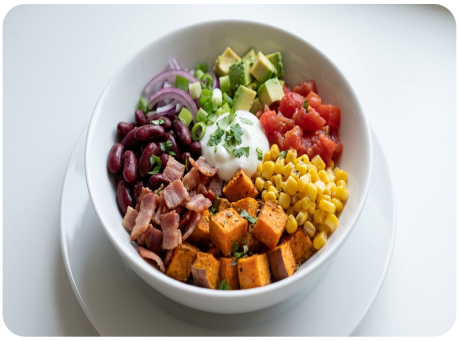
MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SZYBKICH ZDROWYCH MISECZEK








12 przepisów · ~1082 kcal/śr. · ~36 min

BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO





Ryż basmati



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka

BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYWAMI





Ryba łosoś



Ryż basmati



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

ACAI BOWL Z MIODEM I OWOCAMI





Banan



Płatki owsiane



Nasiona chia, suszone



Miód

MISKA Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZESZKAMI





Ryż basmati



Orzeszki ziemne



Krewetki



Miód

BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM





Brązowy ryż



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Brzoskwinia

MISKA Z KURCZAKIEM, FASOLĄ, KOLENDRĄ I LIMONKĄ





Ryż basmati



Fasola biała z puszki (odsączona)



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka

CHIA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I JAGODAMI





Nasiona chia, suszone



Masło migdałowe



Pistacje, surowe



Borówka amerykańska

BOWL Z BATATAMI, FASOLĄ I AWOKADO





Bekon



Czerwona fasola konserwowa



Słodki ziemniak, batat



Awokado, surowe

MISKA Z ŁOSOSIEM, BRĄZOWYM RYŻEM I WARZYWAMI





Brązowy ryż



Ryba łosoś



Oliwa z oliwek



Cukinia, surowa

OWSIANKA Z JAGODAMI, ORZECHAMI I MIODEM





Orzechy włoskie



Płatki owsiane



Nasiona chia, suszone



Miód

MISKA Z RYŻEM, BATATEM I AWOKADO





Ryż basmati



Fasola biała z puszki (odsączona)



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI, TRUSKAWKAMI I MIGDAŁAMI





Migdały



Serek wiejski naturalny



Maliny surowe



Truskawki surowe



Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
69,6 g	66,4 g	139,5 g	1393

Wartości na cały przepis · 931 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ryż basmati** — 100 g (1 torebka) · 349 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Sól** — 3 g (0,5 łyżeczki)
- **Cytryna** — 60 g (4 łyżki) · 17 kcal
- **Liść sałaty** — 10 g (1 liść) · 1 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Cebula czerwona** — 50 g (5 łyżek) · 20 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
- **Pomidor malinowy** — 100 g (5 plastrów) · 19 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Awokado, surowe** — 200 g · 334 kcal
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Ogórek gruntowy
30 g (4 plastry) · 5 kcal



Kukurydza konserwowa
30 g (3 łyżki) · 22 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odstaw do ostygnięcia.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Kurczaka natrzyj częścią oliwy, papryką mieloną oraz częścią soli i pieprzu. Piecz przez 20 do 25 minut, aż będzie w pełni upieczony. Po upieczeniu odstaw na chwilę, a następnie pokrój.
3. Przygotuj sos: w miseczce wymieszaj sok wyciśnięty z cytryny, resztę oliwy, miód, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pozostałą sól i pieprz.
4. Przygotuj warzywa: pomidora, ogórka i część czerwonej cebuli pokrój. Liście sałaty porwij na mniejsze kawałki. Część kolendry posiekaj.
5. Rozgnieć awokado widelcem. Wymieszaj je z pokrojonym pomidorem, posiekaną kolendrą i resztą pokrojonej czerwonej cebuli.
6. W misce ułóż ugotowany ryż. Na wierzchu rozłóż pokrojonego kurczaka, przygotowane guacamole, kukurydzę, pokrojonego ogórka i porwaną sałatę.
7. Całość polej przygotowanym sosem i posyp resztą świeżej kolendry. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1389-bowl-z-ryem-kurczakiem-i-awokado**

2. BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYWAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
56,9 g	75,9 g	117,1 g	1348

Wartości na cały przepis · 913 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ryba łosoś** — 200 g (2 porcje) · 404 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Koperek świeży** — 5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Rzodkiewki** — 50 g (3 sztuki) · 8 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Jogurt naturalny** — 50 g (3 łyżki) · 30 kcal
- **Ryż basmati** — 100 g (1 torebka) · 349 kcal
- **Papryka czerwona** — 60 g (6 łyżek) · 19 kcal
- **Awokado, surowe** — 100 g · 167 kcal
- **Sól** — 5 g
- **Marchewki, surowe** — 100 g · 41 kcal
- **Ogórek gruntowy** — 100 g (1 sztuka) · 15 kcal
- **Pieprz czarny** — 3 g (0,5 łyżki) · 8 kcal



Garść surowego szpinaku

50 g (2 garście) · 11 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W miseczce wymieszaj jogurt, część oliwy, sok wyciśnięty z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekany koperek oraz sól i pieprz.
3. Połową przygotowanego sosu zamarynuj łososia. Odstaw na kilkanaście minut.
4. Rozgrzej patelnię lub piekarnik do 200°C. Smaż łososia po 3 do 4 minut z każdej strony lub piecz przez 12 do 15 minut, aż będzie gotowy.
5. W międzyczasie przygotuj warzywa: ogórka, awokado i paprykę pokrój w kostkę, a marchew i rzodkiewki w cienkie plasterki. Szpinak umyj i osusz.
6. W misce ułóż ugotowany ryż, a na nim kawałki łososia oraz przygotowane warzywa i szpinak.
7. Całość polej pozostałą częścią sosu jogurtowego.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2098-bowl-z-ososiem-ryem-i-warzywami**

3. ACAI BOWL Z MIODEM I OWOCAMI

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16,1 g	16,5 g	139,7 g	768

Wartości na cały przepis · 580 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mleko migdałowe
60 g (4 łyżki) · 14 kcal



Banan
250 g (2 sztuki) · 233 kcal



Miód
30 g · 91 kcal



Maliny surowe
50 g · 26 kcal



Proszek acai
10 g (3 łyżeczki) · 42 kcal



Płatki owsiane
50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Truskawki surowe
50 g (3 sztuki) · 16 kcal



Borówka amerykańska
50 g (1 garść) · 29 kcal



Nasiona chia, suszone
30 g (3 łyżki) · 133 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Do blendera włóż większość banana, połowę borówek, proszek acai i mleko migdałowe.
2. Zmiksuj na gładką, kremową masę.
3. Przełóż do miseczki i dodaj płatki owsiane.
4. Udekoruj resztą banana w plasterkach, truskawkami, malinami i resztą borówek.
5. Posyp nasionami chia i skrop miodem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1136-acai-bowl-z-miodem-i-owocami**

4. MISKA Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZESZKAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
65,3 g	28,3 g	144,8 g	1050

Wartości na cały przepis · 913 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Krewetki**
  200 g (17 sztuk) · 170 kcal
- **Ząbek czosnku**
  5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Liście kolendry surowe**
  30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Sos sojowy**
  15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal
- **Ryż basmati**
  100 g (1 torebka) · 349 kcal
- **Miód**
  30 g · 91 kcal
- **Cytryna**
  70 g (5 łyżek) · 20 kcal
- **Cebula czerwona**
  50 g (5 łyżek) · 20 kcal
- **Marchewki, surowe**
  60 g (1 sztuka) · 25 kcal
- **Imbir mielony**
  5 g (1 łyżka) · 17 kcal
- **Orzeszki ziemne**
  40 g (4 łyżki) · 227 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Papryka czerwona**
  100 g (10 łyżek) · 32 kcal
- **Ogórek gruntowy**
  200 g (2 sztuki) · 30 kcal



Sól
2 g



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

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj zgodnie z opakowaniem i lekko przestudź.
2. Ogórka, marchew, paprykę i czerwoną cebulę pokrój w cienkie słupki. Czosnek posiekaj, orzeszki posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj czosnek i imbir i smaż około minuty. Włóż krewetki, dopraw solą i pieprzem i smaż 2 do 3 minut z każdej strony, aż staną się różowe.
4. Sos: wymieszaj miód, sos sojowy, sok z cytryny i większość orzeszków. Jeśli jest za gęsty, dodaj odrobinę wody.
5. W misce ułóż ryż, krewetki i warzywa.
6. Polej sosem, posyp kolendrą i resztą orzeszków.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1390-miska-z-krewetkami-miodem-i-orzeszkami**

5. BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
43,3 g	15 g	92,8 g	676

Wartości na cały przepis · 522 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Brązowy ryż
100 g (1 torebka) · 355 kcal



Pierś z kurczaka
150 g · 147 kcal



Papryka czerwona
30 g (3 łyżki) · 10 kcal



Papryka żółta, surowa
30 g (3 łyżki) · 8 kcal



Brzoskwinia
100 g · 39 kcal



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



Sól
5 g (1 łyżeczka)



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Koperek świeży
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



Cukinia, surowa
30 g · 5 kcal



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Pieczarka
30 g · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej część oliwy i usmaż kurczaka na złoty kolor, aż będzie w pełni ugotowany (wewnętrzna temperatura powinna osiągnąć 74°C). Zdejmij kurczaka z patelni.
4. Warzywa pokrój: papryki i cebulę w paski, cukinię w półplastry, a pieczarki w ćwiartki.
5. Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy. Smaż pokrojone warzywa przez 5 do 7 minut, aż zmiękną i lekko się zarumienią. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Brzoskwinię pokrój w cząstki, a koperek posiekaj.
7. W misce ułóż ryż, dodaj usmażone warzywa, kurczaka i brzoskwinię. Całość posyp posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/168-bowl-z-kurczakiem-brzoskwini-i-ryem**

6. MISKA Z KURCZAKIEM, FASOLĄ, KOLENDRĄ I LIMONKĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
107,7 g	41,4 g	277,6 g	1893

Wartości na cały przepis · 1427 g



POTRZEBNE PRODUKTY



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



Chili w proszku
2 g (0,5 łyżeczki) · 5 kcal



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



Liście kolendry surowe
30 g (3 garście) · 7 kcal



Papryka zielona
75 g (8 łyżek) · 17 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
70 g (3 łyżki) · 84 kcal



Pomidor malinowy
150 g (1 sztuka) · 29 kcal



Sól
4 g



Cebula czerwona
150 g · 60 kcal



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



Papryka czerwona
75 g (8 łyżek) · 24 kcal



Papryczka chili
30 g · 12 kcal



Fasola biała z puszki (odsączona)
250 g (1 puszka) · 285 kcal



Ryż basmati
240 g (2 torebki) · 838 kcal



Limonka
70 g (1 sztuka) · 21 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj zgodnie z opakowaniem. Fasolę z puszki odcedź i przepłucz.
2. Kurczaka pokrój w kostkę i wymieszaj z chili w proszku, częścią soli i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej część oliwy i smaż kurczaka 6 do 8 minut, aż się zrumieni i będzie upieczony w środku. Przełóż do miski i wymieszaj z posiekaną kolendrą.
4. Cebulę i papryki pokrój w paski. Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy i smaż warzywa 6 do 8 minut, aż zmiękną. Posól.
5. Pomidora pokrój w kostkę, papryczkę chili drobno posiekaj i wymieszaj z ryżem i resztą soli.
6. W miskach lub pojemnikach ułóż ryż, fasolę, kurczaka i warzywa. Posyp pokruszonym twarogiem i dołóż cząstki limonki.
7. Danie można trzymać w lodówce do 4 dni. Przed jedzeniem podgrzej i skrop sokiem z limonki.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1334-miska-z-kurczakiem-fasol-kolendr-i-limonk**

7. CHIA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I JAGODAMI

Śniadanie | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30,2 g	58,7 g	92,7 g	1034

Wartości na cały przepis · 700 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Mleko migdałowe** — 200 g (1 szklanka) · 48 kcal
- **Masło migdałowe** — 30 g · 188 kcal
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Borówka amerykańska** — 200 g (4 garście) · 114 kcal
- **Nasiona chia, suszone** — 80 g (8 łyżek) · 354 kcal
- **Jeżyny, surowe** — 80 g (0,5 szklanki) · 34 kcal
- **Pistacje, surowe** — 30 g (1 garść) · 178 kcal
- **Maliny surowe** — 50 g · 26 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym. Odstaw na 10 do 15 minut, a następnie ponownie wymieszaj. Wstaw do lodówki na minimum 3 godziny lub na całą noc, aż pudding zgęstnieje.

2. W międzyczasie przygotuj mus owocowy: w małym garnku umieść borówki i miód. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, często mieszając i rozgniatając owoce, aż powstanie gęsty mus. Gotowy mus przełóż do pojemnika i schłodź w lodówce.

3. Do miseczek lub słoiczków nakładaj warstwami: pudding chia, schłodzony mus borówkowy i masło migdałowe, aż do wyczerpania składników.

4. Wierzch deseru udekoruj świeżymi malinami, jeżynami oraz posiekanymi pistacjami.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/988-chia-z-masem-migdaowym-i-jagodami**

8. BOWL Z BATATAMI, FASOLĄ I AWOKADO

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
34,9 g	67,9 g	72 g	1022

Wartości na cały przepis · 751 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Słodki ziemniak, batat** — 100 g (0,5 sztuki) · 86 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Oregano suszone** — 2 g (2 łyżeczki) · 6 kcal
- **Pomidory krojone z puszki** — 100 g (7 łyżek) · 20 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Awokado, surowe** — 30 g · 50 kcal
- **Cebula czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 12 kcal
- **Czerwona fasola konserwowa** — 200 g (1 szklanka) · 162 kcal
- **Bekon** — 150 g (15 plastrów) · 582 kcal
- **Dymka cebula** — 30 g (5 łyżek) · 9 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Kukurydza konserwowa** — 30 g (3 łyżki) · 22 kcal
- **Jogurt naturalny** — 20 g · 12 kcal



Kolendra
1 g (1 łyżka)

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Batata obierz, pokrój w kostkę i wymieszaj z oliwą, oregano oraz częścią soli i pieprzu. Piecz na blasze przez 25 do 30 minut, aż będzie miękki i lekko zrumieniony.
2. W międzyczasie bekon pokrój w paski lub kostkę i usmaż na suchej patelni na chrupko. Zdejmij z patelni i odsącz z nadmiaru tłuszczu.
3. Fasolę i kukurydzę odsącz z zalewy i przepłucz.
4. Cebulę czerwoną i dymkę posiekaj. Wymieszaj je z krojonymi pomidorami, sokiem wyciśniętym z cytryny, kukurydzą oraz resztą soli i pieprzu, tworząc salsę.
5. Awokado pokrój w kostkę lub plasterki.
6. W misce ułóż upieczone bataty, czerwoną fasolę i salsę. Dodaj usmażony bekon i pokrojone awokado.
7. Danie udekoruj kleksem jogurtu i posyp posiekaną świeżą kolendrą. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1395-bowl-z-batatami-fasol-i-awokado**

9. MISKA Z ŁOSOSIEM, BRĄZOWYM RYŻEM I WARZYWAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33 g	32 g	85,3 g	756

Wartości na cały przepis · 515 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Garść surowego szpinaku** — 50 g (2 garście) · 11 kcal
- **Cukinia, surowa** — 200 g · 34 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Sos sojowy** — 15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal
- **Brązowy ryż** — 100 g (1 torebka) · 355 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Ryba łosoś** — 100 g (1 porcja) · 202 kcal
- **Szczypiorek, surowy** — 2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal
- **Papryka czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj sos sojowy z częścią oliwy i pieprzem. Zalej łososia marynatą i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.
2. Ugotuj ryż zgodnie z opakowaniem.
3. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Łososia połóż na blasze z papierem i piecz 12 do 15 minut.
4. Cukinię i paprykę pokrój. Na patelni rozgrzej resztę oliwy i smaż cukinię 3 do 4 minut.
5. Dodaj paprykę i szpinak i smaż 1 do 2 minut, aż szpinak zwiędnie. Dopraw solą i pieprzem.
6. W misce ułóż ryż, łososia i warzywa, posyp posiekanym szczypiorkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1397-miska-z-ososiem-brzowym-ryem-i-warzywami**

10. OWSIANKA Z JAGODAMI, ORZECHAMI I MIODEM

Śniadanie | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
21,1 g	36,6 g	99 g	804

Wartości na cały przepis · 631 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Maliny surowe** — 50 g · 26 kcal
- **Truskawki surowe** — 50 g (3 sztuki) · 16 kcal
- **Nasiona chia, suszone** — 30 g (3 łyżki) · 133 kcal
- **Cynamon mielony** — 1 g · 2 kcal
- **Mleko migdałowe** — 250 g (1 szklanka) · 60 kcal
- **Jeżyny, surowe** — 30 g (0,5 garści) · 13 kcal
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Orzechy włoskie** — 30 g (1 garść) · 196 kcal
- **Jogurt naturalny** — 30 g (2 łyżki) · 18 kcal
- **Borówka amerykańska** — 30 g (0,5 garści) · 17 kcal
- **Płatki owsiane** — 50 g (5 łyżek) · 185 kcal
- **Banan** — 50 g (0,5 sztuki) · 47 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W rondelku zagotuj mleko migdałowe.
2. Dodaj płatki owsiane i cynamon, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj przez 5 do 7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
3. Gotową owsiankę przełóż do miski.
4. Na wierzch dodaj jogurt naturalny i polej całość miodem.
5. Udekoruj danie malinami, pokrojonymi truskawkami, borówkami, jeżynami, plasterkami banana, posiekanymi orzechami włoskimi i nasionami chia.
6. Podawaj na ciepło lub po schłodzeniu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1539-owsianka-z-jagodami-orzechami-i-miodem**

11. MISKA Z RYŻEM, BATATEM I AWOKADO

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
47,8 g	57,9 g	301,6 g	1875

Wartości na cały przepis · 1252 g



POTRZEBNE PRODUKTY



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



Sól
3 g (0,5 łyżeczki)



Słodki ziemniak, batat
100 g (0,5 sztuki) · 86 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Fasola biała z puszki (odsączona)
250 g (1 puszka) · 285 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Surowy kalafior
200 g · 50 kcal



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



Oregano suszone
1 g (0,5 łyżeczki) · 2 kcal



Awokado, surowe
150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Pomidor malinowy
125 g (6 plastrów) · 24 kcal



Pomarańcza
60 g · 30 kcal



Ryż basmati
240 g (2 torebki) · 838 kcal



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal

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

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Batata pokrój w kostkę, wymieszaj z częścią oliwy, solą i pieprzem i piecz na blasze 15 do 20 minut, aż zmięknie.
2. W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z opakowaniem. Fasolę z puszki odcedź i przepłucz.
3. Sos: wyciśnij sok z pomarańczy i cytryny, wymieszaj z posiekaną natką, przeciśniętym czosnkiem, oregano i szczyptą soli.
4. Kalafiora zetrzyj na tarce o grubych oczkach albo zmiksuj na drobne grudki.
5. Na patelni rozgrzej resztę oliwy i smaż kalafiora 3 do 5 minut, aż zmięknie. Dopraw solą i pieprzem.
6. Awokado, pomidora i cebulę pokrój.
7. W miskach ułóż ryż i kalafiora, na wierzchu batata, fasolę, awokado, pomidora i cebulę. Polej sosem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1283-miska-z-ryem-batatem-i-awokado**

12. SEREK WIEJSKI Z MALINAMI, TRUSKAWKAMI I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
24,3 g	22,7 g	20,6 g	361

Wartości na cały przepis · 282 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Serek wiejski naturalny**
  150 g (8 łyżek) · 144 kcal
- **Maliny surowe**
  50 g · 26 kcal



Truskawki surowe
50 g (3 sztuki) · 16 kcal



Migdały
30 g (1 garść) · 174 kcal



Mięta surowa
2 g (1 łyżka) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj wszystkie składniki: serek wiejski naturalny, maliny, truskawki, migdały i miętę.
2. Umyj maliny i truskawki pod bieżącą wodą. Osusz delikatnie papierowym ręcznikiem.
3. Pokrój truskawki na mniejsze kawałki.
4. Przełóż serek wiejski do miseczki.
5. Dodaj maliny i pokrojone truskawki do serka wiejskiego.
6. Posyp całość migdałami.
7. Udekoruj listkami mięty.
8. Podawaj od razu jako świeże i zdrowe śniadanie lub deser.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/454-serek-wiejski-z-malinami-truskawkami-i-migdaami**

LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH ZDROWYCH MISECZEK · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	**480 g** (3,5 sztuki)	w 4 przepisach
Banan	**300 g** (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Bekon	**150 g** (15 plastrów)	
Borówka amerykańska	**280 g** (5,5 garści)	w 3 przepisach
Brzoskwinia	**100 g** (1 sztuka)	
Brązowy ryż	**200 g** (2 torebki)	w 2 przepisach
Cebula czerwona	**340 g** (3 sztuki)	w 6 przepisach
Chili w proszku	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Cukinia, surowa	**230 g** (1 sztuka)	w 2 przepisach
Cynamon mielony	**1 g**	
Cytryna	**280 g** (3,5 sztuki)	w 5 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	**200 g** (1 szklanka)	
Dymka cebula	**30 g** (5 łyżek)	
Fasola biała z puszki (odsączona)	**500 g** (2 puszki)	w 2 przepisach
Garść surowego szpinaku	**100 g** (4 garście)	w 2 przepisach
Imbir mielony	**5 g** (3 łyżeczki)	
Jeżyny, surowe	**110 g** (1 szklanka)	w 2 przepisach
Jogurt naturalny	**100 g** (6,5 łyżki)	w 3 przepisach

Kolendra	**1 g** (1 łyżka)	
Koperek świeży	**10 g** (10 łyżeczek)	w 2 przepisach
Krewetki	**200 g** (16,5 sztuki)	
Kukurydza konserwowa	**60 g** (6 łyżek)	w 2 przepisach
Limonka	**70 g** (1 sztuka)	
Liście kolendry surowe	**90 g** (9 garści)	w 3 przepisach
Liść sałaty	**10 g** (1,5 liścia)	
Maliny surowe	**200 g** (3 garście)	w 4 przepisach
Marchewki, surowe	**160 g** (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Masło migdałowe	**30 g** (5 łyżeczek)	
Migdały	**30 g** (25 sztuk)	
Miód	**150 g** (7 łyżek)	w 5 przepisach
Mięta surowa	**2 g** (1,5 łyżki)	
Mleko migdałowe	**510 g** (2 szklanki)	w 3 przepisach
Nasiona chia, suszone	**140 g** (14 łyżek)	w 3 przepisach
Natka pietruszki	**2 g** (1,5 łyżeczki)	
Ogórek gruntowy	**330 g** (3 sztuki)	w 3 przepisach
Oliwa z oliwek	**155 g** (11,5 łyżki)	w 8 przepisach
Oregano suszone	**3 g** (2,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Orzechy włoskie	**30 g** (4 łyżki)	

Orzeszki ziemne	**40 g** (4,5 łyżki)	
Papryczka chili	**30 g** (1,5 sztuki)	
Papryka czerwona	**295 g** (2 sztuki)	w 5 przepisach
Papryka mielona	**2 g** (1 łyżeczka)	
Papryka zielona	**75 g** (8,5 łyżki)	
Papryka żółta, surowa	**30 g** (3,5 łyżki)	
Pieczarka	**30 g** (1,5 sztuki)	
Pieprz czarny	**11 g** (1,5 łyżki)	w 8 przepisach
Pierś z kurczaka	**650 g** (3,5 sztuki)	w 3 przepisach
Pistacje, surowe	**30 g** (43 sztuki)	
Pomarańcza	**60 g**	
Pomidor malinowy	**375 g** (2 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidory krojone z puszki	**100 g** (6,5 łyżki)	
Proszek acai	**10 g** (3,5 łyżeczki)	
Płatki owsiane	**100 g** (10 łyżek)	w 2 przepisach
Ryba łosoś	**300 g** (3 porcje)	w 2 przepisach
Ryż basmati	**780 g** (4,5 szklanki)	w 5 przepisach
Rzodkiewki	**50 g** (3,5 sztuki)	
Serek wiejski naturalny	**150 g** (7,5 łyżki)	
Sos sojowy	**30 g** (6 łyżeczek)	w 2 przepisach

Surowy kalafior	**200 g** (13,5 różyczki)	
Szczypiorek, surowy	**2 g** (2 łyżeczki)	
Sól	**26 g** (4,5 łyżeczki)	w 8 przepisach
Słodki ziemniak, batat	**200 g** (1 sztuka)	w 2 przepisach
Truskawki surowe	**150 g** (10 sztuk)	w 3 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	**70 g** (3,5 łyżki)	
Ząbek czosnku	**30 g** (6 ząbków)	w 4 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.