

MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 ZDROWYCH ŚNIADAŃ CZEKOŁADOWYCH



12 przepisów • ~861 kcal/śr. • ~11 min

## MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI



Mąka migdałowa



Płatki owsiane



Oliwa z oliwek



Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy

## CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MANGO I TRUSKAWKAMI



Płatki owsiane



Migdały

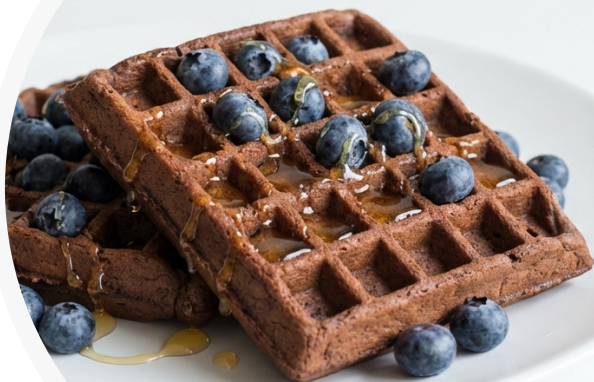


Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy



Mango, surowe

## KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM



Miód



Mąka migdałowa



Jajka kurze



Gorzka czekolada 64% - kostka

---

## CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% - kostka



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

## SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Skyr - jogurt typu  
islandzkiego



Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy



Borówka Amerykańska

---

## CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM



Płatki owsiane



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Masło orzechowe



Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy

## CZEKOLADOWE MUFFINY Z WIŚNIAMI I MIODEM



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Mąka pszenna,  
pełnoziarnista



Olej kokosowy



Miód

---

## CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI



Migdały



Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Masło orzechowe

## PUDDING Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ



Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Banan



Truskawki Surowe

---

## MLECZNO-CZEKOLADOWY DESER BEZ PIECZENIA



Mąka pszenna,  
pełnoziarnista



Miód



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Olej kokosowy

## CZEKOLADOWO-ORZECHOWE KULKI JAGLANE Z DAKTYŁAMI



**Orzechy włoskie**



**Gorzka czekolada 64% -  
kostka**



**Płatki jaglane**



**Masło orzechowe**

---

## OWSIANE MUFFINY CZEKOLADOWE Z MIODEM



**Mąka owsiana**



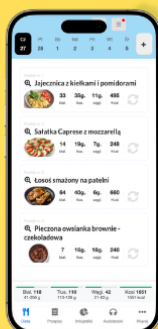
**Olej kokosowy**



**Gorzka czekolada 64% -  
kostka**



**Miód**



# 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. MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI

Śniadanie

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE  | KALORIE |
| 28.7 g | 41.3 g  | 56.5 g | 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>



## 2. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MANGO I TRUSKAWKAMI

Śniadanie

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE  | KALORIE |
| 31 g   | 23.8 g  | 84.9 g | 664     |

680 g



### POTRZEBNE PRODUKTY

- 

**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**  
150 g · 119 kcal
- 

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

**Migdały****30 g** (1 garść) • 174 kcal**Truskawki Surowe****100 g** • 32 kcal**Banan****50 g** (0.5 sztuki) • 47 kcal**Mleko migdałowe****200 g** (1 szklanka) • 48 kcal**Płatki owsiane****50 g** (5 łyżek) • 185 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: Pilos High Protein Pudding czekoladowy, mango, migdały, mleko migdałowe, truskawki, banana i płatki owsiane.
- 2 W małym garnku podgrzej mleko migdałowe na średnim ogniu, aż zacznie wrzeć.
- 3 Dodaj płatki owsiane do gotującego się mleka i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż płatki wchłoną większość mleka.
- 4 W międzyczasie obierz mango i pokrój je w kostkę. Pokrój truskawki i banana na mniejsze kawałki.
- 5 Gdy owsianka jest gotowa, przełóż ją do miski.
- 6 Na wierzch owsianki dodaj Pilos High Protein Pudding czekoladowy, pokrojone mango, truskawki i banana.
- 7 Posyp całość posiekanymi migdałami.
- 8 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/234-czekoladowa-owsianka-z-mango-i-truskawkami>



### 3. KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM

Kolacja

Czas: 30 min

|                                   |                                      |                                     |                                    |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <div>BIAŁKO</div> <div>51 g</div> | <div>TŁUSZCZ</div> <div>68.3 g</div> | <div>WĘGLE</div> <div>157.9 g</div> | <div>KALORIE</div> <div>1395</div> |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|

587 g



#### POTRZEBNE PRODUKTY

|                                                                                 |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div>Ocet jabłkowy</div> <div>5 g (1 łyżka) • 1 kcal</div>          | <div></div> <div>Mąka kokosowa</div> <div>30 g (2 łyżki) • 94 kcal</div>                     |
| <div></div> <div>Mleko migdałowe</div> <div>80 g • 19 kcal</div>                | <div></div> <div>Miód</div> <div>100 g (4 łyżki) • 304 kcal</div>                            |
| <div></div> <div>Mąka owsiana</div> <div>40 g (3 łyżki) • 140 kcal</div>        | <div></div> <div>Jajka kurze</div> <div>200 g (4 sztuki) • 278 kcal</div>                    |
| <div></div> <div>Sól</div> <div>2 g</div>                                       | <div></div> <div>Gorzka czekolada 64% - kostka</div> <div>50 g (0.5 sztuki) • 251 kcal</div> |
| <div></div> <div>Mąka migdałowa</div> <div>50 g (0.5 szklanki) • 290 kcal</div> | <div></div> <div>Borówka Amerykańska</div> <div>30 g (0.5 garści) • 17 kcal</div>            |

#### PRZYGOTOWANIE

- 1
- Rozgrzej gofrownicę zgodnie z instrukcją producenta.

- 2 W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę kokosową, mąkę owsianą, mąkę migdałową i sól.
- 3 W małej misce wymieszaj mokre składniki: jajka kurze, mleko migdałowe i ocet jabłkowy, aż do lekkiego ubicia jajek.
- 4 Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż do uzyskania jednolitej masy, bez grudek.
- 5 Nałóż około 1/3 do 1/2 szklanki ciasta na rozgrzaną gofrownicę i zamknij pokrywę. Piecz gofry zgodnie z instrukcjami producenta gofrownicy, aż będą złociste i chrupiące.
- 6 W małej, szklanej miseczce umieść kostkę gorzkiej czekolady i miód. Podgrzewaj w mikrofalówce przez 20-30 sekund, aż czekolada się roztopi. Wyjmij i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką polewę.
- 7 Upieczone gofry podawaj polane ciepłą polewą czekoladowo-miodową i udekorowane świeżymi borówkami amerykańskimi.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/986-kakaowe-gofry-z-borwkami-i-miodem>



# 4. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI

Śniadanie

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE  | KALORIE |
| 37.8 g | 42.3 g  | 88.8 g | 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>



## 5. 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 • 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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/186-skyr-z-czekolad-i-borwkami>



# 6. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE  | KALORIE |
| 25.3 g | 26.2 g  | 57.1 g | 581     |

400 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Płatki owsiane</b><br>50 g (5 łyżek) · 185 kcal                            |  <b>Mleko migdałowe</b><br>200 g (1 szklanka) · 48 kcal |
|  <b>Pilos High Protein Pudding czekoladowy</b><br>100 g (0.5 porcji) · 79 kcal |  <b>Masło orzechowe</b><br>20 g (1 łyżka) · 118 kcal    |
|  <b>Gorzka czekolada 64% - kostka</b><br>30 g · 151 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 przez 5-7 minut, mieszając, aż płatki wchłoną większość mleka i staną się miękkie.
- 3 Zdejmij garnek z ognia. Dodaj Pilos High Protein Pudding czekoladowy do owsianki i dokładnie wymieszaj.

4

Dodaj masło orzechowe do owsianki i mieszaj, aż się rozpuści i równomiernie połączy z resztą składników.

5

Przełóż owsiankę do miski i posyp kostką gorzkiej czekolady 64%.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/235-czekoladowa-owsianka-z-masem-orzechowym>



# 7. CZEKOLADOWE MUFFINY Z WIŚNIAMI I MIODEM

Kolacja Czas: 50 min

|        |         |         |         |
|--------|---------|---------|---------|
| BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE   | KALORIE |
| 41.8 g | 75.4 g  | 201.5 g | 1617    |

802 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Mąka pszenna, pełnoziarnista</b><br>100 g · 336 kcal            |  <b>Mleko migdałowe</b><br>125 g (0.5 szklanki) · 30 kcal |
|  <b>Miód</b><br>80 g (3 łyżki) · 243 kcal                           |  <b>Jogurt naturalny</b><br>125 g (2 sztuki) · 75 kcal    |
|  <b>Jajka kurze</b><br>100 g (2 sztuki) · 139 kcal                  |  <b>Sól</b><br>2 g                                        |
|  <b>Gorzka czekolada 64% - kostka</b><br>90 g (1 sztuka) · 452 kcal |  <b>Olej kokosowy</b><br>30 g (3 łyżeczki) · 268 kcal     |
|  <b>Wiśnie</b><br>150 g (2 garście) · 75 kcal                       |                                                                                                                                              |

## PRZYGOTOWANIE

- 1
- Rozgrzej piekarnik do 180°C.

- 2 Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem kokosowym.
- 3 W dużej misce wymieszaj mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą i sól.
- 4 W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj jogurt naturalny, mleko migdałowe, miód i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj.
- 5 Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
- 6 Posiekaj gorzką czekoladę i delikatnie wmieszaj ją do ciasta wraz z wiśniami.
- 7 Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
- 8 Piecz przez 20-25 minut, aż muffiny będą jędrne i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
- 9 Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1021-czekoladowe-muffiny-z-winiami-i-miodem>



# 8. CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

42 g

TŁUSZCZ

41.7 g

WĘGLE

100 g

KALORIE

869

665 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

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

**Gorzkie kakao**  
30 g (3 łyżki) • 68 kcal

**Woda**  
200 g (13 łyżek)

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

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

**Daktyle suszone**  
30 g (6 sztuk) • 84 kcal

**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**  
200 g (1 porcja) • 158 kcal

**Gorzka czekolada 64% - kostka**  
30 g • 151 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1
- Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.

- 2 Do blendera włóż banana, gorzkie kakao, wodę, migdały, masło orzechowe, daktyle suszone i czekoladowy pudding proteinowy Pilos.
- 3 Dodaj kostkę gorzkiej czekolady 64%.
- 4 Blenduj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.
- 5 Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/142-czekoladowo-bananowy-smoothie-proteinowy-z-orzechami>



# 9. PUDDING Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE  | KALORIE |
| 24.3 g | 13.1 g  | 53.6 g | 434     |

430 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- 

**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**  
200 g (1 porcja) • 158 kcal
- 

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



**Truskawki Surowe**

**100 g · 32 kcal**



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

**30 g · 151 kcal**

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Przełóż zawartość Pilos High Protein Pudding czekoladowy do miseczki.
- 2 Obierz banana i pokrój go na plasterki.
- 3 Umyj truskawki i pokrój je na połówki.
- 4 Ułóż plasterki banana i połówki truskawek na wierzchu puddingu.
- 5 Zetrzyj kostkę gorzkiej czekolady 64% na tarce i posyp nią deser.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/193-pudding-z-bananem-truskawkami-i-czekolad>



# 10. MLECZNO-CZEKOLADOWY DESER BEZ PIECZENIA

Kolacja

Czas: 50 min

|        |         |         |         |
|--------|---------|---------|---------|
| BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE   | KALORIE |
| 17.3 g | 29.3 g  | 155.9 g | 925     |

425 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



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



**Miód**  
50 g (2 łyżki) • 152 kcal

**Olej kokosowy****15 g** · 134 kcal**Skrobia kukurydziana****30 g** (3 łyżki) · 105 kcal**Gorzka czekolada 64% - kostka****30 g** · 151 kcal**Mąka pszenna, pełnoziarnista****100 g** · 336 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Przygotowanie bazy mlecznej: W rondelku połącz 50 g mąki pszennej pełnoziarnistej i 2 łyżki miodu. Dodaj 120 ml mleka migdałowego, mieszaj i postaw na małym ogniu.
- 2 Stopniowo dodawaj pozostałe 680 ml mleka migdałowego, ciągle mieszając, aż masa będzie gładka i jedwabista.
- 3 Zdejmij z ognia, dodaj 50 g gorzkiej czekolady (64%) i 1 łyżkę oleju kokosowego, mieszaj do rozpuszczenia czekolady.
- 4 Przygotowanie formy: Wyłóż dno formy mąką pszenną pełnoziarnistą (opcjonalnie).
- 5 Wylej przygotowaną bazę mleczną do formy.
- 6 Przygotowanie warstwy budyniowej: W czystym rondelku połącz 1 łyżkę miodu i 2 łyżki skrobi kukurydzianej. Dodaj 100 ml mleka migdałowego, mieszaj na jednolitą masę i powoli podgrzewaj na małym ogniu.
- 7 Gdy budyń zgęstnieje, dodaj pozostałe 25 g gorzkiej czekolady (64%) i mieszaj do rozpuszczenia.
- 8 Warstwa czekoladowa: Wylej masę budyniową na zastygniętą masę mleczną.
- 9 Studź do temperatury pokojowej, a następnie posyp startą gorzką czekoladą (64%).
- 10 Chłodzenie: Wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, aby ciasto dobrze się schłodziło i zastygło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/651-mleczno-czekoladowy-deser-bez-piecznia>

# 11. CZEKOLADOWO-ORZECHOWE KULKI JAGLANE Z DAKTYLAMAMI

Śniadanie

|        |         |        |         |
|--------|---------|--------|---------|
| BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE  | KALORIE |
| 17.8 g | 40.2 g  | 69.2 g | 697     |

181 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Masło orzechowe</b><br>20 g (1 łyżka) · 118 kcal     |  <b>Orzechy włoskie</b><br>30 g (1 garść) · 196 kcal |
|  <b>Gorzka czekolada 64% - kostka</b><br>30 g · 151 kcal |  <b>Daktyle suszone</b><br>30 g (6 sztuk) · 84 kcal  |
|  <b>Cynamon mielony</b><br>1 g · 2 kcal                  |  <b>Płatki jaglane</b><br>40 g (4 łyżki) · 146 kcal  |
|  <b>Woda</b><br>30 g (2 łyżki)                           |                                                                                                                                         |

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Daktyle zalej ciepłą wodą i odstaw na 10 minut, aby zmiękły.
- 2 Orzechy włoskie posiekaj na drobne kawałki.

- 3 Gorzką czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej, mieszając, aż będzie gładka.
- 4 Odcedź daktyle i zblenduj na gładką masę.
- 5 W misce połącz masło orzechowe, masę daktylową, rozpuszczoną czekoladę i cynamon. Dokładnie wymieszaj.
- 6 Dodaj posiekane orzechy włoskie i płatki jaglane, mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
- 7 Zwilżonymi dłońmi formuj z masy małe kuleczki.
- 8 Ułóż kuleczki na talerzu lub desce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 9 Schłódź w lodówce przez minimum 20 minut przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/569-czekoladowo-orzechowe-kulki-jaglane-z-daktylami>



## 12. OWSIANE MUFFINY CZEKOLADOWE Z MIODEM

Śniadanie

|                                     |                                      |                                     |                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <div>BIAŁKO</div> <div>32.7 g</div> | <div>TŁUSZCZ</div> <div>64.8 g</div> | <div>WĘGLE</div> <div>122.9 g</div> | <div>KALORIE</div> <div>1221</div> |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|

436 g



### POTRZEBNE PRODUKTY

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div><b>Mąka owsiana</b><br/>100 g (1 szklanka) • 351 kcal</div> | <div></div> <div><b>Soda oczyszczona</b><br/>5 g (1 łyżeczka)</div>                          |
| <div></div> <div><b>Sól</b><br/>1 g</div>                                    | <div></div> <div><b>Jajka kurze</b><br/>100 g (2 sztuki) • 139 kcal</div>                    |
| <div></div> <div><b>Miód</b><br/>50 g (2 łyżki) • 152 kcal</div>             | <div></div> <div><b>Jogurt naturalny</b><br/>100 g (2 sztuki) • 60 kcal</div>                |
| <div></div> <div><b>Olej kokosowy</b><br/>30 g (3 łyżeczki) • 268 kcal</div> | <div></div> <div><b>Gorzka czekolada 64% - kostka</b><br/>50 g (0.5 sztuki) • 251 kcal</div> |

### PRZYGOTOWANIE

- 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 2

W misce wymieszaj mąkę owsianą, sodę oczyszczoną i sól.

- 3 W osobnej misce ubij jajka z miodem, aż masa będzie puszysta.
- 4 Dodaj jogurt naturalny i olej kokosowy do ubitych jajek i dokładnie wymieszaj.
- 5 Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie, aż do uzyskania jednolitej masy.
- 6 Posiekaj kostkę gorzkiej czekolady i dodaj do masy, delikatnie mieszając.
- 7 Przełóż masę do foremek na muffiny, wypełniając je do 3/4 wysokości.
- 8 Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż muffiny będą sprężyste na dotyk.
- 9 Wyjmij muffiny z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/359-owsiane-muffiny-czekoladowe-z-miodem>



# LISTA ZAKUPÓW

10 ZDROWYCH ŚNIADAŃ CZEKOLADOWYCH · 12 przepisów

| PRODUKT                       | ILOŚĆ                     |                 |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------|
| Banan                         | 375 g<br>(3 sztuki)       | w 4 przepisach  |
| Borówka Amerykańska           | 80 g<br>(1,5 garść)       | w 2 przepisach  |
| Cynamon mielony               | 1 g<br>(0,5 łyżeczki)     |                 |
| Daktyle suszone               | 60 g<br>(12 sztuk)        | w 2 przepisach  |
| Gorzka czekolada 64% - kostka | 400 g<br>(4 sztuki)       | w 10 przepisach |
| Gorzkie kakao                 | 30 g<br>(3 łyżki)         |                 |
| Jajka kurze                   | 420 g<br>(7,5 sztuk)      | w 4 przepisach  |
| Jogurt naturalny              | 225 g<br>(4 sztuki)       | w 2 przepisach  |
| Mango, surowe                 | 200 g<br>(1,5 1/2 sztuki) | w 2 przepisach  |
| Masło orzechowe               | 80 g<br>(4 łyżki)         | w 4 przepisach  |
| Migdały                       | 90 g<br>(3 garście)       | w 3 przepisach  |
| Miód                          | 280 g<br>(11 łyżek)       | w 4 przepisach  |
| Mleko migdałowe               | 1005 g<br>(4 szklanki)    | w 6 przepisach  |
| Mąka kokosowa                 | 30 g<br>(2,5 łyżki)       |                 |
| Mąka migdałowa                | 100 g<br>(1 szklanki)     | w 2 przepisach  |
| Mąka owsiana                  | 140 g<br>(1,5 szklanka)   | w 2 przepisach  |
| Mąka pszenna, pełnoziarnista  | 200 g<br>(1,5 szklanka)   | w 2 przepisach  |

|                                        |                        |                |
|----------------------------------------|------------------------|----------------|
| Ocet jabłkowy                          | 5 g<br>(1 łyżki)       |                |
| Olej kokosowy                          | 75 g<br>(7,5 łyżeczek) | w 3 przepisach |
| Oliwa z oliwek                         | 10 g<br>(1 łyżki)      |                |
| Orzechy włoskie                        | 30 g<br>(1 garści)     |                |
| Pilos High Protein Pudding czekoladowy | 1000 g<br>(5 porcji)   | w 7 przepisach |
| Płatki jaglane                         | 40 g<br>(4 łyżki)      |                |
| Płatki owsiane                         | 180 g<br>(18 łyżek)    | w 4 przepisach |
| Skrobia kukurydziana                   | 30 g<br>(3 łyżki)      |                |
| Skyr - jogurt typu islandzkiego        | 150 g<br>(1 porcja)    |                |
| Soda oczyszczona                       | 5 g<br>(1 łyżeczki)    |                |
| Sól                                    | 4 g<br>(0,5 łyżeczki)  | w 3 przepisach |
| Truskawki Surowe                       | 300 g<br>(2 szklanki)  | w 3 przepisach |
| Wiśnie                                 | 150 g<br>(2 garście)   |                |
| Woda                                   | 230 g<br>(15,5 łyżek)  | w 2 przepisach |

# MOTYWATOR DIETETYCZNY



## Przepisy online

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



## Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent