

10 PRZEPISÓW NA OBIAD + PRZEPISY



ORIENTALNE INSPIRACJE



Ryż



Mango



Kurczak



Papryka



Imbir



Mleko kokosowe



SZYBKI LUNCH



Hummus



Kurczak



Mleko kokosowe



Tortille



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



LETNIA LEKKOŚĆ



Kurczak



Rukola



Truskawki



Orzechy włoskie



Oliwa z oliwek



Ocet balsamiczny



SMAKI MORZA



Krewetki



Pomidorki koktajlowe



Oliwa z oliwek



Awokado



Koperek



Jogurt naturalny

WEGETARIAŃSKI RAJ



Pomidory



Bakłażan



Oliwa z oliwek



Mozzarella



Cukinia



Papryka

POLSKI KLASYK



Kefir



Koperek



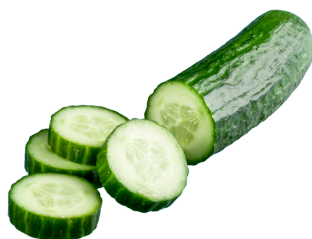
Burak



Jajka



Rzodkiewki



Ogórki

MEKSYKAŃSKIE SMAKI



Komosa
ryżowa



Czarna fasola



Kukurydza



Awokado



Oliwa z oliwek



Kolendra

WŁOSKIE KLIMATY



Makaron



Pomidorki
koktajlowe



Bazyli



Mini
mozzarella



Oliwa z oliwek



NA ZDROWIE



Brokuły



Groszek



Bulion



Cebula



Czosnek



Ziemniak



LEKKO I SMACZNIE



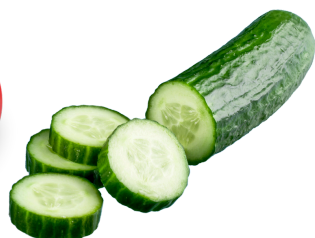
Łosoś



Oliwa z oliwek



Pomidory



Ogórek



Czerwona cebula



Sok z cytryny

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

LETNIA LEKKOŚĆ



Instrukcje:

1. Marynowanie kurczaka:

- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, czosnek, oregano, sól i pieprz.
- Dodaj piersi z kurczaka do marynaty, dokładnie je obtocz i odstaw na minimum 30 minut (można również na całą noc w lodówce).

2. Grillowanie kurczaka:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj kurczaka przez około 6-8 minut z każdej strony, aż będzie dobrze ugotowany i lekko zarumieniony.
- Po ugotowaniu, odstaw kurczaka na kilka minut, aby odpoczął, a następnie pokrój go na cienkie plastry.

3. Przygotowanie sosu balsamicznego:

- W małej misce wymieszaj ocet balsamiczny, oliwę z oliwek, miód, musztardę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Składanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż rukolę.
- Dodaj pokrojone truskawki, posiekane orzechy włoskie i (opcjonalnie) pokruszony ser feta.
- Na wierzch ułóż pokrojone plastry grillowanego kurczaka.

5. Podanie:

- Polej sałatkę przygotowanym sosem balsamicznym tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył wszystkie składniki.

Składniki:

Na sałatkę:

- 2 piersi z kurczaka
- 200 g rukoli
- 200 g truskawek, umytych i pokrojonych w ćwiartki
- 50 g orzechów włoskich, lekko posiekanych
- 100 g sera feta (opcjonalnie), pokruszonego

Na marynatę do kurczaka:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Na sos balsamiczny:

- 4 łyżki octu balsamicznego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

SMAKI MORZA



Składniki:

Na sałatkę:

- 400 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 2 awokado, pokrojone w kostkę
- 250 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 100 g mieszanki sałat (rukola, roszponka, szpinak, itp.)
- 1 mała czerwona cebula, cienko pokrojona w piórka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny

Na sos jogurtowo-koperkowy:

- 200 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 mały pęczek koperku, drobno posiekanego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie sosu jogurtowo-koperkowego:

- W misce wymieszaj jogurt naturalny, posiekany koperek, czosnek, sok z cytryny i musztardę Dijon.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Odstaw do lodówki, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie krewetek:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj krewetki i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i dobrze ugotowane.
- Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
- Odstaw na bok, aby ostygły.

3. Składanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat.
- Dodaj pokrojone awokado, pomidorki koktajlowe i czerwoną cebulę.
- Na wierzch ułóż przestudzone krewetki.

4. Podanie:

- Polej sałatkę przygotowanym sosem jogurtowo-koperkowym tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył wszystkie składniki.

WEGETARIAŃSKI RAJ



Składniki:

Na zapiekankę:

- 2 średnie cukinie, pokrojone w plastry
- 1 średni bakłażan, pokrojony w plastry
- 2 czerwone papryki, pokrojone w paski
- 4 średnie pomidory, pokrojone w plastry
- 200 g sera mozzarella, pokrojonego w plastry
- 1 średnia cebula, pokrojona w cienkie półplasterki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Świeże liście bazylii do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (356°F).
- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż będą miękkie i lekko złote.
- Dodaj plastry bakłażana i smaż przez 5-6 minut, aż lekko się zarumienią. Dopraw solą, pieprzem i suszonym oregano. Odstaw na bok.

2. Układanie zapiekanki:

- W naczyniu do zapiekania (o wymiarach około 20x30 cm) rozłóż równomiernie przesmażoną cebulę i czosnek jako pierwszą warstwę.
- Następnie ułóż warstwami plastry cukinii, bakłażana, pomidorów i paski papryki, lekko je soląc i pieprząc.
- Na wierzchu ułóż plastry mozzarelli.

3. Pieczenie:

- Skrop wierzch zapiekanki pozostałą oliwą z oliwek.
- Włóż naczynie do piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż warzywa będą miękkie, a ser mozzarella roztopiony i lekko zarumieniony.

4. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby lekko ostygła.
- Udekoruj świeżymi liśćmi bazylii przed podaniem.

POLSKI KLASYK



Składniki:

Na chłodnik:

- 1 litr kefiru (lub maślanki)
- 1 średni burak, ugotowany i starty na tarce o dużych oczkach
- 1 duży ogórek, pokrojony w drobną kostkę
- 1 pęczek rzodkiewek, pokrojonych w cienkie plasterki
- 2-3 jajka, ugotowane na twardo i pokrojone w ćwiartki
- 1 pęczek koperku, drobno posiekanego
- 1 pęczek szczypiorku, drobno posiekanego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka łyżek kwaśnej śmietany do podania

Instrukcje:

1. Przygotowanie buraków:

- Ugotuj buraka w osolonej wodzie do miękkości (około 30-40 minut), a następnie ostudź, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

2. Przygotowanie chłodnika:

- W dużej misce wymieszaj kefir (lub maślanke) z sokiem z cytryny, czosnkiem, solą i pieprzem.
- Dodaj startego buraka, pokrojonego ogórka, plasterki rzodkiewki, posiekany koperek i szczypiorek.
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.

3. Chłodzenie:

- Wstaw chłodnik do lodówki na co najmniej 1-2 godziny, aby dobrze się schłodził i smaki się przegryzły.

4. Podanie:

- Przed podaniem sprawdź smak chłodnika i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub sokiem z cytryny.
- Rozlej chłodnik do misek, dodaj po kilka ćwiartek jajka na porcję.
- Opcjonalnie dodaj łyżkę kwaśnej śmietany do każdej miski.

5. Dekoracja:

- Udekoruj chłodnik dodatkowym koperkiem i szczypiorkiem.

ORIENTALNE INSPIRACJE



Składniki:

Na kurczaka curry:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 duże mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 średnia cebula, pokrojona w drobną kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (lub według smaku)
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. olej kokosowy lub rzepakowy)
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Na ryż jaśminowy:

- 1 szklanka ryżu jaśminowego
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli

Instrukcje:

1. Przygotowanie ryżu jaśminowego:

- Dokładnie opłucz ryż pod zimną wodą, aż woda będzie klarowna.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody ze szczyptą soli.
- Dodaj ryż jaśminowy do wrzącej wody, zamieszaj, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę.
- Po ugotowaniu zdejmij garnek z ognia i odstaw na 5 minut, aby ryż odpoczął.

2. Przygotowanie kurczaka curry:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i starty imbir. Smaż przez około 2-3 minuty, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż, mieszając, przez 5-7 minut, aż kurczak będzie dobrze obsmażony ze wszystkich stron.
- Dodaj czerwoną pastę curry i smaż przez kolejne 2 minuty, aby pasta uwolniła swoje aromaty.
- Wlej mleko kokosowe, dodaj pokrojoną czerwoną paprykę i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje, a kurczak będzie miękki.
- Dodaj pokrojone mango i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aż mango będzie ciepłe, ale nie rozpadnie się.
- Dopraw sokiem z limonki, solą i pieprzem do smaku.

3. Podanie:

- Na talerze rozłóż porcje ryżu jaśminowego.
- Na ryżu ułóż porcje kurczaka curry z mango.
- Udekoruj świeżą kolendrą.

SZYBKI LUNCH



Składniki:

Na wrapy:

- 2 piersi z kurczaka
- 4 tortille pełnoziarniste
- 1 szklanka hummusu
- 1 duży pomidor, pokrojony w plasterki
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 szklanka liści szpinaku
- 1 szklanka mieszanki sałat (np. rukola, roszponka)
- 1 awokado, pokrojone w plasterki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Na marynatę do kurczaka:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Na sos jogurtowy:

- 200 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty lub koperku
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie marynaty i kurczaka:

- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, suszone oregano, sól i pieprz.
- Dodaj piersi z kurczaka do marynaty, obtocz je dokładnie i odstaw na minimum 15 minut (można również na całą noc w lodówce).

2. Grillowanie kurczaka:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj kurczaka przez około 6-8 minut z każdej strony, aż będzie dobrze ugotowany i lekko zarumieniony.
- Po ugotowaniu, odstaw kurczaka na kilka minut, aby odpoczął, a następnie pokrój go w cienkie plasterki.

3. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W małej misce wymieszaj jogurt naturalny, czosnek, sok z cytryny, posiekaną miętę lub koperek, sól i pieprz.
- Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Składanie wrapów:

- Rozłóż tortille na płaskiej powierzchni.
- Każdą tortillę posmaruj równomiernie hummusem.
- Na hummus ułóż warstwę liści szpinaku i mieszanki sałat.
- Dodaj plasterki pomidora, ogórka, czerwoną paprykę i awokado.
- Na wierzch połóż plasterki grillowanego kurczaka.
- Skrop całość sosem jogurtowym.

5. Zwijanie wrapów:

- Złóż boki tortilli do środka, a następnie zroluj od dołu do góry, tworząc wrap.
- Przekrój każdy wrap na pół i podawaj od razu.

MEKSYKAŃSKIE SMAKI



Składniki:

Na sałatkę:

- 1 szklanka quinoa
- 1,5 szklanki wody
- 1 puszka (400 g) czarnej fasoli, odsączonej i przepłukanej
- 1 szklanka kukurydzy (może być świeża, mrożona lub z puszki)
- 1 duże awokado, pokrojone w kostkę
- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 pęczek świeżej kolendry, posiekanej
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku

Na sos salsa verde:

- 1 szklanka świeżych liści kolendry
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z limonki
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 mała zielona papryczka chili (opcjonalnie), bez nasion i drobno posiekana
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie quinoa:

- Dokładnie opłucz quinoa pod zimną wodą, aż woda będzie klarowna.
- W garnku zagotuj 1,5 szklanki wody z szczyptą soli.
- Dodaj quinoa do wrzącej wody, zamieszaj, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę i będzie miękka.
- Po ugotowaniu zdejmij garnek z ognia i odstaw na 5 minut, aby quinoa odpoczęła. Następnie wymieszaj widelcem.

2. Przygotowanie sosu salsa verde:

- W blenderze lub malakserze umieść liście kolendry, oliwę z oliwek, sok z limonki, czosnek, papryczkę chili (jeśli używasz), sól i pieprz.
- Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli sos jest zbyt gęsty, można dodać odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Sprawdź smak i w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

3. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną quinoa, czarną fasolę, kukurydzę, pokrojone awokado, pomidory, czerwoną cebulę, czerwoną paprykę i posiekaną kolendrę.
- Skrop sałatkę sokiem z limonki, dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Podanie:

- Przed podaniem polej sałatkę przygotowanym sosem salsa verde i delikatnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył wszystkie składniki.
- Przełóż sałatkę na talerze i opcjonalnie udekoruj dodatkowymi liśćmi kolendry.

WŁOSKIE KLIMATY



Składniki:

Na makaron:

- 300 g makaronu pełnoziarnistego (np. spaghetti, penne lub fusilli)
- 1 łyżka soli (do gotowania makaronu)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Na pesto:

- 2 szklanki świeżych liści bazylii
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/4 szklanki orzeszków piniowych
- 1/2 szklanki świeżo startego parmezanu
- 2 ząbki czosnku
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Na sałatkę:

- 250 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 200 g mini mozzarelli (bocconcini), odsączonej i przekrojonej na pół
- Świeże liście bazylii do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Gotowanie makaronu:

- Zagotuj dużą ilość wody w garnku. Dodaj 1 łyżkę soli.
- Wrzuć makaron pełnoziarnisty do wrzącej wody i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- Odcedź makaron i odstaw, zachowując trochę wody z gotowania.

2. Przygotowanie pesto:

- W blenderze lub malakserze umieść liście bazylii, orzeszki piniowe, parmezan, czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz.
- Miksuj, powoli dodając oliwę z oliwek, aż do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Składanie dania:

- W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron z pesto, dodając trochę wody z gotowania makaronu, aby sos równomiernie pokrył makaron.
- Dodaj przekrojone pomidorki koktajlowe i mini mozzarellę. Delikatnie wymieszaj.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Podanie:

- Przełóż makaron na talerze.
- Udekoruj świeżymi liśćmi bazylii.
- Skrop oliwą z oliwek, jeśli chcesz.

NA ZDROWIE



Składniki:

Na zupę:

- 1 duży brokuł, podzielony na różyczki
- 200 g groszku cukrowego, przyciętego
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 średni ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
- 1 litr bulionu warzywnego (domowego lub z kostki)
- 1 szklanka świeżych liści mięty
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny

Do dekoracji:

- Świeże liście mięty
- Kilka groszków cukrowych, pokrojonych w cienkie plasterki
- Kilka różyczek brokuła (opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek do skropienia

Instrukcje:

1. Przygotowanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

2. Dodanie składników:

- Dodaj pokrojony ziemniak do garnka i smaż przez 2-3 minuty.
- Wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia.
- Dodaj różyczki brokuła i gotuj przez około 10 minut, aż brokuł będzie miękki.

3. Dodanie groszku cukrowego:

- Dodaj groszek cukrowy i gotuj przez kolejne 3-4 minuty.

4. Blendowanie:

- Zdejmij garnek z ognia i dodaj świeże liście mięty.
- Za pomocą blendera ręcznego (lub stacjonarnego) zmiksuj zupę na gładki krem.
- Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

5. Doprawianie:

- Dopraw zupę solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku.
- Ponownie podgrzej, jeśli zupa ostygła.

6. Podanie:

- Przełóż zupę do misek.
- Udekoruj świeżymi liśćmi mięty, plasterkami groszku cukrowego i różyczkami brokuła (opcjonalnie).
- Skrop oliwą z oliwek przed podaniem.

LEKKO I SMACZNIE



Składniki:

Na łososia:

- 4 filety z łososia (około 150-200 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Na sałatkę:

- 4 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 duży ogórek, pokrojony w półplasterki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1/4 szklanki świeżej pietruszki lub kolendry, drobno posiekanej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego lub soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Marynowanie łososia:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, suszone oregano, sól i pieprz.
- Natrzyj filety z łososia przygotowaną marynatą i odstaw na 15-30 minut, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj pokrojone pomidory, ogórek, czerwoną cebulę i świeżą pietruszkę lub kolendrę.
- Dodaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny lub sok z cytryny, sól i pieprz.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły. Odstaw na bok.

3. Grillowanie łososia:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj filety z łososia przez około 4-5 minut z każdej strony, aż mięso będzie łatwo odchodziło od ości i będzie miało ładny, złocisty kolor.

4. Podanie:

- Na talerze rozłóż porcje sałatki z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli.
- Na sałatkę ułóż grillowane filety z łososia.
- Możesz udekorować danie dodatkowymi plasterkami cytryny i świeżymi ziołami.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



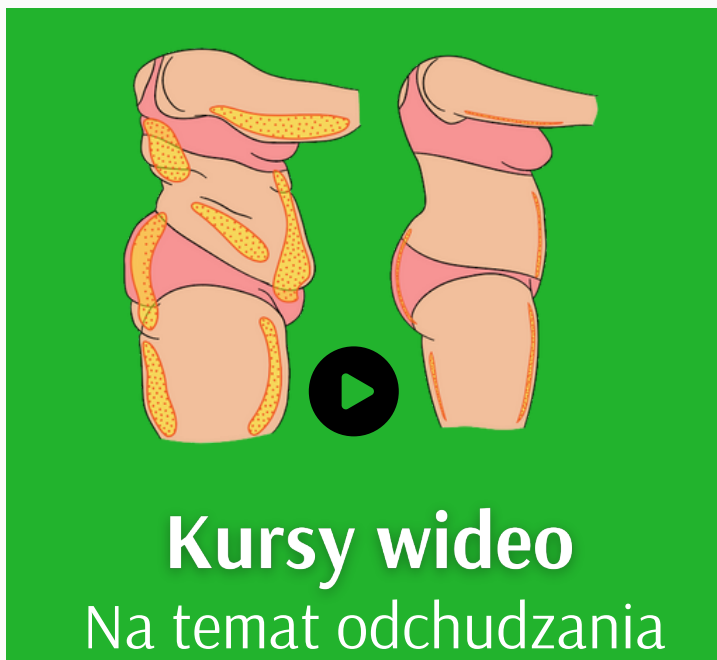
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

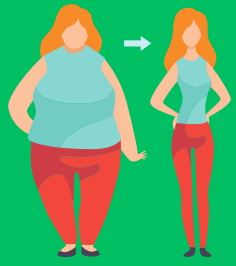


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

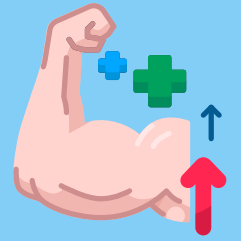


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

