MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 KREMOWYCH MAKARONÓW NA SZYBKI OBIAD







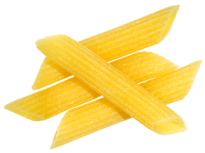




**13 przepisów · ~899 kcal/śr. · ~37 min**

## PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY





Makaron penne



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Curry w proszku

## ZAPIEKANKA ZE SPAGHETTI, KURCZAKIEM, BROKUŁAMI I BESZAMELEM





Porcja makaronu razowego spaghetti



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Mozzarella

## PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM





Penne pełnoziarniste



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

## SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM





Porcja makaronu razowego spaghetti



Ryba łosoś



Śmietanka kokosowa



Oliwa z oliwek

## PENNE Z RICOTTĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ





Penne pełnoziarniste



Oliwa z oliwek



Ricotta



Papryka czerwona

---

## RAZOWY MAKARON Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI





Porcja makaronu razowego spaghetti



Oliwa z oliwek



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Czarne oliwki

## PENNE Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I PARMEZANEM





Makaron penne



Pierś z kurczaka



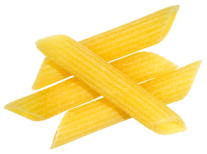
Masło



Parmezan twardy

## PENNE Z KURCZAKIEM, BEKONEM I SZPINAKIEM





Makaron penne



Parmezan twardy



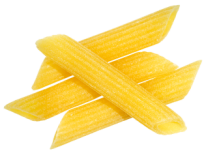
Bekon



Pierś z kurczaka

## PENNE Z BROKUŁEM, SZYNKĄ I ORZECHAMI





Makaron penne



Szynka parmeńska



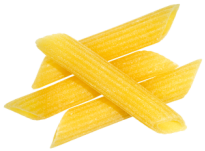
Orzechy włoskie



Parmezan twardy

## PENNE Z TWAROGIEM, POMIDORAMI I SZPINAKIEM





Makaron penne



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy

## MAKARONOWA SAŁATKA Z AWOKADO I TWAROGIEM





Porcja makaronu razowego spaghetti



Awokado, surowe



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek

## RAZOWE SPAGHETTI Z POMIDOREM I BAZYLIĄ





Porcja makaronu razowego spaghetti



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy



Cebula, słodka, surowa

# SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW





Porcja makaronu razowego spaghetti



Orzechy włoskie



Oliwa z oliwek



Parmezan twardy






Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

# 1. 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**

# 2. ZAPIEKANKA ZE SPAGHETTI, KURCZAKIEM, BROKUŁAMI I BESZAMELEM

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 110,3 g | 62,3 g | 165 g | 1670 |

Wartości na cały przepis · 1089 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Mleko krowie 2%**
200 g · 102 kcal



**Mozzarella**
100 g (5 plastrów) · 238 kcal



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



**Sól**
3 g (0,5 łyżeczki)



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



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



**Ząbek czosnku**
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



**Brokuł**
200 g (0,5 sztuki) · 66 kcal



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



**Mąka owsiana**
20 g (2 łyżki) · 70 kcal



**Porcja makaronu razowego spaghetti**
180 g (4 porcje) · 637 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź.
2. Brokuł podziel na różyczki, zblanszuj we wrzącej, osolonej wodzie przez 3 minuty, odcedź i przelej zimną wodą.
3. Kurczaka pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
4. Na patelni rozgrzej część oliwy. Usmaż kurczaka z solą i pieprzem na złoty kolor. Zdejmij z patelni.
5. Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy. Zeszklij cebulę z czosnkiem, dodaj mąkę owsianą i smaż minutę, mieszając.
6. Stopniowo wlewaj mleko, ciągle mieszając, i gotuj na małym ogniu 5 do 7 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.
7. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Mozzarellę zetrzyj.
8. W dużej misce wymieszaj makaron, kurczaka, brokuły i sos.
9. Przełóż do naczynia żaroodpornego i posyp mozzarellą.
10. Piecz około 20 minut, aż ser się roztopi i zarumieni.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1069-zapiekanka-ze-spaghetti-kurczakiem-brokuami-i-beszamelem**

# 3. 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**

# 4. SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM

Obiad | Kolacja

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 35,4 g | 26,4 g | 72,8 g | 677 |

Wartości na cały przepis · 294 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Ryba łosoś**
100 g (1 porcja) · 202 kcal



**Ząbek czosnku**
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



**Sól**
2 g



**Porcja makaronu razowego spaghetti**
100 g (2 porcje) · 354 kcal



**Cytryna**
10 g (2 łyżeczki) · 3 kcal



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



**Pieprz czarny**
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



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



**Śmietanka kokosowa**
20 g · 50 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie, odlej pół szklanki wody z gotowania.
2. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu, dodaj łososia w kostce i smaż 3 do 4 min.
3. Dodaj posiekany czosnek i smaż 30 s, aż zapachnie.
4. Wrzuć szpinak i mieszaj 1 do 2 min, aż zwiędnie.
5. Wlej śmietankę kokosową i 3 łyżki wody z makaronu, gotuj 2 min (woda ze skrobią zagęszcza sos).
6. Dodaj makaron, wymieszaj, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny (cytryna przełamuje tłustość łososia i kokosu).
7. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/94-spaghetti-z-ososiem-szpinakiem-i-kokosem**

# 5. PENNE Z RICOTTĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 41,6 g | 37,3 g | 150,2 g | 1138 |

Wartości na cały przepis · 643 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cebula, słodka, surowa**
  **100 g** (10 łyżek) · 37 kcal
- **Papryka czerwona**
  **150 g** (1 sztuka) · 48 kcal



**Ricotta**
100 g (5 łyżek) · 150 kcal



**Oliwa z oliwek**
20 g · 177 kcal



**Bazylia, świeża**
10 g (1 garść) · 2 kcal



**Penne pełnoziarniste**
200 g (2 szklanki) · 692 kcal



**Cytryna**
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



**Ząbek czosnku**
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



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



**Sól**
2 g

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Paprykę ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia skórką do góry, skrop częścią oliwy i piecz przez około 20 minut, aż skórka zacznie czernieć i się marszczyć. Po upieczeniu przełóż paprykę do miski i szczelnie przykryj na kilka minut, a następnie obierz ze skórki.
2. W międzyczasie ugotuj makaron penne zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując część wody z gotowania.
3. Cebulę i czosnek posiekaj. Na patelni rozgrzej resztę oliwy i zeszklij na niej cebulę z czosnkiem.
4. Do kielicha blendera przełóż upieczoną i obraną paprykę, zawartość patelni, ricottę, sok wyciśnięty z cytryny, sól i pieprz. Zblenduj wszystko na gładki sos.
5. Wymieszaj ugotowany makaron z przygotowanym sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę zachowanej wody z gotowania makaronu i wymieszaj.
6. Danie podawaj posypane posiekanymi liśćmi świeżej bazylii.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2544-penne-z-ricott-i-pieczon-papryk**

# 6. RAZOWY MAKARON Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 53,1 g | 47,8 g | 89,4 g | 1003 |

Wartości na cały przepis · 478 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Czarne oliwki**
  80 g (20 sztuk) · 92 kcal
- **Pomidory koktajlowe**
  30 g (2 sztuki) · 5 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Sól**
  5 g (1 łyżeczka)
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Puszka tuńczyka w sosie własnym**
  150 g (10 łyżek) · 161 kcal
- **Ogórek konserwowy**
  30 g (1 sztuka) · 7 kcal
- **Porcja makaronu razowego spaghetti**
  120 g (2 porcje) · 425 kcal
- **Zielone oliwki**
  30 g (8 sztuk) · 44 kcal
- **Natka pietruszki**
  2 g (0,5 łyżki) · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron spaghetti razowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.

2. Odsącz tuńczyka w sosie własnym z zalewy i przełóż do dużej miski.
3. Pokrój czarne i zielone oliwki w plasterki.
4. Pokrój pomidory koktajlowe na połówki lub ćwiartki.
5. Pokrój ogórka konserwowego w drobną kostkę.
6. Posiekaj natkę pietruszki.
7. Do miski z tuńczykiem dodaj ugotowany makaron, pokrojone oliwki, pomidory koktajlowe i ogórka konserwowego.
8. Dodaj posiekaną natkę pietruszki.
9. Polej całość oliwą z oliwek.
10. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby dobrze się połączyły. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
11. Przełóż makaron z tuńczykiem i oliwkami do szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce. Danie można jeść na zimno jako sałatkę makaronową.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/619-razowy-makaron-z-tuczykiem-i-oliwkami**

# 7. PENNE Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I PARMEZANEM

Obiad | Kolacja

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 60,8 g | 30 g | 86,4 g | 860 |

Wartości na cały przepis · 512 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Makaron penne**
  **100 g** (1 szklanka) · 351 kcal
- **Pierś z kurczaka**
  **150 g** · 147 kcal



**Brokuł**
100 g (8 różyczek) · 33 kcal



**Parmezan twardy**
30 g (6 łyżek) · 121 kcal



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



**Ząbek czosnku**
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



**Masło**
20 g (2 plastry) · 146 kcal



**Mleko krowie 2%**
50 g (3 łyżki) · 26 kcal



**Sól**
2 g



**Pieprz czarny**
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



**Oregano suszone**
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



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



**Gałka muszkatołowa mielona**
szczypta · 2 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron gotuj w osolonej wodzie, a 3 min przed końcem dodaj brokuł. Odcedź, zostaw pół szklanki wody.
2. Kurczaka pokrój w kostkę i dopraw pieprzem, cebulę i czosnek posiekaj.
3. Na maśle zeszklij cebulę 3 min, dodaj czosnek na 30 s.
4. Dodaj kurczaka i smaż 6 do 7 min, aż się zrumieni.
5. Wlej mleko, dodaj oregano i gałkę, zagotuj i zmniejsz ogień.
6. Wmieszaj parmezan, a gdy sos zgęstnieje, makaron z brokułem. W razie potrzeby rozrzedź wodą z makaronu.
7. Spróbuj i dosól tylko w razie potrzeby (parmezan jest słony). Posyp natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/404-penne-z-kurczakiem-brokuem-i-parmezanem**

# 8. PENNE Z KURCZAKIEM, BEKONEM I SZPINAKIEM

Obiad | Kolacja

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 49,6 g | 22,7 g | 77 g | 724 |

Wartości na cały przepis · 528 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



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



**Makaron penne**
100 g (1 szklanka) · 351 kcal



**Ząbek czosnku**
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



**Sól**
2 g



**Parmezan twardy**
30 g (6 łyżek) · 121 kcal



**Bekon**
30 g (3 plastry) · 116 kcal



**Bulion warzywny**
200 g (1 szklanka) · 14 kcal



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



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



**Cytryna**
10 g (2 łyżeczki) · 3 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie, odlej pół szklanki wody z gotowania.
2. Bekon pokrój w kostkę i smaż na suchej patelni 5 min, aż się wytopi i będzie chrupiący. Zdejmij, tłuszcz zostaw (to tłuszcz do smażenia kurczaka).
3. Kurczaka w kostce dopraw pieprzem i smaż na tłuszczu z bekonu 6 do 7 min.
4. Dodaj posiekany czosnek na 30 s.
5. Wlej bulion i gotuj 3 min, aż odparuje o połowę.
6. Wrzuć szpinak, a gdy zwiędnie, makaron i bekon. Jeśli sucho, dolej wody z makaronu.
7. Skrop sokiem z cytryny (równoważy słony bekon), spróbuj, sól zwykle niepotrzebna.
8. Podawaj posypane parmezanem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/211-penne-z-kurczakiem-bekonem-i-szpinakiem**

# 9. PENNE Z BROKUŁEM, SZYNKĄ I ORZECHAMI

Obiad | Kolacja

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 58,9 g | 54,2 g | 85,4 g | 1050 |

Wartości na cały przepis · 429 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Makaron penne**
  100 g (1 szklanka) · 351 kcal
- **Brokuł**
  150 g (10 różyczek) · 50 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Parmezan twardy**
  30 g (6 łyżek) · 121 kcal
- **Sól**
  1 g (2 szczypty)
- **Szynka parmeńska**
  100 g (6 plastrów) · 234 kcal
- **Ząbek czosnku**
  5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Orzechy włoskie**
  30 g (1 garść) · 196 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Szczypiorek, surowy**
  2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.
2. Podziel brokuł na różyczki. Gotuj na parze przez 5 minut, aż będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
3. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
4. Dodaj szynkę parmeńską pokrojoną w kostkę na patelnię i smaż przez 2 do 3 minut, aż będzie lekko chrupiąca.
5. Dodaj ugotowany makaron penne i brokuły do patelni. Wymieszaj delikatnie, aby składniki się połączyły. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu.
6. Dodaj posiekane orzechy włoskie i starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj dokładnie.
7. Posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj natychmiast.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/314-penne-z-brokuem-szynk-i-orzechami**

# 10. PENNE Z TWAROGIEM, POMIDORAMI I SZPINAKIEM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 32,9 g | 15,6 g | 73,2 g | 561 |

Wartości na cały przepis · 499 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Bazylia, świeża**
  2 g



**Pomidor malinowy**
200 g (1 sztuka) · 38 kcal



**Garść surowego szpinaku**
100 g (4 garście) · 23 kcal



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



**Makaron penne**
80 g · 281 kcal



**Sól**
2 g



**Pieprz czarny**
1 g (2 szczypty) · 1 kcal



**Ząbek czosnku**
4 g · 6 kcal



**Cukier biały**
1 g · 4 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie, odlej pół szklanki wody z gotowania.
2. Pomidory sparz, obierz i pokrój w kostkę, czosnek posiekaj.
3. Na oliwie podsmaż czosnek 30 s, dodaj pomidory i szczyptę cukru, duś 5 min (cukier łagodzi kwas pomidorów).
4. Dodaj szpinak i gotuj 2 do 3 min, aż zwiędnie.
5. Zdejmij z ognia, wmieszaj twaróg, dopraw solą i pieprzem.
6. Dodaj makaron, bazylię i 1 do 2 łyżki wody z makaronu, wymieszaj i podawaj.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/612-penne-z-twarogiem-pomidorami-i-szpinakiem**

# 11. MAKARONOWA SAŁATKA Z AWOKADO I TWAROGIEM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 54 g | 63,2 g | 136,4 g | 1310 |

Wartości na cały przepis · 950 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Kukurydza konserwowa** — 150 g (0,5 puszki) · 108 kcal
- **Cebula czerwona** — 70 g (6 łyżek) · 28 kcal
- **Pomidory koktajlowe** — 150 g (10 sztuk) · 27 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 20 g · 177 kcal
- **Awokado, surowe** — 200 g · 334 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 150 g (7 łyżek) · 180 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Porcja makaronu razowego spaghetti** — 120 g (2 porcje) · 425 kcal
- **Bazylia, świeża** — 2 g

## PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron spaghetti razowy al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Pozostaw do ostygnięcia.
2. Odsącz kukurydzę konserwową z zalewy.
3. W dużej misce wymieszaj ostudzony makaron, pokrojone awokado, twaróg półtłusty, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, kukurydzę konserwową i posiekaną czerwoną cebulę.
4. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz czarny.
5. Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
6. Dodaj posiekane liście kolendry i bazylii. Delikatnie wymieszaj.
7. Sałatka makaronowa jest gotowa do podania od razu lub po schłodzeniu w lodówce przez 15 minut.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1408-makaronowa-saatka-z-awokado-i-twarogiem**

# 12. RAZOWE SPAGHETTI Z POMIDOREM I BAZYLIĄ

Obiad | Kolacja

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 13,3 g | 12,6 g | 68,2 g | 442 |

Wartości na cały przepis · 303 g



## POTRZEBNE PRODUKTY

- **Porcja makaronu razowego spaghetti**
  80 g · 283 kcal
- **Cebula, słodka, surowa**
  50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Bazylia suszona**
  2 g (3 łyżeczki) · 6 kcal
- **Sól**
  1 g (2 szczypty)
- **Bazylia, świeża**
  2 g
- **Pomidor malinowy**
  150 g (1 sztuka) · 29 kcal
- **Ząbek czosnku**
  5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Cukier biały**
  2 g (0,5 łyżeczki) · 8 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie, odlej pół szklanki wody.
2. Pomidora pokrój w kostkę, cebulę w piórka, czosnek posiekaj.
3. Na oliwie smaż cebulę 3 min, dodaj czosnek na 30 s.
4. Dodaj pomidora, suszoną bazylię i szczyptę cukru (cukier równoważy kwaśność pomidora), duś 6 do 8 min, aż się rozpadnie.
5. Dopraw solą i pieprzem, dodaj makaron i wodę z gotowania, wymieszaj.
6. Posyp świeżą bazylią.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/402-razowe-spaghetti-z-pomidorem-i-bazyli**

# 13. SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW

Obiad | Kolacja

| BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGLE | KALORIE |
|---|---|---|---|
| 33,5 g | 58,7 g | 110,4 g | 1070 |

Wartości na cały przepis · 389 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Porcja makaronu razowego spaghetti**
100 g (2 porcje) · 354 kcal



**Ząbek czosnku**
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



**Oliwa z oliwek**
20 g · 177 kcal



**Sól**
2 g



**Parmezan twardy**
30 g (6 łyżek) · 121 kcal



**Chili w proszku**
1 g · 3 kcal



**Jarmuż**
100 g (5 garści) · 36 kcal



**Orzechy włoskie**
40 g (5 łyżek) · 262 kcal



**Cytryna**
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



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



**Bazylia, świeża**
10 g (1 garść) · 2 kcal



**Miód**
30 g · 91 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
2. Umyj jarmuż i bazylię, a następnie dokładnie je osusz.
3. W blenderze umieść jarmuż, bazylię, orzechy włoskie, ząbek czosnku, sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól, pieprz i miód. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Odcedź makaron, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.
5. Wymieszaj makaron z przygotowanym pesto, dodając stopniowo wodę z gotowania, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
6. Podawaj makaron posypany startym parmezanem i szczyptą chili w proszku.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1559-spaghetti-z-pesto-z-jarmuu-i-orzechw**

# LISTA ZAKUPÓW

10 KREMOWYCH MAKARONÓW NA SZYBKI OBIAD · 13 przepisów

| PRODUKT | ILOŚĆ | |
|---|---|---|
| **Awokado, surowe** | **200 g** (1,5 sztuki) | |
| **Bazylia suszona** | **2 g** (3 łyżeczki) | |
| **Bazylia, świeża** | **26 g** (52 listki) | w 5 przepisach |
| **Bekon** | **30 g** (3 plastry) | |
| **Brokuł** | **450 g** (1 sztuka) | w 3 przepisach |
| **Bulion warzywny** | **250 g** (1 szklanka) | w 2 przepisach |
| **Cebula czerwona** | **70 g** (7 łyżek) | |
| **Cebula, słodka, surowa** | **350 g** (3 sztuki) | w 5 przepisach |
| **Chili w proszku** | **1 g** (3,5 szczypty) | |
| **Cukier biały** | **3 g** (1 łyżeczka) | w 2 przepisach |
| **Curry w proszku** | **5 g** (2,5 łyżeczki) | |
| **Cytryna** | **170 g** (2 sztuki) | w 5 przepisach |
| **Czarne oliwki** | **80 g** (20 sztuk) | |
| **Garść surowego szpinaku** | **250 g** (10 garści) | w 4 przepisach |
| **Gałka muszkatołowa mielona** | **szczypta** | |
| **Jarmuż** | **100 g** (5 garści) | |
| **Jogurt naturalny** | **100 g** (6,5 łyżki) | |
| **Koperek świeży** | **5 g** (5 łyżeczek) | |

| | | |
|---|---|---|
| **Kukurydza konserwowa** | **150 g** (0,5 puszki) | |
| **Liście kolendry surowe** | **30 g** (30 łyżek) | |
| **Makaron penne** | **450 g** (4 szklanki) | w 5 przepisach |
| **Masło** | **20 g** (4 łyżeczki) | |
| **Miód** | **30 g** (4,5 łyżeczki) | |
| **Mleko krowie 2%** | **250 g** (1 szklanka) | w 2 przepisach |
| **Mozzarella** | **100 g** (5 plastrów) | |
| **Mąka owsiana** | **20 g** (6,5 łyżeczki) | |
| **Natka pietruszki** | **9 g** (7 łyżeczek) | w 3 przepisach |
| **Ogórek konserwowy** | **30 g** (1 sztuka) | |
| **Oliwa z oliwek** | **170 g** (12,5 łyżki) | w 11 przepisach |
| **Oregano suszone** | **1 g** (1 łyżeczka) | |
| **Orzechy włoskie** | **70 g** (9 łyżek) | w 2 przepisach |
| **Papryka czerwona** | **150 g** (16,5 łyżki) | |
| **Parmezan twardy** | **120 g** (24 łyżki) | w 4 przepisach |
| **Penne pełnoziarniste** | **300 g** (2,5 szklanki) | w 2 przepisach |
| **Pieczarka** | **150 g** (7,5 sztuki) | |
| **Pieprz czarny** | **15 g** (2 łyżki) | w 13 przepisach |
| **Pierś z kurczaka** | **800 g** (4 sztuki) | w 5 przepisach |
| **Pomidor malinowy** | **350 g** (2 sztuki) | w 2 przepisach |

| | | |
|---|---|---|
| **Pomidory koktajlowe** | **180 g** (12 sztuk) | w 2 przepisach |
| **Porcja makaronu razowego spaghetti** | **700 g** (14 porcji) | w 6 przepisach |
| **Puszka tuńczyka w sosie własnym** | **150 g** (10 łyżek) | |
| **Ricotta** | **100 g** (5 łyżek) | |
| **Ryba łosoś** | **100 g** (1 porcja) | |
| **Szczypiorek, surowy** | **2 g** (2 łyżeczki) | |
| **Szynka parmeńska** | **100 g** (6,5 plastra) | |
| **Sól** | **28 g** (4,5 łyżeczki) | w 13 przepisach |
| **Twaróg półtłusty / ser biały** | **250 g** (1 kostka) | w 2 przepisach |
| **Woda** | **50 g** (10 łyżeczek) | |
| **Zielone oliwki** | **30 g** (7,5 sztuki) | |
| **Ząbek czosnku** | **64 g** (13 ząbków) | w 12 przepisach |
| **Śmietanka kokosowa** | **20 g** (4 łyżeczki) | |

# MOTYWATOR DIETETYCZNY

**Przepisy online**

motywatordietetyczny.pl/przepisy

**Aplikacja dietetyczna**

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.