

MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 50 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW NA ZDROWE ŚNIADANIE



50 przepisów • ~642 kcal/śr. • ~5 min

[motywatordietetyczny.pl](http://motywatordietetyczny.pl)

## OWSIANE PLACKI Z TWAROGU, MIODU I TRUSKAWEK



Mąka owsiana



Miód



Oliwa z oliwek



Jajka kurze

---

## ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ



Chleb żytni



Mozzarella



Jajka kurze



Szynka wieprzowa

## PLACUSZKI Z TWAROGU, MIODU I MAKI OWSIANEJ



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Jajka kurze



Mąka owsiana

## SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI



Gorzka czekolada 64% - kostka



Skyr - jogurt typu islandzkiego



Pilos High Protein Pudding czekoladowy



Borówka Amerykańska

## SZAKSZUKA Z BATATEM I MALINOWYM POMIDOREM



Jajka kurze



Chleb żytni



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy

---

## PROTEINOWY SHAKE BANAN-ORZECH Z CHIA



Nasiona chia, suszone



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

## CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



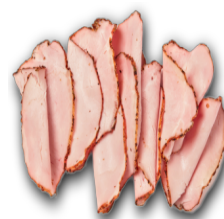
Olej kokosowy



Migdały

---

## OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ



Szynka z indyka



Gouda



Jajka kurze



Oliwa z oliwek

## TORTILLA Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ



Tortilla pełnoziarnista



Gorzka czekolada 64% - kostka



Banan



Truskawki Surowe

---

## NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI



Płatki owsiane



Miód



Borówka Amerykańska



Maliny surowe

## SKYR Z ORZECHAMI, BANANEM I CZEKOLADĄ



Orzechy włoskie



Masło orzechowe



Orzeszki ziemne



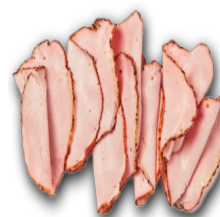
Gorzka czekolada 64% -  
kostka

---

## PEŁNOZIARNISTY WRAP Z SZYNKĄ I CHEDDAREM



Tortilla pełnoziarnista



Szynka z indyka



Plaster sera cheddar



Musztarda dijon

## NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Siemię lniane



Odżywka białkowa

## RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM



Chleb razowy



Oliwa z oliwek



Jajka kurze



Awokado, surowe

## OWSIANE MUFFINKI Z BANANEM I CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Orzechy laskowe



Mąka owsiana



Gorzka czekolada 64% -  
kostka

---

## TWAROŹKOWE PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM



Twaróg półtłusty / ser  
biały



Jajka kurcze



Olej kokosowy



Odżywka białkowa

## RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM



Łosoś wędzony, plaster



Chleb razowy



Jajka kurze



Miód

---

## OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM



Mąka owsiana



Banan



Jajka kurze



Mleko migdałowe

## TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZY I OWOCÓW



Twaróg półtłusty / ser biały



Kasza manna, bez dodatku



Miód



Jajka kurze

---

## OWSIANE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MIODEM



Płatki owsiane



Oliwa z oliwek



Jabłko



Miód

## KAWA, BANAN I PROTEINOWY SHAKE



Masło orzechowe



Banan



Odżywka białkowa



Migdały

## TORTILLA Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM



Tortilla pełnoziarnista



Jajka kurcze



Masło



Cebula czerwona

## JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM NA RAZOWYM CHLEBIE



Jajka kurze



Chleb razowy

WSTĘPIE



Masło



Pieprz czarny

---

## TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM



Masło orzechowe



Banan



Mango, surowe



Ananas surowy

## OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Masło orzechowe

---

## CROISSANT Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ I GOUDĄ



Croissant



Jajka kurze



Szynka wieprzowa



Gouda

## SKYR Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Pulos High Protein  
Pudding czekoladowy



Skyr - jogurt typu  
islandzkiego



Truskawki Surowe

---

## ŻYTNIE KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-SZCZYPIORKOWĄ



Chleb żytni



Jajka kurze

WOLLOK



Masło



Jogurt naturalny

## PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM I JAJKIEM



Banan



Olej kokosowy



Jajka kurcze



Cynamon mielony

---

## FRITTATA Z CHORIZO, PAPRYKĄ I GRANA PADANO



Chorizo



Jajka kurcze



Ser grana padano



Oliwa z oliwek

## OMLET Z BROKUŁAMI I SZCZYPIORKIEM



Jajka kurze



Oliwa z oliwek



Brokuł



Pieprz czarny

---

## NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, MALINAMI I MIODEM



Mąka pszenna,  
pełnoziarnista



Twaróg półtłusty / ser  
biały



Oliwa z oliwek



Jajka kurze

## PEŁNOZIARNISTA BUŁKA Z PASTĄ JAJECZNĄ



Bułka pełnoziarnista



Jajka kurze



Jogurt naturalny



Ogórek gruntowy

---

## OMLET ZE SZPINAKIEM, FETA I CZOSNKIEM



Jajka kurze



Ser Feta



Masło



Ząbek czosnku

## NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI



Płatki owsiane



Migdały



Herbatnik



Masło orzechowe

---

## OMLET Z BANANEM I MASŁEM ORZECHEWYM



Jajka kurcze



Oliwa z oliwek



Banan



Odżywka białkowa

## PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Miód



Jabłko

---

## RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ



Chleb razowy



Jajka kurcze



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek

## PROTEINOWY KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z CYNAMONEM



Masło orzechowe



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

## OMLET Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Masło orzechowe



Jajka kurze



Banan

## MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI



Mąka migdałowa



Płatki owsiane



Oliwa z oliwek



Pilus High Protein  
Pudding czekoladowy

---

## NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM



Płatki owsiane



Migdały



Nasiona chia, suszone



Miód

## LEŚNY SMOOTHIE Z MASŁEM ORZECOWYM



Masło orzechowe



Banan



Truskawki Surowe



Borówka Amerykańska

## RAZOWA KANAPKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ



Chleb razowy



Twaróg półtłusty / ser biały



Rzodkiewki



Pieprz czarny

## OMLET Z AWOKADO, BOCZKIEM I GOUDĄ



Boczek wędzony



Awokado, surowe



Jajka kurze



Gouda

---

## JOGURTOWA MISA Z OWOCAMI I CZEKOLADĄ



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Banan



Jogurt naturalny



Masło orzechowe

## RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ



Chleb razowy



Orzechy włoskie



Gruszka



Miód

---

## JAJECZNICA Z SZYNKĄ I CHEDDAREM



Jajka kurze



Szynka wieprzowa



Chleb żytni



Plaster sera cheddar

## OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Mango, surowe



Mleko migdałowe

## SZPINAKOWE PLACUSZKI Z AWOKADO I JOGURTEM



Mąka pszenna,  
pełnoziarnista



Jajka kurcze



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



# ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



[https://motywatordietetyczny.pl/dieta/a/website/?utm\\_source=pdf\\_paczka&utm\\_medium=pdf&utm\\_campaign=przepisy](https://motywatordietetyczny.pl/dieta/a/website/?utm_source=pdf_paczka&utm_medium=pdf&utm_campaign=przepisy)

# 1. OWSIANE PLACKI Z TWAROGU, MIODU I TRUSKAWEK

Śniadanie

BIAŁKO

15.1 g

TŁUSZCZ

17.9 g

WĘGLE

57.6 g

KALORIE

449

203 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



Twaróg półtłusty / ser biały  
30 g · 36 kcal



Jajka kurze  
30 g · 42 kcal

**Mąka owsiana****50 g (0.5 szklanki) · 176 kcal****Miód****30 g (1 łyżka) · 91 kcal****Oliwa z oliwek****10 g (1 łyżka) · 88 kcal****Sól****1 g****Truskawki Surowe****50 g · 16 kcal****Mięta surowa****2 g (1 garść)**

## PRZYGOTOWANIE

- 1 W misce umieść twaróg półtłusty i rozgnieć go widelcem.
- 2 Dodaj jajka kurcze do sera i dokładnie wymieszaj.
- 3 Wsyp mąkę owsianą i sól, a następnie mieszaj, aż masa będzie jednolita.
- 4 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 5 Łyżką nakładaj porcje ciasta na patelnię, formując małe placki.
- 6 Smaż placki z obu stron na złoty kolor, około 3-4 minuty z każdej strony.
- 7 Podawaj placki polane miodem, udekorowane świeżymi truskawkami i listkami mięty.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/175-owsiane-placki-z-twarogu-miodu-i-truskawek>



## 2. ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ

Śniadanie

Czas: 30 min

BIAŁKO

**49.7 g**

TŁUSZCZ

**28.4 g**

WĘGLE

**49.5 g**

KALORIE

**655**

372 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Szynka wieprzowa**

80 g (4 plastry) · 102 kcal



**Chleb żytni**

125 g (4 kromki) · 260 kcal

**Natka pietruszki**

5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal

**Sól**

1 g

**Jajka kurze**

100 g (2 sztuki) · 139 kcal

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

**Mozzarella**

60 g · 148 kcal

**PRZYGOTOWANIE**

- 1 W głębokim talerzu roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.
- 2 Każdą kromkę chleba żytniego zanurz w mieszance jajecznej, upewniając się, że dokładnie nasiąkły.
- 3 Na połowie kromek chleba ułóż po 40 g szynki wieprzowej i 30 g mozzarelli, a następnie przykryj pozostałymi kromkami, tworząc kanapki.
- 4 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Smaż tosty przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste, a mozzarella w środku się roztopi.
- 5 Podawaj tosty na ciepło, posypane świeżą natką pietruszki.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2412-ytnie-tosty-francuskie-z-szynk>



### 3. PLACUSZKI Z TWAROGU, MIODU I MAKI OWSIANEJ

Śniadanie

Czas: 30 min

BIAŁKO

55.7 g

TŁUSZCZ

43.3 g

WĘGLE

54.1 g

KALORIE

822

416 g



#### POTRZEBNE PRODUKTY



**Twaróg półtłusty / ser biały**  
200 g (10 łyżek) · 240 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Jajka kurze**  
125 g (2 sztuki) · 174 kcal



**Sól**  
1 g



**Mąka owsiana**  
40 g (3 łyżki) · 140 kcal



**Oliwa z oliwek**  
20 g (2 łyżki) · 177 kcal

#### PRZYGOTOWANIE

1

W dużej misce umieść twaróg, jajka, miód i sól. Dokładnie wymieszaj łyżką lub mikserem, aż masa będzie gładka.

2

Stopniowo dodawaj mąkę owsianą do masy twarogowej, mieszając, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno być gęste, ale nadal łatwe do formowania.

3

Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.

- 4 Łyżką nabieraj porcje ciasta i układaj je na rozgrzanej patelni, formując placki o średnicy około 8-10 cm. Zachowaj odstępy między plackami.
- 5 Smaż placki na złoty kolor z obu stron, około 3-4 minuty z każdej strony. Smaż partiami, aby nie przeciążyć patelni.
- 6 Gotowe placki odkładaj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- 7 Powtarzaj kroki 4-6, aż zużyjesz całe ciasto.
- 8 Placuszki podawaj na ciepło lub zimno. Możesz połączyć je dodatkową porcją miodu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/769-placuszki-z-twarogu-miodu-i-mki-owsianej>



## 4. SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**30.9 g**

TŁUSZCZ

**11.2 g**

WĘGLE

**31.1 g**

KALORIE

**354**

330 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Skyr - jogurt typu islandzkiego**  
150 g (1 porcja) · 96 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
30 g (6 kostek) · 151 kcal



### Pilos High Protein Pudding czekoladowy

100 g (0.5 porcji) · 79 kcal



### Borówka Amerykańska

50 g (1 garść) · 29 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: skyr, kostkę gorzkiej czekolady, pudding czekoladowy i borówki amerykańskie.
- 2 W misce dokładnie wymieszaj skyr z puddingiem czekoladowym, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 3 Posiekaj gorzką czekoladę na drobne kawałki.
- 4 Dodaj posiekaną czekoladę do mieszanki skyr i puddingu, delikatnie mieszając.
- 5 Udekoruj wierzch deseru borówkami amerykańskimi.
- 6 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/186-skyr-z-czekolad-i-borwkami>



## 5. SZAKSZUKA Z BATATEM I MALINOWYM POMIDOREM

Śniadanie

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

27.7 g

TŁUSZCZ

27.1 g

WĘGLE

53.2 g

KALORIE

575

543 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Pomidor malinowy**  
200 g (1 sztuka) · 38 kcal



**Cebula, słodka, surowa**  
50 g · 18 kcal



**Ząbek czosnku**  
5 g (1 sztuka) · 8 kcal



**Papryka czerwona**  
10 g · 3 kcal



**Jajka kurcze**  
150 g (3 sztuki) · 209 kcal



**Oliwa z oliwek**  
10 g (1 łyżka) · 88 kcal



**Kumin suszony**  
2 g · 8 kcal



**Papryka mielona**  
2 g · 7 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Sól**  
1 g



**Natka pietruszki**  
2 g · 1 kcal



**Chleb żytni**  
80 g (2 kromki) · 166 kcal



**Słodki ziemniak, batat**  
30 g · 26 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Batata obierz i pokrój w kostkę. Pomidory malinowe pokrój w kostkę.
- 2 Cebulę i ząbek czosnku posiekaj drobno.
- 3 Paprykę czerwoną pokrój w paski.
- 4 Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- 5 Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż będą miękkie.
- 6 Dodaj paprykę i batata, smaż przez kolejne 5 minut.
- 7 Dodaj pomidory, kumin suszony, paprykę mieloną, sól i pieprz czarny. Gotuj na małym ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
- 8 Zrób w sosie małe wgłębienia i wbij w nie jajka kurze.
- 9 Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną płynne, około 5 minut.
- 10 Posyp posiekaną natką pietruszki przed podaniem. Podawaj z chlebem żytnim.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/176-szakszuka-z-batatem-i-malinowym-pomidorem>



## 6. PROTEINOWY SHAKE BANAN-ORZECZ Z CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**39.6 g**

TŁUSZCZ

**22.6 g**

WĘGLE

**69.8 g**

KALORIE

**647**

430 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Masło orzechowe**

15 g · 89 kcal



**Nasiona chia, suszone**

30 g (3 łyżki) · 133 kcal



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Mleko krowie 2%**

200 g (1 szklanka) · 102 kcal



**Odżywka białkowa**

30 g (5 łyżek) · 116 kcal

### PRZYGOTOWANIE

**1** Przygotuj składniki: Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.

**2** Miksowanie: Do blendera dodaj pokrojonego banana, odżywkę białkową, masło orzechowe, mleko 2%, miód (według uznania) oraz nasiona chia.

**3** Blendowanie: Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładki i kremowy shake. Jeśli shake jest zbyt gęsty, dodaj więcej mleka 2%, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.

4

Podanie: Przelej shake do szklanki i podawaj od razu. Możesz udekorować wierzch odrobiną masła orzechowego lub plasterkiem banana.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1757-proteinowy-shake-banan-orzech-z-chia>



# 7. CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIĄŁKO

**36.6 g**

TŁUSZCZ

**88.3 g**

WĘGLE

**106.4 g**

KALORIE

**1353**

405 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

80 g (8 łyżek) · 296 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Olej kokosowy**

20 g (2 łyżeczki) · 178 kcal



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Siemię Iniane**

30 g (3 łyżki) · 173 kcal



**Soda oczyszczona**

5 g (1 łyżeczka)



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Mleko migdałowe**

100 g (0.5 szklanki) · 24 kcal



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

- 2 W misce wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane, sodę oczyszczoną, posiekane migdały i orzechy włoskie.
- 3 W osobnej misce ubij jajka z miodem, a następnie dodaj olej kokosowy i mleko migdałowe.
- 4 Połącz mokre składniki z suchymi i dokładnie wymieszaj.
- 5 Dodaj posiekaną gorzką czekoladę do mieszanki i delikatnie wymieszaj.
- 6 Przełóż masę do naczynia żaroodpornego i piecz przez 25-30 minut, aż wierzch będzie lekko chrupiący.
- 7 Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia przez kilka minut przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/267-czekoladowa-pieczona-owsianka-z-orzechami>



## 8. OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

**36.1 g**

TŁUSZCZ

**23 g**

WĘGLE

**12.2 g**

KALORIE

**394**

353 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Jajka kurcze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Szynka z indyka**

100 g (14 plasterów) · 124 kcal



**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



**Pomidor malinowy**

100 g (0.5 sztuki) · 19 kcal



**Mleko krowie 2%**

30 g · 15 kcal



**Gouda**

30 g (1 plaster) · 107 kcal



**Szczypiorek, surowy**

5 g (1 łyżka) · 2 kcal



**Cebula, słodka, surowa**

30 g · 11 kcal



**Sól**

2 g



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

W misce roztrzep jajka z mlekiem krowim 2% za pomocą trzepaczki, aż do uzyskania jednolitej masy.

- 2 Dopraw masę jajeczną solą i pieprzem czarnym, a następnie ponownie wymieszaj.
- 3 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 4 Pokrój cebulę słodką w drobną kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię. Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula zmięknie i lekko się zeszkli.
- 5 Dodaj pokrojoną w kostkę szynkę z indyka i smaż przez kolejne 2 minuty, mieszając.
- 6 Wlej masę jajeczną na patelnię, rozprowadzając ją równomiernie.
- 7 Pokrój pomidora malinowego w plastry i ułóż na wierzchu omletu.
- 8 Posyp startą goudą i posiekany szczypiorkiem.
- 9 Zmniejsz ogień do minimum, przykryj patelnię pokrywką i smaż przez około 8-10 minut, aż ser się roztopi, a omlet będzie ścięty.
- 10 Zdejmij omlet z patelni i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2286-omlet-z-indykiem-pomidorem-i-goud>



## 9. TORTILLA Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

9.9 g

TŁUSZCZ

15.6 g

WĘGLE

75.3 g

KALORIE

474

315 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Tortilla pełnoziarnista**  
60 g (1 sztuka) · 175 kcal



**Truskawki Surowe**  
100 g · 32 kcal



**Banan**  
125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
30 g (6 kostek) · 151 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Umyj i pokrój truskawki na cienkie plasterki na desce do krojenia.
- 2 Obierz banana i pokrój go na plasterki.
- 3 Rozłóż tortillę pełnoziarnistą na płaskiej powierzchni.
- 4 Ułóż równomiernie plasterki banana i truskawek na środku tortilli.
- 5 Zetrzyj gorzką czekoladę na tarce o grubych oczkach i posyp nią owoce.

6 Zwiń tortillę, zaczynając od jednego końca, aby utworzyć wrap.

7 Przekrój wrap na pół i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/73-tortilla-z-bananem-truskawkami-i-czekolad>



# 10. NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI

Śniadanie

BIAŁKO

27.8 g

TŁUSZCZ

15.2 g

WĘGLE

158.7 g

KALORIE

900

390 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**  
200 g (20 łyżek) · 740 kcal



**Borówka Amerykańska**  
50 g (1 garść) · 29 kcal



**Maliny surowe**  
50 g · 26 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Mleko migdałowe**  
60 g · 14 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Do miski wsyp płatki owsiane.
- 2 Zalej płatki owsiane mlekiem migdałowym.
- 3 Dodaj miód i dokładnie wymieszaj.
- 4 Na wierzchu ułóż maliny i borówki amerykańskie.

5

Przykryj miskę i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny, a najlepiej na całą noc.

6

Podawaj schłodzoną owsiankę.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/114-nocna-owsianka-z-miodem-i-owocami>



# 11. SKYR Z ORZECHAMI, BANANEM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

47.3 g

TŁUSZCZ

58.3 g

WĘGLE

70.2 g

KALORIE

960

400 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Skyr - jogurt typu islandzkiego**  
200 g · 128 kcal



**Masło orzechowe**  
30 g · 178 kcal



**Orzechy włoskie**  
30 g (1 garść) · 196 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Orzeszki ziemne**  
30 g (1 garść) · 170 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Banan**  
50 g (0.5 sztuki) · 47 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj wszystkie składniki: skyr, masło orzechowe, orzechy włoskie, gorzką czekoladę, orzeszki ziemne, miód i banana.

2

W misce dokładnie wymieszaj skyr z masłem orzechowym do uzyskania jednolitej konsystencji.

- 3 Posiekaj orzechy włoskie i orzeszki ziemne na drobne kawałki.
- 4 Rozpuść gorzką czekoladę w kąpeli wodnej lub w mikrofalówce, podgrzewając ją w 30-sekundowych interwałach, mieszając po każdym, aż do całkowitego rozpuszczenia.
- 5 Dodaj posiekane orzechy włoskie i orzeszki ziemne do mieszanki skyra i masła orzechowego, delikatnie wymieszaj.
- 6 Pokrój banana w plasterki.
- 7 Przełóż część deseru do miseczki, dodaj plasterki banana, polej rozpuszczoną czekoladą i skrop miodem. Powtarzaj warstwy.
- 8 Podawaj od razu lub schłódź w lodówce przez 10 minut przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/192-skyr-z-orzechami-bananem-i-czekolad>



## 12. PEŁNOZIARNISTY WRAP Z SZYNKĄ I CHEDDAREM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

**35.5 g**

TŁUSZCZ

**20.9 g**

WĘGLE

**42.6 g**

KALORIE

**491**

332 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Tortilla pełnoziarnista**  
70 g (1 sztuka) · 204 kcal



**Liść sałaty**  
10 g (2 sztuki) · 1 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Sól**  
1 g



**Pomidor malinowy**  
50 g · 10 kcal



**Plaster sera cheddar**  
30 g · 114 kcal



**Szynka z indyka**  
100 g (14 plasterów) · 124 kcal



**Musztarda dijon**  
10 g · 15 kcal



**Papryka czerwona**  
30 g · 10 kcal



**Cebula, słodka, surowa**  
30 g · 11 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Rozłóż tortillę pełnoziarnistą na płaskiej powierzchni.

- 2 Ułóż liść sałaty na środku tortilli.
- 3 Na sałacie rozłóż plaster szynki z indyka.
- 4 Połóż plaster sera cheddar na szynkę.
- 5 Ułóż plaster pomidora malinowego na serze.
- 6 Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną i cebulę słodką.
- 7 Posyp całość pieprzem czarnym i solą.
- 8 Posmaruj składniki musztardą dijon.
- 9 Zwiń tortillę, zaczynając od dolnej krawędzi, aby utworzyć wrap.
- 10 Przekrój wrap na pół i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/82-penozarnisty-wrap-z-szynk-i-cheddarem>



## 13. NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**61.4 g**

TŁUSZCZ

**46.8 g**

WĘGLE

**101.7 g**

KALORIE

**1101**

536 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Masło orzechowe**  
30 g · 178 kcal



**Siemię lniane**  
30 g (3 łyżki) · 173 kcal

**Cynamon mielony****1 g** · 2 kcal**Banan****125 g** (1 sztuka) · 116 kcal**Płatki owsiane****80 g** (8 łyżek) · 296 kcal**Mleko migdałowe****200 g** (1 szklanka) · 48 kcal**Odżywka białkowa****40 g** (7 łyżek) · 154 kcal**Nasiona chia, suszone****30 g** (3 łyżki) · 133 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 W misce wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane, nasiona chia i odżywkę białkową.
- 2 Dodaj mleko migdałowe i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- 3 Pokrój banana na plasterki i dodaj do mieszanki.
- 4 Dodaj masło orzechowe i cynamon mielony, a następnie ponownie dokładnie wymieszaj.
- 5 Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin, a najlepiej na całą noc.
- 6 Rano wyjmij owsiankę z lodówki i podawaj na zimno lub podgrzej w mikrofalówce przez 1-2 minuty, w zależności od preferencji.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/3186-nocna-owsianka-z-bananem-i-orzechami>



# 14. RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

17.4 g

TŁUSZCZ

23.8 g

WĘGLE

51.4 g

KALORIE

473

282 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Awokado, surowe**

30 g · 50 kcal



**Jajka kurze**

60 g (1 sztuka) · 83 kcal



**Sól**

1 g



**Cytryna**

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



**Chleb razowy**

100 g (3 kromki) · 230 kcal



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Oliwa z oliwek**

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



**Salata lodowa**

30 g · 4 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Jajka na miękko: Umieść jajka w garnku z zimną wodą, tak aby woda przykrywała je na około 2 cm. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez 6 minut. Przełóż jajka do miski z lodowatą wodą na 2-3 minuty, aby zatrzymać gotowanie. Obierz ze skorupki.

2

Pasta z awokado: Przekrój awokado na pół, usuń pestkę. Wydrąż miąższ do miski. Dodaj 1 łyżeczkę soku z cytryny, szczyptę soli i pieprzu. Rozgnieć widelcem na pastę.

3

Przygotowanie pieczywa: Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg). Pokrój chleb razowy na kromki. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą lekko chrupiące.

4

Składanie kanapki: Na upieczone kromki chleba razowego rozsmaruj pastę z awokado. Połóż kilka listków sałaty lodowej. Przekrój jajko na miękko na pół i ułóż na sałacie. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Skrop oliwą z oliwek.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/61-razowa-kanapka-z-awokado-i-jajkiem>



# 15. OWSIANE MUFFINKI Z BANANEM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIĄŁKO

**33.8 g**

TŁUSZCZ

**49.7 g**

WĘGLE

**129.6 g**

KALORIE

**1115**

470 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

100 g (10 łyżek) • 370 kcal



**Mąka owsiana**

50 g (0.5 szklanki) • 176 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) • 151 kcal



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) • 70 kcal



**Banan**

100 g (1 sztuka) • 93 kcal



**Soda oczyszczona**

5 g (1 łyżeczka)



**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) • 44 kcal



**Mleko migdałowe**

100 g (0.5 szklanki) • 24 kcal



**Orzechy laskowe**

30 g (2 łyżki) • 188 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

- 2 W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę owsianą i sodę oczyszczoną.
- 3 W osobnej misce rozgnieć banana widelcem. Dodaj jajka, oliwę z oliwek i mleko migdałowe. Dokładnie wymieszaj.
- 4 Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj tylko do połączenia, aby uniknąć powstania zakalca.
- 5 Posiekaj gorzką czekoladę na małe kawałki. Dodaj posiekaną czekoladę i orzechy laskowe do masy, delikatnie mieszając.
- 6 Rozłóż papilotki w formie do muffinek. Napełnij foremki masą do 3/4 wysokości.
- 7 Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 minut, lub do momentu, gdy patyczek wbity w środek będzie suchy.
- 8 Wyjmij muffinki z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przenieś na kratkę, aby całkowicie ostygły.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/178-owsiane-muffinki-z-bananem-i-czekolad>



## 16. TWARÓWKOWE PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

Śniadanie

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

**74.4 g**

TŁUSZCZ

**37.1 g**

WĘGLE

**57.1 g**

KALORIE

**851**

486 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Twaróg półtłusty / ser biały**  
200 g (10 łyżek) • 240 kcal



**Truskawki Surowe**  
80 g (0.5 szklanki) • 26 kcal

**Jajka kurze****100 g (2 sztuki) · 139 kcal****Sól****1 g****Miód****30 g (1 łyżka) · 91 kcal****Mąka owsiana****30 g (2 łyżki) · 105 kcal****Olej kokosowy****15 g · 134 kcal****Odżywka białkowa****30 g (5 łyżek) · 116 kcal****PRZYGOTOWANIE**

- 1 W dużej misce rozgnieć twaróg widelcem, aby pozbyć się większych grudek.
- 2 Dodaj jajka i dokładnie wymieszaj.
- 3 Dodaj odżywkę białkową, mąkę owsianą i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- 4 Dodaj miód i delikatnie wmieszaj pokrojone truskawki.
- 5 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i wlej niewielką ilość oleju kokosowego.
- 6 Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
- 7 Smaż placuszki przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze wysmażone. W razie potrzeby dodaj więcej oleju do smażenia.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/674-twarokowe-placuszki-z-truskawkami-i-miodem>



# 17. RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

**44.1 g**

TŁUSZCZ

**26.3 g**

WĘGLE

**57.3 g**

KALORIE

**633**

332 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Jajka kurze**  
72 g · 101 kcal



**Łosoś wędzony, plaster**  
121 g (1 porcja) · 258 kcal

**Garść surowy Szpinaku**

25 g (1 garść) · 6 kcal

**Chleb razowy**

82 g (2 kromki) · 189 kcal

**Miód**

25 g (1 łyżka) · 75 kcal

**Natka pietruszki**

4 g · 2 kcal

**Sól**

1 g

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 2 kcal

**Szcypiorek, surowy**

2 g

**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Jajka umieść w garnku, zalej zimną wodą i gotuj na twardo przez 10 minut. Następnie ostudź, obierz i rozgnieć widelcem w misce.
- 2 Do rozgniecionych jajek dodaj miód, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- 3 Posiekaj drobno natkę pietruszki i szczypiorek, a następnie dodaj do pasty jajecznej i wymieszaj.
- 4 Na kromkę chleba razowego nałóż przygotowaną pastę jajeczną.
- 5 Na paście ułóż plastry wędzonego łososia.
- 6 Dodaj garść świeżego szpinaku.
- 7 Przykryj drugą kromką chleba razowego i delikatnie dociśnij.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1752-razowa-kanapka-z-ososiem-i-jajkiem>

# 18. OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO

15.1 g

TŁUSZCZ

10.8 g

WĘGLE

65.7 g

KALORIE

425

343 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Mąka owsiana**

60 g (0.5 szklanki) · 211 kcal



**Mleko migdałowe**

100 g (0.5 szklanki) · 24 kcal



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Soda oczyszczona**

5 g (1 łyżeczka)



**Cynamon mielony**

2 g (0.5 łyżeczki) · 5 kcal



**Sól**

1 g

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Obierz banana i rozgnieć go widelcem w misce na gładką masę.
- 2 Dodaj jajko do rozgniecionego banana i dokładnie wymieszaj.

- 3 W osobnej misce wymieszaj mąkę owsianą, sodę oczyszczoną, cynamon i sól.
- 4 Dodaj suche składniki do mokrych (banana i jajka) i wymieszaj.
- 5 Stopniowo wlewaj mleko migdałowe, mieszając, aż uzyskasz gładkie ciasto bez grudek.
- 6 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Lekko natłuść patelnię olejem (np. kokosowym lub rzepakowym).
- 7 Wylej porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki. Użyj około 2-3 łyżek ciasta na jeden placuszek.
- 8 Smaż placuszki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze upieczone w środku.
- 9 Podawaj placuszki ciepłe, same lub z ulubionymi dodatkami.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/503-owsiane-placuszki-bananowe-z-cynamonem>



# 19. TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZY I OWOCÓW

Śniadanie

Czas: 30 min

BIAŁKO

**29.8 g**

TŁUSZCZ

**16.3 g**

WĘGLE

**66.4 g**

KALORIE

**513**

376 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Maliny surowe**  
50 g · 26 kcal



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal



**Jajka kurze**  
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



**Borówka Amerykańska**  
30 g (0.5 garści) · 17 kcal



**Mleko krowie 2%**  
20 g · 10 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Kasza manna, bez dodatku**  
30 g (2 łyżki) · 104 kcal



**Olej kokosowy**  
5 g (0.5 łyżeczki) · 45 kcal



**Twaróg półtłusty / ser biały**  
100 g (5 łyżek) · 120 kcal



**Sól**  
1 g

## PRZYGOTOWANIE

1

W misce rozgnieć twaróg. Dodaj kaszę manną, jajko, mleko i szczyptę soli.

- 2 Wymieszaj dokładnie, aż uzyskasz jednolitą masę. Odstaw na 5 minut, aby kasza manna napęczniała.
- 3 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj odrobinę oleju kokosowego.
- 4 Nakładaj porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki. Smaż z obu stron na małym ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
- 5 Gotowe placuszki podawaj polane miodem i udekorowane świeżymi malinami, truskawkami i borówkami amerykańskimi.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2818-twarogowe-placuszki-z-kaszy-i-owocw>



## 20. OWSIANE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MIODEM

Śniadanie

Czas: 30 min

BIAŁKO

19.8 g

TŁUSZCZ

28.5 g

WĘGLE

108 g

KALORIE

768

514 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



Jajka kurze

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Sól

1 g



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Mleko migdałowe

125 g (0.5 szklanki) · 30 kcal



Płatki owsiane

90 g (9 łyżek) · 333 kcal



Cynamon mielony

3 g · 7 kcal



Oliwa z oliwek

15 g · 133 kcal



Jabłko

200 g (1 sztuka) · 104 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Płatki owsiane zmiel w blenderze na drobną mąkę. Możesz zostawić część płatków w całości, jeśli wolisz bardziej teksturalne placuszki.

2

Umyj, obierz i zetrzyj jabłko na tarce o dużych oczkach.

- 3 W dużej misce wymieszaj zmielone płatki owsiane, starte jabłko, jajko, mleko migdałowe, cynamon mielony, miód oraz szczyptę soli.
- 4 Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać jednolitą masę. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka migdałowego.
- 5 Rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 6 Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
- 7 Smaż placuszki po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze wysmażone.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/666-owsiane-placuszki-z-jabkiem-i-miodem>



## 21. KAWA, BANAN I PROTEINOWY SHAKE

Śniadanie

BIĄŁKO

**43.9 g**

TŁUSZCZ

**30.5 g**

WĘGLE

**59.7 g**

KALORIE

**649**

501 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Odżywka białkowa**  
32 g (5 łyżek) · 122 kcal



**Mleko krowie 2%**  
99 g (0.5 szklanki) · 50 kcal

**Kawa parzona****149 g** (10 łyżeczek) · 3 kcal**Banan****160 g** · 149 kcal**Masło orzechowe****36 g** (2 łyżki) · 214 kcal**Migdały****15 g** (0.5 garści) · 86 kcal**Gorzkie kakao****12 g** (1 łyżka) · 26 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: odżywkę białkową, mleko krowie 2%, kawę parzoną, banana, masło orzechowe, migdały i gorzkie kakao.
- 2 Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
- 3 Umieść w blenderze pokrojonego banana, odżywkę białkową, mleko krowie 2%, kawę parzoną, masło orzechowe i migdały.
- 4 Blenduj wszystkie składniki przez 1-2 minuty, aż uzyskasz gładką konsystencję.
- 5 Przelej shake do szklanki, posyp gorzkim kakao i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1626-kawa-banan-i-proteinowy-shake>



## 22. TORTILLA Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

14.6 g

TŁUSZCZ

15.7 g

WĘGLE

33.9 g

KALORIE

324

228 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Tortilla pełnoziarnista**  
60 g (1 sztuka) · 175 kcal



**Cebula czerwona**  
30 g · 12 kcal



**Liść sałaty**  
10 g (2 sztuki) · 1 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Masło**  
5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



**Jajka kurze**  
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



**Pomidor malinowy**  
50 g · 10 kcal



**Szcypiorek, surowy**  
10 g (2 łyżki) · 3 kcal



**Sól**  
2 g

### PRZYGOTOWANIE

1

Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.

- 2 Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i smaź przez 3-4 minuty, aż zmięknie.
- 3 W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
- 4 Wlej jajka na patelnię z cebulą i smaź, delikatnie mieszając, aż się zetną. Zdejmij z ognia.
- 5 Na tortilli pełnoziarnistej ułóż liść sałaty, plaster pomidora malinowego i jajecznicę z cebulą.
- 6 Posyp całość posiekanym szczypiorkiem.
- 7 Zwiń tortillę w wrap i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/79-tortilla-z-jajkiem-pomidorem-i-szczypiorkiem>



## 23. JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM NA RAZOWYM CHLEBIE

Śniadanie

BIĄŁKO

47.9 g

TŁUSZCZ

47.9 g

WĘGLE

52.2 g

KALORIE

817

448 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



Masło

19 g (2 plastry) · 139 kcal



Jajka kurze

289 g (5 sztuk) · 402 kcal

**Szczypiorek, surowy****19 g** (4 łyżki) · 6 kcal**Chleb razowy****114 g** (3 kromki) · 262 kcal**Sól****4 g****Pieprz czarny****4 g** (4 łyżeczki) · 10 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Rozpuść masło na patelni na średnim ogniu.
- 2 W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem czarnym.
- 3 Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaż na średnim ogniu, delikatnie mieszając, aż zaczną się ścinać.
- 4 Dodaj posiekany szczypiorek i kontynuuj mieszanie, aż jajecznica osiągnie pożądaną konsystencję.
- 5 Podawaj jajecznicę na kromce chleba razowego.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/218-jajecznica-ze-szczypiorkiem-na-razowym-chlebie>



## 24. TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM

Śniadanie

BIAŁKO

9.9 g

TŁUSZCZ

10.9 g

WĘGLE

71.8 g

KALORIE

400

525 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Mango, surowe**

150 g (1/2 sztuki) · 90 kcal



**Ananas surowy**

100 g · 50 kcal



**Masło orzechowe**

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Woda z kokosa**

100 g (0.5 szklanki) · 19 kcal



**Garść surowy Szpinaku**

30 g (1 garść) · 7 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
- 2 Obierz mango i ananasa, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki.
- 3 Umieść banana, mango, ananasa, masło orzechowe i szpinak w blenderze.
- 4 Dodaj wodę kokosową do blendera.

5

Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.

6

Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/145-tropikalny-smoothie-z-bananem-i-szpinakiem>



## 25. OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

30.3 g

TŁUSZCZ

43.7 g

WĘGLE

132.2 g

KALORIE

1044

510 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**  
100 g (10 łyżek) · 370 kcal



**Mleko migdałowe**  
200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Masło orzechowe**  
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Migdały**  
30 g (1 garść) · 174 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Banan**  
100 g (1 sztuka) · 93 kcal



**Rodzynki**  
30 g (1 garść) · 90 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Wlej mleko migdałowe do małego garnka i podgrzewaj na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż będzie ciepłe, ale nie wrzące.

2

Dodaj płatki owsiane do garnka i gotuj na małym ogniu, mieszając regularnie, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.

- 3 Zdejmij garnek z ognia. Pokrój banana na plasterki i dodaj do owsianki, delikatnie mieszając.
- 4 Dodaj masło orzechowe do owsianki i dokładnie wymieszaj, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 5 Posiekaj migdały i gorzką czekoladę na drobne kawałki.
- 6 Przełóż owsiankę do miski, posyp posiekanymi migdałami, gorzką czekoladą i rodzynkami.
- 7 Podawaj owsiankę na ciepło, od razu po przygotowaniu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/237-owsianka-z-bananem-migdaami-i-czekolad>



## 26. CROISSANT Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ I GOUDĄ

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

**44.9 g**

TŁUSZCZ

**51.4 g**

WĘGLE

**47.8 g**

KALORIE

**823**

364 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Croissant**

109 g (2 sztuki) · 430 kcal



**Liść sałaty**

6 g · 1 kcal



**Gouda**  
19 g · 68 kcal



**Szczypiorek, surowy**  
3 g · 1 kcal



**Jajka kurze**  
136 g (2 sztuki) · 189 kcal



**Sól**  
1 g



**Masło**  
6 g · 47 kcal



**Szynka wieprzowa**  
64 g (3 plastry) · 81 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (0.5 łyżeczki) · 2 kcal



**Surowa rukola**  
19 g (1 garść) · 5 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 2 Przekrój croissanta na pół i umieść go na blasze do pieczenia.
- 3 Na dolnej połowie croissanta połóż plaster sera Gouda i plaster szynki wieprzowej.
- 4 Wstaw croissanta do piekarnika na 5 minut, aż ser się roztopi.
- 5 W międzyczasie rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu.
- 6 W misce roztrzep jajka kurze z solą i pieprzem czarnym, a następnie wlej na patelnię.
- 7 Smaż jajecznicę, mieszając, aż będzie puszysta i gotowa.
- 8 Wyjmij croissanta z piekarnika i nałóż na niego jajecznicę.
- 9 Dodaj liść sałaty i surową rukolę, a następnie posyp całość posiekany szczypiorkiem.
- 10 Przykryj górną połowę croissanta i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2932-croissant-z-jajecznic-szynk-i-goud>



## 27. SKYR Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

**23.3 g**

TŁUSZCZ

**17.7 g**

WĘGLE

**36.2 g**

KALORIE

**407**

320 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Skyr - jogurt typu islandzkiego**  
70 g (0.5 porcji) · 45 kcal



**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**  
100 g (0.5 porcji) · 79 kcal



**Truskawki Surowe**

100 g · 32 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

50 g (10 kostek) · 251 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: skyr, pudding czekoladowy, truskawki i gorzką czekoladę.
- 2 Umyj truskawki, osusz i pokrój na mniejsze kawałki.
- 3 Na dno szklanki lub miseczki wyłóż warstwę skyra.
- 4 Następnie dodaj warstwę puddingu czekoladowego.
- 5 Na wierzch ułóż pokrojone truskawki.
- 6 Zetrzyj kostkę gorzkiej czekolady na tarce o grubych oczkach i posyp nią deser.
- 7 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/185-skyr-z-truskawkami-i-czekolad>



## 28. ŻYTNIE KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-SZCZYPIORKOWĄ

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**39 g**

TŁUSZCZ

**32 g**

WĘGLE

**80.2 g**

KALORIE

**812**

483 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Szcypiorek, surowy**  
10 g (2 łyżki) · 3 kcal



**Jajka kurze**  
200 g (4 sztuki) · 278 kcal



**Jogurt naturalny**  
50 g (1 sztuka) · 30 kcal



**Koperek świeży**  
5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



**Sól**  
2 g



**Chleb żytni**  
200 g (6 kromek) · 416 kcal



**Musztarda dijon**  
5 g · 8 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Masło**  
10 g (1 plaster) · 73 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Jajka umieść w garnku i zalej zimną wodą. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj przez 9 minut na twardo.

- 2 Ugotowane jajka przelej zimną wodą i odstaw na kilka minut do ostygnięcia. Obierz ze skorupki.
- 3 Obrane jajka drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach i umieść w misce.
- 4 Dodaj jogurt naturalny, musztardę dijon, sól i pieprz czarny. Dokładnie wymieszaj.
- 5 Posiekaj drobno szczypiorek i koperek. Dodaj do masy jajecznej i ponownie wymieszaj.
- 6 Opcjonalnie posmaruj kromki chleba żytniego cienką warstwą masła.
- 7 Na każdą kromkę nałóż równomierną porcję pasty jajecznej.
- 8 Udekoruj kanapki dodatkowym szczypiorkiem lub listkami koperku. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2103-ytnie-kanapki-z-past-jajeczno-szczypiorkow>



## 29. PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM I JAJKIEM

Śniadanie

BIAŁKO

**6.7 g**

TŁUSZCZ

**11.5 g**

WĘGLE

**38.4 g**

KALORIE

**277**

215 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

169 g · 157 kcal



**Jajka kurze**

37 g · 51 kcal



**Olej kokosowy**

7 g · 66 kcal



**Cynamon mielony**

1 g · 3 kcal



**Sól**

1 g

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Banana obierz i rozgnieć widelcem w misce na gładką masę.
- 2 Do rozgniecionego banana dodaj jajko i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- 3 Dodaj cynamon mielony i sól do mieszanki, a następnie ponownie wymieszaj.
- 4 Rozgrzej olej kokosowy na patelni na średnim ogniu.
- 5 Wylej porcje ciasta na rozgrzaną patelnię, formując małe placuszki.
- 6 Smaż placuszki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż uzyskają złocisty kolor.
- 7 Podawaj placuszki bananowe na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/502-placuszki-bananowe-z-cynamonem-i-jajkiem>



# 30. FRITTATA Z CHORIZO, PAPRYKĄ I GRANA PADANO

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

42.5 g

TŁUSZCZ

52.9 g

WĘGLE

7.1 g

KALORIE

671

318 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



Jajka kurze

150 g (3 sztuki) · 209 kcal



Oliwa z oliwek

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Sól

2 g



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Papryka czerwona

10 g · 3 kcal



Papryka żółta, surowa

10 g · 3 kcal



Cebula, słodka, surowa

50 g · 18 kcal



Chorizo

50 g (7 plasterów) · 228 kcal



Natka pietruszki

5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Ser grana padano

30 g (3 łyżki) · 118 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na patelni, którą można włożyć do piekarnika, rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.

- 2 Pokrój cebulę, paprykę czerwoną i żółtą w drobną kostkę.
- 3 Dodaj cebulę na patelnię i smaż, aż stanie się przezroczysta.
- 4 Dodaj pokrojone papryki i smaż przez około 5 minut, aż zmiękną.
- 5 Pokrój chorizo w cienkie plasterki i dodaj do warzyw na patelni. Smaż przez kolejne 3 minuty.
- 6 W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
- 7 Wlej mieszankę jajeczną na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- 8 Posyp startym serem grana padano.
- 9 Wstaw patelnię do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 15-20 minut, aż jajka się zetną i frittata będzie złocista.
- 10 Posyp posiekaną natką pietruszki przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/531-frittata-z-chorizo-papryk-i-grana-padano>



# 31. OMLET Z BROKUŁAMI I SZCZYPIORKIEM

Śniadanie

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

**8.1 g**

TŁUSZCZ

**10.2 g**

WĘGLE

**3.7 g**

KALORIE

**133**

109 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Brokuł**

50 g (10 sztuk) · 17 kcal



**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



**Sól**

1 g



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Szcypiorek, surowy**

2 g · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Brokuł umyj i podziel na małe różyczki.

2

W garnku zagotuj wodę. Wrzuć różyczki brokuła i gotuj przez 3-4 minuty, aż będą al dente.

3

Odcedź brokuły i odstaw na bok.

4

W misce rozbij jajka i dokładnie roztrzep.

- 5 Dodaj sól i pieprz do jajek, wymieszaj.
- 6 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 7 Wlej jajka na patelnię i smaż przez około 2 minuty, aż zaczną się ścinać.
- 8 Rozłóż brokuły na jednej połowie omletu.
- 9 Za pomocą łypatki złóż omlet na pół i smaż przez kolejne 2 minuty, aż będzie całkowicie ścięty.
- 10 Przełóż omlet na talerz, posyp posiekanym szczypiorkiem i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/127-omlet-z-brokuami-i-szczypiorkiem>



## 32. NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, MALINAMI I MIODEM

Śniadanie

Czas: 30 min

BIĄŁKO

**79.4 g**

TŁUSZCZ

**57.1 g**

WĘGLE

**161.4 g**

KALORIE

**1445**

962 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Cytryna**

50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal



**Maliny surowe**

150 g (2 garście) • 78 kcal

**Miód****30 g (1 łyżka) · 91 kcal****Mąka pszenna, pełnoziarnista****100 g · 336 kcal****Jajka kurze****100 g (2 sztuki) · 139 kcal****Oliwa z oliwek****20 g (2 łyżki) · 177 kcal****Sól****2 g****Mleko krowie 2%****200 g (1 szklanka) · 102 kcal****Jogurt naturalny****30 g (0.5 sztuki) · 18 kcal****Twaróg półtłusty / ser biały****200 g (10 łyżek) · 240 kcal****Nasiona chia, suszone****30 g (3 łyżki) · 133 kcal****Mąka owsiana****20 g · 70 kcal****Dżem****30 g (2 łyżeczki) · 47 kcal**

## PRZYGOTOWANIE

- 1** Przygotowanie ciasta na naleśniki: W dużej misce wymieszaj mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą, mąkę owsianą, mleko, jajka, oliwę z oliwek i sól. Użyj trzepaczki lub miksera, aby ciasto było gładkie i bez grudek. Odstaw ciasto na 15 minut, aby mąka dobrze wchłonęła płyny.
- 2** Smażenie naleśników: Rozgrzej patelnię o średnicy około 24 cm (najlepiej z nieprzywierającą powłoką) na średnim ogniu. Wlej porcję ciasta (około 50 g na jeden naleśnik) i smaż po 1-2 minuty z każdej strony, aż naleśniki będą miały złoty kolor. Gotowe naleśniki odkładaj na talerz i przykrywaj, aby nie wystygły.
- 3** Przygotowanie nadzienia serowego: W misce wymieszaj twaróg z jogurtem naturalnym i miodem, aż masa będzie gładka i kremowa. W razie potrzeby, użyj widelca lub blendera, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- 4** Przygotowanie konfitury malinowej: Do rondelka dodaj maliny, miód oraz sok z cytryny (około 1 łyżki). Gotuj na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż maliny się rozpadną i powstanie jednolita masa. Jeśli chcesz zagęścić konfiturę, dodaj nasiona chia i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, a następnie zdejmij z ognia.
- 5** Nadziewanie naleśników: Na każdy naleśnik nałóż porcję nadzienia serowego i rozsmaruj równomiernie. Dodaj 1-2 łyżki konfitury malinowej i zawiń naleśnik w rulon lub złóż na pół.
- 6** Podanie: Podawaj naleśniki ciepłe, udekorowane dodatkowymi świeżymi malinami lub odrobiną konfitury na wierzchu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2102-naleniki-z-twarogiem-malinami-i-miodem>



# 33. PEŁNOZIARNISTA BUŁKA Z PASTĄ JAJECZNĄ

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

26.9 g

TŁUSZCZ

18.7 g

WĘGLE

44 g

KALORIE

455

349 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Bułka pełnoziarnista**  
80 g (1 sztuka) • 243 kcal



**Jajka kurze**  
125 g (2 sztuki) • 174 kcal



**Sól**  
3 g (0.5 łyżeczki)



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



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



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



**Jogurt naturalny**  
30 g (0.5 sztuki) • 18 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Jajka umieść w garnku, zalej zimną wodą i gotuj na twardo przez 9-10 minut od momentu zagotowania wody.

2

Ugotowane jajka ostudź w zimnej wodzie, obierz i rozgnieć widelcem w misce.

- 3 Do rozgniecionych jajek dodaj jogurt naturalny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
- 4 Dodaj posiekany szczypiorek i wymieszaj całość.
- 5 Ogórek umyj i pokrój w cienkie plasterki.
- 6 Bułkę pełnoziarnistą przekrój na pół i podgrzej w tosterze lub na suchej patelni.
- 7 Na dolnej połowie bułki rozsmaruj obficie pastę jajeczną.
- 8 Na pastę jajeczną ułóż plasterki ogórka, tak aby pokryły całą powierzchnię.
- 9 Przykryj górną połową bułki i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/811-penoziarnista-buka-z-past-jajeczna>



## 34. OMLET ZE SZPINAKIEM, FETA I CZOSNKIEM

Śniadanie

BIAŁKO

10.7 g

TŁUSZCZ

13.5 g

WĘGLE

4 g

KALORIE

179

112 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Garść surowy Szpinaku**

30 g (1 garść) · 7 kcal



**Masło**

5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



**Sól**

1 g



**Pieprz czarny**

1 g (1 tyżeczka) · 3 kcal



**Ser Feta**

20 g (2 plastry) · 56 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

W misce roztrzep jajka. Dopraw solą i pieprzem.

2

Na patelni rozpuść masło na średnim ogniu.

3 Dodaj posiekany czosnek i smaź przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć.

4 Dodaj szpinak i smaź, aż zwiędnie, około 2 minuty.

5 Wlej roztrzepane jajka na patelnię, rozprowadzając je równomiernie.

6 Posyp omlet pokruszoną fetą.

7 Smaź na małym ogniu, aż jajka się zetną, około 3-4 minut.

8 Złóż omlet na pół i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/128-omlet-ze-szpinakiem-fet-i-czosnkiem>



# 35. NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIĄŁKO

20.8 g

TŁUSZCZ

31.7 g

WĘGLE

64.5 g

KALORIE

634

380 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Herbatnik**

30 g (6 sztuk) · 128 kcal



**Woda**

200 g (13 łyżek)



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Borówka amerykańska**

50 g (1 garść) · 29 kcal



**Płatki owsiane**

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Masło orzechowe**

20 g (1 łyżka) · 118 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 W misce umieść płatki owsiane i zalej je wodą. Dokładna ilość wody zależy od preferowanej konsystencji owsianki.
- 2 Dodaj masło orzechowe do płatków i dokładnie wymieszaj, aż do połączenia składników.
- 3 Pokrusz herbatniki na mniejsze kawałki i dodaj je do mieszanki owsianej.
- 4 Dodaj borówki amerykańskie i migdały do owsianki.

5

Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby równomiernie się połączyły.

6

Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, a najlepiej na całą noc, aby smaki się przegryzły i owsianka zgęstniała. Podawaj na zimno.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/115-nocna-owsianka-z-herbatnikami-i-borwkami>



# 36. OMLET Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

41.4 g

TŁUSZCZ

32.1 g

WĘGLE

31.5 g

KALORIE

569

301 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Jajka kurze**

125 g (2 sztuki) · 174 kcal



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Odżywka białkowa**

30 g (5 łyżek) · 116 kcal



**Cynamon mielony**

1 g · 1 kcal



**Oliwa z oliwek**

15 g · 133 kcal



**Masło orzechowe**

5 g · 30 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 W misce roztrzep jajka do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 2 Dodaj miarkę odżywki białkowej i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.
- 3 Dodaj szczyptę cynamonu i ponownie wymieszaj.
- 4 Obierz banana i pokrój na cienkie plasterki.

- 5 Na średniej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 6 Wlej masę omeletową na patelnię, równomiernie rozprowadzając ją po całej powierzchni.
- 7 Po około 1-2 minutach, gdy masa zacznie się lekko ścinać, dodaj plasterki banana na wierzch omeletu.
- 8 Nałóż łyżkami masło orzechowe na omelet, równomiernie rozkładając je na powierzchni.
- 9 Przykryj patelnię pokrywką i smaż omelet przez kolejne 3-4 minuty, aż wierzch omeletu będzie dobrze ścięty, a banany lekko zmiękną. Omelet powinien być złocisty i puszysty. Upewnij się, że nie przypalisz spodu.
- 10 Przełóż omelet na talerz i podziel na porcje.
- 11 Możesz ozdobić dodatkową szczyptą cynamonu lub plasterkami banana.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1369-omlet-z-bananem-i-masem-orzechowym>



# 37. PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO

16.7 g

TŁUSZCZ

28 g

WĘGLE

101.8 g

KALORIE

714

492 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

80 g (8 łyżek) · 296 kcal



**Jabłko**

150 g (1 sztuka) · 78 kcal



**Cynamon mielony**

2 g (0.5 łyżeczki) · 5 kcal



**Mleko migdałowe**

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 2 W misce wymieszaj płatki owsiane z mlekiem migdałowym i cynamonem mielonym.
- 3 Pokrój jabłko na cienkie plasterki, pozostawiając skórkę.
- 4 Dodaj pokrojone jabłko do mieszanki owsianej i dokładnie wymieszaj.

- 5 Przełóż mieszankę do naczynia żaroodpornego.
- 6 Posyp wierzch orzechami włoskimi.
- 7 Piecz w piekarniku przez 30 minut, aż wierzch będzie lekko złocisty.
- 8 Po upieczeniu polej owsiankę miodem i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/269-pieczona-owsianka-z-jabkiem-miodem-i-cynamonem>



## 38. RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie

BIAŁKO

**21.8 g**

TŁUSZCZ

**14.9 g**

WĘGLE

**29.6 g**

KALORIE

**333**

209 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Jajka kurze**

60 g (1 sztuka) · 83 kcal



**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



**Sól**  
1 g



**Chleb razowy**  
60 g (2 kromki) · 138 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Rzodkiewki**  
30 g (2 sztuki) · 5 kcal



**Twaróg półtłusty / ser biały**  
50 g (2 łyżki) · 60 kcal



**Szczypiorek, surowy**  
2 g · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1** Gotowanie jajek: Delikatnie umieść jajka w garnku i zalej je zimną wodą, tak aby woda przykrywała jajka na około 2 cm. Dodaj szczyptę soli (zapobiega pękaniu skorupki). Postaw garnek na średnim ogniu i doprowadź wodę do wrzenia. Kiedy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum (woda ma tylko lekko bulgotać) i gotuj jajka przez 10 minut. Po upływie tego czasu, odcedź wodę i zalej jajka lodowatą wodą. Pozostaw je w zimnej wodzie przez co najmniej 5 minut, aby zatrzymać proces gotowania i ułatwić obieranie.
- 2** Przygotowanie składników: W czasie, gdy jajka się chłodzą, pokrój rzodkiewki na bardzo cienkie plasterki. Obrane jajka pokrój w plasterki o grubości około 0,5 cm. Posiekaj szczypiorek.
- 3** Pieczenie chleba: Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg). Kromki chleba razowego delikatnie skrop oliwą z oliwek z obu stron. Ułóż kromki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 5-7 minut, aż staną się lekko chrupiące i złociste. Obserwuj chleb, aby się nie przypalił.
- 4** Składanie kanapki: Wyjmij chleb z piekarnika i od razu rozsmaruj na nim równomiernie twaróg półtłusty. Na twarogu ułóż plasterki jajka, a następnie plasterki rzodkiewki i posiekany szczypiorek.
- 5** Doprawianie: Całość delikatnie posól i popieprz świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/62-razowa-kanapka-z-jajkiem-i-rzodkiewk>



## 39. PROTEINOWY KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO

**38.3 g**

TŁUSZCZ

**20.4 g**

WĘGLE

**46.1 g**

KALORIE

**514**

387 g



POTRZEBNE PRODUKTY

**Banan****125 g (1 sztuka) · 116 kcal****Odżywka białkowa****30 g (5 łyżek) · 116 kcal****Sól****1 g****Masło orzechowe****30 g · 178 kcal****Mleko krowie 2%****200 g (1 szklanka) · 102 kcal****Cynamon mielony****1 g · 2 kcal****PRZYGOTOWANIE**

- 1 Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
- 2 Umieść pokrojonego banana w blenderze.
- 3 Dodaj masło orzechowe do blendera.
- 4 Wsyp odżywkę białkową do blendera.
- 5 Wlej mleko krowie 2% do blendera.
- 6 Dodaj szczyptę soli i cynamon mielony do blendera.
- 7 Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję, przez około 30-60 sekund.
- 8 Przelej koktajl do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2963-proteinowy-koktajl-bananowo-orzechowy-z-cynamonem>



## 40. OMLET Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

15.3 g

TŁUSZCZ

27.5 g

WĘGLE

31.7 g

KALORIE

436

231 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



Jajka kurcze

60 g (1 sztuka) • 83 kcal



Masło orzechowe

15 g • 89 kcal



**Sól**  
1 g



**Masło**  
5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



**Mleko migdałowe**  
50 g · 12 kcal



**Banan**  
70 g (0.5 sztuki) · 65 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
30 g (6 kostek) · 151 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 W misce roztrzep jajka z mlekiem migdałowym i solą, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 2 Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
- 3 Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż, delikatnie mieszając, aż omlet zacznie się ścinać.
- 4 Kiedy omlet jest prawie ścięty, posmaruj jedną połowę masłem orzechowym i posyp pokruszoną gorzką czekoladą.
- 5 Złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie, i smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż omlet będzie całkowicie ścięty.
- 6 Przełóż omlet na talerz i podawaj od razu z pokrojonym bananem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/246-omlet-z-masem-orzechowym-i-czekolad>



# 41. MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI

Śniadanie

BIAŁKO

28.7 g

TŁUSZCZ

41.3 g

WĘGLE

56.5 g

KALORIE

688

410 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



Mąka migdałowa

50 g (0.5 szklanki) · 290 kcal



Jajka kurze

20 g · 28 kcal

**Oliwa z oliwek****10 g** (1 łyżka) · 88 kcal**Płatki owsiane****30 g** (3 łyżki) · 111 kcal**Pilos High Protein Pudding czekoladowy****100 g** (0.5 porcji) · 79 kcal**Mango, surowe****100 g** (7 łyżek) · 60 kcal**Truskawki Surowe****100 g** · 32 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 W misce wymieszaj mąkę migdałową, płatki owsiane i jajka, aż do uzyskania gładkiej masy.
- 2 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 3 Wylej porcje ciasta na rozgrzaną patelnię, formując małe placuszki.
- 4 Smaż placuszki z obu stron przez około 2-3 minuty na stronę, aż będą złociste i dobrze wypieczone.
- 5 Obierz mango i pokrój w kostkę. Umyj truskawki i pokrój na połówki.
- 6 Na talerzu ułóż usmażone placuszki, nałóż na nie Pilos High Protein Pudding czekoladowy i udekoruj kawałkami mango oraz truskawkami. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/169-migdaowe-pancakes-z-puddingiem-i-owocami>



## 42. NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO

**31.8 g**

TŁUSZCZ

**38.6 g**

WĘGLE

**121.4 g**

KALORIE

**961**

460 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Maliny surowe**  
50 g · 26 kcal



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal



**Nasiona chia, suszone**  
30 g (3 łyżki) · 133 kcal



**Płatki owsiane**  
100 g (10 łyżek) · 370 kcal



**Borówka Amerykańska**  
80 g · 46 kcal



**Jogurt naturalny**  
80 g · 48 kcal



**Migdały**  
40 g · 232 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

W misce wymieszaj płatki owsiane z nasionami chia.

2

Dodaj jogurt naturalny do mieszanki płatków i nasion chia, dokładnie wymieszaj.

- 3 Pokrój truskawki na mniejsze kawałki i dodaj do mieszanki owsianej.
- 4 Delikatnie wmieszaj maliny i borówki amerykańskie.
- 5 Posiekaj migdały na mniejsze kawałki.
- 6 Posyp owsiankę posiekanymi migdałami.
- 7 Polej owsiankę miodem.
- 8 Przykryj miskę lub przełóż owsiankę do zamykanego pojemnika i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin, a najlepiej na całą noc.
- 9 Rano, przed podaniem, dokładnie wymieszaj owsiankę.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2240-nocna-owsianka-z-chia-owocami-i-miodem>



## 43. LEŚNY SMOOTHIE Z MASŁEM ORZECHEWYM

Śniadanie

BIĄŁKO

**10.9 g**

TŁUSZCZ

**15.3 g**

WĘGLE

**53 g**

KALORIE

**376**

555 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

125 g (1 sztuka) • 116 kcal



**Truskawki Surowe**

100 g • 32 kcal

**Borówka Amerykańska**

50 g (1 garść) · 29 kcal

**Jeżyny, surowe**

50 g · 22 kcal

**Masło orzechowe**

30 g · 178 kcal

**Woda**

200 g (13 łyżek)

**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.
- 2 Umyj truskawki, borówki i jeżyny pod bieżącą wodą, osusz.
- 3 Umieść pokrojonego banana, umyte truskawki, borówki i jeżyny w blenderze.
- 4 Dodaj masło orzechowe do blendera.
- 5 Wlej wodę do blendera.
- 6 Blenduj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję.
- 7 Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/137-leny-smoothie-z-masem-orzechowym>



# 44. RAZOWA KANAPKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie

BIAŁKO

23 g

TŁUSZCZ

6.7 g

WĘGLE

59.2 g

KALORIE

383

252 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Twaróg półtłusty / ser biały**  
70 g (3 łyżki) · 84 kcal



**Szczypiorek, surowy**  
5 g (1 łyżka) · 2 kcal



**Sól**  
1 g



**Rzodkiewki**  
50 g (3 sztuki) · 8 kcal



**Chleb razowy**  
125 g (4 kromki) · 288 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Umyj i pokrój rzodkiewki w cienkie plasterki.
- 2 Umyj i drobno posiekaj szczypiorek.
- 3 W misce dokładnie wymieszaj twaróg ze szczypiorkiem, solą i pieprzem.
- 4 Nałóż równomiernie mieszankę twarogu na kromki chleba razowego.

- 5 Ułóż plasterki rzodkiewki na wierzchu twarogu.
- 6 Dopraw świeżo mielonym pieprzem do smaku i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1899-razowa-kanapka-z-twarogiem-i-rzodkiewk>



# 45. OMLET Z AWOKADO, BOCZKIEM I GOUDĄ

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

37.2 g

TŁUSZCZ

66.7 g

WĘGLE

9 g

KALORIE

809

344 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Boczek wędzony**

100 g (10 plasterów) · 320 kcal



**Masło**

10 g (1 plaster) · 73 kcal



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Sól**

1 g



**Awokado, surowe**

100 g · 167 kcal



**Jajka kurcze**

100 g (2 sztuki) · 139 kcal



**Gouda**

30 g (1 plaster) · 107 kcal



**Szczypiorek, surowy**

2 g · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Pokrój boczek wędzony w drobną kostkę.

2

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj masło. Poczekaj, aż masło się rozpuści.

- 3 Dodaj boczek na patelnię i smaż przez 5-7 minut, aż stanie się chrupiący. Zdejmij boczek z patelni i odłóż na bok.
- 4 W misce rozbij jajka kurze, dodaj sól i pieprz czarny. Dokładnie wymieszaj.
- 5 Pokrój awokado w kostkę, a ser Gouda zetrzyj na tarce.
- 6 Wlej mieszankę jajeczną na patelnię, na której smażył się boczek. Zmniejsz ogień na mały.
- 7 Posyp wierzch omletu startym serem Gouda i pokrojonym awokado. Dodaj usmażony boczek.
- 8 Smaż omlet na małym ogniu przez około 8-10 minut, aż jajka się zetną, a ser Gouda roztopi.
- 9 Posyp posiekanym szczypiorkiem. Złóż omlet na pół i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/525-omlet-z-awokado-boczkiem-i-goud>



## 46. JOGURTOWA MISA Z OWOCAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

**47.3 g**

TŁUSZCZ

**31.5 g**

WĘGLE

**109.5 g**

KALORIE

**907**

665 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Masło orzechowe**  
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
40 g (8 kostek) · 201 kcal

**Jogurt naturalny**

200 g (4 sztuki) · 120 kcal

**Cynamon mielony**

5 g (1 łyżeczka) · 12 kcal

**Odżywka białkowa**

30 g (5 łyżek) · 116 kcal

**Truskawki Surowe**

50 g · 16 kcal

**Banan**

150 g (1 sztuka) · 140 kcal

**Borówka Amerykańska**

60 g (1 garść) · 34 kcal

**Płatki owsiane**

30 g (3 łyżki) · 111 kcal

**Jeżyny, surowe**

30 g (0.5 garści) · 13 kcal

**Maliny surowe**

50 g · 26 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 W misce dokładnie wymieszaj jogurt naturalny z odżywką białkową, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję.
- 2 Pokrój banana na plasterki i dodaj do miski z jogurtem.
- 3 Dodaj truskawki, borówki amerykańskie, jeżyny i maliny do miski.
- 4 Posyp całość mielonym cynamonem i płatkami owsianymi.
- 5 Na wierzch dodaj masło orzechowe i posyp pokruszoną kostką gorzkiej czekolady.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/3177-jogurtowa-misa-z-owocami-i-czekolad>



# 47. RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ

Śniadanie

Kolacja

BIĄŁKO

**30 g**

TŁUSZCZ

**40.7 g**

WĘGLE

**118.4 g**

KALORIE

**934**

442 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Chleb razowy**

150 g (4 kromki) · 345 kcal



**Gruszka**

150 g (2 sztuki) · 95 kcal



**Twaróg półtłusty / ser biały**

50 g (2 łyżki) · 60 kcal



**Sól**

1 g



**Ser Gorgonzola**

20 g · 71 kcal



**Masło**

10 g (1 plaster) · 73 kcal



**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Pokrój gruszkę na cienkie plasterki.

- 2 Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj plasterki gruszki i grilluj je przez około 3 minuty z każdej strony, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- 3 Posmaruj kromki chleba razowego twarogiem półtłustym.
- 4 Na twarogu ułóż grillowane plasterki gruszki i pokrusz ser Gorgonzola.
- 5 Posyp kanapkę orzechami włoskimi i skrop miodem.
- 6 Dopraw kanapkę solą i pieprzem czarnym do smaku.
- 7 Podawaj kanapkę od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/67-razowa-kanapka-z-gruszk-i-gorgonzol>



# 48. JAJECZNICA Z SZYNKĄ I CHEDDAREM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO

45.8 g

TŁUSZCZ

30.1 g

WĘGLE

24.5 g

KALORIE

564

322 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Plaster sera cheddar**  
30 g · 114 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



**Mleko krowie 2%**  
20 g · 10 kcal



**Szynka wieprzowa**  
100 g (5 plasterów) · 128 kcal



**Szcypiorek, surowy**  
5 g (1 łyżka) · 2 kcal



**Pieprz czarny**  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę szynkę wieprzową i smaż przez 2-3 minuty, aż lekko się zarumieni.

- 2 W misce roztrzep jajka kurze z mlekiem krowim 2%, solą i pieprzem czarnym.
- 3 Wlej mieszankę jajeczną na patelnię z szynką. Zmniejsz ogień do małego.
- 4 Dodaj starty ser cheddar i smaż jajecznicę, delikatnie mieszając, przez około 5-7 minut, aż jajka będą puszyste i kremowe, a ser się roztopi.
- 5 W międzyczasie podpiecz kromki chleba żytniego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
- 6 Gotową jajecznicę przełóż na pieczywo i posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2756-jajecznica-z-szynk-i-cheddarem>



## 49. OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**14 g**

TŁUSZCZ

**15.7 g**

WĘGLE

**58.2 g**

KALORIE

**427**

420 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**  
50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Mleko migdałowe**  
200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Masło orzechowe**  
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Mango, surowe**  
100 g (7 łyżek) · 60 kcal



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Wlej mleko migdałowe do małego garnka i podgrzewaj na średnim ogniu.
- 2 Dodaj płatki owsiane do garnka z mlekiem migdałowym i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje.
- 3 W międzyczasie obierz mango i pokrój je w kostkę.
- 4 Umyj truskawki i pokrój je na mniejsze kawałki.
- 5 Gdy owsianka jest gotowa, zdejmij ją z ognia i dodaj masło orzechowe, mieszając do całkowitego połączenia składników.
- 6 Przełóż owsiankę do miski i udekoruj kawałkami mango i truskawek.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/236-owsianka-z-mango-truskawkami-i-orzechami>



# 50. SZPINAKOWE PLACUSZKI Z AWOKADO I JOGURTEM

Śniadanie

BIAŁKO

21.3 g

TŁUSZCZ

19.6 g

WĘGLE

58.9 g

KALORIE

471

287 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Garść surowy Szpinaku**

50 g (2 garście) · 11 kcal



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Mąka pszenna, pełnoziarnista**

70 g (0.5 szklanki) · 235 kcal



**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



**Awokado, surowe**

40 g · 67 kcal



**Jogurt naturalny**

70 g (1 sztuka) · 42 kcal



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Sól**

1 g

## PRZYGOTOWANIE

1

Umyj dokładnie szpinak i osusz go. Drobnio posiekaj.

2

W misce roztrzep jajko, dodaj mąkę pszenną pełnoziarnistą, sól i pieprz. Wymieszaj do uzyskania gładkiej masy, bez grudek.

- 3 Dodaj posiekany szpinak do masy i delikatnie wymieszaj.
- 4 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 5 Łyżką nakładaj porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
- 6 Smaż placuszki z obu stron na złoty kolor, około 2-3 minuty z każdej strony.
- 7 Obierz awokado, usuń pestkę i pokrój w cienkie plasterki.
- 8 Podawaj placuszki z plasterkami awokado i jogurtem naturalnym.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/495-szpinakowe-placuszki-z-awokado-i-jogurtem>



# LISTA ZAKUPÓW

50 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW NA ZDROWE ŚNIADANIE · 50 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Ananas surowy	100 g	
Awokado, surowe	170 g (1 sztuka)	w 3 przepisach
Banan	1798 g (15 sztuk)	w 15 przepisach
Boczek wędzony	100 g (10 plastrów)	
Borówka Amerykańska	370 g (7,5 garści)	w 7 przepisach
Brokuł	50 g (10 sztuk)	
Bułka pełnoziarnista	80 g (1 sztuka)	
Cebula czerwona	30 g (0,5 sztuki)	
Cebula, słodka, surowa	160 g (1 sztuki)	w 4 przepisach
Chleb razowy	631 g (18 kromek)	w 6 przepisach
Chleb żytni	465 g (13,5 kromek)	w 4 przepisach
Chorizo	50 g (7 plastra)	
Croissant	109 g (1,5 sztuka)	
Cynamon mielony	16 g (4 łyżeczki)	w 8 przepisach
Cytryna	100 g (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Dżem	30 g (2 łyżeczki)	
Garść surowy Szpinaku	135 g (5,5 garści)	w 4 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	300 g (60 kostek)	w 9 przepisach

<b>Gorzkie kakao</b>	<b>12 g</b> (1 łyżki)	
<b>Gouda</b>	<b>79 g</b> (3 plastry)	w 3 przepisach
<b>Gruszka</b>	<b>150 g</b> (2,5 sztuki)	
<b>Herbatnik</b>	<b>30 g</b> (6 sztuki)	
<b>Jabłko</b>	<b>350 g</b> (2 sztuka)	w 2 przepisach
<b>Jajka kurze</b>	<b>2659 g</b> (47,5 sztuk)	w 30 przepisach
<b>Jeżyny, surowe</b>	<b>80 g</b> (1 garść)	w 2 przepisach
<b>Jogurt naturalny</b>	<b>460 g</b> (8 sztuk)	w 6 przepisach
<b>Kasza manna, bez dodatku</b>	<b>30 g</b> (2,5 łyżki)	
<b>Kawa parzona</b>	<b>149 g</b> (10 łyżeczek)	
<b>Koperek świeży</b>	<b>5 g</b> (1,5 łyżeczki)	
<b>Kumin suszony</b>	<b>2 g</b> (0,5 łyżeczka)	
<b>Liść sałaty</b>	<b>26 g</b> (5 sztuki)	w 3 przepisach
<b>Maliny surowe</b>	<b>350 g</b> (5 garści)	w 5 przepisach
<b>Mango, surowe</b>	<b>350 g</b> (1,5 sztuka)	w 3 przepisach
<b>Masło</b>	<b>70 g</b> (7 plastrów)	w 8 przepisach
<b>Masło orzechowe</b>	<b>291 g</b> (14,5 łyżek)	w 13 przepisach
<b>Migdały</b>	<b>145 g</b> (5 garście)	w 5 przepisach
<b>Miód</b>	<b>415 g</b> (16,5 łyżek)	w 14 przepisach
<b>Mięta surowa</b>	<b>2 g</b> (1 garści)	

<b>Mleko krowie 2%</b>	<b>769 g</b> (3,5 szklanki)	w 7 przepisach
<b>Mleko migdałowe</b>	<b>1335 g</b> (5,5 szklanek)	w 10 przepisach
<b>Mozzarella</b>	<b>60 g</b> (0,5 sztuki)	
<b>Musztarda dijon</b>	<b>15 g</b> (1 łyżka)	w 2 przepisach
<b>Mąka migdałowa</b>	<b>50 g</b> (0,5 szklanki)	
<b>Mąka owsiana</b>	<b>250 g</b> (2,5 szklanki)	w 6 przepisach
<b>Mąka pszenna, pełnoziarnista</b>	<b>170 g</b> (1,5 szklanka)	w 2 przepisach
<b>Nasiona chia, suszone</b>	<b>120 g</b> (12 łyżek)	w 4 przepisach
<b>Natka pietruszki</b>	<b>16 g</b> (2,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
<b>Odżywka białkowa</b>	<b>222 g</b> (37 łyżek)	w 7 przepisach
<b>Ogórek gruntowy</b>	<b>100 g</b> (3 sztuki)	
<b>Olej kokosowy</b>	<b>47 g</b> (4,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
<b>Oliwa z oliwek</b>	<b>150 g</b> (15 łyżek)	w 15 przepisach
<b>Orzechy laskowe</b>	<b>30 g</b> (2 łyżki)	
<b>Orzechy włoskie</b>	<b>120 g</b> (4 garście)	w 4 przepisach
<b>Orzeszki ziemne</b>	<b>30 g</b> (1 garści)	
<b>Papryka czerwona</b>	<b>50 g</b> (0,5 sztuki)	w 3 przepisach
<b>Papryka mielona</b>	<b>2 g</b> (0,5 łyżeczka)	
<b>Papryka żółta, surowa</b>	<b>10 g</b>	
<b>Pieprz czarny</b>	<b>22 g</b> (22 łyżeczki)	w 20 przepisach

<b>Pilos High Protein Pudding czekoladowy</b>	<b>300 g</b> (1 porcja i pół)	w 3 przepisach
<b>Plaster sera cheddar</b>	<b>60 g</b> (3 plastry)	w 2 przepisach
<b>Pomidor malinowy</b>	<b>400 g</b> (2,5 sztuki)	w 4 przepisach
<b>Płatki owsiane</b>	<b>990 g</b> (99 łyżek)	w 12 przepisach
<b>Rodzynki</b>	<b>30 g</b> (1 garści)	
<b>Rzodkiewki</b>	<b>80 g</b> (5,5 sztuk)	w 2 przepisach
<b>Sałata lodowa</b>	<b>30 g</b>	
<b>Ser Feta</b>	<b>20 g</b> (2 plastra)	
<b>Ser Gorgonzola</b>	<b>20 g</b> (0,5 plastra)	
<b>Ser grana padano</b>	<b>30 g</b> (3 łyżki)	
<b>Siemię lniane</b>	<b>60 g</b> (6 łyżek)	w 2 przepisach
<b>Skyr - jogurt typu islandzkiego</b>	<b>420 g</b> (3 porcje)	w 3 przepisach
<b>Soda oczyszczona</b>	<b>15 g</b> (3 łyżeczki)	w 3 przepisach
<b>Surowa rukola</b>	<b>19 g</b> (1 garści)	
<b>Szczypiorek, surowy</b>	<b>75 g</b> (15 łyżek)	w 12 przepisach
<b>Szynka wieprzowa</b>	<b>244 g</b> (12 plasterów)	w 3 przepisach
<b>Szynka z indyka</b>	<b>200 g</b> (28,5 plasterów)	w 2 przepisach
<b>Sól</b>	<b>39 g</b> (6,5 łyżeczki)	w 30 przepisach
<b>Słodki ziemniak, batat</b>	<b>30 g</b>	
<b>Tortilla pełnoziarnista</b>	<b>190 g</b> (3 sztuki)	w 3 przepisach
<b>Truskawki Surowe</b>	<b>730 g</b> (5 szklanki)	w 10 przepisach

**Twaróg półtłusty / ser biały**

**900 g**

(45 łyżek)

w 8  
przepisach

**Woda**

**400 g**

(26,5 łyżek)

w 2  
przepisach

**Woda z kokosa**

**100 g**

(0,5 szklanki)

**Ząbek czosnku**

**10 g**

(2 sztuki)

w 2  
przepisach

**Łosoś wędzony, plaster**

**121 g**

(1 porcja)

# MOTYWATOR DIETETYCZNY



## Przepisy online

[motywatordietetyczny.pl/przepisy](https://motywatordietetyczny.pl/przepisy)



## Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent