MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SZYBKICH DAŃ Z KURCZAKIEM











12 przepisów · ~714 kcal/śr. · ~38 min

PIKANTNY KURCZAK Z ORZESZKAMI ZIEMNYMI I RYŻEM





Brązowy ryż



Orzeszki ziemne



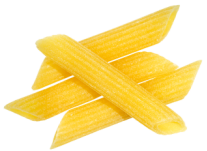
Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek

PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY





Makaron penne



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Curry w proszku

KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I RYŻEM





Ryż basmati



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Cebula, słodka, surowa

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z KALAFIOREM I ZIEMNIAKAM





Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Jogurt naturalny



Miód

KURCZAK Z MIODEM, CYTRYNĄ I ZIEMNIAKAMI





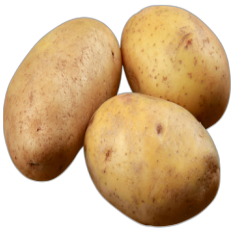
Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Miód



Ziemniaki

STIR-FRY Z KURCZAKA I WARZYW





Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Brokuł



Marchewki, surowe

RYŻ BASMATI Z KURCZAKIEM I MIODEM





Ryż basmati



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Miód

PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM





Penne pełnoziarniste



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

RAZOWE ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM I MOZZARELLĄ





Mozzarella



Chleb razowy



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek

WRAP Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI





Tortilla pełnoziarnista



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Marchewki, surowe

ZAPIEKANY KURCZAK W PANIERCE Z PARMEZANEM I WARZYWAMI





Chleb razowy



Bułka tarta



Parmezan twardy



Pierś z kurczaka

WRAP Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I TZATZIKI





Tortilla pełnoziarnista



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



ODBLOKUJ 2800 PRZEPISÓW

Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. PIKANTNY KURCZAK Z ORZESZKAMI ZIEMNYMI I RYŻEM

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
49 g	29,7 g	86,9 g	801

Wartości na cały przepis · 386 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pierś z kurczaka**
  150 g · 147 kcal
- **Brązowy ryż**
  100 g (1 torebka) · 355 kcal



Papryka czerwona
60 g (6 łyżek) · 19 kcal



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Chili w proszku
2 g · 6 kcal



Orzeszki ziemne
30 g (1 garść) · 170 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Szczypiorek, surowy
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw.
2. Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o boku około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
3. Pokrój paprykę czerwoną i cebulę czerwoną w paski.
4. Na dużej patelni lub w woku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
5. Dodaj kurczaka i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany (około 6 do 8 minut).
6. Dodaj paprykę i cebulę do kurczaka i smaż, mieszając, przez około 5 minut, aż warzywa zmiękną.
7. Dodaj chili w proszku, sól i pieprz. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć kurczaka i warzywa.
8. Dodaj orzeszki ziemne i smaż przez kolejne 2 minuty, mieszając, aż orzechy lekko się podprażą.
9. Podawaj kurczaka Kung Pao z ugotowanym brązowym ryżem, posypane posiekanym szczypiorkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/431-pikantny-kurczak-z-orzeszkami-ziemnymi-i-ryem**

2. PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33,1 g	7,9 g	55,7 g	426

Wartości na cały przepis · 288 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Makaron penne**
  70 g · 246 kcal
- **Pierś z kurczaka**
  100 g (0,5 sztuki) · 98 kcal



Garść surowego szpinaku
50 g (2 garście) · 11 kcal



Curry w proszku
5 g (2 łyżeczki) · 17 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Sól
2 g



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Woda
50 g (3 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź.
2. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę.
3. Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek i smaż przez około 30 sekund, aż zacznie pachnieć.
4. Dodaj kurczaka i smaż, mieszając od czasu do czasu, przez 5 do 7 minut, aż mięso będzie złociste i ugotowane.
5. Wsyp curry, wymieszaj i smaż jeszcze przez minutę.
6. Wlej wodę na patelnię i gotuj, mieszając, przez około 2 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.
7. Dodaj szpinak i gotuj, mieszając, przez 1 do 2 minut, aż liście zwiędną.
8. Na patelnię dodaj ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj, aby połączył się z sosem.
9. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/179-penne-z-kurczakiem-szpinakiem-i-curry**

3. KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I RYŻEM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
70,3 g	28 g	119,1 g	996

Wartości na cały przepis · 1051 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Papryka czerwona
75 g (8 łyżek) · 24 kcal



Papryka zielona
75 g (8 łyżek) · 17 kcal



Papryka mielona
1 g (0,5 łyżeczki) · 4 kcal



Cukinia, surowa
150 g (0,5 sztuki) · 26 kcal



Marchewki, surowe
70 g (1 sztuka) · 29 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Sos sojowy
5 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Cebula, słodka, surowa
125 g (1 sztuka) · 46 kcal



Pierś z kurczaka
250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Imbir mielony
2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Oliwa z oliwek
20 g · 177 kcal



Kurkuma mielona
1 g · 3 kcal



Bulion drobiowy
125 g (8 łyżek) · 8 kcal



Curry w proszku
10 g · 33 kcal



Ryż basmati
100 g (1 torebka) · 349 kcal



Papryczka chili
30 g · 12 kcal



Natka pietruszki
2 g (0,5 łyżki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj zgodnie z opakowaniem.
2. Kurczaka pokrój w kostkę. Na patelni lub w woku rozgrzej część oliwy i smaż mięso 5 do 7 minut, aż będzie złociste i upieczone. Zdejmij na talerz.
3. Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy, dodaj posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek i imbir i smaż około 2 minut.
4. Dodaj paprykę w paskach, marchew w plasterkach i cukinię w kostce. Smaż 5 minut, mieszając.
5. Dodaj curry, kurkumę, paprykę mieloną i posiekaną papryczkę chili, smaż minutę.
6. Wlej bulion i sos sojowy, wymieszaj.
7. Włóż kurczaka z powrotem, zagotuj i duś na małym ogniu około 5 minut.
8. Podawaj z ryżem, posypane natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1435-kurczak-curry-z-warzywami-i-ryem**

4. KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z KALAFIOREM I ZIEMNIAKAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
71,7 g	41 g	71,5 g	915

Wartości na cały przepis · 881 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Surowy kalafior** — 200 g · 50 kcal
- **Jogurt naturalny** — 175 g (10 łyżek) · 105 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
- **Musztarda dijon** — 30 g (2 łyżki) · 45 kcal
- **Ziemniaki** — 100 g (1 sztuka) · 79 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Sól** — 3 g (0,5 łyżeczki)
- **Natka pietruszki** — 5 g (1 łyżka) · 2 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Miód
30 g · **91 kcal**

PRZYGOTOWANIE

1. Czosnek przeciśnij przez praskę. W misce wymieszaj jogurt, musztardę, miód, czosnek, sok z cytryny, część soli i pieprzu, tworząc marynatę.

2. Kurczaka delikatnie rozbij, aby miał równomierną grubość. Dokładnie pokryj mięso przygotowaną marynatą i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

3. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ziemniaki pokrój na mniejsze kawałki. W misce wymieszaj je z częścią oliwy, papryką mieloną oraz resztą soli i pieprzu.

4. Ziemniaki rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 30 do 35 minut, aż będą złociste i chrupiące.

5. W międzyczasie kalafiora podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w osolonej wodzie do miękkości (około 10 do 15 minut). Po ugotowaniu odcedź i zblenduj na gładkie puree, w razie potrzeby dodając odrobinę wody z gotowania dla uzyskania odpowiedniej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

6. Na patelni rozgrzej resztę oliwy. Smaż zamarynowanego kurczaka na średnim ogniu przez 5 do 7 minut z każdej strony, aż będzie w pełni ugotowany i złocisty.

7. Posiekaj natkę pietruszki. Podawaj kurczaka z puree z kalafiora i pieczonymi ziemniakami. Całość posyp posiekaną natką.

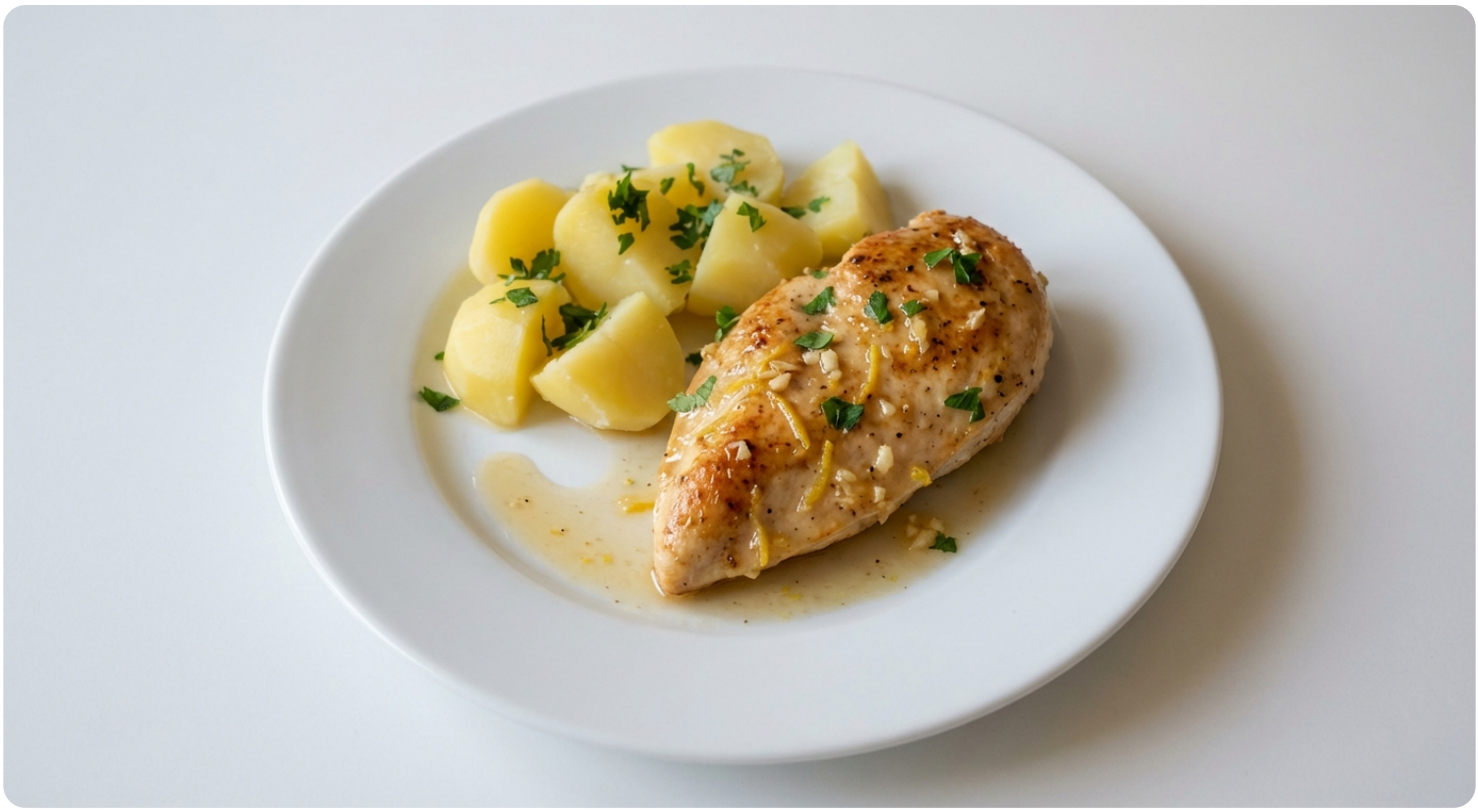
Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1521-kurczak-w-sosie-musztardowo-miodowym-z-kalafiorem-i-ziemniakami**

5. KURCZAK Z MIODEM, CYTRYNĄ I ZIEMNIAKAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
57,6 g	33,9 g	51 g	723

Wartości na cały przepis · 584 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ziemniaki
100 g (1 sztuka) · 79 kcal



Pierś z kurczaka
250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Oliwa z oliwek
30 g (2 łyżki) · 265 kcal



Sól
3 g (0,5 łyżeczki)



Natka pietruszki
10 g (2 łyżki) · 5 kcal



Bulion drobiowy
100 g (7 łyżek) · 6 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości, przez około 15 do 20 minut. Po ugotowaniu odcedź.
2. Mięso z kurczaka dopraw solą i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej część oliwy z oliwek. Smaż kurczaka na złoty kolor z obu stron, po około 4 do 5 minut na stronę.
4. W miseczce wymieszaj sok i otartą skórkę z cytryny, posiekany czosnek, miód oraz bulion drobiowy.
5. Przygotowany sos wlej na patelnię z kurczakiem. Zmniejsz ogień i duś pod przykryciem przez około 10 minut, aż kurczak będzie gotowy, a sos lekko się zredukuje.
6. Ugotowane ziemniaki polej pozostałą oliwą i posyp posiekaną natką pietruszki.
7. Podawaj kurczaka z ziemniakami, polewając całość sosem z patelni.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2472-kurczak-z-miodem-cytryn-i-ziemniakami**

6. STIR-FRY Z KURCZAKA I WARZYW

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
40,6 g	13,1 g	21,1 g	356

Wartości na cały przepis · 551 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pierś z kurczaka** — 150 g · 147 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Papryka czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 10 kcal
- **Papryka zielona** — 30 g (3 łyżki) · 7 kcal
- **Marchewki, surowe** — 50 g · 21 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Imbir mielony** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Brokuł** — 100 g (8 różyczek) · 33 kcal
- **Pieczarka** — 50 g (2 sztuki) · 8 kcal
- **Sos sojowy** — 20 g (4 łyżeczki) · 11 kcal
- **Woda** — 50 g (3 łyżki)
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal

Natka pietruszki
2 g (0,5 łyżki) · **1 kcal**

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka pokrój na cienkie paski.
2. Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez 5 do 7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany.
4. Paprykę czerwoną, paprykę zieloną, marchewki, cebulę słodką, ząbek czosnku, brokuł i pieczarki pokrój na cienkie paski lub różyczki (w przypadku brokuła).
5. Dodaj wszystkie pokrojone warzywa do kurczaka na patelni i smaż przez 8 do 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną chrupiące.
6. W małej misce wymieszaj sos sojowy z wodą i imbirem mielonym, aż do połączenia składników.
7. Wlej mieszankę sosu sojowego na patelnię i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje, około 2 do 3 minut.
8. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
9. Posiekaj natkę pietruszki.
10. Podawaj stir-fry z kurczakiem i warzywami na ciepło, posypane posiekaną natką pietruszki.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/430-stir-fry-z-kurczaka-i-warzyw**

7. RYŻ BASMATI Z KURCZAKIEM I MIODEM

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30,1 g	12,7 g	59,5 g	453

Wartości na cały przepis · 476 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Rzodkiewki**
  100 g (7 sztuk) · 15 kcal
- **Pierś z kurczaka**
  100 g (0,5 sztuki) · 98 kcal



Brokuł
100 g (8 różyczek) · 33 kcal



Papryka czerwona
40 g (4 łyżki) · 13 kcal



Marchewki, surowe
50 g · 21 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Sos sojowy
15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal



Miód
18 g (1 łyżka) · 55 kcal



Ocet balsamiczny
5 g (1 łyżeczka) · 4 kcal



Imbir mielony
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Sól
1 g (1 szczypta)



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Ryż basmati
30 g (3 łyżki) · 105 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie według opakowania (ok. 12 min).
2. Brokuł podziel na różyczki, marchew pokrój w plasterki, paprykę w paski, rzodkiewki w ćwiartki, kurczaka w kostkę, czosnek posiekaj.
3. W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet balsamiczny i imbir.
4. Na patelni rozgrzej oliwę na dużym ogniu, smaż kurczaka 5 do 6 min, aż się zrumieni.
5. Dodaj brokuł, marchew, paprykę i rzodkiewki, smaż 4 do 5 min, mieszając.
6. Dodaj czosnek na ostatnią minutę (wcześniej by się przypalił i zgorzkniał).
7. Wlej sos i smaż 1 min, aż oblepi składniki. Dopraw pieprzem, sól zwykle niepotrzebna, bo sos sojowy jest słony.
8. Podawaj na ryżu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/88-ry-basmati-z-kurczakiem-i-miodem**

8. PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
67,7 g	17,8 g	73,4 g	750

Wartości na cały przepis · 679 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 50 g (3 łyżki) · 4 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Pieczarka** — 150 g (7 sztuk) · 24 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 200 g (1 sztuka) · 196 kcal
- **Jogurt naturalny** — 100 g (6 łyżek) · 60 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Koperek świeży** — 5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Sól** — 3 g (0,5 łyżeczki)
- **Natka pietruszki** — 5 g (1 łyżka) · 2 kcal
- **Penne pełnoziarniste** — 100 g (1 szklanka) · 346 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie, odlej pół szklanki wody.
2. Kurczaka pokrój w paski, posól i popieprz, smaż na oliwie 5 min, zdejmij.
3. Zeszklij posiekaną cebulę 4 min, dodaj czosnek na 30 s.
4. Dodaj pieczarki, smaż 6 min, aż się zrumienią.
5. Wlej bulion, włóż kurczaka, gotuj 3 min.
6. Zdejmij z ognia, wmieszaj jogurt rozrobiony z łyżką sosu (jogurt gotowany się zważy) i makaron, rozrzedź wodą z makaronu.
7. Posyp koperkiem i natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2743-penne-z-kurczakiem-w-sosie-pieczarkowym**

9. RAZOWE ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM I MOZZARELLĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
108 g	66,2 g	110,9 g	1457

Wartości na cały przepis · 991 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bazylia suszona** — 1 g (0,5 łyżki) · 3 kcal
- **Oregano suszone** — 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Oliwa z oliwek
20 g · 177 kcal



Sól
3 g (0,5 łyżeczki)



Chleb razowy
200 g (6 kromek) · 460 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Mozzarella
200 g · 476 kcal



Bazylia, świeża
5 g (0,5 garści) · 1 kcal



Pomidor malinowy
200 g (1 sztuka) · 38 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Pierś z kurczaka
250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Cebula, słodka, surowa
100 g (10 łyżek) · 37 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na dużej patelni rozgrzej część oliwy. Smaż kurczaka w kostce 8 do 10 minut, aż będzie upieczony. Dopraw solą, pieprzem, oregano i suszoną bazylią. Zdejmij.
2. Chleb pokrój na kromki. Resztę oliwy wymieszaj z przeciśniętym czosnkiem i posmaruj kromki.
3. Na kromkach ułóż plastry pomidora, kurczaka i cebulę w piórkach.
4. Na wierzchu połóż plastry mozzarelli.
5. Rozgrzej piekarnik do 180°C, ułóż zapiekanki na blasze z papierem.
6. Piecz 10 do 15 minut, aż ser się roztopi i zrumieni.
7. Posyp świeżą bazylią.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1567-razowe-zapiekanki-z-kurczakiem-i-mozzarell**

10. WRAP Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33 g	16 g	61,5 g	507

Wartości na cały przepis · 400 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Tortilla pełnoziarnista**
  100 g · 292 kcal
- **Cebula czerwona**
  30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Liść sałaty
10 g (1 liść) · 1 kcal



Marchewki, surowe
50 g · 21 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Oregano suszone
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Papryka czerwona
50 g (6 łyżek) · 16 kcal



Pierś z kurczaka
100 g (0,5 sztuki) · 98 kcal



Papryka mielona
2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Pomidor malinowy
50 g (2 plastry) · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski. W misce wymieszaj ją z oliwą, papryką mieloną, oregano, solą i pieprzem.
2. Rozgrzej patelnię (najlepiej grillową) na średnim ogniu. Smaż paski kurczaka 6 do 8 minut, obracając, aż będą zrumienione i w środku białe.
3. W międzyczasie cebulę pokrój w cienkie piórka, paprykę w paski, marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a pomidora pokrój w plastry.
4. Na tortilli ułóż liść sałaty, a na nim kurczaka i warzywa.
5. Zwiń ciasno tortillę, podwijając boki do środka. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/81-wrap-z-kurczakiem-i-warzywami**

11. ZAPIEKANY KURCZAK W PANIERCE Z PARMEZANEM I WARZYWAMI

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
48,2 g	25,1 g	82,4 g	738

Wartości na cały przepis · 461 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka
90 g (0,5 sztuki) · 88 kcal



Bułka tarta
35 g (5 łyżek) · 124 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Pomidory koktajlowe
100 g (1 garść) · 18 kcal



Cebula, słodka, surowa
50 g (5 łyżek) · 18 kcal



Parmezan twardy
30 g (6 łyżek) · 121 kcal



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Sól
2 g



Chleb razowy
100 g (3 kromki) · 230 kcal



Mozzarella
30 g · 71 kcal

Musztarda
10 g (2 łyżeczki) · 6 kcal



Ząbek czosnku
6 g (1 ząbek) · 9 kcal



Oregano suszone
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Kurczaka osusz i przekrój na 2 cienkie kotlety. Cebulę pokrój w piórka, pomidorki na pół.
3. Bułkę tartą wymieszaj z parmezanem, oregano, solą i pieprzem.
4. Kurczaka posmaruj musztardą wymieszaną z przeciśniętym czosnkiem (musztarda trzyma panierkę i dodaje wyrazistości) i obtocz w panierce.
5. Na patelni rozgrzej oliwę, smaż kurczaka po 1 min z każdej strony, tylko do zrumienienia.
6. Przełóż do naczynia, obłóż cebulą i pomidorkami, na wierzch połóż mozzarellę.
7. Piecz 18 do 20 min, aż kurczak będzie gotowy w środku (przekrojony nie jest różowy).
8. Podawaj z chlebem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/285-zapiekany-kurczak-w-panierce-z-parmezanem-i-warzywami**

12. WRAP Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I TZATZIKI

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
32,9 g	14,3 g	52,5 g	449

Wartości na cały przepis · 436 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pierś z kurczaka**
  100 g (0,5 sztuki) · 98 kcal
- **Tortilla pełnoziarnista**
  70 g (1 sztuka) · 204 kcal



Jogurt naturalny
50 g (3 łyżki) · 30 kcal



Papryka mielona
2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Liść sałaty
10 g (1 liść) · 1 kcal



Ogórek gruntowy
50 g (6 plastrów) · 8 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Oregano suszone
2 g (2 łyżeczki) · 6 kcal



Natka pietruszki
5 g (1 łyżka) · 2 kcal



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Koperek świeży
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



Pieprz czarny
1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal



Pomidor malinowy
50 g (2 plastry) · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso z kurczaka pokrój w paski. W misce wymieszaj je z oliwą z oliwek, oregano, papryką mieloną, solą i pieprzem.
2. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i smaż kurczaka przez 8 do 10 minut, aż będzie w pełni ugotowany i lekko zrumieniony.
3. Przygotuj sos tzatziki: ogórka zetrzyj na tarce, czosnek przeciśnij przez praskę, koperek posiekaj. W misce wymieszaj jogurt naturalny ze startym ogórkiem, czosnkiem, posiekanym koperkiem i sokiem wyciśniętym z części cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Cebulę pokrój w piórka, pomidora w cząstki, a sałatę porwij na mniejsze kawałki.
5. Podgrzej tortillę na suchej patelni, po kilkanaście sekund z każdej strony, aż stanie się elastyczna.
6. Na środku tortilli ułóż sałatę, cebulę, pomidora i usmażonego kurczaka. Polej wszystko przygotowanym sosem tzatziki i posyp posiekaną natką pietruszki.
7. Zwiń tortillę, najpierw zakładając dolny brzeg do środka, a następnie boki.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1000-wrap-z-kurczakiem-warzywami-i-tzatziki**

LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH DAŃ Z KURCZAKIEM · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Bazylia suszona	**1 g** (1,5 łyżeczki)	
Bazylia, świeża	**5 g** (10 listków)	
Brokuł	**200 g** (0,5 sztuki)	w 2 przepisach
Brązowy ryż	**100 g** (1 torebka)	
Bulion drobiowy	**225 g** (15 łyżek)	w 2 przepisach
Bulion warzywny	**50 g** (10 łyżeczek)	
Bułka tarta	**35 g** (5 łyżek)	
Cebula czerwona	**90 g** (9 łyżek)	w 3 przepisach
Cebula, słodka, surowa	**375 g** (3,5 sztuki)	w 5 przepisach
Chili w proszku	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Chleb razowy	**300 g** (8,5 kromki)	w 2 przepisach
Cukinia, surowa	**150 g** (0,5 sztuki)	
Curry w proszku	**15 g** (7,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Cytryna	**150 g** (10 łyżek)	w 3 przepisach
Garść surowego szpinaku	**50 g** (2 garście)	
Imbir mielony	**4 g** (2 łyżeczki)	w 3 przepisach
Jogurt naturalny	**325 g** (1,5 szklanki)	w 3 przepisach

Koperek świeży	**10 g** (10 łyżeczek)	w 2 przepisach
Kurkuma mielona	**1 g**	
Liść sałaty	**20 g** (2,5 liścia)	w 2 przepisach
Makaron penne	**70 g** (0,5 szklanki)	
Marchewki, surowe	**220 g** (3 sztuki)	w 4 przepisach
Miód	**78 g** (3,5 łyżki)	w 3 przepisach
Mozzarella	**230 g** (2 sztuki)	w 2 przepisach
Musztarda	**10 g** (2 łyżeczki)	
Musztarda dijon	**30 g** (6 łyżeczek)	
Natka pietruszki	**29 g** (22,5 łyżeczki)	w 6 przepisach
Ocet balsamiczny	**5 g** (1 łyżeczka)	
Ogórek gruntowy	**50 g** (7 plastrów)	
Oliwa z oliwek	**160 g** (12 łyżek)	w 12 przepisach
Oregano suszone	**5 g** (5 łyżeczek)	w 4 przepisach
Orzeszki ziemne	**30 g** (3,5 łyżki)	
Papryczka chili	**30 g** (1,5 sztuki)	
Papryka czerwona	**255 g** (1,5 sztuki)	w 5 przepisach
Papryka mielona	**7 g** (3 łyżeczki)	w 4 przepisach
Papryka zielona	**105 g** (11,5 łyżki)	w 2 przepisach
Parmezan twardy	**30 g** (6 łyżek)	

Penne pełnoziarniste	**100 g** (1 szklanka)	
Pieczarka	**200 g** (10 sztuk)	w 2 przepisach
Pieprz czarny	**12 g** (1,5 łyżki)	w 11 przepisach
Pierś z kurczaka	**1990 g** (10 sztuk)	w 12 przepisach
Pomidor malinowy	**300 g** (2 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidory koktajlowe	**100 g** (1 garść)	
Ryż basmati	**130 g** (12 łyżek)	w 2 przepisach
Rzodkiewki	**100 g** (6,5 sztuki)	
Sos sojowy	**40 g** (8 łyżeczek)	w 3 przepisach
Surowy kalafior	**200 g** (13,5 różyczki)	
Szczypiorek, surowy	**2 g** (2 łyżeczki)	
Sól	**21 g** (3,5 łyżeczki)	w 11 przepisach
Tortilla pełnoziarnista	**170 g** (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Woda	**100 g** (6,5 łyżki)	w 2 przepisach
Ziemniaki	**200 g** (2 sztuki)	w 2 przepisach
Ząbek czosnku	**66 g** (13 ząbków)	w 10 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.