, dodaj odrobinę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Spróbuj i dopraw według uznania.

Przygotowanie tostów

- Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni grillowej. Następnie rozłóż na nich gorącą fasolkę. Posyp posiekaną czerwoną cebulą, plasterkami chili i startym serem.

Zapiekanka

- Wstaw tosty pod rozgrzany grill lub do piekarnika z funkcją grilla i zapiekaj, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

Podanie

- Skrop tosty ostrym sosem, pokrój na trójkąty i podawaj od razu. Smacznego!

ŁATWE JAJKA Z SEREM I MASŁEM CHILI



Składniki:

Masło chili:

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki solonego masła
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka płatków chili (lub pieprzu Aleppo)
- ½ łyżeczki papryki

Jajka:

- 4 duże jajka
- 56 g drobno startego sera cheddar
- Sól morską i czarny pieprz do smaku
- 2 kromki chleba na zakwasie lub pełnoziarnistego, opieczone
- 1 małe awokado, lekko rozgniecione
- Świeże zioła do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Masło chili

- W rondelku rozgrzej oliwę i masło. Dodaj czosnek, płatki chili i paprykę. Podgrzewaj na średnim ogniu, aż masło zacznie delikatnie bulgotać i lekko się zrumieni. Zdejmij z ognia.

Gotowanie jajek

- Umieść jajka w garnku i zalej wodą tak, aby były przykryte na około 2,5 cm. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie zdejmij z ognia, przykryj i odstaw na 5 minut (dla półpłynnego żółtka) lub 10 minut (dla jajek na twardo).

Przygotowanie jajek z serem

- Odcedź jajka, obierz je i pokrój na ćwiartki. Przełóż do miski, dodaj starty ser i dopraw solą. Lekko rozgnieć widelcem, aby połączyć składniki.

Składanie tostów

- Posmaruj tosty rozgniecionym awokado. Na wierzchu rozłóż jajka z serem, a następnie polej masłem chili.

Podanie

- Opcjonalnie udekoruj świeżymi ziołami i podawaj od razu. Smacznego!