MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 CIEPŁYCH ŚNIADAŃ NA ZIMNE PORANKI











10 przepisów · ~433 kcal/śr. · ~9 min

OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ





Jajka kurze



Szynka z indyka



Gouda



Oliwa z oliwek

PLACUSZKI Z CUKINII Z JOGURTOWYM DIPEM





Mąka pszenna, pełnoziarnista



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Jajka kurze

KAJZERKA Z JAJKIEM, CHEDDAREM I CEBULĄ





Bułka kajzerka



Plaster sera cheddar



Jajka kurze



Masło

OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM





Mąka owsiana



Banan



Jajka kurze



Mleko migdałowe

TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZĄ MANNĄ I OWOCAMI





Twaróg półtłusty / ser biały



Kasza manna, bez dodatku



Miód



Jajka kurze

SZPINAKOWE PLACUSZKI Z AWOKADO I JOGURTEM





Mąka pszenna, pełnoziarnista



Jajka kurze



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek

OMLET Z TWAROGIEM I SZPINAKIEM





Jajka kurze



Masło klarowane



Twaróg półtłusty / ser biały



Garść surowego szpinaku

ŻYTNIE GRZANKI Z JAJKIEM I POMIDORKAMI





Jajka kurze



Chleb żytni



Oliwa z oliwek



Pomidory koktajlowe

OMLET Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ





Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło orzechowe



Jajka kurze



Banan

TORTILLA Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM





Tortilla pełnoziarnista



Jajka kurze



Masło



Cebula czerwona

1. OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42.6 g	28 g	12.2 g	463

403 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  100 g (2 sztuki) · 139 kcal
- **Szynka z indyka**
  100 g · 124 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Pomidor malinowy**
  100 g (5 plastrów) · 19 kcal
- **Mleko krowie 2%**
  30 g (2 łyżki) · 15 kcal
- **Gouda**
  30 g · 107 kcal
- **Szczypiorek, surowy**
  5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Cebula, słodka, surowa**
  30 g (3 łyżki) · 11 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Pieprz czarny**
  1 g (0.5 łyżeczki) · 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 do 4 minut, 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 posiekanym szczypiorkiem.

9. Zmniejsz ogień do minimum, przykryj patelnię pokrywką i smaż przez około 8 do 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**

2. PLACUSZKI Z CUKINII Z JOGURTOWYM DIPEM

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
25.1 g	26.3 g	60.2 g	546

549 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cukinia, surowa**
  200 g · 34 kcal
- **Mąka pszenna, pełnoziarnista**
  50 g (5 łyżek) · 168 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Jogurt naturalny
150 g (10 łyżek) · 90 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Koperek świeży
10 g (3 łyżki) · 4 kcal



Sól
2 g



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Oliwa z oliwek
15 g (1 łyżka) · 133 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na około 10 minut. Po tym czasie dokładnie odciśnij ją z nadmiaru wody.

2. W misce wymieszaj jogurt z sokiem wyciśniętym z cytryny, częścią posiekanego koperku i częścią przeciśniętego przez praskę czosnku. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a następnie odstaw.

3. W drugiej misce połącz odciśniętą cukinię, jajko, mąkę, resztę posiekanego koperku oraz pozostały czosnek. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj masę.

4. Na patelni rozgrzej oliwę. Nakładaj porcje ciasta, formując placuszki. Smaż na średnim ogniu po 3 do 4 minut z każdej strony, aż będą złociste.

5. Gotowe placuszki podawaj na ciepło z przygotowanym wcześniej sosem jogurtowym.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2534-placuszki-z-cukinii-z-jogurtowym-dipem**

3. KAJZERKA Z JAJKIEM, CHEDDAREM I CEBULĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
22.3 g	22 g	42.9 g	456

199 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Bułka kajzerka
70 g (1 sztuka) · 208 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Plaster sera cheddar
30 g · 114 kcal



Cebula, słodka, surowa
30 g (3 łyżki) · 11 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal



Masło
5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



Szczypiorek, surowy
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przekrój bułkę na pół. Cebulę pokrój w piórka, a szczypiorek posiekaj.

2. Na patelni rozgrzej część masła i zeszklij na nim cebulę. Zdejmij cebulę z patelni.

3. Na tej samej patelni rozgrzej resztę masła i usmaż jajko sadzone. W trakcie smażenia dopraw solą i pieprzem.

4. Na dolnej połówce bułki ułóż plaster sera cheddar, następnie usmażone jajko i podsmażoną cebulę.

5. Całość posyp posiekanym szczypiorkiem i przykryj górną połówką bułki. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3246-kajzerka-z-jajkiem-cheddarem-i-cebul**

4. OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15.1 g	10.8 g	65.7 g	425

340 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan
125 g (1 sztuka) · 116 kcal



Mąka owsiana
60 g (6 łyżek) · 211 kcal



Mleko migdałowe
100 g (6 łyżek) · 24 kcal



Jajka kurze
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Soda oczyszczona
2 g



Cynamon mielony
2 g · 5 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)

PRZYGOTOWANIE

1. W misce rozgnieć banana widelcem.
2. Dodaj jajko i wymieszaj.

3. W drugiej misce połącz mąkę owsianą, sodę (płaska ćwierć łyżeczki, więcej daje gorzki, mydlany posmak), cynamon i sól.

4. Połącz suche z mokrymi, wlewaj mleko migdałowe i mieszaj na gładkie ciasto.

5. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą na średnim ogniu.

6. Nakładaj małe placuszki i smaż 2 do 3 minut z każdej strony.

7. Podawaj na ciepło.

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

5. TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZĄ MANNĄ I OWOCAMI

Śniadanie | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
29.8 g	16.3 g	66.4 g	513

376 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Maliny surowe** — 50 g · 26 kcal
- **Truskawki surowe** — 50 g (3 sztuki) · 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 · 91 kcal
- **Kasza manna, bez dodatku** — 30 g (2 łyżki) · 104 kcal
- **Olej kokosowy** — 5 g (1 łyżeczka) · 45 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 100 g (5 łyżek) · 120 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)

PRZYGOTOWANIE

1. W misce rozgnieć twaróg. Dodaj kaszę mannę, 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 do 4 minut 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-kasz-mann-i-owocami**

6. SZPINAKOWE PLACUSZKI Z AWOKADO I JOGURTEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
21.6 g	19.6 g	60.7 g	479

360 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Garść surowego szpinaku
50 g (2 garście) · 11 kcal



Mąka pszenna, pełnoziarnista
70 g (0.5 szklanki) · 235 kcal



Awokado, surowe
40 g · 67 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal



Woda
60 g (4 łyżki)



Cytryna
10 g (2 łyżeczki) · 3 kcal



Jajka kurze
50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Jogurt naturalny
70 g (5 łyżek) · 42 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Ząbek czosnku
3 g (0.5 ząbka) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Szpinak umyj, osusz i drobno posiekaj.
2. W misce roztrzep jajko z wodą. Dodaj mąkę, sól i pieprz, wymieszaj na gęste, gładkie ciasto.
3. Wmieszaj szpinak.
4. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Nakładaj łyżką małe placuszki i smaż 2 do 3 minut z każdej strony.
5. Jogurt wymieszaj z przeciśniętym czosnkiem i szczyptą soli (czosnkowy sos daje placuszkom wyrazisty smak).
6. Awokado pokrój w plasterki i skrop sokiem z cytryny (nie ściemnieje i zyska świeżość).
7. Podawaj placuszki z awokado i sosem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/495-szpinakowe-placuszki-z-awokado-i-jogurtem**

7. OMLET Z TWAROGIEM I SZPINAKIEM

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
28 g	26.8 g	3.4 g	359

252 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Garść surowego szpinaku** — 50 g (2 garście) · 11 kcal
- **Jajka kurze** — 150 g (3 sztuki) · 209 kcal
- **Masło klarowane** — 10 g (2 łyżeczki) · 90 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 40 g (2 łyżki) · 48 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Pieprz czarny** — 1 g (2 szczypty) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej masło klarowane na średnim ogniu.
2. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
3. Dodaj szpinak na patelnię i smaż przez 1 do 2 minut, aż zwiędnie.
4. Wlej jajka na patelnię, rozprowadzając je równomiernie.

5. Posyp omlet pokruszonym twarogiem.

6. Smaż na średnim ogniu, aż omlet się zetnie i będzie lekko złocisty od spodu. Zajmie to około 5 do 7 minut.

7. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2840-omlet-z-twarogiem-i-szpinakiem**

8. ŻYTNIE GRZANKI Z JAJKIEM I POMIDORKAMI

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17.1 g	15.9 g	27.4 g	330

272 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Chleb żytni** — 60 g (2 kromki) · 125 kcal
- **Bazylia, świeża** — 5 g (0.5 garści) · 1 kcal
- **Jajka kurze** — 100 g (2 sztuki) · 139 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Pomidory koktajlowe** — 100 g (1 garść) · 18 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka na miękko: W garnku zagotuj wodę. Delikatnie włóż jajka i gotuj przez 5 minut, aby uzyskać płynne żółtko. Po ugotowaniu ostudź jajka w zimnej wodzie, a następnie obierz.
2. Grzanki: Kromki chleba żytniego podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące. Pokrój je w paski.

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

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

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

9. OMLET Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15.3 g	27.5 g	31.7 g	436

231 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Masło orzechowe**
  15 g (2 łyżeczki) · 89 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Masło
5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



Mleko migdałowe
50 g (3 łyżki) · 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, na jednej połowie rozsmaruj masło orzechowe, posyp pokruszoną czekoladą i ułóż plasterki banana.
5. Złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie, i smaż jeszcze przez 1 do 2 minut, aż będzie całkowicie ścięty.
6. Przełóż gotowy omlet na talerz i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/246-omlet-z-masem-orzechowym-i-czekolad**

10. TORTILLA Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM

Śniadanie | Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
14.6 g	15.7 g	33.9 g	324

228 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Tortilla pełnoziarnista
60 g (1 sztuka) · 175 kcal



Liść sałaty
10 g (1 liść) · 1 kcal



Masło
5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



Pomidor malinowy
50 g (2 plastry) · 10 kcal



Sól
2 g



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Szczypiorek, surowy
10 g (3 łyżki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.

2. Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i smaż przez 3 do 4 minut, aż zmięknie.
3. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
4. Wlej jajka na patelnię z cebulą i smaż, 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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/79-tortilla-z-jajkiem-pomidorem-i-szczypiorkiem**

LISTA ZAKUPÓW

10 CIEPŁYCH ŚNIADAŃ NA ZIMNE PORANKI · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	**40 g** (0,5 sztuki)	
Banan	**195 g** (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Bazylia, świeża	**5 g** (10 listek)	
Borówka amerykańska	**30 g** (0,5 garści)	
Bułka kajzerka	**70 g** (1 sztuka)	
Cebula czerwona	**30 g** (3 łyżki)	
Cebula, słodka, surowa	**60 g** (6 łyżek)	w 2 przepisach
Chleb żytni	**60 g** (1,5 kromki)	
Cukinia, surowa	**200 g** (0,5 sztuki)	
Cynamon mielony	**2 g** (1 łyżeczki)	
Cytryna	**60 g** (6 plastrów)	w 2 przepisach
Garść surowego szpinaku	**100 g** (4 garście)	w 2 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	**30 g** (6 kostka)	
Gouda	**30 g** (1,5 plaster)	
Jajka kurze	**750 g** (13,5 sztuk)	w 10 przepisach
Jogurt naturalny	**220 g** (14,5 łyżek)	w 2 przepisach
Kasza manna, bez dodatku	**30 g** (7,5 łyżeczki)	

Koperek świeży	**10 g** (10 łyżeczki)	
Liść sałaty	**10 g** (1,5 liść)	
Maliny surowe	**50 g** (3,5 łyżka)	
Masło	**15 g** (3 łyżeczki)	w 3 przepisach
Masło klarowane	**10 g** (2,5 łyżeczki)	
Masło orzechowe	**15 g** (2,5 łyżeczki)	
Miód	**30 g** (4,5 łyżeczki)	
Mleko krowie 2%	**50 g** (10 łyżeczki)	w 2 przepisach
Mleko migdałowe	**150 g** (10 łyżek)	w 2 przepisach
Mąka owsiana	**60 g** (6 łyżek)	
Mąka pszenna, pełnoziarnista	**120 g** (12 łyżek)	w 2 przepisach
Olej kokosowy	**5 g** (1 łyżeczki)	
Oliwa z oliwek	**30 g** (6,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
Pieprz czarny	**8 g** (26,5 szczypta)	w 7 przepisach
Plaster sera cheddar	**30 g** (1,5 plastra)	
Pomidor malinowy	**150 g** (7,5 plastrów)	w 2 przepisach
Pomidory koktajlowe	**100 g** (1 garść)	
Soda oczyszczona	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Szczypiorek, surowy	**17 g** (17 łyżeczki)	w 3 przepisach
Szynka z indyka	**100 g** (8,5 plastrów)	

Sól	**13 g** (26 szczypta)	w 10 przepisach
Tortilla pełnoziarnista	**60 g** (1 sztuki)	
Truskawki surowe	**50 g** (3,5 sztuki)	
Twaróg półtłusty / ser biały	**140 g** (7 łyżek)	w 2 przepisach
Woda	**60 g** (4 łyżki)	
Ząbek czosnku	**13 g** (2,5 ząbka)	w 2 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.