

MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 OWSIANEK NA PYSZNE ŚNIADANIE



12 przepisów • ~885 kcal/śr. • ~1 min

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

## CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Olej kokosowy



Migdały

---

## NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI



Płatki owsiane



Miód



Borówka Amerykańska



Maliny surowe

## NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Siemię lniane



Odżywka białkowa

---

## OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Masło orzechowe

## NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI



Płatki owsiane



Migdały



Herbatnik



Masło orzechowe

---

## PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Miód



Jabłko

## NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM



Płatki owsiane



Migdały



Nasiona chia, suszone



Miód

---

## OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Mango, surowe



Mleko migdałowe

## OWSIANKA Z CHIA, MALINAMI I MIODEM



Płatki owsiane



Odżywka białkowa



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Nasiona chia, suszone

---

## OWSIANKA Z BANANEM, ORZECHAMI I CHIA



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Nasiona chia, suszone



Banan

## OWSIANKA CZEKOLADOWO-OWOCOWA Z ORZECHAMI



Płatki owsiane



Orzechy włoskie



Migdały



Nasiona chia, suszone

---

## CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% -  
kostka



Pilos High Protein  
Pudding czekoladowy

# 1. CZEKOLADOWA PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**36.6 g**

TŁUSZCZ

**88.3 g**

WĘGLE

**106.4 g**

KALORIE

**1353**

405 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

80 g (8 łyżek) · 296 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Olej kokosowy**

20 g (2 łyżeczki) · 178 kcal



**Jajka kurze**

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



**Siemię Iniane**

30 g (3 łyżki) · 173 kcal



**Soda oczyszczona**

5 g (1 łyżeczka)



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Mleko migdałowe**

100 g (0.5 szklanki) · 24 kcal



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

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

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



## 2. NOCNA OWSIANKA Z MIODEM I OWOCAMI

Śniadanie

BIAŁKO

27.8 g

TŁUSZCZ

15.2 g

WĘGLE

158.7 g

KALORIE

900

390 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

200 g (20 łyżek) · 740 kcal



**Borówka Amerykańska**

50 g (1 garść) · 29 kcal



**Maliny surowe**

50 g · 26 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Mleko migdałowe**

60 g · 14 kcal

### PRZYGOTOWANIE

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

5

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

6

Podawaj schłodzoną owsiankę.

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



### 3. NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**61.4 g**

TŁUSZCZ

**46.8 g**

WĘGLE

**101.7 g**

KALORIE

**1101**

536 g



#### POTRZEBNE PRODUKTY



**Masło orzechowe**  
30 g · 178 kcal



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

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

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

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



## 4. OWSIANKA Z BANANEM, MIGDAŁAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

30.3 g

TŁUSZCZ

43.7 g

WĘGLE

132.2 g

KALORIE

1044

510 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

100 g (10 łyżek) · 370 kcal



**Masło orzechowe**

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Rodzynki**

30 g (1 garść) · 90 kcal



**Mleko migdałowe**

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Banan**

100 g (1 sztuka) · 93 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

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

2

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

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

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



## 5. NOCNA OWSIANKA Z HERBATNIKAMI I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO

20.8 g

TŁUSZCZ

31.7 g

WĘGLE

64.5 g

KALORIE

634

380 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Herbatnik**

30 g (6 sztuk) · 128 kcal



**Woda**

200 g (13 łyżek)



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Borówka Amerykańska**

50 g (1 garść) · 29 kcal



**Płatki owsiane**

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Masło orzechowe**

20 g (1 łyżka) · 118 kcal

### PRZYGOTOWANIE

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

5

Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby równomiernie się połączyły.

6

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

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



## 6. PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM, MIODEM I CYNAMONEM

Śniadanie

BIAŁKO

16.7 g

TŁUSZCZ

28 g

WĘGLE

101.8 g

KALORIE

714

492 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

80 g (8 łyżek) · 296 kcal



**Cynamon mielony**

2 g (0.5 łyżeczki) · 5 kcal



**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal



**Jabłko**

150 g (1 sztuka) · 78 kcal



**Mleko migdałowe**

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal

### PRZYGOTOWANIE

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

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

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



# 7. NOCNA OWSIANKA Z CHIA, OWOCAMI I MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO

**31.8 g**

TŁUSZCZ

**38.6 g**

WĘGLE

**121.4 g**

KALORIE

**961**

460 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Maliny surowe**  
50 g · 26 kcal



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal



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



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



**Borówka Amerykańska**  
80 g · 46 kcal



**Jogurt naturalny**  
80 g · 48 kcal



**Migdały**  
40 g · 232 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

W misce wymieszaj płatki owsiane z nasionami chia.

2

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

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

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



## 8. OWSIANKA Z MANGO, TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**14 g**

TŁUSZCZ

**15.7 g**

WĘGLE

**58.2 g**

KALORIE

**427**

420 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



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



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



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



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



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal

## PRZYGOTOWANIE

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

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



# 9. OWSIANKA Z CHIA, MALINAMI I MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO

**47 g**

TŁUSZCZ

**27.6 g**

WĘGLE

**106.1 g**

KALORIE

**881**

531 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Płatki owsiane**

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Nasiona chia, suszone**

30 g (3 łyżki) · 133 kcal



**Maliny surowe**

50 g · 26 kcal



**Sól**

1 g



**Odżywka białkowa**

40 g (7 łyżek) · 154 kcal



**Mleko migdałowe**

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Banan**

100 g (1 sztuka) · 93 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) · 151 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1 W małym garnku podgrzej mleko migdałowe na średnim ogniu.

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

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



# 10. OWSIANKA Z BANANEM, ORZECHAMI I CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

26.5 g

TŁUSZCZ

44.2 g

WĘGLE

91.2 g

KALORIE

881

481 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Masło orzechowe**  
15 g · 89 kcal



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



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



**Cynamon mielony**  
1 g · 2 kcal



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



**Płatki owsiane**  
80 g (8 łyżek) · 296 kcal



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

## PRZYGOTOWANIE

1

W garnku podgrzej mleko migdałowe na małym ogniu.

2

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

3

Przełóż owsiankę do miski.

4

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

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



# 11. OWSIANKA CZEKOLADOWO-OWOCOWA Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

27.7 g

TŁUSZCZ

35.9 g

WĘGLE

107.8 g

KALORIE

833

452 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane

99 g (10 łyżek) · 366 kcal



Mleko migdałowe

113 g (0.5 szklanki) · 27 kcal

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

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

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

## 12. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIĄŁKO

**37.8 g**

TŁUSZCZ

**42.3 g**

WĘGLE

**88.8 g**

KALORIE

**887**

580 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

100 g (1 sztuka) · 93 kcal



**Masło orzechowe**

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) · 151 kcal



**Mleko migdałowe**

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Płatki owsiane**

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**

150 g · 119 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

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

2

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

- 3 Pokrój banana na plasterki i dodaj do owsianki, delikatnie mieszając.
- 4 Dodaj masło orzechowe do owsianki i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- 5 Przełóż owsiankę do miski. Na wierzch wyłóż Pilos High Protein Pudding czekoladowy.
- 6 Posiekaj migdały i kostkę gorzkiej czekolady. Posyp nimi wierzch owsianki.

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



# LISTA ZAKUPÓW

10 OWSIANEK NA PYSZNE ŚNIADANIE · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Banan	<b>620 g</b> (5 sztuk)	w 6 przepisach
Borówka Amerykańska	<b>208 g</b> (4 garście)	w 4 przepisach
Cynamon mielony	<b>5 g</b> (1,5 łyżeczki)	w 4 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	<b>120 g</b> (24 kostek)	w 4 przepisach
Gorzkie kakao	<b>17 g</b> (1,5 łyżki)	
Herbatnik	<b>30 g</b> (6 sztuki)	
Jabłko	<b>150 g</b> (1 sztuki)	
Jajka kurze	<b>50 g</b> (1 sztuka)	
Jogurt naturalny	<b>80 g</b> (1,5 sztuka)	
Kiwi owoc	<b>17 g</b> (0,5 sztuki)	
Maliny surowe	<b>178 g</b> (2,5 garście)	w 4 przepisach
Mango, surowe	<b>100 g</b> (6,5 łyżek)	
Masło orzechowe	<b>125 g</b> (6,5 łyżek)	w 6 przepisach
Migdały	<b>177 g</b> (6 garści)	w 6 przepisach
Miód	<b>150 g</b> (6 łyżek)	w 5 przepisach
Mleko migdałowe	<b>1673 g</b> (7 szklanek)	w 10 przepisach
Nasiona chia, suszone	<b>137 g</b> (13,5 łyżek)	w 5 przepisach

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

# MOTYWATOR DIETETYCZNY



## Przepisy online

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



## Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent