

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 OWSIANEK NA PYSZNE ŚNIADANIE



12 przepisów • ~885 kcal/śr. • ~1 min

motywatordietetyczny.pl

CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Olej kokosowy



Migdały

NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI



Płatki owsiane



Miód



Borówka Amerykańska



Maliny surowe

NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Siemię lniane



Odżywka białkowa

OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Masło orzechowe

NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI



Płatki owsiane



Migdały



Herbatnik



Masło orzechowe

PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Miód



Jabłko

NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM



Płatki owsiane



Migdały



Nasiona chia, suszone



Miód

OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Mango, surowe



Mleko migdałowe

OWSIANKA Z CHIA, MALINAMI I MIODEM



Płatki owsiane



Odżywka białkowa



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Nasiona chia, suszone

OWSIANKA Z BANANEM, ORZECHAMI I CHIA



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Nasiona chia, suszone



Banan

OWSIANKA CZEKOLADOWO-OWOCOWA Z ORZECHAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Migdały



Nasiona chia, suszone

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



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

1. 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 · 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>



2. 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>



3. 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>



4. 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 · 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>



5. 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>



6. 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>



7. NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM

Śniadanie

BIĄŁKO

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>



8. 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>



9. OWSIANKA Z CHIA, MALINAMI I MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO

47 g

TŁUSZCZ

27.6 g

WĘGLE

106.1 g

KALORIE

881

531 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Nasiona chia, suszone

30 g (3 łyżki) · 133 kcal



Maliny surowe

50 g · 26 kcal



Sól

1 g



Odżywka białkowa

40 g (7 łyżek) · 154 kcal



Mleko migdałowe

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Banan

100 g (1 sztuka) · 93 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 kcal

PRZYGOTOWANIE

1 W małym garnku podgrzej mleko migdałowe na średnim ogniu.

- 2 Dodaj płatki owsiane, odżywkę białkową, kostkę gorzkiej czekolady (64%), nasiona chia i szczyptę soli do garnka z mlekiem migdałowym.
- 3 Gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż owsianka zgęstnieje, około 5-7 minut.
- 4 Dodaj miód do owsianki i dokładnie wymieszaj.
- 5 Przełóż owsiankę do miski i udekoruj plasterkami banana, malinami i wiórkami kokosowymi.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2460-owsianka-z-chia-malinami-i-miodem>



10. OWSIANKA Z BANANEM, ORZECHAMI I CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

26.5 g

TŁUSZCZ

44.2 g

WĘGLE

91.2 g

KALORIE

881

481 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Masło orzechowe
15 g · 89 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



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

PRZYGOTOWANIE

1

W garnku podgrzej mleko migdałowe na małym ogniu.

2

Dodaj płatki owsiane i połowę pokrojonego banana. Gotuj przez około 5 minut, mieszając, aż owsianka zgęstnieje.

3

Przełóż owsiankę do miski.

4

Na wierzchu ułóż pozostałe plasterki banana, dodaj masło orzechowe, posiekane orzechy włoskie, nasiona chia i posyp cynamonem mielonym.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2588-owsianka-z-bananem-orzechami-i-chia>



11. OWSIANKA CZEKOLADOWO-OWOCOWA Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

27.7 g

TŁUSZCZ

35.9 g

WĘGLE

107.8 g

KALORIE

833

452 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane
99 g (10 łyżek) • 366 kcal



Mleko migdałowe
113 g (0.5 szklanki) • 27 kcal

**Banan****70 g** (0.5 sztuki) · 65 kcal**Truskawki Surowe****28 g** · 9 kcal**Orzechy włoskie****17 g** (0.5 garści) · 111 kcal**Cynamon mielony****1 g** · 3 kcal**Migdały****17 g** (0.5 garści) · 98 kcal**Nasiona chia, suszone****17 g** (2 łyżki) · 75 kcal**Maliny surowe****28 g** (2 łyżki) · 15 kcal**Borówka Amerykańska****28 g** (0.5 garści) · 16 kcal**Gorzkie kakao****17 g** (2 łyżki) · 39 kcal**Sól****1 g****Kiwi owoc****17 g** · 10 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 W rondelku podgrzej mleko migdałowe na średnim ogniu.
- 2 Dodaj płatki owsiane do podgrzanego mleka i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- 3 Dodaj szczyptę soli, posiekane migdały, cynamon mielony i gorzkie kakao do owsianki, dokładnie wymieszaj.
- 4 Pokrój banana i truskawki na plasterki, a kiwi w kostkę.
- 5 Przełóż owsiankę do miski i udekoruj plasterkami banana, truskawkami, malinami, borówkami i kostkami kiwi.
- 6 Posyp nasionami chia i posiekanymi orzechami włoskimi.
- 7 Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3072-owsianka-czekoladowo-owocowa-z-orzechami>

12. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIĄŁKO

37.8 g

TŁUSZCZ

42.3 g

WĘGLE

88.8 g

KALORIE

887

580 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan

100 g (1 sztuka) · 93 kcal



Masło orzechowe

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 kcal



Mleko migdałowe

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Płatki owsiane

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

150 g · 119 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Wlej mleko migdałowe do małego garnka i podgrzewaj na średnim ogniu.

2

Dodaj płatki owsiane do garnka i gotuj na średnim ogniu, mieszając, przez około 5-7 minut, aż płatki wchłoną większość mleka i zmiękną.

3 Pokrój banana na plasterki i dodaj do owsianki, delikatnie mieszając.

4 Dodaj masło orzechowe do owsianki i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

5 Przełóż owsiankę do miski. Na wierzch wyłóż Pilos High Protein Pudding czekoladowy.

6 Posiekaj migdały i kostkę gorzkiej czekolady. Posyp nimi wierzch owsianki.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/500-czekoladowa-owsianka-z-bananem-i-migdaami>



LISTA ZAKUPÓW

10 OWSIANEK NA PYSZNE ŚNIADANIE · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Banan	620 g (5 sztuk)	w 6 przepisach
Borówka Amerykańska	208 g (4 garście)	w 4 przepisach
Cynamon mielony	5 g (1,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	120 g (1 sztuka)	w 4 przepisach
Gorzkie kakao	17 g (1,5 łyżki)	
Herbatnik	30 g (6 sztuki)	
Jabłko	150 g (1 sztuki)	
Jajka kurze	50 g (1 sztuka)	
Jogurt naturalny	80 g (1,5 sztuka)	
Kiwi owoc	17 g (0,5 sztuki)	
Maliny surowe	178 g (2,5 garście)	w 4 przepisach
Mango, surowe	100 g (6,5 łyżek)	
Masło orzechowe	125 g (6,5 łyżek)	w 6 przepisach
Migdały	177 g (6 garści)	w 6 przepisach
Miód	150 g (6 łyżek)	w 5 przepisach
Mleko migdałowe	1673 g (7 szklanek)	w 10 przepisach
Nasiona chia, suszone	137 g (13,5 łyżek)	w 5 przepisach

Odżywka białkowa	80 g (13,5 łyżek)	w 2 przepisach
Olej kokosowy	20 g (2 łyżeczki)	
Orzechy włoskie	107 g (3,5 garści)	w 4 przepisach
Pilos High Protein Pudding czekoladowy	150 g (1 porcji)	
Płatki owsiane	1019 g (102 łyżek)	w 12 przepisach
Rodzyunki	30 g (1 garści)	
Siemię lniane	60 g (6 łyżek)	w 2 przepisach
Soda oczyszczona	5 g (1 łyżeczki)	
Sól	2 g (0,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Truskawki Surowe	128 g (1 szklanki)	w 3 przepisach
Woda	200 g (13,5 łyżek)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent