

MOTYWATOR DIETETYCZNY

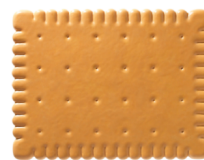
10 FIT DESERÓW BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA



11 przepisów • ~1346 kcal/śr. • ~42 min

motywatordietetyczny.pl

TWAROGOWY DESER Z OWOCAMI LEŚNYMI



Herbatnik



Miód



Olej kokosowy



Twaróg półtłusty / ser biały

BROWNIE BANANOWO-ORZECHOWE Z CZEKOLADĄ



Miód



Gorzka czekolada 64% - kostka



Banan



Masło orzechowe

MALINOWE LODY Z MIODEM I MIĘTĄ



Miód



Jogurt naturalny



Maliny surowe



Cytryna

PLACUSZKI Z TWAROGU



BROWNIE Z CIECIERZYCY, ORZECHÓW I MIODU



Ciecierzycza



Miód



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Orzechy włoskie

MALINOWE TRUFLE Z GORZKIEJ CZEKOLADY I MIODU



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Masło



Miód



Maliny surowe

KOKOSOWY MUS CZEKOLADOWO-POMARAŃCZOWY Z MIODEM



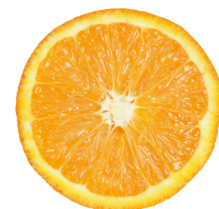
Gorzka czekolada 64% -
kostka



Śmietanka kokosowa



Miód



Pomarańcza

KOKOSOWE LODY Z MALINAMI I MANGO



Mleczko kokosowe



Miód



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Mango, surowe

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM



Płatki owsiane



Gorzka czekolada 64% - kostka



Masło orzechowe



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

OWSIANE CIASTECZKA Z MIODEM I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Mąka pszenna, pełnoziarnista



Migdały



Olej kokosowy

KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM



Miód



Mąka migdałowa



Jajka kurze



**Gorzka czekolada 64% -
kostka**

1. TWAROGOWY DESER Z OWOCAMI LEŚNYMI

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

94 g

TŁUSZCZ

66.1 g

WĘGLE

299.7 g

KALORIE

2221

1152 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Miód

150 g (6 łyżek) · 456 kcal



Żelatyna

40 g (5 łyżek) · 137 kcal



Jogurt naturalny

125 g (2 sztuki) · 75 kcal



Olej kokosowy

30 g (3 łyżeczki) · 268 kcal



Herbatnik

200 g · 856 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały

200 g (10 łyżek) · 240 kcal



Maliny surowe

125 g (2 garście) · 65 kcal



Truskawki Surowe

125 g (1 szklanka) · 40 kcal



Borówka Amerykańska

125 g (2 garście) · 71 kcal



Jeżyny, surowe

30 g (0.5 garści) · 13 kcal



Mięta surowa

2 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotowanie spodu: Herbatniki zmiel w blenderze na drobny piasek. Dodaj olej kokosowy i miód. Dokładnie wymieszaj do połączenia składników.
- 2 Tortownicę o średnicy około 24 cm wyłóż papierem do pieczenia. Wysyp mieszankę herbatnikową i dokładnie wciśnij w dno formy, wyrównując powierzchnię. Wstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby spód się schłodził.
- 3 Przygotowanie warstwy serowej: W misce umieść twaróg, jogurt naturalny i miód. Miksuj do uzyskania gładkiej masy.
- 4 W małej miseczce rozpuść żelatynę w 50 ml gorącej wody, mieszając do całkowitego rozpuszczenia. Odstaw do przestygnięcia.
- 5 Dodaj przestudzoną żelatynę do masy serowej, mieszając dokładnie, aby uniknąć grudek.
- 6 Wylej masę serową na schłodzony spód herbatnikowy i wyrównaj wierzch. Wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę, aby masa stężała.
- 7 Przygotowanie warstwy owocowej: Zmiksuj maliny, truskawki, borówki i jeżyny w blenderze na gładki mus. Przeceń przez sito, aby pozbyć się pestek (opcjonalnie).
- 8 W małej miseczce rozpuść żelatynę w 50 ml gorącej wody, mieszając do całkowitego rozpuszczenia. Dodaj do musu owocowego i dokładnie wymieszaj.
- 9 Postódź mus owocowy miodem do smaku.
- 10 Wylej mus owocowy na stężoną warstwę serową. Udekoruj świeżymi owocami i listkami mięty. Wstaw do lodówki na minimum 3 godziny, a najlepiej na całą noc, aby ciasto dobrze się ścięło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1461-twarogowy-deser-z-owocami-lenymi>



2. BROWNIE BANANOWO-ORZECHOWE Z CZEKOLADĄ

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

37.4 g

TŁUSZCZ

68.5 g

WĘGLE

215.1 g

KALORIE

1585

604 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan

200 g (2 sztuki) · 186 kcal



Masło orzechowe

30 g · 178 kcal



Jajka kurze

100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Sól

1 g



Miód

150 g (6 łyżek) · 456 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

90 g (1 sztuka) · 452 kcal



Mąka migdałowa

30 g · 174 kcal



Soda oczyszczona

3 g (0.5 łyżeczki)

PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę (około 20x20 cm) papierem do pieczenia.

2

W dużej misce rozgnieć banany na puree.

- 3 Do miski z bananami dodaj miód, jajka i masło orzechowe. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- 4 W osobnej misce wymieszaj mąkę migdałową, sodę oczyszczoną i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i wymieszaj tylko do połączenia. Nie mieszaj zbyt długo.
- 6 Posiekaj gorzką czekoladę na drobne kawałki. Dodaj posiekaną czekoladę do ciasta i delikatnie wymieszaj.
- 7 Przełóż ciasto do przygotowanej blachy i równomiernie rozprowadź.
- 8 Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż brownie będą sprężyste na dotyk, ale jeszcze lekko wilgotne w środku. Sprawdź wykałaczką, czy ciasto jest gotowe – powinna wychodzić czysta lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.
- 9 Po upieczeniu wyjmij brownie z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w blaszce. Następnie pokrój na kawałki i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/794-brownie-bananowo-orzechowe-z-czekolad>



3. MALINOWE LODY Z MIODEM I MIĘTĄ

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

11.8 g

TŁUSZCZ

5.5 g

WĘGLE

106.5 g

KALORIE

482

532 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Miód

80 g (3 łyżki) · 243 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Jogurt naturalny

200 g (4 sztuki) · 120 kcal



Maliny surowe

200 g (3 garście) · 104 kcal



Mięta surowa

2 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj maliny: Umieść maliny w blenderze i zmixuj na gładką masę.

2

Przetrzyj zmiksowane maliny przez sito, aby pozbyć się pestek (opcjonalnie, dla gładziej konsystencji lodów).

3

Przygotuj bazę lodową: W misce umieść jogurt naturalny, miód i sok z cytryny. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

- 4 Połączenie składników: Dodaj przetarte maliny do mieszanki jogurtowej i delikatnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.
- 5 Dodaj posiekaną miętę i delikatnie wymieszaj.
- 6 Mrożenie z użyciem maszynki: Przelej gotową masę do maszynki do lodów i postępuj zgodnie z instrukcjami producenta.
- 7 Mrożenie bez maszynki: Przelej masę do pojemnika z przykrywką, włóż do zamrażarki i co 30 minut mieszaj energicznie widelcem, aby zapobiec tworzeniu się kryształków lodu. Powtarzaj tę czynność przez około 3-4 godziny, aż lody osiągną pożądaną konsystencję.
- 8 Przechowywanie: Gotowe lody przechowuj w zamrażarce w szczelnym pojemniku. Przed podaniem warto wyjąć je na kilka minut wcześniej, aby lekko zmiękły.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/777-malinowe-lody-z-miodem-i-mit>



4. PLACUSZKI Z TWAROGU

Śniadanie

Czas: 30 min

BIAŁKO

0 g

TŁUSZCZ

0 g

WĘGLE

0 g

KALORIE

0

0 g



PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotowanie ciasta:
- 2 W dużej misce rozgnieć twaróg widelcem, aż będzie gładki dodaj wodę
- 3 Dodaj jajka, mąkę, cukier (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy (jeśli używasz) i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą i powstanie jednolite ciasto. 4.
- 4 Smażenie placuszków:
- 5 Na patelni rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu.
- 6 Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
- 7 Smaż placuszki z obu stron na złoty kolor, około 2-3 minuty z każdej strony. Upewnij się, że ogień nie jest zbyt wysoki, aby placuszki nie przypaliły się na zewnątrz, a pozostały surowe w środku.

8

Po usmażeniu, placuszki odkładaj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar oleju. 10.

9

Przygotowanie musu jabłkowego: 12.

10

Przygotowanie jabłek:

11

Jabłka umyj, obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki. 15.

12

Gotowanie:

13

W małym garnku umieść pokrojone jabłka, sok z cytryny, cynamon i wodę (jeśli używasz). Gotuj na średnim ogniu, aż jabłka będą miękkie, a następnie rozgnieć je widelcem lub zmiksuj blenderem na gładki mus.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/698-placuszki-z-twarogu>



5. BROWNIE Z CIECIERZYCY, ORZECHÓW I MIODU

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

77.8 g

TŁUSZCZ

99.4 g

WĘGLE

296.6 g

KALORIE

2323

636 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Masło orzechowe
30 g · 178 kcal



Jajka kurze
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Miód
150 g (6 łyżek) · 456 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka
90 g (1 sztuka) · 452 kcal



Ciecierzycy
200 g (13 łyżek) · 728 kcal



Soda oczyszczona
3 g (0.5 łyżeczki)



Sól
1 g



Mąka migdałowa
30 g · 174 kcal



Mięta surowa
2 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę o wymiarach około 20x20 cm papierem do pieczenia.

- 2 Odsącz ciecierzycę i opłucz ją pod zimną wodą. Dokładnie odsącz i przełóż do blendera lub robota kuchennego.
- 3 Do ciecierzycy dodaj miód, jajka i masło orzechowe. Blenduj, aż masa będzie gładka i jednolita.
- 4 Do zblendowanej masy dodaj mąkę migdałową, sodę oczyszczoną i sól. Blenduj krótko, aż składniki się połączą.
- 5 Posiekaj gorzką czekoladę i orzechy włoskie. Dodaj posiekaną czekoladę i orzechy do masy. Delikatnie wymieszaj.
- 6 Przełóż ciasto do przygotowanej blachy i równomiernie rozprowadź. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż brownie będą sprężyste na dotyk, ale jeszcze lekko wilgotne w środku. Sprawdź wykałaczką, czy ciasto jest gotowe – powinna wychodzić czysta lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.
- 7 Po upieczeniu wyjmij brownie z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w blaszce. Następnie pokrój na kawałki i udekoruj świeżą miętą przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/793-brownie-z-ciecierzycy-orzechw-i-miodu>



6. MALINOWE TRUFLE Z GORZKIEJ CZEKOLADY I MIODU

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

30.3 g

TŁUSZCZ

87.4 g

WĘGLE

163.8 g

KALORIE

1519

640 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Miód

40 g · 122 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

200 g (2 sztuki) · 1004 kcal



Jogurt naturalny

100 g (2 sztuki) · 60 kcal



Maliny surowe

200 g (3 garście) · 104 kcal



Masło

20 g (2 plastry) · 146 kcal



Gorzkie kakao

30 g (3 łyżki) · 68 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Przygotowanie nadzienia malinowego: W małym rondelku wymieszaj 250g malin, 2 łyżki miodu i 1 łyżkę soku z cytryny. Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając, aż maliny się rozpadną i mieszanka zgęstnieje (około 10 minut). Przetrzyj mieszankę przez sito, aby pozbyć się pestek. Odstaw do ostygnięcia.

2

Przygotowanie trufli czekoladowych: Posiekaj 200g gorzkiej czekolady na małe kawałki i umieść w dużej misce.

- 3 W małym rondelku podgrzej 100g jogurtu naturalnego, aż zaczniesz delikatnie wrzeć, ale nie gotować.
- 4 Wlej gorący jogurt na posiekaną czekoladę i pozostaw na 1-2 minuty, aby czekolada się rozpuściła.
- 5 Dodaj 50g masła i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie gładka i jednolita.
- 6 Odstaw masę czekoladową do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby stężała.
- 7 Formowanie trufli: Wyjmij stężoną masę czekoladową z lodówki. Nabieraj małe porcje masy czekoladowej (około 1 łyżeczki) i formuj w dłoniach kulki.
- 8 W każdą kulkę zrób małe wgłębienie, nałóż odrobinę nadzienia malinowego, a następnie dokładnie zamknij i uformuj kulkę.
- 9 Obtoczenie trufli: Obtocz każdą trufkę w gorzkim kakao, aż będzie równomiernie pokryta.
- 10 Umieść obtoczone trufle na talerzu lub tacy i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, aby się schłodziły.
- 11 Serwowanie: Podawaj trufle schłodzone. Można je przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku przez kilka dni.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/770-malinowe-trufle-z-gorzkiej-czekolady-i-miodu>



7. KOKOSOWY MUS CZEKOLADOWO-POMARAŃCZOWY Z MIODEM

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

27.8 g

TŁUSZCZ

142.1 g

WĘGLE

148.6 g

KALORIE

2027

590 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Śmietanka kokosowa
250 g (17 łyżek) · 625 kcal



Pomarańcza
50 g · 25 kcal



Miód
40 g · 122 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka
250 g (2 sztuki) · 1255 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Schłódź śmietankę kokosową w lodówce przez co najmniej 2 godziny. Następnie przełóż ją do zimnego naczynia i ubijaj mikserem, stopniowo zwiększając obroty, aż zacznie gęstnieć.
- 2 Dodaj miód do ubijanej śmietanki kokosowej i kontynuuj ubijanie na wysokich obrotach, aż uzyskasz sztywną konsystencję. Przykryj i schłódź w lodówce.
- 3 Połam gorzką czekoladę na mniejsze kawałki i umieść w misce odpornej na ciepło.
- 4 Wyciśnij sok z pomarańczy (około 2 łyżki) i dodaj go do czekolady.

- 5 Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej, mieszając, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Zdejmij z ognia i pozwól jej lekko ostygnąć, mieszając od czasu do czasu.
- 6 Dodaj 3-4 łyżki ubitej śmietanki kokosowej do miski z przestygniętą czekoladą, delikatnie mieszając szpatułką.
- 7 Delikatnie wmieszaj resztę ubitej śmietanki kokosowej do czekolady, mieszając delikatnie, aby zachować lekkość masy.
- 8 Przełóż mus do pucharków lub małych filiżanek.
- 9 Schłódź w lodówce przez co najmniej 1 godzinę przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/750-kokosowy-mus-czekoladowo-pomarańczowy-z-miodem>



8. KOKOSOWE LODY Z MALINAMI I MANGO

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

8.4 g

TŁUSZCZ

57.7 g

WĘGLE

102.2 g

KALORIE

910

411 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mleczko kokosowe
200 g (1 szklanka) · 460 kcal



Sól
1 g



Miód
80 g (3 łyżki) · 243 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka
30 g · 151 kcal



Maliny surowe
50 g · 26 kcal



Mango, surowe
50 g (3 łyżki) · 30 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj mleczko kokosowe: Otwórz puszkę i dokładnie wymieszaj zawartość, aby połączyć część płynną i kremową. W razie potrzeby schłódź mleczko w lodówce, aby oddzielić gęstą część.

2

Zblenduj bazę lodową: W blenderze umieść mleczko kokosowe, miód i szczyptę soli. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

3

Przygotuj owoce i czekoladę: Pokrój mango i maliny na mniejsze kawałki. Posiekaj gorzką czekoladę na drobne wiórki.

4

Wymieszaj dodatki: Delikatnie wmieszaj pokrojone mango, maliny i posiekaną czekoladę do masy lodowej.

5

Napełnij formy: Przelej masę do foremek na lody lub małych kubeczków. Włóż patyczki do lodów.

6

Zamrażaj: Umieść formy w zamrażarce na minimum 6 godzin, a najlepiej na całą noc, aż lody całkowicie zamrzną.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/753-kokosowe-lody-z-malinami-i-mango>



9. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Śniadanie

BIAŁKO

25.3 g

TŁUSZCZ

26.2 g

WĘGLE

57.1 g

KALORIE

581

400 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Mleko migdałowe

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

100 g (0.5 porcji) · 79 kcal



Masło orzechowe

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 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 przez 5-7 minut, mieszając, aż płatki wchłoną większość mleka i staną się miękkie.

3

Zdejmij garnek z ognia. Dodaj Pilos High Protein Pudding czekoladowy do owsianki i dokładnie wymieszaj.

4

Dodaj masło orzechowe do owsianki i mieszaj, aż się rozpuści i równomiernie połączy z resztą składników.

5

Przełóż owsiankę do miski i posyp kostką gorzkiej czekolady 64%.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/235-czekoladowa-owsianka-z-masem-orzechowym>



10. OWSIANE CIASTECZKA Z MIODEM I MIGDAŁAMI

Śniadanie

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

52 g

TŁUSZCZ

73.2 g

WĘGLE

234.1 g

KALORIE

1763

463 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Rodzynki

50 g (2 garście) · 150 kcal



Migdały

50 g (2 garście) · 290 kcal



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Cynamon mielony

2 g (0.5 łyżeczki) · 5 kcal



Sól

1 g



Mąka pszenna, pełnoziarnista

100 g · 336 kcal



Płatki owsiane

150 g (15 łyżek) · 555 kcal



Jajka kurze

50 g (1 sztuka) · 70 kcal



Olej kokosowy

30 g (3 łyżeczki) · 268 kcal

PRZYGOTOWANIE

1 Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem.

- 2 W dużej misce wymieszaj: płatki owsiane, mąkę pszenną pełnoziarnistą, posiekane migdały, rodzynki, cynamon mielony i sól.
- 3 W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj miód i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj.
- 4 Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż powstanie gęste, kleiste ciasto.
- 5 Nabieraj porcje ciasta łyżką i formuj kulki. Układaj je na blasze wyłożonej papierem, zachowując odstępy. Delikatnie spłaszcz każdą kulkę.
- 6 Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 12-15 minut, aż ciasteczka staną się złociste na brzegach.
- 7 Wyjmij ciasteczka z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1947-owsiane-ciasteczka-z-miodem-i-migdaami>



11. KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

51 g

TŁUSZCZ

68.3 g

WĘGLE

157.9 g

KALORIE

1395

587 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ocet jabłkowy

5 g (1 łyżka) · 1 kcal



Mąka kokosowa

30 g (2 łyżki) · 94 kcal



Mleko migdałowe

80 g · 19 kcal



Miód

100 g (4 łyżki) · 304 kcal



Mąka owsiana

40 g (3 łyżki) · 140 kcal



Jajka kurze

200 g (4 sztuki) · 278 kcal



Sól

2 g



Gorzka czekolada 64% - kostka

50 g (0.5 sztuki) · 251 kcal



Mąka migdałowa

50 g (0.5 szklanki) · 290 kcal



Borówka Amerykańska

30 g (0.5 garści) · 17 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej gofrownicę zgodnie z instrukcją producenta.

- 2 W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę kokosową, mąkę owsianą, mąkę migdałową i sól.
- 3 W małej misce wymieszaj mokre składniki: jajka kurze, mleko migdałowe i ocet jabłkowy, aż do lekkiego ubicia jajek.
- 4 Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż do uzyskania jednolitej masy, bez grudek.
- 5 Nałóż około 1/3 do 1/2 szklanki ciasta na rozgrzaną gofrownicę i zamknij pokrywę. Piecz gofry zgodnie z instrukcjami producenta gofrownicy, aż będą złociste i chrupiące.
- 6 W małej, szklanej miseczce umieść kostkę gorzkiej czekolady i miód. Podgrzewaj w mikrofalówce przez 20-30 sekund, aż czekolada się roztopi. Wyjmij i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką polewę.
- 7 Upieczone gofry podawaj polane ciepłą polewą czekoladowo-miodową i udekorowane świeżymi borówkami amerykańskimi.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/986-kakaowe-gofry-z-borwkami-i-miodem>



LISTA ZAKUPÓW

10 FIT DESERÓW BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA · 11 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Banan	200 g (1,5 sztuka)	
Borówka Amerykańska	155 g (3 garście)	w 2 przepisach
Ciecierzycza	200 g (13,5 łyżek)	
Cynamon mielony	2 g (0,5 łyżeczki)	
Cytryna	100 g (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	740 g (7,5 sztuk)	w 7 przepisach
Gorzkie kakao	30 g (3 łyżki)	
Herbatnik	200 g (40 sztuk)	
Jajka kurze	450 g (8 sztuk)	w 4 przepisach
Jeżyny, surowe	30 g (0,5 garści)	
Jogurt naturalny	425 g (7,5 sztuk)	w 3 przepisach
Maliny surowe	575 g (8 garści)	w 4 przepisach
Mango, surowe	50 g (3,5 łyżka)	
Masło	20 g (2 plastra)	
Masło orzechowe	80 g (4 łyżki)	w 3 przepisach
Migdały	50 g (1,5 garści)	
Miód	820 g (33 łyżek)	w 9 przepisach

Mięta surowa	6 g (3 garści)	w 3 przepisach
Mleczko kokosowe	200 g (1 szklanki)	
Mleko migdałowe	280 g (1 szklanka)	w 2 przepisach
Mąka kokosowa	30 g (2,5 łyżki)	
Mąka migdałowa	110 g (1 szklanki)	w 3 przepisach
Mąka owsiana	40 g (2,5 łyżka)	
Mąka pszenna, pełnoziarnista	100 g (1 szklanki)	
Ocet jabłkowy	5 g (1 łyżki)	
Olej kokosowy	60 g (6 łyżeczek)	w 2 przepisach
Orzechy włoskie	30 g (1 garści)	
Pilos High Protein Pudding czekoladowy	100 g (0,5 porcji)	
Pomarańcza	50 g (0,5 sztuki)	
Płatki owsiane	200 g (20 łyżek)	w 2 przepisach
Rodzynki	50 g (1,5 garści)	
Soda oczyszczona	6 g (1 łyżeczki)	w 2 przepisach
Sól	5 g (1 łyżeczki)	w 5 przepisach
Truskawki Surowe	125 g (1 szklanki)	
Twaróg półtłusty / ser biały	200 g (10 łyżek)	
Śmietanka kokosowa	250 g (16,5 łyżek)	
Żelatyna	40 g (5 łyżki)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent