

MOC BIAŁKA!

PIZZA BIAŁKOWA



Mąka



Jogurt grecki



Sos pomidorowy



Mięso drobiowe



Mozzarella



Papryka

CZEKOLADOWY PUDDING CHIA



Nasiona Chia



Mleko roślinne



Syrop klonowy



Kakao



Białko roślinne



PROTEINOWY SERNIK



Serek śmietankowy



Jogurt grecki



Odżywka białkowa



Słodzik



Ekstrakt waniliowy

BIAŁKOWA MISKA JOGURTOWA



Odżywka białkowa



Jogurt grecki



Masło orzechowe



Granola



Owoce



Gorzka czekolada

ŁATWE BATONY BIAŁKOWE – TYLKO 4 SKŁADNIKI



Masło orzechowe



Syrop klonowy



Białko w proszku



Gorzka czekolada

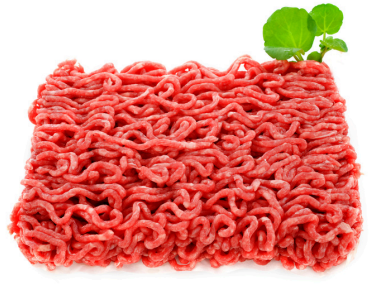


Płatki owsiane

BIAŁKOWE BURRITO ŚNIADANIOWE



Tortille



Mielone mięso



Papryka poblano



Jajka



Czarna fasola



Ser cheddar

BIAŁKOWA MISKA ŚNIADANIOWA



Oliwa z oliwek



Chuda wołowina



Ser cheddar



Jajka



Pomidor



Awokado

BIAŁKOWY PUDDING



Białko w proszku



Jogurt grecki



Kakao



Syrop klonowy

CZEKOLADOWY KOKTAJL Z TWAROGIEM



Twaróg półtłusty



Mleko migdałowe



Syrop klonowy



Kakao



Ekstrakt waniliowy



Banany

BIAŁKOWE TOSTY FRANCUSKIE



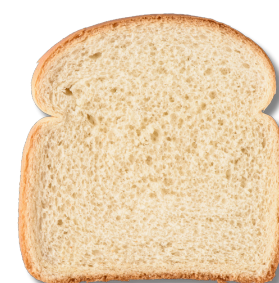
Jajka



Mleko



Odżywka białkowa



Pieczywo



Cynamon



Masło

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pi

Sb

Nd

Pn

Wt

Śr

30

31

1

2

3

4

5

+

Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131

biał.

29g.

tłus.

76g.

węgl.

1044

Kcal



Kurczak Kung Pao z ryżem

96

biał.

37g.

tłus.

165g.

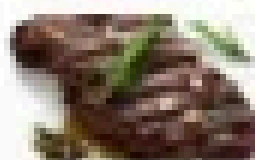
węgl.

1392

Kcal



Karkówka z grilla



72

biał.

83g.

tłus.

5g.

węgl.

1044

Kcal



299g

146g

246g

Białko

Tłuszcz

Węglowodany

Kcal: 3480



Dieta



Przepisy



Infografiki



Audiobooki



Więcej

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

PIZZA BIAŁKOWA



Składniki

Ciasto:

- 125 g mąki samorosnącej lub 125 g mąki pszennej + 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia + ¼ łyżeczki soli
- 180 g gęstego jogurtu greckiego (pełnotłustego lub niskotłuszczowego) + 1–2 łyżki w razie potrzeby
- ¼ łyżeczki soli

Dodatki:

- 80 g sosu pomidorowego do pizzy
- 150 g mielonego mięsa drobiowego (kurczak lub indyk), podsmażonego
- 50 g cebuli, drobno posiekanej
- 50 g papryki, drobno posiekanej
- 100 g tartej mozzarelli

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Jeśli nie masz mąki samorosnącej, przygotuj własną, mieszając mąkę z proszkiem do pieczenia i solą w dużej misce.
2. Wyrób ciasto. Dodaj jogurt grecki i sól do mąki, a następnie wymieszaj, aż zaczniesz formować się ciasto. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj więcej jogurtu po 1 łyżce. Jeśli za mokra – dosyp odrobinę mąki.
3. Uformuj kulę. Wyrabiaj ciasto rękami przez 2–3 minuty, aż stanie się gładkie i bez suchych resztek mąki. Oprósz je mąką, aby zapobiec przyklejaniu do blatu lub wałka.
4. Rozwałkuj ciasto. Przełóż kulę na oprószoną mąką powierzchnię i rozwałkuj na kształt koła lub prostokąta o grubości około 5 mm.
5. Przenieś na blachę. Ostrożnie przełóż ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub na kamień do pizzy.
6. Dodaj składniki. Rozsmaruj sos pomidorowy, pozostawiając około 5 mm wolnej przestrzeni przy brzegach. Równomiernie rozłóż podsmażone mięso, cebulę i paprykę, a na wierzchu posyp mozzarellą.
7. Piecz przez około 20 minut. Ser powinien się zarumienić i delikatnie bąbelkować, a ciasto nabrać złotobrazowego koloru. W połowie pieczenia możesz obrócić blachę, by pizza równomiernie się dopiekła.
8. Podawaj. Po upieczeniu odstaw pizzę na kilka minut, aby lekko przestygła, a następnie pokrój i ciesz się zdrową, białkową pizzą! 🍕😊

CZEKOLADOWY PUDDING CHIA



Składniki:

- 40 g nasion chia
- 15 g kakao
- 1 miarka białka roślinnego (opcjonalnie)
- 375 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, sojowego)
- 3 łyżki syropu klonowego lub z agawy
- Ekstrakt waniliowy i szczypta soli (opcjonalnie, do smaku)

Przygotowanie:

1. W średniej misce wymieszaj nasiona chia, kakao i szczyptę soli.
2. Stopniowo wlewaj 250 ml mleka, cały czas mieszając, aby składniki dobrze się połączyły i nie powstały grudki.
3. Dodaj syrop klonowy lub z agawy oraz ekstrakt waniliowy (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj, a następnie dolej resztę mleka, nadal mieszając.
4. Przykryj miskę folią spożywczą lub pokrywką i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, a najlepiej na całą noc. W tym czasie nasiona chia wchłoną płyn, tworząc gęsty pudding.
5. Przed podaniem dokładnie zamieszaj, aby pozbyć się ewentualnych grudek.
6. Podawaj samodzielnie lub udekorowany świeżymi owocami, orzechami lub kawałkami gorzkiej czekolady.

PROTEINOWY SERNIK



Składniki:

- 680 g serka śmietankowego (lub wegańskiego zamiennika)
- 500 g jogurtu greckiego (lub roślinnej alternatywy)
- 50 g białka w proszku
- 130 g dowolnego słodzika (np. erytrol, ksylitol, miód)
- 2,5 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Spód według własnego wyboru (np. kruchy, owsiany, bezglutenowy)

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 175°C. Wypełnij dużą blaszkę wodą do $\frac{2}{3}$ wysokości i umieść ją na dolnej półce piekarnika. Dzięki temu sernik będzie bardziej wilgotny i nie popęka.
2. Przygotuj spód. Jeśli używasz spodu, wyłóż nim tortownicę o średnicy 23 cm.
3. Ubij składniki. Serek śmietankowy doprowadź do temperatury pokojowej. Następnie zmiksuj go z jogurtem, białkiem w proszku, słodzikiem i wanilią, aż masa będzie gładka. Uważaj, aby nie ubijać zbyt długo – wystarczy, że składniki się połączą.
4. Wlej masę serową do formy. Wyrównaj wierzch, a następnie umieść tortownicę na środkowej półce piekarnika, nad blachą z wodą.
5. Piecz przez 30 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik, ale nie otwieraj drzwiczek. Zostaw sernik w środku na kolejne 5 minut.
6. Ostudź stopniowo. Po wyjęciu z piekarnika pozostaw sernik do ostygnięcia na blacie. Następnie wstaw go do lodówki na co najmniej 6 godzin – wtedy odpowiednio się zetnie.
7. Podawaj i ciesz się smakiem! Możesz udekorować sernik owocami, gorzką czekoladą lub orzechami.

BIAŁKOWA MISKA JOGURTOWA



Składniki:

- 250 g jogurtu greckiego naturalnego
- 1 miarka białka waniliowego w proszku
- 1 łyżka masła orzechowego (gładkiego)

Dodatki (opcjonalnie):

- Granola
- Owoce (np. banan, jagody, truskawki)
- Masło orzechowe
- Kawałki gorzkiej czekolady
- Cynamon

Przygotowanie:

1. Wymieszaj składniki. Jogurt, białko i masło orzechowe umieść w misce i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie gładka i jednolita.
2. Dodaj ulubione dodatki. Możesz posypać granolą, owocami, czekoladą lub dodać szczyptę cynamonu dla aromatu.
3. Podawaj od razu i ciesz się pysznym, wysokobiałkowym śniadaniem lub przekąską!

ŁATWE BATONY BIAŁKOWE

– TYLKO 4 SKŁADNIKI



Składniki:

- 250 g masła orzechowego (lub masła migdałowego)
- 120 ml syropu klonowego (lub miodu)
- 200 g płatków owsianych (można użyć błyskawicznych)
- 50 g białka w proszku (dowolny smak)

Opcjonalna polewa:

- 150 g gorzkiej czekolady, roztopionej

Przygotowanie:

1. Podgrzej składniki mokre. W rondelku na małym ogniu lub w mikrofalówce delikatnie podgrzej masło orzechowe i syrop klonowy (lub miód), aż masa będzie miękka i łatwa do wymieszania.
2. Dodaj składniki suche. Do miski z masą orzechową wsyp płatki owsiane i białko w proszku. Wymieszaj do uzyskania gęstej, kleistej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj 1–2 łyżki syropu klonowego lub odrobinę wody.
3. Przełóż do formy. Wyłóż kwadratową foremkę (20×20 cm) papierem do pieczenia. Przełóż masę do środka i mocno dociśnij, aby była równomiernie rozłożona i zbita.
4. Dodaj polewę (opcjonalnie). Jeśli chcesz polewę czekoladową, roztop czekoladę w mikrofalówce (podgrzewając co 20 sekund i mieszając) lub w kąpieli wodnej. Wylej ją na wierzch i równomiernie rozprowadź.
5. Schłódź. Wstaw formę do lodówki na minimum 1 godzinę, aż batony stężeją i polewa dobrze się zetnie.
6. Pokrój i podawaj. Wyjmij z lodówki, pokrój na prostokąty lub kwadraty. Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do tygodnia lub zamroź na dłużej.

BIAŁKOWE BURRITO

ŚNIADANIOWE



Składniki:

- 225 g mielonej kiełbasy śniadaniowej (lub mielonego indyka/kurczaka)
- 1 papryka poblano, bez pestek, drobno pokrojona (można zastąpić papryką zieloną)
- 12 dużych jajek, roztrzepanych
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 60 g serka śmietankowego, pokrojonego w kostkę (opcjonalnie)
- 6 dużych tortilli (np. pełnoziarnistych lub bezglutenowych)
- 180–230 g tartego sera cheddar
- 1 puszka (około 400 g) czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej

Do podania:

- Szczypiorek, kolendra, majonez chipotle, pico de gallo, awokado

Przygotowanie:

1. Jeśli planujesz piec burrito od razu, nagrzej piekarnik do 220°C.
2. Podsmaż mięso. Rozgrzej dużą patelnię na średnio-wysokim ogniu. Wrzuć mieloną kiełbasę i smaż, rozdrabniając ją łyżką, aż straci różowy kolor. Przełóż mięso na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, pozostawiając trochę tłuszczu na patelni.
3. Podsmaż paprykę. Zmniejsz ogień do średniego i dodaj pokrojoną paprykę. Smaż przez 2–3 minuty, aż zmięknie.
4. Usmaż jajka. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i wlej roztrzepane jajka. Dopraw solą i pieprzem. Smaż przez 1–2 minuty, aż spód zacznie się ścinać. Delikatnie podnoś brzegi jajek, pozwalając, by płynna część spływała na dno patelni. Dodaj pokrojony serek śmietankowy i smaż jeszcze 1–2 minuty, aż jajka będą lekko ścięte i kremowe. Zdejmij z ognia.
5. Podgrzej tortille. Aby były bardziej elastyczne, podgrzewaj je pojedynczo przez 20 sekund w kuchence mikrofalowej lub lekko przypiecz nad otwartym płomieniem gazowym przez kilka sekund z każdej strony.
6. Złóż burrito. Posyp tortillę tartym serem, dodaj czarną fasolę, jajka i usmażone mięso.
7. Zawiń burrito. Złóż dolną część tortilli na farsz, następnie zawiń boki do środka i zwiń całość do przodu, tworząc ciasne burrito.
8. Piecz lub zamroź:
 - Jeśli chcesz podać od razu: Zawiń burrito w folię aluminiową i piecz przez 8–10 minut w 220°C, aż ser się roztopi.
 - Do przechowania w zamrażarce: Owiń każde burrito w folię aluminiową i włóż do woreczka na mrożonki. Aby podgrzać bez rozmrażania, piecz w 220°C przez 20 minut lub zdejmij folię i podgrzej w mikrofalówce przez 2 minuty.

BIĄŁKOWA MISKA ŚNIADANIOWA



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek (podzielone na dwie porcje)
- 450 g chudej wołowiny (97% mięsa)
- 1 łyżeczka soli morskiej
- Pieprz do smaku
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1 łyżka chili w proszku
- 8 dużych jajek
- 130 g tartego sera cheddar (podzielone na dwie porcje)
- 1 średni pomidor, pokrojony w kostkę
- 4 g świeżej kolendry, posiekanej
- 1 duże awokado, pokrojone w plasterki
- 1 duża limonka, pokrojona na 4 części

Przygotowanie:

1. Usmaż mięso. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu i dodaj 1 łyżkę oliwy. Wrzuć mieloną wołowinę oraz przyprawy (sól, pieprz, paprykę, kumin, koper włoski, czosnek i chili w proszku). Smaż przez 8–10 minut, rozdrabniając mięso łopatką, aż będzie dobrze przyrumienione i usmażone. Odsącz nadmiar tłuszczu i odstaw na bok.
2. Przygotuj jajka. Wbij jajka do miski, dodaj sól i pieprz, a następnie roztrzep. Rozgrzej drugą patelnię na średnio-niskim ogniu i dodaj pozostałą łyżkę oliwy. Wlej jajka i smaż, delikatnie mieszając i składając je łopatką, aż osiągną pożądaną konsystencję. Gdy będą prawie gotowe, posyp połową sera i poczekaj, aż się roztopi.
3. Złóż miskę śniadaniową. Rozłóż smażoną wołowinę i jajka do misek. Posyp resztą tartego sera, dodaj pokrojonego pomidora, świeżą kolendrę i plasterki awokado.
4. Podawaj. Podawaj od razu, z częścią limonki do skropienia przed jedzeniem. Smacznego!

BIAŁKOWY PUDDING



Składniki:

- 250 g jogurtu greckiego (niskotłuszczowego lub pełnotłustego)
- 40 g białka w proszku (polecam smak czekoladowy lub waniliowy)

Dodatkowe składniki (opcjonalnie):

- 1 łyżka kakao
- 1–2 łyżki syropu klonowego lub miodu (do smaku, jeśli potrzebne)

Przygotowanie:

1. Wymieszaj składniki. W misce połącz jogurt grecki z białkiem w proszku i ewentualnie kakao. Wymieszaj dokładnie trzepaczką lub łyżką, aż uzyskasz gładką, budyniową konsystencję.
2. Dostosuj konsystencję. Jeśli pudding jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę mleka (np. krowiego, migdałowego lub sojowego), aby go rozrzedzić.
3. Dopraw do smaku. Spróbuj i jeśli potrzebujesz więcej słodczy, dodaj syrop klonowy lub miód.
4. Podawaj od razu lub przechowuj. Możesz zjeść pudding od razu lub przełożyć do szczelnego pojemnika i przechowywać w lodówce do 3 dni.

CZEKOLADOWY KOKTAJL Z TWAROGIEM



Składniki:

- 125 g twarogu półtłustego (lub chudego)
- 250 ml niesłodzonego mleka migdałowego (lub innego roślinnego/krowiego)
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ½ zamrożonego banana

Przygotowanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki. Umieść twaróg, mleko, kakao, miód, wanilię i banana w blenderze. Miksuj na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i kremowy.
2. Podawaj od razu. Przelej do szklanki i delektuj się pysznym, białkowym koktajlem!

BIAŁKOWE TOSTY FRANCUSKIE



Składniki:

- 2 duże jajka
- 6 dużych białek jaj (lub 120 ml białek jaj w płynie)
- 125 ml mleka (dowolnego rodzaju)
- 1 miarka białka w proszku (najlepiej waniliowego, ale może być dowolny smak)
- 1 łyżka dowolnego słodzika (opcjonalnie, jeśli chcesz słodsze tosty)
- ½ – 1 łyżeczka cynamonu (według uznania)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 9 kromek ulubionego pieczywa (najlepiej wysokobiałkowego)
- 1–2 łyżki masła lub sprayu z oliwy do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotuj masę jajeczną. W dużej, płytkiej misce wymieszaj jajka, białka, mleko, cynamon i wanilię. Jeśli używasz białka w proszku, dodaj je teraz i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.
2. Rozgrzej patelnię. Zanim zaczniesz moczyć pieczywo, rozgrzej dużą patelnię lub płytę do naleśników na średnim ogniu. Posmaruj ją masłem lub spryskaj oliwą.
3. Namocz chleb. Mocząc po 2 kromki na raz, zanurz każdą kromkę w przygotowanej mieszance jajecznej, przewracając na drugą stronę, aby równomiernie nasiąknęła. Najlepiej zostawić pieczywo w mieszance na około 1 minutę, aby dobrze wchłonęło płyn.
4. Smaż. Gdy patelnia będzie gorąca, połóż nasączone kromki i smaż przez 4–5 minut, przewracając w połowie czasu. Tosty powinny być złociste i chrupiące na brzegach. Powtarzaj ten proces, aż wykorzystasz wszystkie kromki.
5. Podawaj na ciepło. Możesz podać tosty z kleksem jogurtu greckiego, syropem klonowym, cukrem pudrem, świeżymi owocami lub dodatkową szczyptą cynamonu.