

MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 SMOOTHIE I SHAKE'ÓW PROTEINOWYCH



10 przepisów · ~631 kcal/śr. · ~11 min

## KALAFIOR, JAGODA I BANAN PROTEIN SHAKE



**Banan**



**Odżywka białkowa**



**Miód**



**Borówka Amerykańska**

---

## TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM



**Masło orzechowe**



**Banan**



**Mango, surowe**



**Ananas surowy**

## TRUSKAWKOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z CHIA I MIODEM



Nasiona chia, suszone



Banan



Miód



Jogurt naturalny

---

## BURAK, TRUSKAWKA, POMARAŃCZA SMOOTHIE Z MIODEM



Jogurt naturalny



Banan



Miód



Buraki surowe

## BORÓWKOWE SMOOTHIE Z BANANEM I CHIA



Mleczko kokosowe



Nasiona chia, suszone



Banan



Miód

---

## CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI



Migdały



Pilos High Protein Pudding czekoladowy



Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło orzechowe

## PROTEINOWY SHAKE BANAN-ORZECH Z CHIA



Nasiona chia, suszone



Banan



Odżywka białkowa



Mleko krowie 2%

---

## BANANOWY KOKTAJL Z KAKAO, MIODEM I PEKANAMI



Orzechy pekan



Banan



Miód

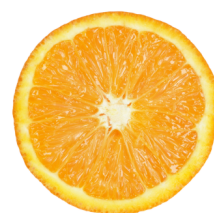


Jogurt naturalny

## POMARAŃCZOWO-IMBIROWE SMOOTHIE Z BANANEM I JOGURTEM



Banan



Pomarańcza



Jogurt naturalny



Imbir mielony

---

## MANGO, ANANAS, SZPINAK: KOKTAJL Z MLECZKIEM KOKOSOWYM



Mleczko kokosowe



Nasiona chia, suszone



Mango, surowe



Miód

# 1. KALAFIOR, JAGODA I BANAN PROTEIN SHAKE

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**28.8 g**

TŁUSZCZ

**5.7 g**

WĘGLE

**89.8 g**

KALORIE

**496**

686 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Surowy Kalafior**

100 g · 25 kcal



**Cynamon mielony**

1 g · 2 kcal



**Borówka Amerykańska**

150 g (3 garście) · 86 kcal



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Odżywka białkowa**

30 g (5 łyżek) · 116 kcal



**Mleko migdałowe**

250 g (1 szklanka) · 60 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj kalafior: Umyj surowego kalafiora i podziel na małe różyczki. Jeśli używasz mrożonego kalafiora, możesz go użyć bezpośrednio.

2

Przygotuj pozostałe składniki: Upewnij się, że borówki amerykańskie i banan są gotowe do użycia.

- 3 Miksowanie: Umieść w blenderze kalafior, borówki amerykańskie, banana, odżywkę białkową i mleko migdałowe.
- 4 Dodaj słodkość i aromat: Dodaj miód i cynamon mielony.
- 5 Miksuj: Miksuj na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i kremowy. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj więcej mleka migdałowego.
- 6 Podanie: Przelej koktajl do szklanek i podawaj od razu. Możesz ozdobić wierzch kilkoma jagodami lub posypać szczyptą cynamonu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1682-kalafior-jagoda-i-banan-protein-shake>



## 2. TROPIKALNY SMOOTHIE Z BANANEM I SZPINAKIEM

Śniadanie

BIAŁKO

**9.9 g**

TŁUSZCZ

**10.9 g**

WĘGLE

**71.8 g**

KALORIE

**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://motywator dietetyczny.pl/przepisy/145-tropikalny-smoothie-z-bananem-i-szpinakiem>



### 3. TRUSKAWKOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z CHIA I MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**17.1 g**

TŁUSZCZ

**15.1 g**

WĘGLE

**80 g**

KALORIE

**527**

585 g



#### POTRZEBNE PRODUKTY



**Mleko krowie 2%**

125 g (0.5 szklanki) · 64 kcal



**Truskawki Surowe**

150 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Nasiona chia, suszone**

30 g (3 łyżki) · 133 kcal



**Jogurt naturalny**

125 g (2 sztuki) · 75 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal

#### PRZYGOTOWANIE

1

Do blendera włóż pokrojonego banana, surowe truskawki, jogurt naturalny, mleko krowie 2% oraz nasiona chia.

2

Dodaj miód do smaku.

3

Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję.

4

Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej mleka krowiego 2% i ponownie zmiksuj.

5 Spróbuj smoothie i w razie potrzeby dodaj więcej miodu.

6 Przelej gotowe smoothie do szklanki i od razu podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1035-truskawkowo-bananowe-smoothie-z-chia-i-miodem>



## 4. BURAK, TRUSKAWKA, POMARAŃCZA SMOOTHIE Z MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

16.8 g

TŁUSZCZ

6.3 g

WĘGLE

108.2 g

KALORIE

532

830 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Pomarańcza**

125 g (0.5 sztuki) · 63 kcal



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Truskawki Surowe**

150 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Buraki surowe**

150 g · 65 kcal



**Jogurt naturalny**

250 g (4 sztuki) · 150 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Przygotowanie buraka: Umyj buraka, obierz go i pokrój na mniejsze kawałki. Możesz go lekko podgotować w gotującej wodzie przez około 10 minut, aby był bardziej miękki. Surowy burak również się sprawdzi.

2

Przygotowanie truskawek i banana: Umyj truskawki, usuń szypułki. Obierz banana i pokrój na kawałki.

3

Blendowanie: Umieść pokrojonego buraka, truskawki, banana i jogurt naturalny w blenderze.

- 4 Dodawanie płynu: Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj sok z pomarańczy, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- 5 Miksowanie: Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką, jednolitą masę.
- 6 Dosładzanie: Jeśli smoothie jest za mało słodkie, dodaj miód i ponownie zmiksuj.
- 7 Podanie: Przelej smoothie do szklanek i podawaj od razu. Możesz udekorować plasterkiem truskawki.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/740-burak-truskawka-pomaraacza-smoothie-z-miodem>



## 5. BORÓWKOWE SMOOTHIE Z BANANEM I CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**11.9 g**

TŁUSZCZ

**57.6 g**

WĘGLE

**80.4 g**

KALORIE

**857**

485 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



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



**Borówka Amerykańska**  
100 g (2 garście) • 57 kcal



### Banan

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



### Mleczko kokosowe

200 g (1 szklanka) · 460 kcal



### Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1** Przygotuj składniki: Borówki amerykańskie (świeże schłodź, mrożone użyj bezpośrednio). Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- 2** Miksowanie: Do blendera włóż borówki amerykańskie, pokrojonego banana, mleczko kokosowe, nasiona chia i miód (opcjonalnie).
- 3** Blendowanie: Miksuj wszystkie składniki na wysokich obrotach przez 30-60 sekund, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję.
- 4** Podawanie: Przelej smoothie do szklanki. Możesz udekorować wierzch kilkoma świeżymi borówkami amerykańskimi i posypać nasionami chia. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1996-borwkowe-smoothie-z-bananem-i-chia>



## 6. CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

**42 g**

TŁUSZCZ

**41.7 g**

WĘGLE

**100 g**

KALORIE

**869**

665 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Gorzkie kakao**

30 g (3 łyżki) · 68 kcal



**Woda**

200 g (13 łyżek)



**Migdały**

30 g (1 garść) · 174 kcal



**Masło orzechowe**

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



**Daktyle suszone**

30 g (6 sztuk) · 84 kcal



**Pilos High Protein Pudding czekoladowy**

200 g (1 porcja) · 158 kcal



**Gorzka czekolada 64% - kostka**

30 g (6 kostek) · 151 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1 Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.

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

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



# 7. PROTEINOWY SHAKE BANAN-ORZECZ Z CHIA

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**39.6 g**

TŁUSZCZ

**22.6 g**

WĘGLE

**69.8 g**

KALORIE

**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>



## 8. BANANOWY KOKTAJL Z KAKAO, MIODEM I PEKANAMI

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**16.8 g**

TŁUSZCZ

**31.4 g**

WĘGLE

**89.2 g**

KALORIE

**618**

590 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Mleko migdałowe**

250 g (1 szklanka) · 60 kcal



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Gorzkie kakao**

30 g (3 łyżki) · 68 kcal



**Jogurt naturalny**

125 g (2 sztuki) · 75 kcal



**Orzechy pekan**

30 g (1 garść) · 207 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

2

Do blendera włóż pokrojonego banana, mleko migdałowe, gorzkie kakao, jogurt naturalny i miód.

3

Miksuj całość na wysokich obrotach, aż do uzyskania gładkiej i jednolitej konsystencji.

4

Jeśli chcesz uzyskać bardziej schłodzony koktajl, dodaj kilka kostek lodu i ponownie miksuj, aż lód się rozdrobni.

5 Przelej koktajl do szklanki.

6 Posiekaj orzechy pekan i posyp nimi wierzch koktajlu.

7 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/724-bananowy-koktajl-z-kakao-miodem-i-pekanami>



# 9. POMARAŃCZOWO-IMBIROWE SMOOTHIE Z BANANEM I JOGURTEM

Śniadanie

BIAŁKO

10.2 g

TŁUSZCZ

3.8 g

WĘGLE

64 g

KALORIE

323

480 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Banan**

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



**Imbir mielony**

5 g (0.5 łyżki) · 17 kcal



**Jogurt naturalny**

150 g (3 sztuki) · 90 kcal



**Pomarańcza**

200 g (1 sztuka) · 100 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Obierz banana, pokrój na mniejsze kawałki i umieść w blenderze.
- 2 Obierz pomarańczę, podziel na cząstki, usuwając pestki i dodaj do blendera.
- 3 Dodaj 1/4 łyżeczki imbiru mielonego do blendera.
- 4 Dodaj jogurt naturalny do blendera.

5

Miksuj wszystkie składniki w blenderze na gładką masę przez około 30 sekund.

6

Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/636-pomarańczowo-imbrowe-smoothie-z-bananem-i-jogurtem>



# 10. MANGO, ANANAS, SZPINAK: KOKTAJL Z MLECZKIEM KOKOSOWYM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

**18.1 g**

TŁUSZCZ

**70.5 g**

WĘGLE

**100 g**

KALORIE

**1042**

860 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Cytryna**

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Nasiona chia, suszone**

30 g (3 łyżki) · 133 kcal



**Ananas surowy**

150 g · 75 kcal



**Mleczko kokosowe**

250 g (1 szklanka) · 575 kcal



**Garść surowy Szpinaku**

150 g (6 garści) · 34 kcal



**Mango, surowe**

200 g · 120 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj składniki: Obierz mango i pokrój w kostkę. Obierz ananasa i pokrój w kostkę. Umyj szpinak i osusz go.

2

Blendowanie: Umieść w blenderze mango, ananasa, szpinak, mleczko kokosowe, sok z cytryny (do smaku), nasiona chia i miód (do smaku).

3

Miksowanie: Miksuj na wysokich obrotach, aż do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj więcej mleczka kokosowego.

4

Podanie: Przelej koktajl do szklanek i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1087-mango-ananas-szpinak-koktajl-z-mleczkiem-kokosowym>



# LISTA ZAKUPÓW

10 SMOOTHIE I SHAKE'ÓW PROTEINOWYCH · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Ananas surowy	<b>250 g</b> (0,5 sztuki)	w 2 przepisach
Banan	<b>1125 g</b> (9,5 sztuk)	w 9 przepisach
Borówka Amerykańska	<b>250 g</b> (5 garści)	w 2 przepisach
Buraki surowe	<b>150 g</b> (1,5 sztuka)	
Cynamon mielony	<b>1 g</b> (0,5 łyżeczki)	
Cytryna	<b>50 g</b> (0,5 sztuki)	
Daktyle suszone	<b>30 g</b> (6 sztuki)	
Garść surowy Szpinaku	<b>180 g</b> (7 garści)	w 2 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	<b>30 g</b> (6 kostka)	
Gorzkie kakao	<b>60 g</b> (6 łyżek)	w 2 przepisach
Imbir mielony	<b>5 g</b> (0,5 łyżki)	
Jogurt naturalny	<b>650 g</b> (11,5 sztuk)	w 4 przepisach
Mango, surowe	<b>350 g</b> (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Masło orzechowe	<b>55 g</b> (3 łyżki)	w 3 przepisach
Migdały	<b>30 g</b> (1 garści)	
Miód	<b>210 g</b> (8,5 łyżek)	w 7 przepisach
Mleczko kokosowe	<b>450 g</b> (2 szklanka)	w 2 przepisach

<b>Mleko krowie 2%</b>	<b>325 g</b> (1,5 szklanka)	w 2 przepisach
<b>Mleko migdałowe</b>	<b>500 g</b> (2 szklanki)	w 2 przepisach
<b>Nasiona chia, suszone</b>	<b>120 g</b> (12 łyżek)	w 4 przepisach
<b>Odżywka białkowa</b>	<b>60 g</b> (10 łyżek)	w 2 przepisach
<b>Orzechy pekan</b>	<b>30 g</b> (1 garści)	
<b>Pilos High Protein Pudding czekoladowy</b>	<b>200 g</b> (1 porcja)	
<b>Pomarańcza</b>	<b>325 g</b> (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
<b>Surowy Kalafior</b>	<b>100 g</b>	
<b>Truskawki Surowe</b>	<b>300 g</b> (2 szklanki)	w 2 przepisach
<b>Woda</b>	<b>200 g</b> (13,5 łyżek)	
<b>Woda z kokosa</b>	<b>100 g</b> (0,5 szklanki)	

# MOTYWATOR DIETETYCZNY



## Przepisy online

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



## Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent