

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SZYBKICH I ZDROWYCH ŚNIADAŃ



10 przepisów • ~463 kcal/śr. • ~15 min

ANANAS, SZPINAK, IMBIR: SMOOTHIE POWER



Nasiona chia, suszone



Miód



Ananas surowy



Woda z kokosa

ŻYTNIE TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM



Chleb żytni



Awokado, surowe



Jajka kurze



Cytryna

JAJECZNICA Z BOCZKIEM I SZCZYPIORKIEM



Boczek wędzony



Jajka kurze

WOLFF 123456



Masło



Chleb razowy

ŻYTNIE GRZANKI Z JAJKIEM I POMIDORKAMI



Jajka kurze



Chleb żytni



Oliwa z oliwek



Pomidory koktajlowe

ŻYTNIE KANAPKI Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ



Chleb żytni



Twaróg półtłusty / ser biały



Pomidor malinowy



Ogórek gruntowy

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ NA ŻYTNIM



Jajka kurze



Chleb żytni



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy

JAGODOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z JOGURTEM I MIODEM



Nasiona chia, suszone



Banan



Miód



Borówka Amerykańska

SMOOTHIE BOWL Z OWOCAMI I CHIA



Orzechy włoskie



Nasiona chia, suszone



Płatki owsiane



Banan

TOSTY Z RICOTTĄ, ŁOSOSIEM I KOPERKIEM



Ryba łosoś



Chleb razowy



Ricotta



Oliwa z oliwek

MALINOWO-BURACZANE SMOOTHIE Z MIODEM I MIĘTĄ



Miód



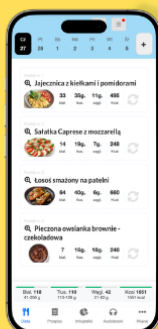
Jogurt naturalny



Maliny surowe



Buraki surowe



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



https://motywatordietetyczny.pl/dieta/a/website/?utm_source=pdf_paczka&utm_medium=pdf&utm_campaign=przepisy

1. ANANAS, SZPINAK, IMBIR: SMOOTHIE POWER

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10.3 g	10.6 g	67.6 g	396

520 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Ananas surowy 150 g · 75 kcal	 Garść surowy Szpinaku 50 g (2 garście) · 11 kcal
 Imbir mielony 10 g (1 łyżka) · 34 kcal	 Woda z kokosa 200 g (1 szklanka) · 38 kcal
 Nasiona chia, suszone 30 g (3 łyżki) · 133 kcal	 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) · 91 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Do blendera włoż pokrojonego ananasa, garść szpinaku, mielony imbir, wodę kokosową i sok z cytryny (wedle uznania).
- 2
- Miksuj na gładką konsystencję.

3 Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej wody kokosowej.

4 Dodaj suszone nasiona chia i, opcjonalnie, miód do smaku. Zmiksuj ponownie, aby połączyć składniki.

5 Przelej smoothie do szklanki i od razu wypij.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2484-ananas-szpinak-imbir-smoothie-power>



2. ŻYTNIE TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM

Śniadanie

Kolacja

Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
12.6 g	14.5 g	31.9 g	310

227 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Sól 1 g	 Awokado, surowe 50 g • 84 kcal
 Jajka kurze 60 g (1 sztuka) • 83 kcal	 Szczypiorek, surowy 5 g (1 łyżka) • 2 kcal
 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal	 Chleb żytni 60 g (2 kromki) • 125 kcal
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1

Awokado rozgnieć widelcem w misce. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszaj do uzyskania gładkiej pasty.
- 2

W rondlu zagotuj wodę. Zmniejsz ogień, aby woda delikatnie się gotowała (nie wrzała gwałtownie).

3

Wbij jajko do małej miseczki. Delikatnie przelej jajko z miseczki do gotującej się wody. Gotuj przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.

4

W tym czasie podpiecz kromki chleba żytniego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące.

5

Posmaruj tosty pastą z awokado.

6

Delikatnie wyjmij jajko w koszulce z wody i umieść je na paście z awokado.

7

Posyp kanapki posiekanym szczypiorkiem i świeżo zmielonym pieprzem do smaku.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2813-ytnie-tosty-z-awokado-i-jajkiem>



3. JAJECZNICA Z BOCZKIEM I SZCZYPIONIEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
43.6 g	54.1 g	14.4 g	747

358 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Szczypiorek, surowy 15 g (3 łyżki) • 5 kcal	 Jajka kurze 200 g (4 sztuki) • 278 kcal
 Sól 2 g	 Boczek wędzony 100 g (10 plastrów) • 320 kcal
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Masło 10 g (1 plaster) • 73 kcal
 Chleb razowy 30 g (1 kromka) • 69 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1

Boczek wędzony pokrój w drobną kostkę i podsmaż na patelni na małym ogniu przez 5-7 minut, aż stanie się chrupiący.
- 2

W misce rozbij jajka kurze, dopraw solą i pieprzem czarnym, a następnie lekko roztrzep.

3 Do podsmażonego boczku dodaj masło i poczekaj, aż się rozpuści.

4 Wlej roztrzepane jajka na patelnię z boczkiem i masłem. Smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, aż jajecznica uzyska pożądaną konsystencję (około 3-5 minut).

5 Zdejmij patelnię z ognia i posyp jajecznicę świeżo posiekanym szczypiorkiem.

6 Podawaj od razu z chlebem razowym.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2451-jajecznica-z-boczkiem-i-szczypiorkiem>



4. ŻYTNIE GRZANKI Z JAJKIEM I POMIDORKAMI

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17.1 g	15.9 g	27.4 g	330

272 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Jajka kurze 100 g (2 sztuki) • 139 kcal
 Oliwa z oliwek 5 g (0.5 łyżki) • 44 kcal	 Sól 1 g
 Chleb żytni 60 g (2 kromki) • 125 kcal	 Pomidory koktajlowe 100 g (1 garść) • 18 kcal
 Bazylia, świeża 5 g (2 garście) • 1 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1

Jajka na miękko: W garnku zagotuj wodę. Delikatnie włóż jajka i gotuj przez 5 minut, aby uzyskać płynne żółtko. Po ugotowaniu ostudź jajka w zimnej wodzie, a następnie obierz.
- 2

Grzanki: Kromki chleba żytniego podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące. Pokrój je w paski.

3

Pomidorki koktajlowe: Przekrój pomidorki na pół, skrop oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem czarnym.

4

Podanie: Ułóż jajka na talerzu, obok dodaj grzanki i pomidorki koktajlowe. Całość posyp posiekaną bazylią.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2757-ytnie-grzanki-z-jajkiem-i-pomidorkami>



5. ŻYTNIE KANAPKI Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie Czas: 15 min

BIAŁKO
24.8 g

TŁUSZCZ
5.8 g

WĘGLE
45.8 g

KALORIE
346

465 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- 

Rzodkiewki
50 g (3 sztuki) • 8 kcal
- 

Twaróg półtłusty / ser biały
100 g (5 łyżek) • 120 kcal
- 

Szczypiorek, surowy
10 g (2 łyżki) • 3 kcal
- 

Pomidor malinowy
100 g (0.5 sztuki) • 19 kcal
- 

Ogórek gruntowy
100 g (3 sztuki) • 15 kcal
- 

Jogurt naturalny
20 g • 12 kcal
- 

Chleb żytni
80 g (2 kromki) • 166 kcal
- 

Sól
2 g
- 

Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
- 

Koperek świeży
2 g (0.5 łyżeczki) • 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1

Przygotuj twarożek: Twaróg przełóż do miseczki. Dodaj jogurt naturalny, sól oraz pieprz czarny. Dokładnie wymieszaj widelcem, aż uzyskasz jednolitą, kremową konsystencję.

2

Dodaj warzywa: Rzodkiewki umyj i pokrój w cienkie plasterki. Szczypiorek drobno posiekaj i dodaj do twarożku. Delikatnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się rozłożyły.

3

Przygotuj kanapki: Kromki chleba żytniego lekko opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.

4

Smarowanie kanapek: Na ciepłe grzanki nałóż równomiernie porcję twarożku z rzodkiewką i szczypiorkiem.

5

Dodatki: Kanapki udekoruj plasterkami świeżego ogórka gruntowego oraz pokrojonymi w plasterki pomidorami malinowymi. Możesz dodatkowo posypać odrobiną posiekanego szczypiorku na wierzch.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2290-zytnie-kanapki-z-twarakiem-i-rzodkiewk>



6. JAJECZNICA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ NA ŻYTNIM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

15.6 g

TŁUSZCZ

15.6 g

WĘGLE

16 g

KALORIE

268

242 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Jajka kurze

100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Oliwa z oliwek

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Bazylia, świeża

5 g (2 garście) • 1 kcal



Sól

1 g



Pomidor malinowy

100 g (0.5 sztuki) • 19 kcal



Chleb żytni

30 g (1 kromka) • 62 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1 Pomidora malinowego pokrój w drobną kostkę. Bazylie posiekaj.

2 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojonego pomidora i smaż przez 2-3 minuty, aż pomidor lekko zmięknie.

3 W miseczce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.

4 Wlej jajka na patelnię z pomidorami. Smaż, delikatnie mieszając, aż jajecznica się zetnie, ale pozostanie kremowa.

5 Dodaj posiekaną bazylie i delikatnie wymieszaj.

6 Podpiecz kromkę chleba żytniego w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie chrupiąca. Wyłóż na nią jajecznicę z pomidorami i bazylie. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2787-jajecznica-z-pomidorami-i-bazyli-na-zytnim>



7. JAGODOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z JOGURTEM I MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
18.2 g	15.6 g	99.1 g	604

667 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Mleko krowie 2% 125 g (0.5 szklanki) • 64 kcal	 Borówka Amerykańska 150 g (3 garście) • 86 kcal
 Jogurt naturalny 125 g (2 sztuki) • 75 kcal	 Banan 125 g (1 sztuka) • 116 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal	 Nasiona chia, suszone 30 g (3 łyżki) • 133 kcal
 Jeżyny, surowe 30 g (0.5 garści) • 13 kcal	 Maliny surowe 50 g • 26 kcal
 Mięta surowa 2 g (1 garść)	

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Do blendera włoż borówki amerykańskie, jeżyny, maliny, pokrojonego banana, jogurt naturalny, mleko krowie 2%, miód oraz nasiona chia.

2

Blenduj na wysokich obrotach przez 1-2 minuty, aż uzyskasz gładką konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej mleka, aby uzyskać pożądaną gęstość.

3

Spróbuj smoothie i w razie potrzeby dodaj więcej miodu do smaku.

4

Przelej smoothie do szklanki i udekoruj listkami mięty. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1034-jagodowo-bananowe-smoothie-z-jogurtem-i-miodem>



8. SMOOTHIE BOWL Z OWOCAMI I CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
18.8 g	33.5 g	92.8 g	738

480 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal	 Truskawki Surowe 50 g • 16 kcal
 Nasiona chia, suszone 30 g (3 łyżki) • 133 kcal	 Jogurt naturalny 50 g (1 sztuka) • 30 kcal
 Banan 100 g (1 sztuka) • 93 kcal	 Jeżyny, surowe 30 g (0.5 garści) • 13 kcal
 Borówka Amerykańska 30 g (0.5 garści) • 17 kcal	 Płatki owsiane 30 g (3 łyżki) • 111 kcal
 Mleko migdałowe 50 g • 12 kcal	 Maliny surowe 50 g • 26 kcal
 Orzechy włoskie 30 g (1 garść) • 196 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1 Do blendera włóż borówki amerykańskie, jeżyny, maliny, truskawki, obranego banana, jogurt naturalny oraz mleko migdałowe.
- 2 Dodaj nasiona chia oraz miód do smaku.
- 3 Blenduj wszystkie składniki na wysokich obrotach, aż masa stanie się gładka i kremowa. W razie potrzeby dodaj więcej mleka migdałowego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- 4 Gotowe smoothie przelej do miseczki.
- 5 Na wierzchu ułóż pokrojone truskawki, borówki amerykańskie, maliny, jeżyny, plasterki banana, płatki owsiane, nasiona chia i posiekane orzechy włoskie.
- 6 Całość możesz połączyć dodatkową porcją miodu, jeśli lubisz słodsze smaki.
- 7 Smoothie bowl podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2108-smoothie-bowl-z-owocami-i-chia>



9. TOSTY Z RICOTTĄ, ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

Śniadanie Kolacja Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
34 g	36.1 g	41.7 g	620

338 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka) • 88 kcal	 Sól 2 g
 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Chleb razowy 70 g (2 kromki) • 161 kcal	 Ryba łosoś 100 g (1 porcja) • 202 kcal
 Koperek świeży 5 g (1 łyżeczka) • 2 kcal	 Ricotta 100 g (5 łyżek) • 150 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż kromki chleba razowego na blasze i piecz przez 5-7 minut, aż będą złociste i chrupiące. Alternatywnie, opiecz chleb w tosterze lub na suchej patelni.
- 2

W małej miseczce wymieszaj ricottę z solą, pieprzem i kilkoma kroplami soku z cytryny. Wymieszaj dokładnie.

- 3 Opłucz świeży koperek pod bieżącą wodą, osusz i drobno posiekaj.
- 4 Pokrój wędzonego łososa na mniejsze kawałki lub plastry.
- 5 Na każdą kromkę opieczonego chleba razowego nałóż równomiernie warstwę ricotty.
- 6 Na wierzch ricotty ułóż kawałki wędzonego łososa.
- 7 Posyp wszystko świeżym koperkiem.
- 8 Skrop tosty kilkoma kroplami soku z cytryny i odrobiną oliwy z oliwek.
- 9 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1060-tosty-z-ricott-ososiem-i-koperkiem>



10. MALINOWO-BURACZANE SMOOTHIE Z MIODEM I MIĘTĄ

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
9.1 g	3.9 g	55.1 g	269

382 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Buraki surowe 50 g (0.5 sztuki) • 22 kcal	 Jogurt naturalny 150 g (3 sztuki) • 90 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal	 Maliny surowe 100 g • 52 kcal
 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal	 Mięta surowa 2 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Buraka umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- 2
- Umieść w blenderze pokrojonego buraka, maliny, jogurt naturalny, miód oraz sok wyciśnięty z cytryny.
- 3
- Miksuj wszystkie składniki na gładką masę przez około 1-2 minuty.
- 4
- Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj odrobinę wody lub kilka kostek lodu i ponownie zmiksuj.

5

Przelej smoothie do szklanki, udekoruj listkami mięty i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2814-malinowo-buraczane-smoothie-z-miodem-i-mi>



LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH I ZDROWYCH ŚNIADAŃ · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Ananas surowy	150 g (0,5 sztuki)	
Awokado, surowe	50 g (0,5 sztuki)	
Banan	225 g (2 sztuka)	w 2 przepisach
Bazylia, świeża	10 g (3,5 garści)	w 2 przepisach
Boczek wędzony	100 g (10 plastrów)	
Borówka Amerykańska	180 g (3,5 garście)	w 2 przepisach
Buraki surowe	50 g (0,5 sztuki)	
Chleb razowy	100 g (3 kromki)	w 2 przepisach
Chleb żytni	230 g (6,5 kromek)	w 4 przepisach
Cytryna	200 g (2,5 sztuki)	w 4 przepisach
Garść surowy Szpinaku	50 g (2 garście)	
Imbir mielony	10 g (1 łyżki)	
Jajka kurze	460 g (8 sztuk)	w 4 przepisach
Jeżyny, surowe	60 g (1 garści)	w 2 przepisach
Jogurt naturalny	345 g (6 sztuk)	w 4 przepisach
Koperek świeży	7 g (2 łyżeczki)	w 2 przepisach
Maliny surowe	200 g (3 garście)	w 3 przepisach

Masło	10 g (1 plastra)	
Miód	120 g (5 łyżki)	w 4 przepisach
Mięta surowa	4 g (2 garści)	w 2 przepisach
Mleko krowie 2%	125 g (0,5 szklanki)	
Mleko migdałowe	50 g (0,5 szklanki)	
Nasiona chia, suszone	90 g (9 łyżek)	w 3 przepisach
Ogórek gruntowy	100 g (3 sztuki)	
Oliwa z oliwek	20 g (2 łyżki)	w 3 przepisach
Orzechy włoskie	30 g (1 garści)	
Pieprz czarny	6 g (6 łyżeczeki)	w 6 przepisach
Pomidor malinowy	200 g (1 sztuka)	w 2 przepisach
Pomidory koktajlowe	100 g (1 garść)	
Płatki owsiane	30 g (3 łyżki)	
Ricotta	100 g (5 łyżek)	
Ryba łosoś	100 g (1 porcja)	
Rzodkiewki	50 g (3,5 sztuki)	
Szczypiorek, surowy	30 g (6 łyżki)	w 3 przepisach
Sól	9 g (1,5 łyżeczeki)	w 6 przepisach
Truskawki Surowe	50 g (0,5 szklanki)	
Twaróg półtłusty / ser biały	100 g (5 łyżek)	

Woda z kokosa

200 g
(1 szklanki)

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent