

# Śniadania

P R Z E P I S Y

30 ZDROWYCH I SMACZNYCH PRZEPISÓW  
NA SŁODKO I NIE TYLKO  
DO 500 KALORII



P R O S T E I S Z Y B K I E



# JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

## PRODUKTY

- jaja kurze całe            3 sztuk L
- chleb żytni                 1 kromka
- oliwa z oliwek            2 łyżki
- pieprz czarny             2 szczypta
- sól biała                    2 szczypta
- szczypiorek                3 łyżki

## PRZEPIS

Wbij jaja na patelnię. Dodaj przyprawy. Następnie usmaż na średnim ogniu, na rozgrzanym oleju, mieszając drewnianą łyżką.

Pod koniec smażenia dodaj szczypiorek oraz pokrojone pomidorki koktajlowe lub ogórka kiszzonego

Zjedz z kromkami chleba posmarowanymi serkiem do kanapek

**B 25g / T 33g / W 20g**  
**KCAL 480**



# OMLET Z TUŃCZYKIEM

## PRODUKTY

- jaja kurze całe 2 sztuki L
- tuńczyk w wodzie 0.5 puszki
- ser twarogowy chudy 50 g
- otręby pszenne 5 łyżek
- orzechy włoskie 4 sztuki
- szczypiorek 1 łyżka

## PRZEPIS

Jajko roztrzep, dodaj otręby, twarożek, zmiksuj i pozostaw na chwilę.

Tuńczyka połącz z posiekanym szczypiorkiem i przypraw pieprzem.

Ciasto na omlet smaź na rozgrzanej patelni teflonowej z jednej strony, następnie przełóż na drugą, a na wierzch wyłóż tuńczyka.

Smaż do zarumienienia.

**B 46g / T 23g / W 24g**  
**KCAL 460**



# KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ

## PRODUKTY

- chleb żytni 2 kromki
- jaja kurze całe 2 sztuka
- jogurt naturalny, 2% 2 łyżki
- masło klarowane 1 łyżka
- pomidor czerwony 1 sztuka
- szczypiorek 1 łyżka
- pieprz biały szczypta
- sól biała szczypta

## PRZEPIS

Wymieszaj ugotowane, rozgniecione jaja ze szczypiorkiem, jogurtem, solą i pieprzem na gładką masę.

Posmaruj chleb pastą. Połóż na wierzch pomidora w plasterkach.

B 22g / T 28g / W 45g  
KCAL 510



## PASTA TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ

### PRODUKTY

- ser twarogowy półtł. 100g
- rzodkiewka 2 małe porcje
- jogurt naturalny, 2% 2 łyżki
- sól biała szczypta
- pieprz biały szczypta
- pietruszka suszona 1 łyżka
- pomidor w proszku 1 łyżeczka
- chleb żytni 2 kromki
- słonecznik, nasiona 2 łyżki

### PRZEPIS

Rzodkiewkę umyj, zetrzyj na tarce lub pokrój. Dodaj do twarogu rzodkiewkę, jogurt i przyprawy, dokładnie wymieszaj.

Posyp łuskanymi nasionami słonecznika lub dyni.

Zjedz z chlebem

**B 30g / T 20g / W 26g**  
**KCAL 440**





# GRZANKI Z MUSEM TUŃCZYKOWYM

## PRODUKTY

- tuńczyk w wodzie 1 puszka
- chleb żytni 3 kromki
- Cebula czerwona 0.5 sztuki
- kapary 2 łyżki
- koper ogrodowy 1 do smaku
- sól biała szczypta
- Pieprz szczypta
- Jogurt naturalny 3 łyżki

## PRZEPIS

Do miski przekładamy mięso tuńczyka, Cebulę kroimy w drobną kostkę i przekładamy do miski, dosypujemy kapary i koperek.

Całość zalewamy jogurtem i starannie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Chleb opiekamy. Następnie na każdą z kromek nakładamy łyżką mus tuńczykowy.

**B 37g / T 5g / W 60g**  
**KCAL 420**



# GRZANKA Z POMIDOREM I MOZZARELLĄ

## PRODUKTY

- kajzerki 1 sztuka
- pomidor 1 sztuka
- mozzarella 60g
- bazylia świeża do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- oregano do smaku


## PRZEPIS

Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kostkę, dodaj pokrojoną w kostkę mozzarellę oraz posiekaną bazylię, dopraw solą, pieprzem i suszonym oregano.

Kajzerkę przekrój na pół, nałóż na nią pomidory z mozzarellą i zapiecz w piekarniku.

**B 20g / T11g / W 40g**  
**KCAL 340**





# KANAPKA Z PAPRYKI Z KASZĄ JAGLANĄ I TWAROŻKIEM

## PRODUKTY

- kasza jaglana 2 łyżki
- ser twarogowy chudy 50 g
- papryka czerwona, słodka 1 sztuka
- łosoś, wędzony, w plastrach 2 plastry
- pieprz czarny szczypta
- sól morska jodowana szczypta
- szczypiorek do smaku

## PRZEPIS


Ugotowaną kaszę mieszamy z twarogiem, przyprawiamy solą, pieprzem (jeżeli mamy jakieś ulubione przyprawy to możemy je dodać).

Jeżeli serek jest bardzo suchy można dodać trochę jogurtu. Paprykę kroimy na pół i faszerujemy.

Na wierzch kładziemy kawałek wędzonego łososa lub makreli.

**B 26g / T 6g / W 38g**  
**KCAL 310**





# KANAPKA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM Z NUTKĄ CHRZANOWO-KOPERKOWĄ

## PRODUKTY

- chleb żytni 3 kromki
- łosoś, wędzony 80g
- Sałata ruccola 1 garść
- chrzan 2 łyżki
- koper ogrodowy do smaku

## PRZEPIS

Z podanych składników zrób kanapki.

Chleb posmaruj chrzanem, połóż sałatę, następnie łososia i koperek.

B 24g / T 8g / W 53g  
KCAL 369

# KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO

## PRODUKTY

- chleb żytni 2 kromki
- masło ekstra 1 łyżka
- jaja kurze całe M 2 sztuki
- sałata masłowa 2 liście
- pomidory, czerwone 1 sztuka

## PRZEPIS

Jajko ugotuj na twardo. Chleb posmaruj masłem, połóż na nim sałatę i jajko pokrojone w plasterki.

Zjedz z pomidorem pokrojonym na plasterki

B 18g / T 19g / W 39g  
KCAL 390







## KANAPKA Z INDYKIEM RUKOLĄ I POMIDOREM

### PRODUKTY

- chleb żytni 2 kromki
- masło ekstra 1 łyżka
- polędwica z indyka 2 plastry
- rukola 2 garści
- pomidory, czerwone 1 sztuka

### PRZEPIS

Posmaruj chleb masłem, połóż plaster pieczonej piersi z indyka i gałązki rukoli.

Zjedz z całym pomidorem.

B 12g / T 11g / W 39g

KCAL 290

# KANAPKA Z HUMMUSEM

## PRODUKTY

- chleb żytni 2 kromki
- cieciora w puszcze 80g
- pomidory, suszone 4 sztuki
- kapary w puszcze 1 łyżka
- pomidory, czerwone 1 sztuka
- szczypiorek 1 łyżka
- sól morska jodowana do smaku
- pieprz czarny do smaku

## PRZEPIS

Odlewamy wodę z cieciora (nie wylewamy). Do odsączonej cieciora dodajemy suszone pomidory z oliwą i kapary.

Wszystkie składniki mieszamy, jeżeli humus wyszedł zbyt gęsty dodajemy odlaną wcześniej wodę albo sok z cytryny.

Całość przyprawiamy solą i pieprzem. Chleb smarujemy pastą, układamy pomidora i szczypiorek.

**B 12g / T 4g / W 62g**  
**KCAL 310**







# KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA

## PRODUKTY

- ser twarogowy chudy 50g
- tuńczyk w wodzie 0.5 puszki
- jogurt naturalny, 2% 1 łyżka
- szczypiorek 2 łyżki
- pieprz czarny do smaku
- chleb żytni jasny 2 kromki
- masło ekstra 1 łyżeczka
- papryka żółta, słodka 150g

## PRZEPIS

Rozgnieć widelcem twaróg oraz tuńczyka.

Wymieszaj składniki na pastę (tuńczyk, twaróg, jogurt, szczypiorek, pieprz).

Posmaruj chleb pastą. Pokrój paprykę na strąki.

**B 29g / T 11g / W 59g**

**KCAL 411**

# KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I WĘDZONĄ PAPRYKĄ

## PRODUKTY

- chleb żytni razowy 2 kromki
- awokado 0.5 sztuki
- czosnek 1 ząbek
- papryka słodka wędzona (przyprawa) szczypta
- Pomidor 4 plastry

## PRZEPIS

Awokado obrać, usunąć pestkę.

Dodać wyciśnięty przez praskę ząbek czosnku, wędzoną paprykę i wymieszać.

Tak przygotowaną pastą posmarować chleb i położyć plasterki pomidora.

B 5g / T 11g / W 39g  
KCAL 270







## OMLET Z CUKINII

### PRODUKTY

- cukinia 1 mniejsza sztuka
- białko jaja kurzego 2 sztuka M
- mąka pszenna 1 łyżka
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- sól biała do smaku
- pieprz czarny do smaku
- pomidory 1 sztuka
- koper ogrodowy 1 łyżka
- chleb żytni 1 kromka

### PRZEPIS

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

Odcedź nadmiar soku, następnie wymieszaj z białkiem jaja, mąką, przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni.

Przygotuj sałatkę z pomidora z koperkiem. Ułóż sałatkę na omlecie, złoż na pół.

**B 15g / T 10g / W 42g**  
**KCAL 300**

P R Z E P I S Y  
NA SŁODKO





# OMLET NA SŁODKO

## PRODUKTY

- płatki jaglane 3 łyżki
- jaja kurze całe 2 sztuka L
- kakao 16%, proszek 1 łyżka
- jogurt naturalny 1 łyżka
- banan 0.5 sztuki
- dżem 1 łyżka
- olej kokosowy łyżeczka

## PRZEPIS

Płatki mieszamy z kakao i zalewamy wrzątkiem. Przykrywamy i odstawiamy na 4 minutki do spęcznienia.

Wbijamy jajka i mieszamy. Ciasto wylewamy na rozgrzaną patelnię, posmarowaną olejem kokosowym i smażymy z dwóch stron.

Omlet mażnięty jogurtem naturalnym i dżemem owocowym. Banan pokrojony w plasterki wyłożyć na omlet.

**B 21g / T 25g / W 50g**

**KCAL 504**



# NALEŚNIKI KOKOSOWE Z MUSEM Z MANGO

## PRODUKTY

- jaja kurze całe 2 sztuka L
- mąka kokosowa 1 łyżka
- ksylitol 1.5 łyżeczki
- mango 0.3 sztuki
- olej kokosowy łyżeczka
- mleko kokosowe 70ml

## PRZEPIS

Jajka roztrzep z mąką, łyżeczką ksylitolu i 70 ml mleka kokosowego. Ciasto ma mieć konsystencję ciut gęstszą niż normalne naleśniki, jeżeli ciasto ma inną konsystencję dodaj jeszcze trochę mleka/wody czy mąki.

Z ciasta wyjdą ok 3 naleśniki. Smaż na rozgrzanym oleju kokosowym. Najlepiej smażyć na malutkim ogniu pod przykryciem tak, żeby góra naleśnika ścięła się bez konieczności odwracania.

Mus – mango zblendować z 50ml mleka, łyżeczką ksylitolu i cynamonem.

**B 19g / T 40g / W 34g**  
**KCAL 520**





# TWAROŻEK Z BANANEM I ORZECHAMI NA SŁODKO

## PRODUKTY

- ser twarogowy półtłusty 150g
- banan 1 sztuka
- miód pszczeni 1 łyżeczka
- orzechy włoskie 6 sztuk

## PRZEPIS

Twaróg rozgnieść widelcem dodać pokrojony w plasterki banan, pokruszone orzechy.

Jeśli będzie za mało słodko można dodać łyżeczką ksylitolu i cynamon.

B 33g / T 21g / W 48g  
KCAL 510



# OWSIANKA ENERGETYCZNA

## PRODUKTY

- jogurt naturalny 2% 150g
- banan 1 sztuka
- płatki owsiane 4 łyżki
- wiórki kokosowe 1 łyżka
- kakao 1 łyżka

## PRZEPIS

Płatki, kakao i wiórki zalać niewielką ilością wrzącej wody (aby tylko przykryły płatki).

Poczekać aż napęcznieją. Dodać pokrojonego banana i wymieszać z jogurtem.

B 14g / T 13g / W 71g

KCAL 450





# OWSIANKA LÓDOWKOWA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

## PRODUKTY

- mleko 2% 250g
- banan 1 sztuka
- płatki owsiane 4 łyżki
- nasiona chia 1 łyżka
- truskawki 150g
- daktyle 3 sztuki

## PRZEPIS

Wieczorem wsyp do miski płatki, nasiona chia, dodaj posiekane daktyle - zalej wszystko mlekiem, wymieszaj i odstaw na noc do lodówki.

Rano dodaj pokrojonego banana i wymieszaj. Truskawki zmiksuj i wylej na owsiankę.

Owsiankę ozdób pokrojonym bananem i truskawkami.

**B 17g / T 11g / W 85g**  
**KCAL 490**



# AMERYKAŃSKIE PANCAKE Z TWAROGIEM I BORÓWKAMI

## PRODUKTY

- skrobia kukurydziana 2 łyżki
- białko jaja M 1 sztuki
- żółtko jaja M 1 sztuka
- erytrol 1 łyżka
- ser twarogowy 50g
- jogurt naturalny 1 łyżka
- borówka 0,5 szklanki

## PRZEPIS

Skrobię kukurydzianą, żółtko, słodzik i mleko wymieszać. Ubić dwa białka i delikatnie je wymieszać z żółtkową masą.

Rozgrzać mocno teflonową patelnię. Na patelni formować grube placuszki o średnicy ok. 10 cm. Smażyć troszkę ponad minutę z każdej ze stron. Placki po zdjęciu z patelni trochę opadną.

Następnie układać jeden na drugim, przekładając masą twarogową i owocami.

**B 20g / T 8g / W 42g**

**KCAL 280**





# BUDYŃ CZEKOLADOWY Z AWOKADO

## PRODUKTY

- awokado 0,5 sztuki
- banan 1 sztuka
- siemię lnianę łyżeczka
- kakao 1 łyżka
- maliny mrożone 100 g
- ksylitol 1 łyżka

## PRZEPIS

Podane składniki zmiksować w blenderze na gładką masę.

Podawać z owocami surowymi lub z musem owocowym, np. malinowym (maliny gotujemy, słodzimy miodem lub ksylitolem, miksujemy blenderem i odparowujemy nadmiar wody do pożądanej gęstości).

B 6g / T 15g / W 60g

KCAL 340



# SZEJKI

## PRZEPIS

Wymieszaj wszystkie składniki blenderem.

Jogurt lub mleko możesz wymienić na odżywkę białkową (1 porcję). Szejek będzie bardziej słodki. Jeśli robisz z odżywką białkową to zrób szejka z wodą (200ml).

### PRODUKTY SZEJK 1

- awokado 0,5 sztuki
- banan 1 sztuka
- kiwi 0,5 sztuki
- kakao 1 łyżka
- mleko 200 g
- ananas 1 plaster

**B 20g / T 12g / W 30g / KCAL 290**

### PRODUKTY SZEJK 2

- płatki jaglane 5 łyżek
- maliny 50g
- jogurt naturalny szklanka
- kakao 1 łyżka
- nasiona chia 2 łyżki

**B 20g / T 12g / W 60g / KCAL 450**





### PRODUKTY SZEJK 3

- płatki ryżowe 4 łyżki
- mleko kokosowe 3 łyżki
- maliny 50 g
- jogurt naturalny szklanka

B 20g / T 20g / W 50g / KCAL 490

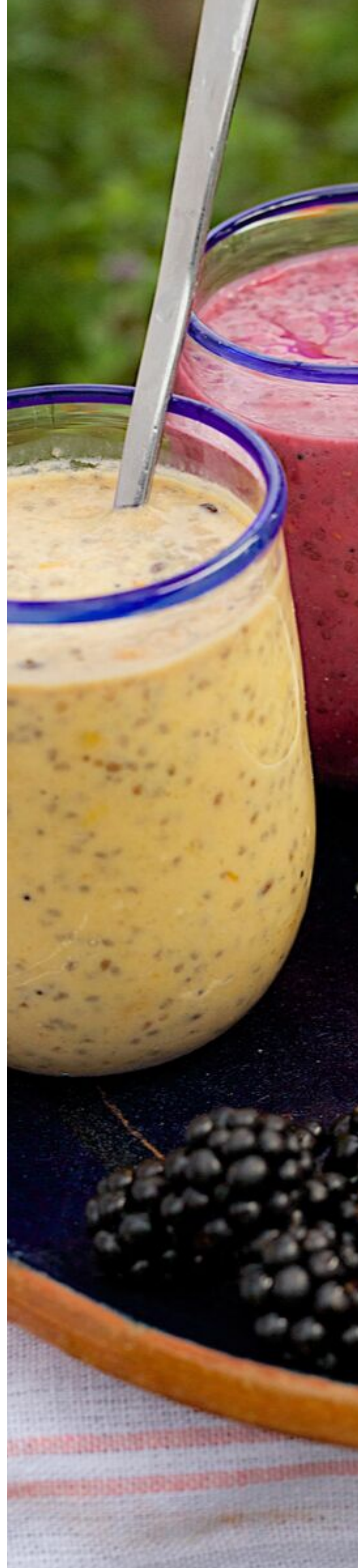
### PRODUKTY SZEJK 4

- odżywka białkowa 1 porcja
- maliny 50g
- banan 1 sztuka

Wafle posmaruj masłem orzechowym

- wafle ryżowe 2 sztuki
- masło orzechowe 1 łyżka

B 30g / T 10g / W 50g / KCAL 420



# BATONIKI BAKALIOWE DOMOWE PRODUKTY

- płatki owsiane 3 łyżki
- olej rzepakowy 0,5 łyżki
- wiórki kokosowe 1,5 łyżki
- sól szczypta
- sezam, łuskany łyżka
- cynamon do smaku
- migdały, płatki łyżka
- przyprawa do piernika do smaku
- rodzynki 2 łyżki
- ekstrakt waniliowy do smaku
- banan 0,5 sztuki

## PRZEPIS

Piekarnik rozgrzać do 175 stopni. Małą tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia.

W dużej misce wymieszać płatki owsiane, orzechy, sezam i wiórki kokosowe. Dodać cynamon i przyprawę korzenną, wymieszać.

Wmieszać suszone owoce (ważne, żeby nie tworzyły one grudek). W oddzielnej miseczce wymieszać olej, banany zmiksowane na papkę i aromat waniliowy.

Przelać mokre składniki do suchych i wymieszać, aż wszystkie będą mokre i dobrze połączone.

Przełożyć masę do blaszki, równo rozprowadzić i mocno docisnąć do dna. Piec 20 minut, aż brzegi będą złoto-brązowe. Wyjąć i odstawić do ostygnięcia. Jeszcze ciepłe ciasto pokroić na batoniki.

**B 9g / T 24g / W 55g  
KCAL 456**





# BUDYŃ CZEKOLADOWY Z AWOKADO

## PRODUKTY

- czarne jagody 0,5 szklanki
- maliny 0,5 szklanki
- jogurt naturalny 2% kubek
- orzechy włoskie 6 sztuk
- cynamon mielony do smaku

## PRZEPIS

Jagody i maliny wymieszaj z jogurtem. Posyp posiekanymi orzechami włoskimi i cynamonem.

B 12g / T 18g / W 32g

KCAL 330



# PLACKI GRYCZANE Z BANANEM

## PRODUKTY

- czarne jagody 0,5 szklanki
- maliny 0,5 szklanki
- jogurt naturalny 2% kubek
- orzechy włoskie 6 sztuk
- cynamon mielony do smaku

## PRZEPIS

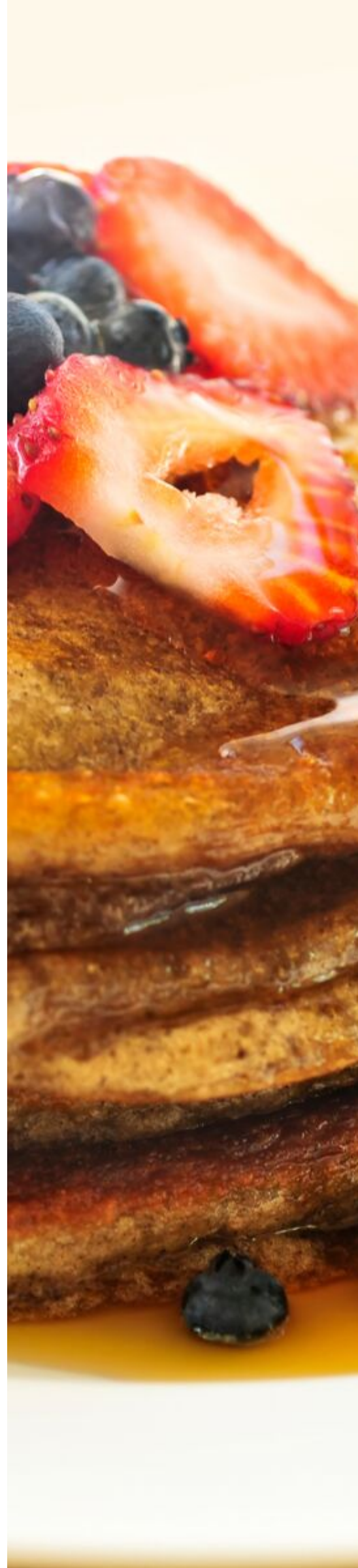
Kaszę zalej na noc wodą. Następnego dnia odlej wodę i zmiksuj z bananami dolewając wody, aż uzyskasz konsystencję naleśnikową.

Banany powinny być bardzo dojrzałe.

Naleśniki usmaż na niezbyt gorącej patelni. Podawaj z owocami np świeżymi truskawkami.

**B 12g / T 7g / W 87g**

**KCAL 430**





# PLACUSZKI JAGLANO- BANANOWE

## PRODUKTY

- kasza jaglana 3 łyżki
- banan 0,75 sztuki
- soda oczyszczona pół łyżeczki
- kurkumina mielona do smaku
- oliwa do smażenia
- mąka pszenna typ 750 3 łyżki
- woda 0,7 szklanki

## PRZEPIS

Kaszę jaglaną praż w garnku do uzyskania orzechowego aromatu. Przesyp na sito, dokładnie przepłucz wodą.

Przełóż do garnka, wlej wodę. Gotuj pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie całą wodę i zmięknie.

Lekko przestudzoną kaszę zmiksuj z bananem. Dodaj sodę oczyszczoną, kurkumę oraz mąkę, by otrzymać gęste ciasto, starannie wymieszaj.

Na patelni rozgrzej olej, łyżką nałóż ciasto, przyrumień z obydwóch stron.

**B 10g / T 8g / W 84g**

**KCAL 440**



# PLACKI OWSIANE Z ŻURAWINĄ

## PRODUKTY

- płatki owsiane 6 łyżek
- pestki dyni 1 łyżka
- żurawina 1,5 łyżki
- mus jabłkowy 1,5 łyżki
- cynamon mielony do smaku
- jajo kurze 1,5 sztuki

## PRZEPIS

Poprzedniego dnia wieczorem wymieszaj 6 łyżek płatków owsianych, 1 łyżeczkę pestek dyni i 1,5 łyżki suszonej żurawiny i zalej wrzątkiem tak aby pokryć mieszankę.

Tuż przed smażeniem dodaj 1,5 łyżki musu jabłkowego ( może być taki dla dzieci) i rozbełtane jajko oraz cynamon.

Smaż placki na beztłuszczowej patelni lub piecz w piekarniku.

**B 19g / T 16g / W 67g**

**KCAL 480**





A TERAZ ŻYCZĘ CI  
**Smacznego!**

A JEŚLI POTRZEBUJESZ PEŁNEGO JADŁOSPISU

[ZAJRZYJ TUTAJ](#)

### **Kim jestem?**

Nazywam się Radosław Kojta i specjalizuję się w kształtowaniu kobiecej sylwetki - pomagam schudnąć, wyrzeźbić sylwetkę oraz jeśli trzeba przytyć.

### **Komu już pomogłem?**

Wielu kobietom w podobnej do twojej sytuacji.

[ZOBACZ METAMORFOZY](#)

