

# 10 PRZEPISÓW NA KARKÓWKĘ

## Karkówka z grilla



Karkówka



Zioła



Oliwa z oliwek



Czosnek



Przyprawy

## KARKÓWKA W SOSIE BBQ



Karkówka



Sól pieprz



Ketchup



Sos  
Worcestershire



Sos sojowego



Czosnek



# KARKÓWKA DUSZONA Z CEBULĄ



Karkówka



Marchewka



Olej



Bulion wołowy



Czosnek



Cebula

---

# KARKÓWKA PO KOREAŃSKU



Karkówka



Sos sojowy



Imbir



Czosnek



Brązowy cukier



# KARKÓWKA Z PIECZARKAMI I ŚMIETANĄ



Karkówka



Śmietana 30%



Cebula



Pieczarki



Masło



Czosnek

# KARKÓWKA W SOSIE WŁOSKIM



Karkówka



Pomidory z puszki



Cebula



Czosnek



Czarne oliwki



# KARKÓWKA W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTARDOWEJ



Karkówka



Miód



Musztarda



Czosnek



Oliwa z oliwek

---

# KARKÓWKA PO BAWARSKU



Karkówka



Miód



Jabłka



Cebule



Słodkie piwo



# KARKÓWKA Z ANANASEM



Karkówka



Ananas



Czerwona  
papryka



Miód



Oliwa z oliwek



Czosnek

---

# KARKÓWKA SOUS-VIDE



Karkówka



Sól i pieprz



Oliwa z oliwek



Czosnek



# Karkówka z grilla



## Składniki:

- 1 kg karkówki (w jednym kawałku lub pokrojona w grube plastry)
- 100 ml oliwy z oliwek
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte lub drobno posiekane
- 2 łyżki świeżego rozmarynu, posiekanego
- 2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- Sok z 1/2 cytryny

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W średniej misce połącz oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, posiekane zioła (rozmaryn, tymianek, majeranek), sok z cytryny, sól oraz pieprz. Mieszaj, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.

### 2. Marynowanie mięsa:

- Mięso umyj, osusz papierowym ręcznikiem i umieść w głębokim naczyniu lub woreczku do marynowania. Zalej przygotowaną marynatą, upewniając się, że każdy kawałek mięsa jest dobrze pokryty.
- Przykryj naczynie lub zamknij woreczek i odstaw w chłodne miejsce (najlepiej do lodówki) na co najmniej 4 godziny, choć najlepiej jest marynować mięso przez noc.

### 3. Grillowanie:

- Rozgrzej grill do średnio wysokiej temperatury.
- Karkówkę wyjmij z marynaty i otrzep z nadmiaru ziół (aby nie spaliły się na grillu).
- Grilluj mięso po około 5-7 minut z każdej strony, zależnie od grubości plastry i preferowanego stopnia wysmażenia. Mięso powinno być z zewnątrz chrupiące, a wewnątrz soczyste.
- Podczas grillowania możesz pędzelkiem kuchennym nasmarować mięso pozostałą marynatą, aby dodać dodatkowego smaku.

### 4. Podawanie:

- Gotową karkówkę pozwól odpocząć przez kilka minut po zdjęciu z grilla, a następnie pokrój na plastry.
- Podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak świeże sałaty, pieczone ziemniaki czy grillowane warzywa.

Ta karkówka z grilla z pewnością stanie się gwiazdą każdego spotkania przy grillu. Smacznego!



# KARKÓWKA W SOSIE BBQ



## Składniki:

- 1,5 kg karkówki, najlepiej w jednym kawałku
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz

## Dla sosu BBQ:

- 1 szklanka ketchupu
- 1/4 szklanki octu jabłkowego
- 1/4 szklanki melasy lub ciemnego cukru trzcinowego
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (lub więcej, w zależności od preferencji)
- 1 łyżeczka czarnej lub żółtej горчицы

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie sosu BBQ:

- W małym rondelku wymieszaj wszystkie składniki sosu BBQ: ketchup, ocet jabłkowy, melasę lub cukier trzcinowy, sos Worcestershire, sos sojowy, przeciśnięty czosnek, paprykę wędzoną, chili i горчицę.
- Doprowadź mieszankę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż sos zgęstnieje. Często mieszaj, aby zapobiec przypalaniu.

### 2. Przygotowanie karkówki:

- Karkówkę umyj, osusz i natrzyj solą oraz pieprzem.
- Jeśli używasz piekarnika, rozgrzej go do 150°C (300°F). Jeśli grillujesz, przygotuj grill do pieczenia pośredniego z niską temperaturą.

### 3. Pieczenie:

- W piekarniku: Umieść karkówkę w brytfannie lub na ruszcie. Piecz przez około 2-3 godziny, co jakiś czas smarując mięso sosem BBQ, aż stanie się miękkie i będzie łatwo odchodziło od kości.
- Na grillu: Umieść karkówkę na grillu z dala od bezpośredniego źródła ciepła. Grilluj pod przykryciem przez około 2-3 godziny, co jakiś czas smarując sosem BBQ, aż mięso stanie się miękkie.

### 4. Podawanie:

- Po upieczeniu pozwól mięsu odpocząć przez 10 minut przed pokrojeniem.
- Pokrój karkówkę na plastry i podawaj z dodatkowym sosem BBQ na boku oraz ulubionymi dodatkami, takimi jak pieczone ziemniaki, kukurydza czy świeża sałata.

Dzięki temu przepisowi, karkówka w sosie BBQ stanie się gwiazdą Twojego stołu, zachwycając głębią smaków i idealnie miękką teksturą. Smacznego!



# KARKÓWKA DUSZONA Z CEBULĄ



## Składniki:

- 1 kg karkówki, pokrojonej na grube plastry
- 3 duże cebule, pokrojone w piórka
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 2 łyżki oleju roślinnego lub masła
- 1 szklanka bulionu wołowego lub wody
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- Mięso umyj, osusz i natrzyj solą oraz pieprzem.

### 2. Smażenie mięsa:

- Na dużej patelni lub w żaroodpornym garnku rozgrzej olej lub masło. Obsmaż kawałki karkówki z obu stron na złoty kolor. Zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok.

### 3. Duszenie cebuli:

- Na tej samej patelni, dodaj więcej tłuszczu jeśli to konieczne, i wrzuć pokrojoną cebulę. Smaż, aż stanie się miękka i zacznie się karmelizować.

### 4. Dodanie czosnku i majeranku:

- Dodaj przeciśnięty czosnek i majeranek do cebuli. Smaż wszystko razem przez około 1-2 minuty, mieszając.

### 5. Powrót mięsa:

- Do cebuli dodaj wcześniej usmażone kawałki karkówki. Wymieszaj, aby mięso pokryło się cebulą i przyprawami.

### 6. Duszenie:

- Wlej bulion wołowy lub wodę do garnka tak, aby płyn delikatnie przykrył mięso. Przykryj garnek i dus na małym ogniu przez około 1,5 do 2 godzin. Mięso powinno stać się bardzo miękkie i soczyste.

### 7. Podawanie:

- Po ugotowaniu, jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz go zagęścić odrobiną mąki rozrobionej z wodą, dodając ją do garnka i gotując wszystko jeszcze kilka minut.
- Podawaj karkówkę z ulubionymi dodatkami, takimi jak ziemniaki, kasza czy świeże pieczywo.

Duszenie karkówki z dużą ilością cebuli, czosnku i majeranku to świetny sposób na przygotowanie mięsa, które zawsze wychodzi kruche, aromatyczne i pełne smaku. Smacznego!



# KARKÓWKA PO KOREAŃSKU



## Składniki:

- 1 kg karkówki, pokrojonej w plastry o grubości około 1 cm
- 1/2 szklanki sosu sojowego
- 3 łyżki oleju sezamowego
- 3 łyżki brązowego cukru
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 2 łyżki startego świeżego imbiru
- 2 łyżki posiekanej czerwonej papryczki chili (lub mniej, w zależności od preferencji)
- 1 łyżka ziaren sezamu
- 3 cebulki dymki, posiekane wraz z zielonymi częściami
- Sól i pieprz do smaku
- Dodatkowo: plasterki czerwonej papryki, dodatkowe ziarna sezamu i dymka do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W dużej misce połącz sos sojowy, olej sezamowy, brązowy cukier, przeciśnięty czosnek, starty imbir, posiekaną papryczkę chili i ziarna sezamu. Wymieszaj wszystkie składniki, aż cukier się rozpuści.

### 2. Marynowanie mięsa:

- Kawałki karkówki dokładnie umyj i osusz. Umieść mięso w marynacie, upewniając się, że każdy kawałek jest dobrze pokryty. Przykryj misę i odstaw w chłodne miejsce (najlepiej do lodówki) na co najmniej 4 godziny, najlepiej jednak przez noc, aby smaki dobrze się połączyły.

### 3. Smażenie lub grillowanie:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową. Wyjmij mięso z marynaty, osusz, aby usunąć nadmiar płynu.
- Grilluj karkówkę na średnio wysokim ogniu, około 4-5 minut z każdej strony, aż będzie ładnie przypieczona i gotowa w środku. Możesz również smażyć mięso na patelni, jeśli nie masz dostępu do grilla.

### 4. Podawanie:

- Gotową karkówkę połóż na talerzu, posyp dodatkowymi ziarnami sezamu, posiekaną dymką oraz plasterkami czerwonej papryki dla koloru i smaku.
- Karkówkę podawaj z ryżem lub azjatyckimi dodatkami, takimi jak kimchi czy świeże warzywa.

To danie z pewnością zadowoli miłośników kuchni koreańskiej, a intensywne i pikantne smaki sprawią, że karkówka po koreańsku szybko stanie się jednym z twoich ulubionych dań. Smacznego!



# KARKÓWKA Z PIECZARKAMI I ŚMIETANĄ



## Składniki:

- 1 kg karkówki, pokrojonej w grube plastry
- 500 g pieczarek, pokrojonych w plastry
- 1 duża cebula, pokrojona w piórka
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 300 ml śmietany 30% lub 36%
- 100 ml białego wina (opcjonalnie)
- 2 łyżki masła lub oleju
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub kilka gałązek świeżego
- 1 łyżka mąki (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Mięso umyj, osusz i lekko natrzyj solą oraz pieprzem. Pieczarki oczyść i pokrój na plastry, cebulę pokrój w piórka, a czosnek posiekaj.

### 2. Smażenie mięsa:

- Na dużej patelni rozgrzej masło lub olej. Smaż karkówkę na mocno rozgrzanej patelni z każdej strony na złoty kolor. Zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok.

### 3. Smażenie pieczarek i cebuli:

- Na tej samej patelni, dodaj trochę więcej tłuszczu jeśli to konieczne, i wrzuć cebulę oraz czosnek. Smaż, aż cebula zacznie się zeszklić.
- Dodaj pieczarki i smaż, aż zaczną tracić wodę i zrumienią się.

### 4. Deglazacja i duszenie:

- Deglazuj patelnię białym winem, pozwalając alkoholowi odparować.
- Wracaj karkówkę na patelnię, dodaj tymianek, a następnie zalej wszystko śmietaną. Delikatnie wymieszaj, aby mięso i pieczarki pokryły się śmietaną.

### 5. Gotowanie:

- Zmniejsz ogień i dusz wszystko pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 20-30 minut, aż mięso stanie się miękkie. Jeśli sos wydaje się zbyt rzadki, możesz dodać łyżkę mąki rozpuszczonej w niewielkiej ilości wody, aby go zagęścić.

### 6. Podawanie:

- Przed podaniem dopraw do smaku solą i pieprzem, posyp danie świeżo posiekaną natką pietruszki.

Podawaj karkówkę z pieczarkami i śmietaną z ulubionymi dodatkami, takimi jak ziemniaki puree, ryż czy świeże pieczywo. To danie, choć proste w przygotowaniu, jest wykwintne i z pewnością zaimponuje Twoim gościom. Smacznego!



# KARKÓWKA W SOSIE WŁOSKIM

## Składniki:



- 1 kg karkówki, pokrojonej w grube plastry
- 400 g pomidorów z puszki lub świeżych, obranych i pokrojonych
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 100 g czarnych oliwek, bez pestek
- 2 łyżki kaparów
- 1/2 szklanki białego wina
- 1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego
- 1 łyżka świeżej bazylii, posiekanej
- 1 łyżka świeżego oregano, posiekanego
- Oliwa z oliwek
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Mięso umyj, osusz, natrzyj solą i pieprzem.

### 2. Smażenie karkówki:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż karkówkę na mocno rozgrzanej patelni z każdej strony na złoty kolor. Zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok.

### 3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni, dodaj więcej oliwy jeśli to konieczne, i wrzuć cebulę oraz czosnek. Smaż, aż cebula zacznie się zeszklić.
- Dodaj pomidory, białe wino, oliwki, kapary oraz zioła. Gotuj wszystko na średnim ogniu, aż sos zacznie bulgotać.

### 4. Duszenie mięsa:

- Do sosu włóż usmażoną karkówkę. Zmniejsz ogień i dusz wszystko pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 45 minut do 1 godziny, aż mięso stanie się miękkie.

### 5. Finalne doprawienie:

- Po ugotowaniu sprawdź smak i dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 6. Podawanie:

- Gotowe danie posyp świeżymi ziołami dla dodatkowego aromatu i dekoracji.

Podawaj karkówkę w sosie włoskim z dodatkami takimi jak gotowane ziemniaki, świeże pieczywo, lub prostym makaronem, aby w pełni cieszyć się bogactwem smaków. To danie, niewątpliwie zachwyci wszystkich miłośników kuchni włoskiej. Smacznego!



# KARKÓWKA W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTARDOWEJ



## Składniki:

- 1 kg karkówki, najlepiej w jednym kawałku
- 4 łyżki miodu
- 4 łyżki musztardy (najlepiej ostrej lub dijon)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Dodatkowo: świeże zioła do dekoracji, takie jak rozmaryn lub tymianek

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W małej misce wymieszaj miód, musztardę, oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek oraz paprykę wędzoną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 2. Marynowanie mięsa:

- Mięso umyj, osusz i oczyść z nadmiaru tłuszczu. Następnie umieść karkówkę w dużej misce lub plastikowym pojemniku.
- Wylej przygotowaną marynatę na mięso, upewniając się, że każdy fragment jest równomiernie pokryty. Przykryj i odstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej jednak na całą noc.

### 3. Pieczone:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (356°F).
- Karkówkę wraz z marynatą przełóż do żaroodpornej formy. Mięso powinno być pokryte cienką warstwą marynaty. Jeśli jest taka potrzeba, można dodać trochę wody, aby zapobiec przypaleniu.
- Piecz w piekarniku przez około 1,5 do 2 godzin, aż mięso będzie miękkie i złotobrązowe. Co jakiś czas polewaj mięso wytworzonym w trakcie pieczenia sosem, aby było soczyste i aromatyczne.

### 4. Podawanie:

- Upieczone mięso wyjmij z piekarnika i pozwól mu odpocząć przez kilka minut przed pokrojeniem.
- Karkówkę pokrój na plastry i ułóż na półmisku. Możesz dodatkowo posypać mięso świeżymi ziołami dla lepszego smaku i wyglądu.

Podawaj karkówkę w marynacie miodowo-musztardowej z pieczonymi ziemniakami, świeżą sałatką lub ulubionymi dodatkami. To danie jest idealne na rodzinne obiady czy specjalne okazje, oferując wyjątkowe połączenie słodkich i pikantnych nut smakowych. Smacznego!



# KARKÓWKA PO BAWARSKU

## Składniki:

- 1 kg karkówki, najlepiej w jednym kawałku
- 2 duże cebule, pokrojone w piórka
- 4 kiszone jabłka, pokrojone na ćwiartki (możesz użyć jabłek marynowanych w occie jabłkowym, jeśli nie masz kiszonych)
- 500 ml słodkiego piwa (np. piwo miodowe lub jasne piwo z dodatkiem cukru)
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 liście laurowe
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 2 łyżki masła



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- Mięso umyj, osusz papierowym ręcznikiem i natrzyj solą oraz pieprzem.

### 2. Smażenie mięsa:

- W dużej, żaroodpornej brytfannie rozgrzej masło. Obsmaż karkówkę z każdej strony na złotobrązowy kolor. Następnie wyjmij mięso i odłóż na bok.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- W tej samej brytfannie, dodaj więcej masła jeśli jest to konieczne, i smaż cebulę do momentu, kiedy zacznie się zeszklić. Dodaj kiszone jabłka, mieszając i smażąc przez kilka minut.

### 4. Duszenie:

- Do brytfanny z powrotem włoż karkówkę. Dodaj majeranek, liście laurowe oraz miód. Wlej piwo, które powinno przykryć przynajmniej połowę mięsa.

### 5. Pieczenie:

- Przykryj brytfannę i wstaw do piekarnika nagrzanego do 160°C (320°F). Piecz przez około 2-3 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie i soczyste. Co jakiś czas sprawdzaj poziom płynu, dodając więcej piwa lub wody, jeśli jest to konieczne.

### 6. Podawanie:

- Gotową karkówkę wyjmij z piekarnika, pozwól odpocząć przez kilka minut przed pokrojeniem.
- Pokrój mięso na plastry i podawaj z sosem z brytfanny. Możesz posypać potrawę dodatkowym majerankiem dla aromatu.

Podana z ziemniakami lub klasycznymi niemieckimi kluskami, karkówka po bawarsku to doskonała propozycja na obfity i rozgrzewający posiłek. Smacznego!



# KARKÓWKA Z ANANASEM



## Składniki:

- 1 kg karkówki, najlepiej w jednym kawałku
- 1 duży ananas, obrany i pokrojony w plastry
- 2 czerwone papryki, pokrojone w paski
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- Mięso umyj, osusz papierowym ręcznikiem i natrzyj solą oraz pieprzem.

### 2. Marynata:

- W małej misce wymieszaj miód, sos sojowy, oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek oraz starty imbir, aby stworzyć marynatę.

### 3. Marynowanie mięsa:

- Karkówkę włóż do dużej miski lub plastikowego pojemnika, wlej przygotowaną marynatę i upewnij się, że mięso jest równomiernie pokryte. Przykryj i odstaw w chłodne miejsce na co najmniej 1 godzinę, najlepiej jednak na noc.

### 4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (356°F).
- Mięso wraz z marynatą przełóż do żaroodpornej formy. Dodaj plastry ananasa i paski papryki wokół karkówki.
- Piecz w piekarniku przez około 1,5 do 2 godzin. W trakcie pieczenia polewaj mięso i warzywa marynatą, aby zachować ich soczystość i smak.

### 5. Podawanie:

- Gotową karkówkę wyjmij z piekarnika, pozwól odpocząć przez kilka minut przed pokrojeniem.
- Pokrój mięso na plastry i podaj z upieczonymi ananasami i papryką.

Karkówka z ananasem to świetna propozycja dla tych, którzy cenią sobie połączenie słodkich i pikantnych smaków w jednym daniu. Doskonale komponuje się z ryżem lub pieczonymi ziemniakami. Smacznego!



# KARKÓWKA SOUS-VIDE



## Składniki:

- 1 kg karkówki, najlepiej w jednym kawałku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- Dodatkowe przyprawy według upodobania (np. rozmaryn, tymianek)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa do sous-vide:

- Mięso umyj, osusz i natrzyj oliwą z oliwek, posiekanym czosnkiem, solą, pieprzem oraz innymi wybranymi ziołami.

### 2. Pakowanie próżniowe:

- Umieść przygotowane mięso w worku do gotowania sous-vide. Upewnij się, że wszelkie powietrze zostało wypchnięte z worka, co można osiągnąć przez użycie maszyny do pakowania próżniowego lub techniki zanurzenia worka w wodzie, aby wypchnąć powietrze.

### 3. Gotowanie sous-vide:

- Ustaw urządzenie sous-vide na temperaturę 57°C (135°F) dla mięsa o średnim stopniu wysmażenia.
- Zanurz zapakowane mięso w wodzie i gotuj przez 6 do 8 godzin. Ta długa, niska temperatura pozwoli na rozpad tkanki tłuszczowej, czyniąc mięso niezwykle miękkim.

### 4. Grillowanie:

- Po ukończeniu gotowania sous-vide, wyjmij mięso z worka i osusz papierowym ręcznikiem.
- Rozgrzej grill do wysokiej temperatury.
- Szybko grilluj karkówkę na gorącym grillu z każdej strony przez około 1-2 minuty, aby uzyskać piękny, złocisty kolor i chrupiącą skórę.

### 5. Odpoczynek i podawanie:

- Po grillowaniu pozwól mięsu odpocząć przez kilka minut przed pokrojeniem.
- Pokrój na plastry i podawaj.

Dzięki metodzie sous-vide karkówka staje się wyjątkowo soczysta i delikatna, a krótkie grillowanie na koniec dodaje przyjemnego chrupnięcia. Mięso przygotowane tą metodą z pewnością zaimponuje wszystkim gościom. Smacznego!

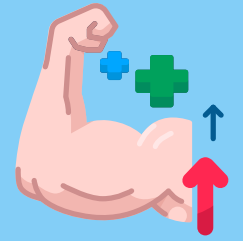


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## PRZYTYCĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

### Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

### pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

### Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

### Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

## Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



✓ LISTA ZAKUPÓW

✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY

✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ