

MOTYWATOR DIETETYCZNY

50 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW NA ZDROWE ŚNIADANIE



50 przepisów • ~642 kcal/śr. • ~5 min

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 MAŁY 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-ORZECZ Z CHIA



Nasiona chia, suszone



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie

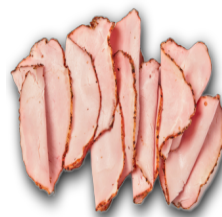


Olej kokosowy



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 ORZECAMI, BANANEM I CZEKOLADĄ



Orzechy włoskie



Masło orzechowe



Orzeszki ziemne

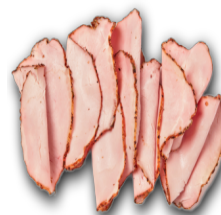


Gorzka czekolada 64% -
kostka

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 kurze



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 kurze



Masło



Cebula czerwona

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM NA RAZOWYM CHLEBIE



Jajka kurze



Chleb razowy

WOLFF



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



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy



Skyr - jogurt typu
islandzkiego



Truskawki Surowe

ŻYTNIE KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-SZCZYPIORKOWĄ



Chleb żytni



Jajka kurze

WOLFF DOLNE



Masło



Jogurt naturalny

PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM I JAJKIEM



Banan



Olej kokosowy



Jajka kurze



Cynamon mielony

FRITTATA Z CHORIZO, PAPRYKĄ I GRANA PADANO



Chorizo



Jajka kurze



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



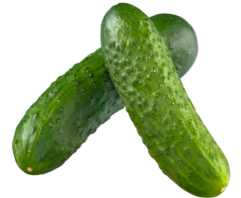
Bułka pełnoziarnista



Jajka kurze



Jogurt naturalny



Ogórek gruntowy

OMLET ZE SZPINAKIEM, FETĄ I CZOSNKIEM



Jajka kurze



Ser Feta

WOLFF DOLBY



Masło



Ząbek czosnku

NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI



Płatki owsiane



Migdały



Herbatnik



Masło orzechowe

OMLET Z BANANEM I MASŁEM ORZECHEWYM



Jajka kurze



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 kurze



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



Pilos 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 kurze



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek

1. OWSIANE PLACKI Z TWAROGU, MIODU I TRUSKAWEK

Śniadanie

BIĄŁKO

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 roznieć go widelcem.
- 2 Dodaj jajka kurze 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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/175-owsiane-placki-z-twarogu-miodu-i-truskawek>



2. ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z SZYNKĄ

Śniadanie

Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
49.7 g	28.4 g	49.5 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2412-ynie-tosty-francuskie-z-szynk>



3. PLACUSZKI Z TWAROGU, MIODU I MAKI OWSIANEJ

Śniadanie

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
55.7 g	43.3 g	54.1 g	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 polać je dodatkową porcją miodu.

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



5. SZAKSZUKA Z BATATEM I MALINOWYM POMIDOREM

- Śniadanie
- Obiad
- Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
27.7 g	27.1 g	53.2 g	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 kurze
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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
39.6 g	22.6 g	69.8 g	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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
36.6 g	88.3 g	106.4 g	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 lniane 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://motywator dietetyczny.pl/przepisy/267-czekoladowa-pieczona-owsianka-z-orzechami>



8. OMLET Z INDYKIEM, POMIDOREM I GOUDĄ

Śniadanie Obiad

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
36.1 g	23 g	12.2 g	394

353 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Jajka kurze 50 g (1 sztuka) · 70 kcal	 Szynka z indyka 100 g (14 plastrów) · 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

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
9.9 g	15.6 g	75.3 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/114-nocna-owsianka-z-miodem-i-owocami>



11. SKYR Z ORZECHAMI, BANANEM I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
47.3 g	58.3 g	70.2 g	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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
35.5 g	20.9 g	42.6 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/82-penozarnisty-wrap-z-szynk-i-cheddarem>



13. NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
61.4 g	46.8 g	101.7 g	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, siemę 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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17.4 g	23.8 g	51.4 g	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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33.8 g	49.7 g	129.6 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/178-owsiane-muffinki-z-bananem-i-czekolad>



16. TWAROŹKOWE PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

Śniadanie Kolacja Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
74.4 g	37.1 g	57.1 g	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 roznieć 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

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
44.1 g	26.3 g	57.3 g	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**Szczypiorek, 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 łososa.
- 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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15.1 g	10.8 g	65.7 g	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 roznieć 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://motywator dietetyczny.pl/przepisy/503-owsiane-placuszki-bananowe-z-cynamonem>



19. TWAROGOWE PLACUSZKI Z KASZY I OWOCÓW

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	 Miód 30 g (1 łyżka) · 91 kcal
 Truskawki Surowe 50 g · 16 kcal	 Kasza manna, bez dodatku 30 g (2 łyżki) · 104 kcal
 Jajka kurze 60 g (1 sztuka) · 83 kcal	 Olej kokosowy 5 g (0.5 łyżeczki) · 45 kcal
 Borówka Amerykańska 30 g (0.5 garści) · 17 kcal	 Twaróg półtłusty / ser biały 100 g (5 łyżek) · 120 kcal
 Mleko krowie 2% 20 g · 10 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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19.8 g	28.5 g	108 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/666-owsiane-placuszki-z-jabkiem-i-miodem>



21. KAWA, BANAN I PROTEINOWY SHAKE

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
43.9 g	30.5 g	59.7 g	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 SZCZYPIONIEM

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	 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	 Szczypiorek, 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 smaż przez 3-4 minuty, 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>



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**Sól****4 g****Chleb razowy****114 g** (3 kromki) · 262 kcal**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 jajecznicą osiągnie pożądaną konsystencję.
- 5 Podawaj jajecznicę na kromce chleba razowego.

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



24. TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
9.9 g	10.9 g	71.8 g	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

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30.3 g	43.7 g	132.2 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/237-owsianka-z-bananem-migdaami-i-czekolad>



26. CROISSANT Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ I GOUDĄ

Śniadanie

Obiad

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
44.9 g	51.4 g	47.8 g	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

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
39 g	32 g	80.2 g	812

483 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Szczypiorek, 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-zytnie-kanapki-z-pasty-jajeczno-szczypiorkow>



29. PLACUSZKI BANANOWE Z CYNAMONEM I JAJKIEM

Śniadanie

BIĄŁKO

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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42.5 g	52.9 g	7.1 g	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 plastrów) • 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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/531-frittata-z-chorizo-papryk-i-grana-padano>



31. OMLET Z BROKUŁAMI I SZCZYPIONIEM

Śniadanie

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO 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	Szczypiorek, 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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/127-omlet-z-brokuami-i-szczypiorkiem>



32. NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, MALINAMI I MIODEM

Śniadanie

Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
79.4 g	57.1 g	161.4 g	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 złoż na pół.

6

Podanie: Podawaj naleśniki ciepłe, udekorowane dodatkowymi świeżymi malinami lub odrobiną konfitury na wierzchu.

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



33. PEŁNOZIARNISTA BUŁKA Z PASTĄ JAJECZNĄ

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
26.9 g	18.7 g	44 g	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 roznieć 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 połowę bułki i podawaj.

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



34. OMLET ZE SZPINAKIEM, FETĄ I CZOSNKIEM

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10.7 g	13.5 g	4 g	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 łyżeczka) · 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 smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć.

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

5 Wlej roztrzepane jajka na patelnię, rozprowadzając je równomiernie.

6 Posyp omlet pokruszoną fetą.

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

8 Złóż omlet na pół i podawaj na ciepło.

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



35. NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20.8 g	31.7 g	64.5 g	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 ORZECHEWYM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
41.4 g	32.1 g	31.5 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1369-omlet-z-bananem-i-masem-orzechowym>



37. PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16.7 g	28 g	101.8 g	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

BIĄŁKO
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 lodową 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

BIĄŁKO
15.3 g

TŁUSZCZ
27.5 g

WĘGLE
31.7 g

KALORIE
436

231 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Jajka kurze
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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/246-omlet-z-masem-orzechowym-i-czekolad>



41. MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI

Śniadanie			
BIAŁKO	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://motywator dietetyczny.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 połącz płatki owsiane z nasionami chia, dobrze mieszając. To zapewni równomierne rozprowadzenie nasion, które wchłoną płyny.
- 2

Następnie dodaj jogurt naturalny. Całość dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły i płatki z chia zaczęły nasiąkać.

- 3 Truskawki pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj je do mieszanki owsianej, a następnie delikatnie wmieszaj maliny i borówki amerykańskie. Świeże owoce dodadzą soczystości i słodczy.
- 4 Migdały posiekaj na mniejsze kawałki.
- 5 Posyp owsiankę posiekanymi migdałami. Na koniec polej całość miodem, według uznania – miód doskonale zbalansuje smaki owoców i jogurtu.
- 6 Przykryj miskę lub przełóż owsiankę do zamykanego pojemnika i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin, a najlepiej na całą noc. To kluczowy krok dla uzyskania idealnej, kremowej konsystencji i pełnego smaku.
- 7 Rano, przed podaniem, dokładnie wymieszaj owsiankę. Jeśli uznasz, że jest za gęsta, możesz dodać odrobinę jogurtu, aby uzyskać preferowaną konsystencję.

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



43. LEŚNY SMOOTHIE Z MASŁEM ORZECOWYM

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10.9 g	15.3 g	53 g	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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/137-leny-smoothie-z-masem-orzechowym>



44. RAZOWA KANAPKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
23 g	6.7 g	59.2 g	383

252 g



POTRZEBNE PRODUKTY

	Twaróg półtłusty / ser biały 70 g (3 łyżki) • 84 kcal		Rzodkiewki 50 g (3 sztuki) • 8 kcal
	Szczypiorek, surowy 5 g (1 łyżka) • 2 kcal		Chleb razowy 125 g (4 kromki) • 288 kcal
	Sól 1 g		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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
37.2 g	66.7 g	9 g	809

344 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Boczek wędzony 100 g (10 plastrów) • 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 kurze 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://motywatordietetyczny.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://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3177-jogurtowa-misa-z-owocami-i-czekolad>



47. RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ

Śniadanie

Kolacja

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30 g	40.7 g	118.4 g	934

442 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Chleb razowy 150 g (4 kromki) • 345 kcal	 Masło 10 g (1 plaster) • 73 kcal
 Gruszka 150 g (2 sztuki) • 95 kcal	 Orzechy włoskie 30 g (1 garść) • 196 kcal
 Twaróg półtłusty / ser biały 50 g (2 łyżki) • 60 kcal	 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal
 Sól 1 g	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Ser Gorgonzola 20 g • 71 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Pokrój gruszkę na cienkie plasterki.

- 2 Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj plasterki gruszek 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 gruszek 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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
45.8 g	30.1 g	24.5 g	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 plastrów) · 128 kcal	 Szczypiorek, 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

BIĄŁKO
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	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
21.3 g	19.6 g	58.9 g	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://motywatordietetyczny.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

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

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

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

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



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent