

SEREK WIEJSKI NA 6 SPOSOBÓW + PRZPISY

SEREK WIEJSKI Z PRAŻONĄ DYNIĄ I NASIONAMI CHIA



Serek wiejski



Dynia



Nasiona chia

SEREK Z AWOKADO I POMIDORAMI



Serek wiejski



Awokado



Pomidory
koktajlowe



Nasiona
słonecznika

SEREK WIEJSKI Z PIECZONYM BATATEM, SZPINAKIEM I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



Serek wiejski



Bataty



Szpinak



Cebula

SEREK WIEJSKI Z PIECZONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM



Serek wiejski



Jabłko



Cynamon

SEREK WIEJSKI Z ŚWIEŻYMI MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI,



Serek wiejski



Maliny



Migdały

SEREK WIEJSKI Z ŚWIEŻYMI TRUSKAWKAMI I ZIARNAMI QUINOA



Serek wiejski



Truskawki



Ziarna Quinoa

SEREK WIEJSKI Z PIECZONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM

Składniki:



- 200g serka wiejskiego
- 2 średnie jabłka, najlepiej słodkie odmiany
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (do posłodzenia jabłek)
- Garść orzechów włoskich lub pecan (dla chrupkości)
- Kilka łyżek płatków owsianych (opcjonalnie, dla dodatkowej tekstury)
- Kilka kropli ekstraktu waniliowego (do wymieszania z serkiem wiejskim)
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie, do jabłek)



Informacje dostępne w wersji premium

Przygotowanie:

1. Pieczone jabłka: Jabłka umyj, wydrąż gniazda nasienne i pokrój na kawałki lub plasterki. Przełóż jabłka na blachę do pieczenia, posyp cynamonem (i opcjonalnie gałką muszkatołową), skrop miodem lub syropem klonowym i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż staną się miękkie.
2. Serek wiejski z wanilią: W międzyczasie serek wiejski wymieszaj z kilkoma kroplami ekstraktu waniliowego dla dodania słodkiego aromatu.
3. Orzechy i płatki owsiane: Orzechy włoskie lub pecan grubo posiekaj. Płatki owsiane możesz użyć w naturalnej formie lub lekko uprażyć na suchej patelni, aby dodać dodatkowej chrupkości.
4. Komponowanie miseczki: Na dno miseczki wyłóż przygotowany serek wiejski. Na serku ułóż pieczone jabłka, następnie posyp orzechami i płatkami owsianymi.
5. Dodatki: Całość możesz dodatkowo posłodzić miodem lub syropem klonowym, w zależności od preferencji.

Ta wersja miseczki śniadaniowej łączy w sobie ciepłe, korzenne smaki z kremowym serkiem wiejskim i chrupiącymi dodatkami, tworząc idealne, zbilansowane śniadanie na chłodniejsze dni. Smacznego!

SEREK Z AWOKADO I POMIDORAMI



Składniki:

- 200g serka wiejskiego
- 1 dojrzałe awokado
- 200g pomidorów cherry lub koktajlowych
- 2 łyżki nasion słonecznika
- Świeża bazylija lub pietruszka
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1/4 cytryny (opcjonalnie)



Informacje dostępne w wersji premium

Przygotowanie:

1. Serek wiejski: W miseczce umieść serek wiejski jako bazę. Możesz go lekko posolić i popieprzyć dla dodania smaku.
2. Awokado: Awokado obierz, usuń pestkę i pokrój w kostkę. Skrop lekko sokiem z cytryny, aby nie ściemniało.
3. Pomidory: Pomidory umyj i przekrój na pół lub w czwórki, w zależności od ich wielkości.
4. Nasiona słonecznika: Na suchej patelni delikatnie upraż nasiona słonecznika, mieszając, aż staną się lekko złote. Odstaw do ostygnięcia.
5. Łączenie składników: Na serku wiejskim ułóż równomiernie awokado i pomidory. Posyp całość uprażonymi nasionami słonecznika.
6. Dodatki: Całość delikatnie skrop oliwą z oliwek i opcjonalnie dodatkowo sokiem z cytryny. Posyp świeżo posiekaną bazylią lub pietruszką. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Ta miseczka jest nie tylko zdrowa i pożywna, ale także pełna smaków i tekstur. Awokado dodaje kremowości, pomidory słodyczy, a nasiona słonecznika chrupkości. Świeże zioła zaś wnoszą aromatyczną świeżość. Jest to idealna propozycja na lekki posiłek lub sycącą przekąskę. Smacznego!

SEREK WIEJSKI Z PIECZONYM BATATEM, SZPINAKIEM I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



Składniki:

- 200g serka wiejskiego
- 1 średni batat
- 1 duża cebula
- 2 garście świeżego szpinaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Świeży tymianek (lub suszony)
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: garść nasion dyni lub słonecznika dla chrupkości



Informacje dostępne w wersji premium

Instrukcje:

1. Pieczony batat: Batata umyj, obierz i pokrój w kostkę. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż bataty, skrop oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem i tymiankiem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25-30 minut, aż bataty staną się miękkie i lekko skarmelizowane.
2. Karmelizowana cebula: Cebulę pokrój w piórka. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek, dodaj cebulę, szczyptę soli i piecz na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż cebula zmięknie i uzyska złoty kolor.
3. Szpinak: Świeży szpinak opłucz pod bieżącą wodą. Możesz go lekko podsmażyć na patelni na oliwie z oliwek lub użyć surowego, w zależności od preferencji.
4. Komponowanie miseczki: Na dno miseczki wyłóż równomiernie serek wiejski. Na serku ułóż upieczone bataty, karmelizowaną cebulę i szpinak.
5. Dodatki: Całość skrop dodatkową oliwą z oliwek, posyp świeżym tymiankiem, solą i pieprzem do smaku. Opcjonalnie, dodaj garść uprażonych nasion dyni lub słonecznika dla dodatkowej tekstury i wartości odżywczych.

Ta miseczka to doskonała kombinacja smaków i tekstur, zapewniająca zdrowe tłuszcze, białko, witaminy i minerały. Jest to doskonały wybór na pożywny i szybki obiad, kolację lub nawet sycące śniadanie. Smacznego!

SEREK WIEJSKI Z PRAŻONĄ DYNIĄ I NASIONAMI CHIA



Składniki:

- 200g serka wiejskiego
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę dyni (np. pizmowej lub hokkaido)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- Garść mieszanki ulubionych orzechów (np. migdały, orzechy włoskie)
- Garść suszonych owoców (np. żurawina, morele)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Opcjonalnie: szczypta gałki muszkatołowej



Informacje dostępne w wersji premium

Instrukcje:

1. Prażenie dyni: Pokrojoną dynię wymieszaj z cynamonem (i opcjonalnie z gałką muszkatołową) oraz odrobiną miodu lub syropu klonowego. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20-25 minut, aż dynia będzie miękka i zaczną pojawiać się złote krawędzie.
2. Przygotowanie serka wiejskiego: Serek wiejski rozłóż na dnie miseczki jako podstawę.
3. Dodanie nasion chia: Na serku wiejskim równomiernie rozsyp nasiona chia, tworząc kolejną warstwę.
4. Dodatki: Upieczoną i ostudzoną dynię rozłóż na wierzchu nasion chia. Dodaj garść posiekanych orzechów dla chrupkości oraz suszonych owoców dla słodyczy i koloru.
5. Finalny akcent: Całość delikatnie polej miodem lub syropem klonowym dla dodatkowej słodyczy.

Ta miseczka to prawdziwa bomba smakowa i odżywcza. Prażona dynia wnosi słodycz i miękkość, serek wiejski zapewnia kremowość i białko, nasiona chia dodają błonnika, a orzechy i suszone owoce urozmaicają smak i teksturę. To doskonały sposób, aby zacząć dzień od zdrowego i sycącego posiłku. Smacznego!

SEREK WIEJSKI Z ŚWIEŻYMI MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI



Składniki:

- 200g serka wiejskiego
- 1 szklanka świeżych malin
- 3 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki miodu
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)

Białko	Tłuszcz	Węgl.	Kcal

Informacje dostępne w wersji premium

Instrukcje:

1. Serek wiejski: Wyłóż serek wiejski jako bazę w miseczce. To kremowy fundament dla naszych dodatków.
2. Maliny: Umyj delikatnie maliny i osusz je na papierowym ręczniku. Następnie rozłóż równomiernie na serku wiejskim.
3. Płatki migdałowe: Na suchej patelni delikatnie upraż płatki migdałowe na średnim ogniu, aż staną się złociste i pachnące. Uważaj, by się nie przypaliły. Odstaw do ostygnięcia, a następnie posyp nimi maliny.
4. Miód: Całość polej miodem dla dodatkowej słodyczy. Ilość miodu możesz dostosować do swojego gustu.
5. Dekoracja: Opcjonalnie dodaj kilka listków świeżej mięty na wierzchu dla ładnego wyglądu i świeżego akcentu.

Ten przepis jest prosty, ale efektowny, łącząc słodycz miodu, kremowość serka wiejskiego, świeżość malin i chrupkość uprażonych płatków migdałowych. To świetna opcja na zdrowe śniadanie, które doda Ci energii bez poczucia ciężkości. Smacznego!

SEREK WIEJSKI Z ŚWIEŻYMI TRUSKAWKAMI I ZIARNAMI QUINOA

Składniki:



- 200g serka wiejskiego
- 1 szklanka ugotowanej quinoa (chłodnej lub w temperaturze pokojowej)
- 1 szklanka świeżych truskawek, pokrojonych na połówki lub czwórki
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- 1 łyżka miodu
- Sok z 1/2 cytryny
- Świeże listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

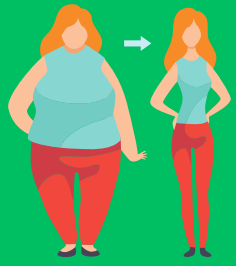


Informacje dostępne w wersji premium

1. Quinoa: Upewnij się, że quinoa jest już ugotowana i ostudzona. Możesz użyć pozostałej quinoa z poprzedniego posiłku, co jest świetnym sposobem na jej wykorzystanie.
2. Dressing: W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny z miodem, tworząc lekki dressing.
3. Komponowanie miseczki: Na dno miseczki wyłóż równą warstwę serka wiejskiego. Następnie dodaj schłodzoną quinoa jako kolejną warstwę.
4. Dodawanie truskawek: Rozłóż pokrojone truskawki na wierzchu quinoa.
5. Prażone pestki dyni: Posyp całość prażonymi pestkami dyni, dodając chrupkość i dodatkowe zdrowe tłuszcze.
6. Dressing: Całość delikatnie skrop przygotowanym dressingiem z cytryny i miodu.
7. Dekoracja: Opcjonalnie, dekoruj miseczkę świeżymi listkami mięty dla dodatkowego aromatu i koloru.

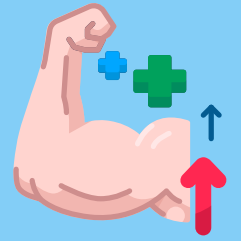
Ta miseczka jest idealna na śniadanie lub jako odżywczy posiłek po treningu. Quinoa dostarcza kompletnego białka i węglowodanów, serek wiejski jest świetnym źródłem białka i wapnia, truskawki i miód dodają naturalnej słodyczy oraz witamin, a pestki dyni są bogate w magnez i zdrowe tłuszcze. Smacznego!

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYCĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



✓ LISTA ZAKUPÓW

✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY

✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

www.motywator.tv

PAKIET PREMIUM

Co zawiera?



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



10 godzin
Audiobooków



20 godzin
Kursów wideo



10 ebooków
same fakty



Grupa premium
Pytaj o co chcesz



1100 infografik
Szybsza edukacja

~~PLN 499zł~~
rok

159 zł
rok

NAJLEPSZA PROMOCJA

W TYM ROKU

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFOPORAMCJI

