MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 ROZGRZEWAJĄCYCH ZUP NA JESIEŃ











10 przepisów · ~537 kcal/śr. · ~37 min

DYNIOWA ZUPA KREM Z CHILI





Nasiona dyni suszone



Oliwa z oliwek



Dynia surowa



Cebula, słodka, surowa

PIECZARKOWA ZUPA KREM Z JOGURTEM





Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Ziemniaki



Cebula, słodka, surowa

ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ





Makaron ryżowy



Pierś z kurczaka



Cebula, słodka, surowa



Kiełki fasoli mung

KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I BAZYLII





Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Pomidor malinowy



Cebula, słodka, surowa

KREM BROKUŁOWY Z GRANA PADANO





Ser grana padano



Masło



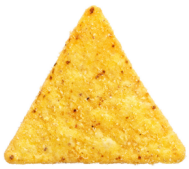
Brokuł



Siemię lniane

KUKURYDZIANA ZUPA Z FASOLĄ I NACHOS





Nachos



Czerwona fasola konserwowa



Kukurydza konserwowa



Oliwa z oliwek

OGÓRKOWA Z JOGURTEM, KOPREM I CYTRYNĄ





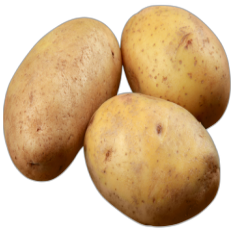
Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Marchewki, surowe



Ziemniaki

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY I SZPINAKU





Soczewica surowa



Oliwa z oliwek



Marchewki, surowe



Pomidory krojone z puszki

KREM Z KALAFIORA, CURRY I KOLENDRY





Mleczko kokosowe



Oliwa z oliwek



Surowy kalafior



Cebula, słodka, surowa

KREM Z MARCHEWKI, IMBIRU I POMARAŃCZY





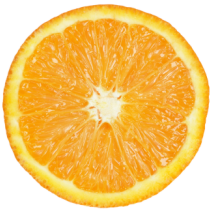
Oliwa z oliwek



Marchewki, surowe



Cebula, słodka, surowa



Pomarańcza





Zeskanuj kod albo kliknij grafikę, żeby zobaczyć aplikację

1. DYNIOWA ZUPA KREM Z CHILI

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
13,3 g	22,1 g	30,1 g	373

Wartości na cały przepis · 612 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Dynia surowa** — 200 g · 66 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Cynamon mielony** — 1 g · 2 kcal
- **Oregano suszone** — 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal
- **Natka pietruszki** — 2 g (0,5 łyżki) · 1 kcal
- **Jogurt naturalny** — 60 g (4 łyżki) · 36 kcal
- **Nasiona dyni suszone** — 20 g (2 łyżki) · 112 kcal
- **Papryczka chili** — 5 g · 2 kcal
- **Cytryna** — 5 g (1 łyżeczka) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię obierz i pokrój w kostkę, cebulę i czosnek posiekaj, chili posiekaj bez pestek.
2. W garnku rozgrzej oliwę, smaż cebulę 4 min, aż lekko się zrumieni, dodaj czosnek i chili na 1 min.
3. Dodaj dynię i smaż 5 min (podsmażenie wydobywa słodycz dyni).
4. Wlej bulion, dodaj oregano, zagotuj i gotuj pod przykryciem 15 do 20 min, aż dynia będzie miękka.
5. Zmiksuj na gładko, dopraw cynamonem, pieprzem, solą i sokiem z cytryny (kwas ożywia słodką zupę).
6. Podawaj z łyżką jogurtu, natką i pestkami dyni.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/487-dyniowa-zupa-krem-z-chili**

2. PIECZARKOWA ZUPA KREM Z JOGURTEM

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19,1 g	19,7 g	44,6 g	442

Wartości na cały przepis · 837 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ząbek czosnku**
  10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Pieczarka**
  200 g (10 sztuk) · 32 kcal



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



Oliwa z oliwek
15 g (1 łyżka) · 133 kcal



Jogurt naturalny
200 g · 120 kcal



Ziemniaki
100 g (1 sztuka) · 79 kcal



Sos sojowy
2 g · 1 kcal



Tymianek suszone
szczypta · 1 kcal



Liść laurowy
1 g (5 listków) · 3 kcal



Sól
2 g



Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Natka pietruszki
5 g (1 łyżka) · 2 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na oliwie zeszklij posiekaną cebulę 4 min, dodaj czosnek na 30 s.
2. Dodaj pieczarki i smaż 8 min, aż odparują i się zrumienią (rumienienie daje grzybowy smak). Wlej sos sojowy.
3. Dodaj ziemniaki w kostce, bulion, liść laurowy i tymianek, gotuj pod przykryciem 15 min.
4. Wyjmij liść, zmiksuj na krem.
5. Jogurt wymieszaj z chochlą zupy, wlej do garnka poza ogniem (nie zważy się).
6. Dopraw pieprzem, sól dodaj po spróbowaniu. Posyp natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1989-pieczarkowa-zupa-krem-z-jogurtem**

3. ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
65,3 g	4,9 g	101,5 g	698

Wartości na cały przepis · 614 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cynamon mielony
2 g · 5 kcal



Papryczka chili
30 g · 12 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Cebula, słodka, surowa
80 g (8 łyżek) · 29 kcal



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



Sól
5 g (1 łyżeczka)



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



Imbir mielony
2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Szczypiorek, surowy
10 g (3 łyżki) · 3 kcal



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



Kiełki fasoli mung
50 g (8 łyżek) · 15 kcal



Makaron ryżowy
100 g (2 porcje) · 360 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka umieść w garnku, zalej wodą i dodaj sól, mielony imbir oraz cynamon. Gotuj na małym ogniu przez około 20 do 25 minut, aż mięso będzie ugotowane.
2. W międzyczasie ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i przelej zimną wodą.
3. Cebulę i papryczkę chili pokrój w cienkie plasterki. Szczypiorek posiekaj. Przygotuj liście kolendry i bazylii. Cytrynę pokrój na cząstki.
4. Ugotowanego kurczaka wyjmij z wywaru, a gdy lekko ostygnie, pokrój go w plasterki lub porwij na mniejsze kawałki. Wywar zachowaj.
5. Do misek rozłóż ugotowany makaron, kawałki kurczaka, plasterki cebuli i kiełki fasoli mung.
6. Zalej wszystko gorącym wywarem z gotowania kurczaka.
7. Udekoruj zupę posiekanym szczypiorkiem, liśćmi kolendry, bazylii oraz plasterkami chili.
8. Podawaj z cząstkami cytryny do skropienia zupy tuż przed jedzeniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2794-zupa-pho-z-kurczakiem-i-bazyli**

4. KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I BAZYLII

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10,5 g	33,6 g	38,6 g	490

Wartości na cały przepis · 753 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Marchewki, surowe** — 80 g (1 sztuka) · 33 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Jogurt naturalny** — 125 g (0,5 szklanki) · 75 kcal
- **Pomidor malinowy** — 200 g (1 sztuka) · 38 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Sól** — 3 g (0,5 łyżeczki)
- **Bazylia suszona** — 1 g (0,5 łyżki) · 3 kcal
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Bazylia, świeża** — 1 g (2 listki)

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Pomidory malinowe przekrój na pół i ułóż skórką do dołu na blasze do pieczenia. Ząbek czosnku odetnij w górnej części, aby odsłonić ząbki, i zawiń w folię aluminiową. Skrop pomidory 1 łyżką oliwy z oliwek, posyp szczyptą soli i pieprzu. Umieść zawinięty czosnek obok pomidorów na blasze. Piecz przez 30 do 35 minut, aż pomidory zmiękną i lekko się skarmelizują, a czosnek będzie miękki.
2. W dużym garnku rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i marchewkę, smaż na średnim ogniu przez 5 do 7 minut, aż zmiękną.
3. Wyciśnij upieczony czosnek z łupinek i dodaj do garnka razem z upieczonymi pomidorami i sokiem, który puściły.
4. Wlej bulion warzywny, dodaj suszoną bazylię i paprykę mieloną. Wymieszaj.
5. Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut, aby smaki się połączyły.
6. Zupę zmiksuj na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego (w partiach, jeśli to konieczne).
7. Dodaj jogurt naturalny, zamieszaj i spróbuj. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
8. Podawaj na gorąco, udekorowaną świeżą bazylią.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3384-krem-z-pieczonych-pomidorw-i-bazylii**

5. KREM BROKUŁOWY Z GRANA PADANO

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
26,2 g	36 g	29,3 g	537

Wartości na cały przepis · 791 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Brokuł
200 g (0,5 sztuki) · 66 kcal



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



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Masło
20 g (2 plastry) · 146 kcal



Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal



Ser grana padano
50 g (10 łyżek) · 197 kcal



Woda
200 g (13 łyżek)



Siemię lniane
10 g (1 łyżka) · 58 kcal



Papryka mielona
2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Sól
2 g



Cynamon mielony
1 g · 2 kcal



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

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 5 minut, aż zmiękną.
3. Dodaj brokuły i smaż przez kolejne 3 minuty.
4. Wlej bulion warzywny i wodę, doprowadź do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, aż brokuły będą miękkie.
6. Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego.
7. Dodaj starty ser Grana Padano, sól, pieprz, paprykę mieloną i cynamon mielony. Wymieszaj do połączenia składników.
8. Dodaj siemię lniane i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, nie doprowadzając do wrzenia.
9. Podawaj gorącą zupę w miseczkach.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/527-krem-brokuowy-z-grana-padano**

6. KUKURYDZIANA ZUPA Z FASOLĄ I NACHOS

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20,2 g	21,9 g	81,5 g	593

Wartości na cały przepis · 836 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Kolendra** — 5 g (0,5 garści) · 1 kcal
- **Kumin suszony** — 3 g (0,5 łyżki) · 11 kcal
- **Sos pomidorowy** — 60 g (4 łyżki) · 14 kcal
- **Kukurydza konserwowa** — 150 g (0,5 puszki) · 108 kcal
- **Papryka czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 10 kcal
- **Papryczka chili** — 10 g (0,5 sztuki) · 4 kcal
- **Papryka zielona** — 30 g (3 łyżki) · 7 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Jogurt naturalny** — 50 g (3 łyżki) · 30 kcal
- **Czerwona fasola konserwowa** — 150 g (1 szklanka) · 122 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Nachos** — 30 g (1 garść) · 142 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Sól
2 g



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

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę i obie papryki pokrój w drobną kostkę, czosnek i chili posiekaj (chili bez pestek, jeśli nie lubisz ostrego).
2. W garnku rozgrzej oliwę, smaż cebulę 4 min, dodaj czosnek i chili na 1 min.
3. Dodaj papryki i smaż 4 min.
4. Wlej sos pomidorowy i bulion, dodaj kumin, zagotuj.
5. Dodaj odsączoną kukurydzę i fasolę, gotuj pod przykryciem 15 min. Część zupy rozgnieć tłuczkiem, żeby zgęstniała.
6. Dopraw solą i pieprzem, a na koniec sokiem z połowy cytryny (kwas ożywia fasolę i kukurydzę).
7. Podawaj z jogurtem, posiekaną kolendrą i pokruszonymi nachosami.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/152-kukurydziana-zupa-z-fasol-i-nachos**

7. OGÓRKOWA Z JOGURTEM, KOPREM I CYTRYNĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17,1 g	20,5 g	78 g	572

Wartości na cały przepis · 1914 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ogórek kiszony
200 g (3 sztuki) · 22 kcal



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



Jogurt naturalny
200 g · 120 kcal



Sól
2 g



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



Koperek świeży
15 g (5 łyżek) · 5 kcal



Ogórek gruntowy
30 g (4 plastry) · 5 kcal



Marchewki, surowe
200 g (3 sztuki) · 82 kcal



Liść laurowy
1 g (5 listków) · 3 kcal



Oliwa z oliwek
15 g (1 łyżka) · 133 kcal



Ziemniaki
100 g (1 sztuka) · 79 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Bulion warzywny
1000 g (4 szklanki) · 70 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę. Zeszklij posiekaną cebulę przez około 5 minut.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i ziemniaki, smaż 5 minut, mieszając.
3. Wlej bulion, dodaj liść laurowy i zagotuj. Gotuj na małym ogniu 15 do 20 minut, aż ziemniaki zmiękną.
4. Ogórki kiszone zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dodaj do garnka i gotuj 5 minut.
5. Zdejmij garnek z ognia i odczekaj 5 minut. Jogurt wymieszaj z chochlą zupy i wlej do garnka, mieszając, żeby się nie zważył.
6. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Dodaj pokrojonego w kostkę świeżego ogórka.
7. Podawaj posypaną posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1990-ogrkowa-z-jogurtem-koprem-i-cytryn**

8. ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY I SZPINAKU

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
45 g	18,8 g	126,8 g	840

Wartości na cały przepis · 1679 g



POTRZEBNE PRODUKTY



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



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Soczewica surowa
140 g (10 łyżek) · 494 kcal



Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal



Kurkuma mielona
2 g · 6 kcal



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



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



Marchewki, surowe
125 g (2 sztuki) · 51 kcal



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



Pomidory krojone z puszki
200 g (0,5 puszki) · 40 kcal



Oliwa z oliwek
15 g (1 łyżka) · 133 kcal



Sól
3 g (0,5 łyżeczki)



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



Chili w proszku
1 g · 3 kcal



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



Woda
700 g (3 szklanki)

PRZYGOTOWANIE

1. W garnku rozgrzej oliwę, smaż posiekaną cebulę i marchew w kostce 5 min.
2. Dodaj czosnek, kurkumę i chili, mieszaj 30 s (przyprawy w tłuszczu oddają aromat).
3. Dodaj przepłukaną soczewicę i pomidory, gotuj 2 min.
4. Wlej bulion i wodę (soczewica pije dużo płynu), zagotuj i gotuj pod przykryciem 20 do 25 min.
5. Wrzuć szpinak na 2 min.
6. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
7. Podawaj posypaną kolendrą i natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2088-rozgrzewajca-zupa-z-soczewicy-i-szpinaku**

9. KREM Z KALAFIORA, CURRY I KOLENDRY

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
12,2 g	44 g	39,2 g	553

Wartości na cały przepis · 762 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ząbek czosnku**
  10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Imbir mielony**
  2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal



Surowy kalafior
200 g · 50 kcal



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



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



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



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal



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



Sól
2 g



Mleczko kokosowe
150 g (10 łyżek) · 296 kcal



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



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

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek oraz imbir mielony. Smaż przez 5 minut, aż cebula się zeszkli.
2. Dodaj curry w proszku i smaż przez 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromat.
3. Dodaj różyczki kalafiora i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 do 20 minut, aż kalafior będzie miękki.
4. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
5. Dodaj mleczko kokosowe i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj.
6. Podawaj zupę posypaną świeżymi liśćmi kolendry i szczyptą papryki mielonej.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2548-krem-z-kalafiora-curry-i-kolendry**

10. KREM Z MARCHEWKI, IMBIRU I POMARAŃCZY

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
4,9 g	11,1 g	39,8 g	269

Wartości na cały przepis · 600 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Imbir mielony** — 1 g (0,5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Marchewki, surowe** — 200 g (3 sztuki) · 82 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Pomarańcza** — 50 g · 25 kcal
- **Pieprz czarny** — 2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Marchewki obierz i pokrój w plasterki. Cebulę i ząbek czosnku drobno posiekaj.
2. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez 5 minut, aż zmięknie.
3. Dodaj czosnek i mielony imbir. Smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat.
4. Dodaj pokrojoną marchewkę i zalej bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, aż marchewka będzie miękka.
5. Zdejmij garnek z ognia i ostrożnie zblenduj zupę na gładki krem.
6. Dodaj sok wyciśnięty z pomarańczy, sól i pieprz czarny do smaku. Dokładnie wymieszaj i podgrzej zupę na małym ogniu przez 2 minuty.
7. Podawaj zupę posypaną świeżymi liśćmi kolendry.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2638-krem-z-marchewki-imbiru-i-pomaraczy**

LISTA ZAKUPÓW

10 ROZGRZEWAJĄCYCH ZUP NA JESIEŃ · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Bazylia suszona	**1 g** (1,5 łyżeczki)	
Bazylia, świeża	**6 g** (12 listków)	w 2 przepisach
Brokuł	**200 g** (0,5 sztuki)	
Bulion warzywny	**2600 g** (11 szklanek)	w 9 przepisach
Cebula, słodka, surowa	**930 g** (8,5 sztuki)	w 10 przepisach
Chili w proszku	**1 g** (3,5 szczypty)	
Curry w proszku	**5 g** (2,5 łyżeczki)	
Cynamon mielony	**4 g** (1,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Cytryna	**255 g** (3 sztuki)	w 6 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	**150 g** (0,5 puszki)	
Dynia surowa	**200 g**	
Garść surowego szpinaku	**100 g** (4 garście)	
Imbir mielony	**5 g** (3 łyżeczki)	w 3 przepisach
Jogurt naturalny	**635 g** (2,5 szklanki)	w 5 przepisach
Kiełki fasoli mung	**50 g** (8,5 łyżki)	
Kolendra	**5 g** (5 łyżek)	
Koperek świeży	**15 g** (15 łyżeczek)	
Kukurydza konserwowa	**150 g** (0,5 puszki)	

Kumin suszony	**3 g** (1,5 łyżeczki)	
Kurkuma mielona	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Liście kolendry surowe	**120 g** (12 garści)	w 4 przepisach
Liść laurowy	**2 g** (10 listków)	w 2 przepisach
Makaron ryżowy	**100 g** (2,5 porcji)	
Marchewki, surowe	**605 g** (8,5 sztuki)	w 4 przepisach
Masło	**20 g** (4 łyżeczki)	
Mleczko kokosowe	**150 g** (10 łyżek)	
Nachos	**30 g** (1 garść)	
Nasiona dyni suszone	**20 g** (6,5 łyżeczki)	
Natka pietruszki	**9 g** (7 łyżeczek)	w 3 przepisach
Ogórek gruntowy	**30 g** (4,5 plastra)	
Ogórek kiszony	**200 g** (3,5 sztuki)	
Oliwa z oliwek	**115 g** (8,5 łyżki)	w 8 przepisach
Oregano suszone	**1 g** (1 łyżeczka)	
Papryczka chili	**45 g** (2,5 sztuki)	w 3 przepisach
Papryka czerwona	**30 g** (3,5 łyżki)	
Papryka mielona	**5 g** (2 łyżeczki)	w 3 przepisach
Papryka zielona	**30 g** (3,5 łyżki)	
Pieczarka	**200 g** (10 sztuk)	

Pieprz czarny	**12 g** (1,5 łyżki)	w 9 przepisach
Pierś z kurczaka	**250 g** (1,5 sztuki)	
Pomarańcza	**50 g**	
Pomidor malinowy	**200 g** (1 sztuka)	
Pomidory krojone z puszki	**200 g** (0,5 puszki)	
Ser grana padano	**50 g** (10 łyżek)	
Siemię lniane	**10 g** (3,5 łyżeczki)	
Soczewica surowa	**140 g** (11,5 łyżki)	
Sos pomidorowy	**60 g** (4 łyżki)	
Sos sojowy	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Surowy kalafior	**200 g** (13,5 różyczki)	
Szczypiorek, surowy	**10 g** (10 łyżeczek)	
Sól	**24 g** (4 łyżeczki)	w 10 przepisach
Tymianek suszone	**szczypta**	
Woda	**900 g** (4 szklanki)	w 2 przepisach
Ziemniaki	**200 g** (2 sztuki)	w 2 przepisach
Ząbek czosnku	**60 g** (12 ząbków)	w 8 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.