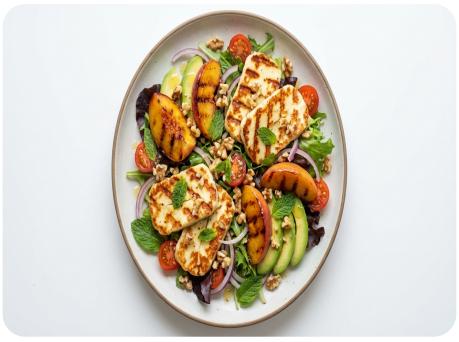
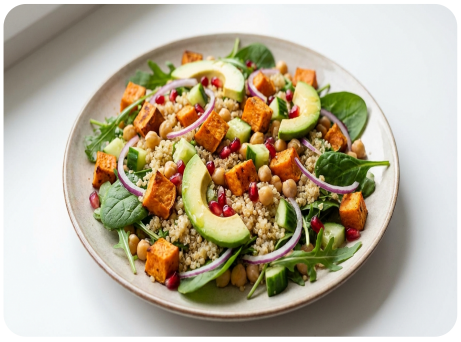
MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 LEKKICH SAŁATEK NA UPALNE DNI








10 przepisów · ~950 kcal/śr. · ~31 min

CAPRESE Z MALINOWYM POMIDOREM I ŻYTNIM CHLEBEM





Mozzarella



Chleb żytni



Pomidor malinowy



Ocet balsamiczny

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, ŻYTNIMI GRZANKAMI I PARMEZANEM





Pierś z kurczaka



Parmezan twardy



Oliwa z oliwek



Chleb żytni

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I OGÓRKIEM





Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Chleb żytni



Bekon

SAŁATKA Z BURRATĄ, POMIDOREM I AWOKADO





Burrata



Awokado, surowe



Orzeszki piniowe



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z HALLOUMI, BRZOSKWINIĄ I ORZECHAMI





Ser halloumi



Oliwa z oliwek



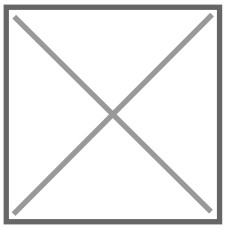
Awokado, surowe



Orzechy włoskie

SAŁATKA Z BATATA, KOMOSY RYŻOWEJ, CIECIERZYCY I MIODU





Komosa ryżowa



Ciecierzyca z puszki (odsączona)



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI





Penne pełnoziarniste



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Oliwa z oliwek



Kukurydza konserwowa

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, FASOLKĄ I JAJKIEM





Oliwa z oliwek



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Jajka kurze



Ziemniaki

SAŁATKA Z RYŻU, TWAROGU I OLIWEK





Ryż basmati



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Czarne oliwki

SAŁATKA ZE SZPINAKU, ŁOSOSIA I AWOKADO





Łosoś wędzony, plaster



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Zielone oliwki





Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. CAPRESE Z MALINOWYM POMIDOREM I ŻYTNIM CHLEBEM

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20,5 g	18,8 g	25,4 g	361

Wartości na cały przepis · 303 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mozzarella
100 g (5 plastrów) · 238 kcal



Pomidor malinowy
150 g (1 sztuka) · 29 kcal



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



Ocet balsamiczny
10 g (2 łyżeczki) · 9 kcal



Chleb żytni
40 g (1 kromka) · 83 kcal



Bazylia, świeża
2 g

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj i osusz pomidora oraz bazylię.
2. Pomidora i mozzarellę pokrój w plastry.
3. Na talerzu ułóż na przemian plastry pomidora i mozzarelli.
4. Skrop całość octem balsamicznym i udekoruj listkami bazylii.
5. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem.
6. Chleb pokrój na kromki i zgrilluj na patelni grillowej lub w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 5 minut, aż stanie się chrupiący.
7. Podawaj sałatkę od razu z przygotowanymi grzankami.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/85-caprese-z-malinowym-pomidorem-i-ytnim-chlebem**

2. SAŁATKA Z KURCZAKIEM, ŻYTNIMI GRZANKAMI I PARMEZANEM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
74,6 g	32,9 g	31,6 g	716

Wartości na cały przepis · 710 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Liść sałaty** — 80 g · 11 kcal
- **Pomidory koktajlowe** — 175 g (2 garście) · 32 kcal
- **Jogurt naturalny** — 50 g (3 łyżki) · 30 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
- **Sól** — 3 g (0,5 łyżeczki)
- **Musztarda dijon** — 5 g (1 łyżeczka) · 8 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Chleb żytni** — 30 g (1 kromka) · 62 kcal
- **Pieprz czarny** — 2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal
- **Parmezan twardy** — 40 g (8 łyżek) · 161 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj marynatę do kurczaka: w misce wymieszaj część oliwy z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz część soli i pieprzu.
2. Pierś z kurczaka natrzyj przygotowaną marynatą.
3. Rozgrzej patelnię (najlepiej grillową) i smaż kurczaka po 6 do 7 minut z każdej strony, aż będzie w pełni usmażony i złocisty. Zdejmij z patelni, odstaw do lekkiego ostygnięcia, a następnie pokrój w paski.
4. Przygotuj sos: w miseczce połącz jogurt naturalny, musztardę, sok wyciśnięty z cytryny i część startego parmezanu. Dopraw do smaku resztą soli i pieprzu, a następnie wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
5. Chleb żytni pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej resztę oliwy i podsmaż chleb, aż powstaną chrupiące grzanki.
6. Liście sałaty umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój na połówki.
7. W dużej misce umieść sałatę i pomidorki. Polej warzywa przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.
8. Na wierzchu sałatki ułóż pokrojonego kurczaka i grzanki żytnie. Całość posyp resztą startego parmezanu. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1650-saatka-z-kurczakiem-ytnimi-grzankami-i-parmezanem**

3. SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I OGÓRKIEM

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
68,2 g	43,2 g	42,8 g	851

Wartości na cały przepis · 595 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pierś z kurczaka**
  266 g · 260 kcal
- **Mix sałat**
  46 g (2 garście) · 8 kcal



Papryka czerwona
9 g (1 łyżka) · 3 kcal



Pieczarka
46 g (2 sztuki) · 7 kcal



Musztarda dijon
9 g (2 łyżeczki) · 14 kcal



Cytryna
46 g (3 łyżki) · 13 kcal



Oliwa z oliwek
27 g (2 łyżki) · 241 kcal



Pieprz czarny
1 g · 2 kcal



Sól
1 g (2 szczypty)



Ogórek konserwowy
27 g · 6 kcal



Chleb żytni
91 g (3 kromki) · 189 kcal



Bekon
27 g (3 plastry) · 106 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso z kurczaka pokrój w paski. Dopraw solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej część oliwy i usmaż kurczaka na złoty kolor. Zdejmij z patelni.
3. Bekon pokrój w kostkę i podsmaż na tej samej patelni, aż będzie chrupiący. Zdejmij z patelni, pozostawiając wytopiony tłuszcz.
4. Pieczarki i paprykę pokrój w plasterki. Wrzuć na patelnię po bekonie i smaż, aż zmiękną.
5. Chleb żytni pokrój w kostkę i podpiecz na suchej patelni lub w piekarniku na grzanki.
6. Ogórka konserwowego pokrój w plasterki.
7. W małej miseczce wymieszaj musztardę, sok z cytryny i resztę oliwy. Dopraw solą i pieprzem do smaku, aby przygotować sos.
8. W dużej misce połącz sałatę, usmażonego kurczaka, bekon, podsmażone warzywa, pokrojonego ogórka i grzanki. Polej wszystko przygotowanym sosem i wymieszaj.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2846-saatka-z-kurczakiem-bekonem-i-ogrkiem**

4. SAŁATKA Z BURRATĄ, POMIDOREM I AWOKADO

Obiad | Kolacja | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
38,2 g	114,1 g	43,1 g	1336

Wartości na cały przepis · 819 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Surowa rukola**
  40 g (2 garście) · 10 kcal
- **Cebula czerwona**
  125 g (1 sztuka) · 50 kcal



Oliwa z oliwek
20 g · 177 kcal



Awokado, surowe
175 g (1 sztuka) · 292 kcal



Ocet balsamiczny
15 g (3 łyżeczki) · 13 kcal



Sól
3 g (0,5 łyżeczki)



Pomidor malinowy
200 g (1 sztuka) · 38 kcal



Burrata
200 g · 549 kcal



Orzeszki piniowe
30 g (3 łyżki) · 202 kcal



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



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

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj i osusz rukolę, a następnie wyłóż ją na talerz lub do miski. Umyj pomidora i pokrój go w plastry. Obierz awokado, usuń pestkę i pokrój miąższ w plasterki. Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka. Rozłóż pokrojone warzywa na rukoli.

2. Na suchej, rozgrzanej patelni upraż orzeszki piniowe, aż się zarumienią, przez około 2 do 3 minut. Zdejmij z patelni i odstaw do przestygnięcia.

3. W małej miseczce połącz oliwę z oliwek i ocet balsamiczny. Dopraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj, aby powstał sos.

4. Na środku sałatki ułóż burratę. Możesz ją delikatnie naciąć, aby środek wypłynął na warzywa.

5. Posyp całość uprażonymi orzeszkami piniowymi i listkami świeżej bazylii. Polej sałatkę przygotowanym sosem i podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1515-saatka-z-burrat-pomidorem-i-awokado**

5. SAŁATKA Z HALLOUMI, BRZOSKWINIĄ I ORZECHAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
56 g	125,9 g	82,5 g	1619

Wartości na cały przepis · 938 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ser halloumi** — 200 g (6 plastrów) · 657 kcal
- **Awokado, surowe** — 150 g (1 sztuka) · 251 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Mix sałat** — 150 g (6 garści) · 27 kcal
- **Brzoskwinia** — 200 g · 78 kcal
- **Musztarda dijon** — 5 g (1 łyżeczka) · 8 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Orzechy włoskie** — 30 g (1 garść) · 196 kcal
- **Cebula czerwona** — 50 g (5 łyżek) · 20 kcal
- **Mięta surowa** — 10 g (2 garście) · 4 kcal
- **Pomidory koktajlowe** — 30 g (2 sztuki) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj dressing: w miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok wyciśnięty z cytryny, miód i musztardę. Dopraw solą i pieprzem, a następnie energicznie wymieszaj do uzyskania gładkiej emulsji.
2. Ser halloumi pokrój w plastry. Brzoskwinię przekrój, usuń pestkę i pokrój na cząstki.
3. Rozgrzej patelnię grillową (lub zwykłą) na średnim ogniu. Posmaruj plastry sera i kawałki brzoskwini częścią przygotowanego dressingu.
4. Grilluj ser przez 2 do 3 minut z każdej strony, aż będzie złocisty. Grilluj brzoskwinię przez około 2 minuty z każdej strony, aż lekko zmięknie.
5. Orzechy włoskie podpraż na suchej patelni przez kilka minut, aż zaczną pachnieć, a następnie posiekaj.
6. Awokado obierz i pokrój w plastry. Cebulę pokrój w cienkie piórka, a pomidorki koktajlowe przekrój na połówki. Miętę posiekaj.
7. W dużej misce lub na talerzu rozłóż mix sałat. Na sałacie ułóż grillowany ser, grillowane brzoskwinie, awokado, cebulę i pomidorki.
8. Całość posyp podprażonymi orzechami i posiekaną miętą. Przed podaniem polej sałatkę resztą dressingu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1190-saatka-z-halloumi-brzoskwini-i-orzechami**

6. SAŁATKA Z BATATA, KOMOSY RYŻOWEJ, CIECIERZYCY I MIODU

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42,3 g	66,7 g	212 g	1556

Wartości na cały przepis · 1128 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Miód**
  30 g · 91 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Cytryna**
  50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Cebula czerwona**
  100 g (10 łyżek) · 40 kcal
- **Garść surowego szpinaku**
  30 g (1 garść) · 7 kcal
- **Ciecierzyca z puszki (odsączona)**
  250 g (1 puszka) · 345 kcal
- **Słodki ziemniak, batat**
  100 g (0,5 sztuki) · 86 kcal
- **Awokado, surowe**
  150 g (1 sztuka) · 251 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Pieprz czarny**
  1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Ogórek gruntowy**
  200 g (2 sztuki) · 30 kcal
- **Ząbek czosnku**
  5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Granaty, surowe**
  50 g (5 łyżek) · 42 kcal
- **Surowa rukola**
  30 g · 8 kcal

Komosa ryżowa
100 g (1 torebka) · 368 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Batata pokrój w kostkę, umieść na blaszce do pieczenia, polej częścią oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć warzywa. Piecz przez 25 do 30 minut, aż będą miękkie i lekko złociste. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą na sicie. W średnim garnku zagotuj wodę (około dwa razy więcej niż komosy). Dodaj quinoa i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę. Odstaw quinoa do ostygnięcia.

3. W małej misce wymieszaj miód, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz. Stopniowo dodawaj resztę oliwy, mieszając, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.

4. W dużej misce wymieszaj upieczonego batata, ugotowaną quinoa, ciecierzycę, pokrojoną w drobną kostkę czerwoną cebulę, pokrojonego w kostkę ogórka, pokrojone awokado i szpinak lub rukolę.

5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły. Na wierzch posyp granatem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1188-saatka-z-batata-komosy-ryowej-ciecierzycy-i-miodu**

7. PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
64,2 g	18,1 g	117,8 g	911

Wartości na cały przepis · 792 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ogórek gruntowy
100 g (1 sztuka) · 15 kcal



Pomidory koktajlowe
100 g (1 garść) · 18 kcal



Puszka tuńczyka w sosie własnym
150 g (10 łyżek) · 161 kcal



Penne pełnoziarniste
150 g · 519 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Surowa rukola
50 g (2 garście) · 13 kcal



Cebula czerwona
30 g (3 łyżki) · 12 kcal



Papryka czerwona
100 g (10 łyżek) · 32 kcal



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



Sól
1 g (2 szczypty)



Kukurydza konserwowa
50 g (5 łyżek) · 36 kcal



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

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i ostudź.
2. Pokrój pomidory koktajlowe na połówki, ogórka gruntowego w półplasterki, paprykę czerwoną w kostkę, a cebulę czerwoną w cienkie paski.
3. W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, pokrojone warzywa, tuńczyka z puszki (odsączonego z sosu własnego), kukurydzę konserwową i rukolę.
4. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny, solą i pieprzem czarnym.
5. Polej sałatkę przygotowanym sosem.
6. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2600-penoziarnista-saatka-z-tuczykiem-i-warzywami**

8. SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, FASOLKĄ I JAJKIEM

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
50,8 g	31,6 g	39,6 g	628

Wartości na cały przepis · 725 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Puszka tuńczyka w sosie własnym**
  150 g (10 łyżek) · 161 kcal
- **Jajka kurze**
  60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Czarne oliwki**
  30 g (2 łyżki) · 35 kcal
- **Liść sałaty**
  80 g · 11 kcal
- **Sól**
  3 g (0,5 łyżeczki)
- **Ziemniaki**
  100 g (1 sztuka) · 79 kcal
- **Fasolka szparagowa zielona, surowa**
  100 g · 31 kcal
- **Cytryna**
  50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Pomidor malinowy**
  100 g (5 plastrów) · 19 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  20 g · 177 kcal
- **Pieprz czarny**
  2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal
- **Cebula czerwona**
  30 g (3 łyżki) · 12 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki umyj, obierz i ugotuj w osolonej wodzie przez około 15 minut, aż będą miękkie. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. Jajka umieść w garnku z zimną wodą i gotuj na twardo przez 10 minut. Po ugotowaniu schłodź je w zimnej wodzie, obierz i pokrój na ćwiartki.
3. Fasolkę szparagową ugotuj w osolonej wodzie przez 5 minut, aż będzie al dente. Odcedź i przepłucz zimną wodą.
4. Pomidora malinowego pokrój na ćwiartki, a czarne oliwki na połówki.
5. Cebulę czerwoną pokrój w cienkie plasterki.
6. Na dużym talerzu ułóż liście sałaty, dodaj pokrojone ziemniaki, fasolkę szparagową, pomidora, oliwki, cebulę czerwoną i ćwiartki jajek.
7. Otwórz puszkę tuńczyka, odsącz nadmiar płynu i rozłóż tuńczyka na sałatce.
8. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem.
9. Podawaj sałatkę od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1189-saatka-z-tuczykiem-fasolk-i-jajkiem**

9. SAŁATKA Z RYŻU, TWAROGU I OLIWEK

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
48,2 g	42,2 g	116,3 g	1009

Wartości na cały przepis · 927 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pomidory koktajlowe** — 150 g (10 sztuk) · 27 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 20 g · 177 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 200 g (10 łyżek) · 240 kcal
- **Cebula czerwona** — 100 g (10 łyżek) · 40 kcal
- **Ogórek gruntowy** — 200 g (2 sztuki) · 30 kcal
- **Garść surowego szpinaku** — 30 g (1 garść) · 7 kcal
- **Bazylia, świeża** — 5 g (0,5 garści) · 1 kcal
- **Ryż basmati** — 100 g (1 torebka) · 349 kcal
- **Czarne oliwki** — 70 g (5 łyżek) · 81 kcal
- **Zielone oliwki** — 30 g (8 sztuk) · 44 kcal
- **Cytryna** — 15 g (1 łyżka) · 4 kcal
- **Ząbek czosnku** — 3 g (0,5 ząbka) · 5 kcal



Oregano suszone
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przepłucz, ugotuj według opakowania i ostudź.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, ogórka w półplasterki, pomidorki na pół, oliwki w plasterki.
3. Sos: oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, przeciśniętym czosnkiem, oregano i pieprzem (bez kwasu sałatka z ryżem jest ciężka).
4. Wymieszaj ryż, warzywa, oliwki, szpinak i bazylię, polej sosem.
5. Pokrusz twaróg na wierzch. Sól dodaj dopiero po spróbowaniu, bo oliwki są słone.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/871-saatka-z-ryu-twarogu-i-oliwek**

10. SAŁATKA ZE SZPINAKU, ŁOSOSIA I AWOKADO

Śniadanie | Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
27 g	39,3 g	18,5 g	514

Wartości na cały przepis · 404 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Łosoś wędzony, plaster** — 100 g (1 opakowanie) · 214 kcal
- **Garść surowego szpinaku** — 50 g (2 garście) · 11 kcal
- **Awokado, surowe** — 70 g (0,5 sztuki) · 117 kcal
- **Zielone oliwki** — 30 g (8 sztuk) · 44 kcal
- **Cebula czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 12 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Sól** — 1 g (2 szczypty)
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Ogórek gruntowy** — 30 g (4 plastry) · 5 kcal
- **Pomidory koktajlowe** — 30 g (2 sztuki) · 5 kcal
- **Koperek świeży** — 2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj szpinak i osusz go dokładnie.
2. Pokrój awokado na plasterki.
3. Pokrój cebulę czerwoną w cienkie krążki.
4. Pokrój zielone oliwki na połówki.
5. Ogórka gruntowego pokrój w plasterki.
6. Pomidory koktajlowe przekrój na pół.
7. Posiekaj świeży koperek.
8. Na talerzu ułóż szpinak, a na nim plastry łososia wędzonego.
9. Dodaj plasterki awokado, krążki cebuli, połówki oliwek, plasterki ogórka i połówki pomidorków koktajlowych.
10. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
11. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/310-saatka-ze-szpinaku-ososia-i-awokado**

LISTA ZAKUPÓW

10 LEKKICH SAŁATEK NA UPALNE DNI · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	**545 g** (4 sztuki)	w 4 przepisach
Bazylia, świeża	**17 g** (34 listki)	w 3 przepisach
Bekon	**27 g** (2,5 plastra)	
Brzoskwinia	**200 g** (1,5 sztuki)	
Burrata	**200 g** (1,5 sztuki)	
Cebula czerwona	**465 g** (4,5 sztuki)	w 7 przepisach
Chleb żytni	**161 g** (4,5 kromki)	w 3 przepisach
Ciecierzyca z puszki (odsączona)	**250 g** (1 puszka)	
Cytryna	**361 g** (4,5 sztuki)	w 8 przepisach
Czarne oliwki	**100 g** (6,5 łyżki)	w 2 przepisach
Fasolka szparagowa zielona, surowa	**100 g** (1 szklanka)	
Garść surowego szpinaku	**110 g** (4,5 garści)	w 3 przepisach
Granaty, surowe	**50 g** (5 łyżek)	
Jajka kurze	**60 g** (1 sztuka)	
Jogurt naturalny	**50 g** (10 łyżeczek)	
Komosa ryżowa	**100 g** (1 torebka)	
Koperek świeży	**2 g** (2 łyżeczki)	

Kukurydza konserwowa	**50 g** (5 łyżek)	
Liść sałaty	**160 g** (20 liści)	w 2 przepisach
Mix sałat	**196 g** (8 garści)	w 2 przepisach
Miód	**60 g** (8,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Mięta surowa	**10 g** (6,5 łyżki)	
Mozzarella	**100 g** (5 plastrów)	
Musztarda dijon	**19 g** (4 łyżeczki)	w 3 przepisach
Ocet balsamiczny	**25 g** (5 łyżeczek)	w 2 przepisach
Ogórek gruntowy	**530 g** (4,5 sztuki)	w 4 przepisach
Ogórek konserwowy	**27 g** (1 sztuka)	
Oliwa z oliwek	**182 g** (13,5 łyżki)	w 9 przepisach
Oregano suszone	**1 g** (1 łyżeczka)	
Orzechy włoskie	**30 g** (4 łyżki)	
Orzeszki piniowe	**30 g** (10 łyżeczek)	
Papryka czerwona	**109 g** (12 łyżek)	w 2 przepisach
Parmezan twardy	**40 g** (8 łyżek)	
Penne pełnoziarniste	**150 g** (1,5 szklanki)	
Pieczarka	**46 g** (2,5 sztuki)	
Pieprz czarny	**12 g** (1,5 łyżki)	w 10 przepisach
Pierś z kurczaka	**516 g** (2,5 sztuki)	w 2 przepisach

Pomidor malinowy	**450 g** (2,5 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidory koktajlowe	**485 g** (5 garści)	w 5 przepisach
Puszka tuńczyka w sosie własnym	**300 g** (2,5 puszki)	w 2 przepisach
Ryż basmati	**100 g** (1 torebka)	
Ser halloumi	**200 g** (6,5 plastra)	
Surowa rukola	**120 g** (6 garści)	w 3 przepisach
Sól	**17 g** (3 łyżeczki)	w 9 przepisach
Słodki ziemniak, batat	**100 g** (0,5 sztuki)	
Twaróg półtłusty / ser biały	**200 g** (10 łyżek)	
Zielone oliwki	**60 g** (15 sztuk)	w 2 przepisach
Ziemniaki	**100 g** (1 sztuka)	
Ząbek czosnku	**18 g** (3,5 ząbka)	w 3 przepisach
Łosoś wędzony, plaster	**100 g** (1 opakowanie)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.