

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 ZDROWYCH KANAPEK NA KAŻDĄ PORĘ DNIA



18 przepisów • ~600 kcal/śr. • ~4 min

motywatordietetyczny.pl

ŻYTNI TOST Z MASŁEM, OWOCAMI I MIGDAŁAMI



Migdały



Masło orzechowe



Chleb żytni



Banan

RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ



Chleb razowy



Jajka kurcze



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek

RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM



Łosoś wędzony, plaster



Chleb razowy



Jajka kurze



Miód

RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ



Chleb razowy



Orzechy włoskie



Gruszka



Miód

RAZOWA KANAPKA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Chleb razowy



Pierś z kurczaka



Marchewki, surowe



Musztarda dijon

RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM



Chleb razowy



Oliwa z oliwek



Jajka kurze



Awokado, surowe

TOSTY RAZOWE Z MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ



Oliwa z oliwek



Mozzarella



Chleb razowy



Pomidory koktajlowe

ŻYTNI TOST Z TWAROGIEM, GRUSZKĄ I MIODEM



Chleb żytni



Orzechy włoskie



Twaróg półtłusty / ser biały



Miód

RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I SERKIEM



Łosoś wędzony, plaster



Chleb razowy



Serek wiejski naturalny



Cytryna

RAZOWA KANAPKA Z INDYKIEM I ŻURAWINĄ



Chleb razowy



Filet z indyka



Żurawina suszona



Jogurt naturalny

RAZOWA GRZANKA Z SERKIEM I POMIDORAMI



Chleb razowy



Serek wiejski naturalny



Oliwa z oliwek



Pomidory koktajlowe

RAZOWE TOSTY Z SERKIEM, POMIDOREM I RUKOLĄ



Chleb razowy



Serek wiejski naturalny



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy

RAZOWE TOSTY Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ



Chleb razowy



Jajka kurcze



Szynka wieprzowa



Mozzarella

ŻYTNIE TOSTY Z AWOKADO I MOZZARELLĄ



Awokado, surowe



Chleb żytni



Mozzarella



Oliwa z oliwek

RAZOWA KANAPKA Z JAJECZNICĄ I POMIDORAMI



Chleb razowy



Jajka kurcze

WOLSKA



Masło



Pomidory koktajlowe

ŻYTNIA KANAPKA Z AWOKADO I BOCZKIEM



Boczek wędzony



Plaster sera cheddar



Chleb żytni



Nachos

ŻYTNIE TOSTY Z TWAROGIEM, MIODEM I MALINAMI



Orzechy włoskie



Chleb żytni



Twaróg półtłusty / ser biały



Miód

ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z CHEDDAREM



Chleb żytni



Szynka wieprzowa



Plaster sera cheddar



Jajka kurze

1. ŻYTNİ TOST Z MASŁEM, OWOCAMI I MIGDAŁAMI

BIAŁKO

13.6 g

TŁUSZCZ

23.1 g

WĘGLE

45.8 g

KALORIE

435

215 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Maliny surowe

50 g · 26 kcal



Masło orzechowe

15 g · 89 kcal



Banan

50 g (0.5 sztuki) · 47 kcal



Borówka Amerykańska

30 g (0.5 garści) · 17 kcal



Chleb żytni

40 g (1 kromka) · 83 kcal



Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Podgrzej kromkę chleba żytniego w tosterze przez 2-3 minuty lub na rozgrzanej patelni przez 1-2 minuty z każdej strony, aż będzie lekko chrupiąca.

2

Posmaruj podgrzany chleb równomiernie masłem orzechowym.

3

Ułóż na wierzchu plasterki banana, maliny i borówki amerykańskie.

4

Posyp całość płatkami migdałów.

Pełny przepis online: <https://motywatordietyczny.pl/przepisy/3587-ytni-tost-z-masem-owocami-i-migdaami>



2. RAZOWA KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ

Śniadanie

BIAŁKO

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 lodowatą 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>



3. RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

44.1 g

TŁUSZCZ

26.3 g

WĘGLE

57.3 g

KALORIE

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

**Szcypiorek, 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 łososia.
- 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>

4. RAZOWA KANAPKA Z GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ

Śniadanie

Kolacja

BIĄŁKO

30 g

TŁUSZCZ

40.7 g

WĘGLE

118.4 g

KALORIE

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 gruszki 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 gruszki 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>



5. RAZOWA KANAPKA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

35.7 g

TŁUSZCZ

7.3 g

WĘGLE

77.3 g

KALORIE

512

388 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

150 g (4 kromki) · 345 kcal



Musztarda dijon

10 g · 15 kcal



Ogórek konserwowy

30 g (3 sztuki) · 7 kcal



Natka pietruszki

5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Sól

2 g



Pierś z kurczaka

100 g (0.5 sztuki) · 98 kcal



Ketchup

10 g · 10 kcal



Marchewki, surowe

50 g (1 sztuka) · 21 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Papryczka chili

30 g · 12 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Pierś z kurczaka dopraw solą i pieprzem. Smaż przez około 6-8 minut z każdej strony, aż będzie złocista i w pełni ugotowana. Odstaw do ostygnięcia.

- 2 Przekrój chleb razowy wzdłuż na pół i delikatnie wydrąż część miąższu z obu połówek, aby zrobić miejsce na nadzienie.
- 3 Ostudzoną pierś z kurczaka pokrój na cienkie plastry.
- 4 Posmaruj jedną połówkę chleba musztardą dijon, a drugą keczupem.
- 5 Ułóż plastry kurczaka na posmarowanej połówce chleba.
- 6 Pokrój ogórek konserwowy i marchewkę w cienkie plasterki lub słupki. Ułóż je na kurczaku.
- 7 Posiekaj papryczkę chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre) i posyp nią warzywa.
- 8 Posyp kanapkę posiekaną natką pietruszki.
- 9 Złóż kanapkę i delikatnie dociśnij. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1830-razowa-kanapka-z-kurczakiem-i-warzywami>



6. RAZOWA KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

17.4 g

TŁUSZCZ

23.8 g

WĘGLE

51.4 g

KALORIE

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>



7. TOSTY RAZOWE Z MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

32 g

TŁUSZCZ

55.4 g

WĘGLE

51.8 g

KALORIE

775

358 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

100 g (3 kromki) · 230 kcal



Mozzarella

100 g · 247 kcal

**Pomidory koktajlowe****100 g** (1 garść) · 18 kcal**Bazylia, świeża****20 g** (7 garści) · 4 kcal**Oliwa z oliwek****30 g** (3 łyżki) · 265 kcal**Ząbek czosnku****5 g** (1 sztuka) · 8 kcal**Sól****2 g****Pieprz czarny****1 g** (1 łyżeczka) · 3 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 2 Ułóż kromki chleba razowego na blasze do pieczenia.
- 3 Na każdej kromce ułóż plaster mozzarelli.
- 4 Pomidory koktajlowe przekrój na połówki i rozłóż na mozzarelli.
- 5 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, posiekaną bazylię, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz.
- 6 Polej każdą kromkę przygotowanym sosem.
- 7 Wstaw blachę do piekarnika i piecz przez 10 minut, aż ser się roztopi, a chleb będzie chrupiący.
- 8 Wyjmij tosty z piekarnika i podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2877-tosty-razowe-z-mozzarell-i-bazyli>



8. ŻYTNİ TOST Z TWAROGIEM, GRUSZKĄ I MIODEM

Śniadanie

BIĄŁKO

33.3 g

TŁUSZCZ

26.5 g

WĘGLE

103.7 g

KALORIE

796

489 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Jabłko

125 g · 65 kcal

**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal

**Twaróg półtłusty / ser biały**

125 g (6 łyżek) · 150 kcal

**Chleb żytni**

125 g (4 kromki) · 260 kcal

**Cynamon mielony**

1 g · 2 kcal

**Sól**

1 g

**Gruszka**

50 g · 32 kcal

**Mięta surowa**

2 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pokrój jabłko i gruszkę na cienkie plasterki, pozostawiając skórkę.
- 2 Na suchej patelni podpraż orzechy włoskie przez 2-3 minuty na średnim ogniu, aż będą lekko złociste i zaczną pachnieć. Zdejmij z patelni i odstaw do przestudzenia.
- 3 W misce wymieszaj twaróg półtłusty z miodem, cynamonem mielonym i szczyptą soli, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 4 Podpiecz kromki chleba żytniego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
- 5 Na ciepłe tosty nałóż mieszankę twarogu, a następnie ułóż plasterki jabłka i gruszki. Posyp podprażonymi orzechami włoskimi.
- 6 Udekoruj listkami mięty i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2135-ytni-tost-z-twarogiem-gruszk-i-miodem>

9. RAZOWA KANAPKA Z ŁOSOSEM I SERKIEM

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

39.4 g

TŁUSZCZ

20.4 g

WĘGLE

34.2 g

KALORIE

467

319 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

60 g (2 kromki) · 138 kcal



Łosoś wędzony, plaster

100 g (1 porcja) · 214 kcal



Serek wiejski naturalny

100 g (0.5 sztuki) · 96 kcal



Szczypiorek, surowy

5 g (1 łyżka) · 2 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Sól

1 g



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Koperek świeży

2 g (0.5 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Przygotowanie chleba: Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg). Weź kromkę chleba razowego i umieść ją na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 3-4 minuty, aż stanie się lekko chrupiąca i ciepła. Wyjmij z piekarnika i odstaw do lekkiego przestygnięcia.

2

Baza serkowa: Na jeszcze lekko ciepłą kromkę chleba razowego nałóż równomiernie serek wiejski naturalny. Użyj około 2-3 łyżek serka, tak aby pokryć całą powierzchnię chleba.

3

Łosoś i zioła: Na warstwę serka wiejskiego ułóż plasterki wędzonego łososia. Staraj się równomiernie rozłożyć łososia na całej powierzchni kanapki. Następnie posiekaj drobno szczypiorek i koperek (po około 1 łyżeczce każdego). Posyp nimi obficie łososia.

4

Doprawianie: Skrop kanapkę świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny (wystarczy kilka kropel). Dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku. Pamiętaj, że łosoś jest już słony, więc dodaj soli ostrożnie.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/63-razowa-kanapka-z-ososiem-i-serkiem>



10. RAZOWA KANAPKA Z INDYKIEM I ŻURAWINĄ

Śniadanie

Obiad

BIAŁKO

38.3 g

TŁUSZCZ

5 g

WĘGLE

71 g

KALORIE

471

360 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

100 g (3 kromki) · 230 kcal



Filet z indyka

150 g · 126 kcal



Żurawina suszona

30 g · 92 kcal



Jogurt naturalny

20 g · 12 kcal



Liść sałaty

10 g (2 sztuki) · 1 kcal



Pomidor malinowy

50 g · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pokrój filet z indyka na cienkie plastry.
- 2 Posmaruj jogurtem naturalnym wewnętrzną stronę każdej kromki chleba razowego.
- 3 Na jednej kromce chleba razowego ułóż plastry indyka.
- 4 Posyp indyka suszoną żurawiną.

5 Ułóż liść sałaty i plaster pomidora malinowego na żurawinie.

6 Przykryj drugą kromką chleba razowego, posmarowaną stroną do dołu.

7 Przekrój kanapkę na pół i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/617-razowa-kanapka-z-indykiem-i-urawin>



11. RAZOWA GRZANKA Z SERKIEM I POMIDORAMI

Śniadanie

BIAŁKO

26.3 g

TŁUSZCZ

20.5 g

WĘGLE

52.2 g

KALORIE

486

373 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

100 g (3 kromki) · 230 kcal



Serek wiejski naturalny

150 g · 144 kcal



Pomidory koktajlowe

100 g (1 garść) · 18 kcal



Szczypiorek, surowy

10 g (2 łyżki) · 3 kcal



Oliwa z oliwek

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Sól

2 g



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Kromki chleba razowego upiecz w tosterze lub na suchej patelni na złoty kolor.

2

Pomidory koktajlowe umyj, osusz i przekrój na połówki.

- 3 Szczypiorek drobno posiekaj.
- 4 Na opieczone kromki chleba nałóż serek wiejski naturalny.
- 5 Na serku ułóż połówki pomidorów koktajlowych.
- 6 Posyp posiekanym szczypiorkiem.
- 7 Całość skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/496-razowa-grzanka-z-serkiem-i-pomidorami>



12. RAZOWE TOSTY Z SERKIEM, POMIDOREM I RUKOŁĄ

Śniadanie

BIAŁKO

20.6 g

TŁUSZCZ

18.2 g

WĘGLE

50.2 g

KALORIE

437

293 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

100 g (3 kromki) • 230 kcal



Serek wiejski naturalny

100 g (0.5 sztuki) • 96 kcal

**Pomidor malinowy**

50 g · 10 kcal

**Surowa rukola**

30 g · 8 kcal

**Oliwa z oliwek**

10 g (1 łyżka) · 88 kcal

**Oregano suszone**

1 g · 3 kcal

**Sól**

1 g

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE**1**

Rozgrzej toster lub patelnię grillową do średniej temperatury. 2. Pokrój chleb razowy na kromki. 3. Posmaruj każdą kromkę serkiem wiejskim naturalnym. 4. Pokrój pomidora malinowego na cienkie plasterki i ułóż na serku. 5. Posyp suszonym oregano, solą i pieprzem. 6. Umieść kromki w tosterze lub na patelni grillowej i podgrzewaj przez 2-3 minuty, aż chleb będzie chrupiący i lekko zarumieniony. 7. Po wyjęciu z toster/patelni, dodaj świeżą rukolę na wierzch. 8. Skrop oliwą z oliwek i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/380-razowe-tosty-z-serkiem-pomidorem-i-rukol>



13. RAZOWE TOSTY Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ

Obiad

Czas: 30 min

BIĄŁKO

67.3 g

TŁUSZCZ

39 g

WĘGLE

99.4 g

KALORIE

988

736 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

200 g (6 kromek) · 460 kcal



Szcypiorek, surowy

5 g (1 łyżka) · 2 kcal



Oliwa z oliwek

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Pomidor malinowy

150 g (1 sztuka) · 29 kcal



Szynka wieprzowa

100 g (5 plastrów) · 128 kcal



Mozzarella

40 g · 99 kcal



Jajka kurze

125 g (2 sztuki) · 174 kcal



Sól

1 g



Mleko krowie 2%

80 g · 41 kcal



Zielony groszek cukrowy

30 g (0.5 garści) · 13 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj masę jajeczną: W głębokim talerzu rozkłóć jajka z mlekiem, dodając szczyptę soli. Mieszaj, aż składniki się połączą.

- 2 Przygotuj nadzienie (opcjonalnie): Na jednej kromce chleba razowego połóż plaster mozzarelli, plaster szynki wieprzowej, kilka plasterków pomidora malinowego i zielony groszek cukrowy. Zostaw odstęp od brzegu.
- 3 Przykryj drugą kromką chleba razowego, lekko dociskając, aby składniki się połączyły.
- 4 Namaczanie chleba: Kromki, zarówno z nadzieniem, jak i bez, zanurzaj w przygotowanej masie jajecznej, upewniając się, że są dobrze nasączone z obu stron.
- 5 Smażenie: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 6 Smaż tosty na średnim ogniu, aż nabiorą złotobrazowego koloru z obu stron, około 3-4 minuty z każdej strony. Każdy tost odkładaj na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
- 7 Podanie: Gotowe tosty posyp szczypiorkiem. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2880-razowe-tosty-z-szynk-i-mozzarell>



14. ŻYTNIE TOSTY Z AWOKADO I MOZZARELLĄ

Śniadanie

Czas: 15 min

BIĄŁKO

18.1 g

TŁUSZCZ

39.9 g

WĘGLE

39.6 g

KALORIE

566

372 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Oliwa z oliwek
5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Awokado, surowe
150 g (1 sztuka) · 251 kcal

**Bazylija, świeża****5 g** (2 garście) · 1 kcal**Sól****1 g****Pomidor malinowy****100 g** (0.5 sztuki) · 19 kcal**Chleb żytni****60 g** (2 kromki) · 125 kcal**Mozzarella****50 g** · 124 kcal**Pieprz czarny****1 g** (1 łyżeczka) · 3 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Kromki chleba żytniego podpiecz w tosterze lub na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą lekko chrupiące.
- 2 Awokado rozgnieć widelcem i dopraw solą oraz pieprzem czarnym.
- 3 Na każdą kromkę chleba nałóż rozgniecione awokado.
- 4 Ułóż plasterki pomidora malinowego oraz mozzarelli na awokado.
- 5 Skrop tosty oliwą z oliwek i posyp świeżą bazylią.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2583-ytnie-tosty-z-awokado-i-mozzarell>



15. RAZOWA KANAPKA Z JAJECZNICĄ I POMIDORAMI

Śniadanie

BIAŁKO

19.5 g

TŁUSZCZ

15.9 g

WĘGLE

40.7 g

KALORIE

378

222 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb razowy

90 g (3 kromki) · 207 kcal



Masło

5 g (0.5 plastra) · 37 kcal



Jajka kurze

90 g · 125 kcal



Szcypiorek, surowy

5 g (1 łyżka) · 2 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Sól

1 g



Pomidory koktajlowe

30 g · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Posiekaj drobno szczypiorek.

2

Na patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.

- 3 W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.
- 4 Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaź, mieszając, aż uzyskasz pożądaną konsystencję jajecznicy.
- 5 Dodaj posiekany szczypiorek do jajecznicy i delikatnie wymieszaj.
- 6 Podpiecz kromki chleba razowego w tosterze lub na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące.
- 7 Nałóż jajecznicę na podpieczone kromki chleba razowego. Udekoruj przekrojonymi na pół pomidorami koktajlowymi i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/66-razowa-kanapka-z-jajecznici-i-pomidorami>



16. ŻYTNIA KANAPKA Z AWOKADO I BOCZKIEM

BIAŁKO

34.1 g

TŁUSZCZ

64.2 g

WĘGLE

55.8 g

KALORIE

998

315 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Chleb żytni

90 g (3 kromki) · 187 kcal



Awokado, surowe

30 g · 50 kcal



Masło

15 g · 110 kcal



Plaster sera cheddar

50 g (2 plastry) · 190 kcal



Boczek wędzony

100 g (10 plasterów) · 320 kcal



Nachos

30 g (1 garść) · 142 kcal

PRZYGOTOWANIE

1 Posmaruj masłem jedną stronę każdej kromki chleba żytniego.

2 Na nieposmarowanej stronie jednej kromki ułóż połowę plastra sera cheddar, następnie rozsmaruj awokado, dodaj boczek wędzony i pokruszone nachos (jeśli używasz), a na koniec resztę sera cheddar.

3 Przykryj drugą kromką chleba żytniego, posmarowaną stroną do góry.

4 Smaż na średnio rozgrzanej patelni przez 2-4 minuty z każdej strony, aż chleb będzie złocisty i chrupiący, a ser się rozpuści.

Pełny przepis online: <https://motywatordietyczny.pl/przepisy/3398-ytnia-kanapka-z-awokado-i-boczkiem>



17. ŻYTNIE TOSTY Z TWAROGIEM, MIODEM I MALINAMI

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

25.7 g

TŁUSZCZ

24.6 g

WĘGLE

61.6 g

KALORIE

561

271 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Maliny surowe
50 g · 26 kcal



Miód
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Cynamon mielony
1 g · 2 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
100 g (5 łyżek) · 120 kcal



Chleb żytni
60 g (2 kromki) · 125 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Kromki chleba żytniego podpiecz w tosterze przez 2-3 minuty, aż staną się lekko chrupiące.
- 2 Na każdą kromkę pieczywa nałóż równomiernie twaróg półtłusty.
- 3 Polej twaróg miodem, a następnie ułóż świeże maliny.
- 4 Posyp kanapki posiekanymi orzechami włoskimi i odrobiną cynamonu mielonego.



18. ŻYTNIE TOSTY FRANCUSKIE Z CHEDDAREM

Obiad

Czas: 15 min

BIĄŁKO

41.9 g

TŁUSZCZ

26.5 g

WĘGLE

32.7 g

KALORIE

556

314 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Plaster sera cheddar
30 g · 114 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Sól
3 g (0.5 łyżeczki)



Natka pietruszki
5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Chleb żytni
80 g (2 kromki) · 166 kcal



Mleko krowie 2%
30 g · 15 kcal



Szynka wieprzowa
100 g (5 plasterów) · 128 kcal



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

W misce roztrzep jajko z mlekiem, solą i pieprzem.

- 2 Złóż kromki chleba żytniego w kanapkę, wkładając pomiędzy nie plaster sera cheddar i szynkę wieprzową.
- 3 Zanurz kanapkę w mieszance jajecznej, tak aby dobrze nasiąknęła z obu stron.
- 4 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 5 Smaż tosty przez ok. 3-4 minuty z każdej strony, aż chleb będzie złocisty, a ser cheddar się roztopi.
- 6 Przełóż tosty na talerz i posyp natką pietruszki.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2610-ytnie-tosty-francuskie-z-cheddarem>



LISTA ZAKUPÓW

10 ZDROWYCH KANAPEK NA KAŻDĄ PORĘ DNIA · 18 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	210 g (1,5 sztuka)	w 3 przepisach
Banan	50 g (0,5 sztuki)	
Bazylia, świeża	25 g (8,5 garści)	w 2 przepisach
Boczek wędzony	100 g (10 plastrów)	
Borówka Amerykańska	30 g (0,5 garści)	
Chleb razowy	1292 g (37 kromek)	w 12 przepisach
Chleb żytni	455 g (13 kromek)	w 6 przepisach
Cynamon mielony	2 g (0,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Cytryna	100 g (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Filet z indyka	150 g (1 sztuki)	
Garść surowy Szpinaku	25 g (1 garści)	
Gruszka	200 g (3 sztuki)	w 2 przepisach
Jabłko	125 g (0,5 sztuki)	
Jajka kurze	467 g (8,5 sztuk)	w 6 przepisach
Jogurt naturalny	20 g (0,5 sztuki)	
Ketchup	10 g	
Koperek świeży	2 g (0,5 łyżeczki)	
Liść sałaty	10 g (2 sztuki)	

Maliny surowe	100 g (1,5 garść)	w 2 przepisach
Marchewki, surowe	50 g (1 sztuki)	
Masło	30 g (3 plastra)	w 3 przepisach
Masło orzechowe	15 g (1 łyżki)	
Migdały	30 g (1 garści)	
Miód	115 g (4,5 łyżki)	w 4 przepisach
Mięta surowa	2 g (1 garści)	
Mleko krowie 2%	110 g (0,5 szklanki)	w 2 przepisach
Mozzarella	190 g (1 sztuki)	w 3 przepisach
Musztarda dijon	10 g (0,5 łyżka)	
Nachos	30 g (1 garści)	
Natka pietruszki	14 g (2,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Ogórek konserwowy	30 g (3 sztuki)	
Oliwa z oliwek	80 g (8 łyżek)	w 8 przepisach
Oregano suszone	1 g	
Orzechy włoskie	90 g (3 garście)	w 3 przepisach
Papryczka chili	30 g (1,5 sztuki)	
Pieprz czarny	12 g (12 łyżeczki)	w 12 przepisach
Pierś z kurczaka	100 g (0,5 sztuki)	
Plaster sera cheddar	80 g (4 plastry)	w 2 przepisach

Pomidor malinowy	350 g (2 sztuki)	w 4 przepisach
Pomidory koktajlowe	230 g (2,5 garście)	w 3 przepisach
Rzodkiewki	30 g (2 sztuki)	
Sałata lodowa	30 g	
Ser Gorgonzola	20 g (0,5 plastra)	
Serek wiejski naturalny	350 g (2 sztuka)	w 3 przepisach
Surowa rukola	30 g (1,5 garści)	
Szczypiorek, surowy	29 g (6 łyżki)	w 6 przepisach
Szynka wieprzowa	200 g (10 plastrów)	w 2 przepisach
Sól	19 g (3 łyżeczki)	w 14 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	325 g (16,5 łyżek)	w 4 przepisach
Zielony groszek cukrowy	30 g (0,5 garści)	
Ząbek czosnku	5 g (1 sztuki)	
Łosoś wędzony, plaster	221 g (2 porcje)	w 2 przepisach
Żurawina suszona	30 g (1 garści)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent