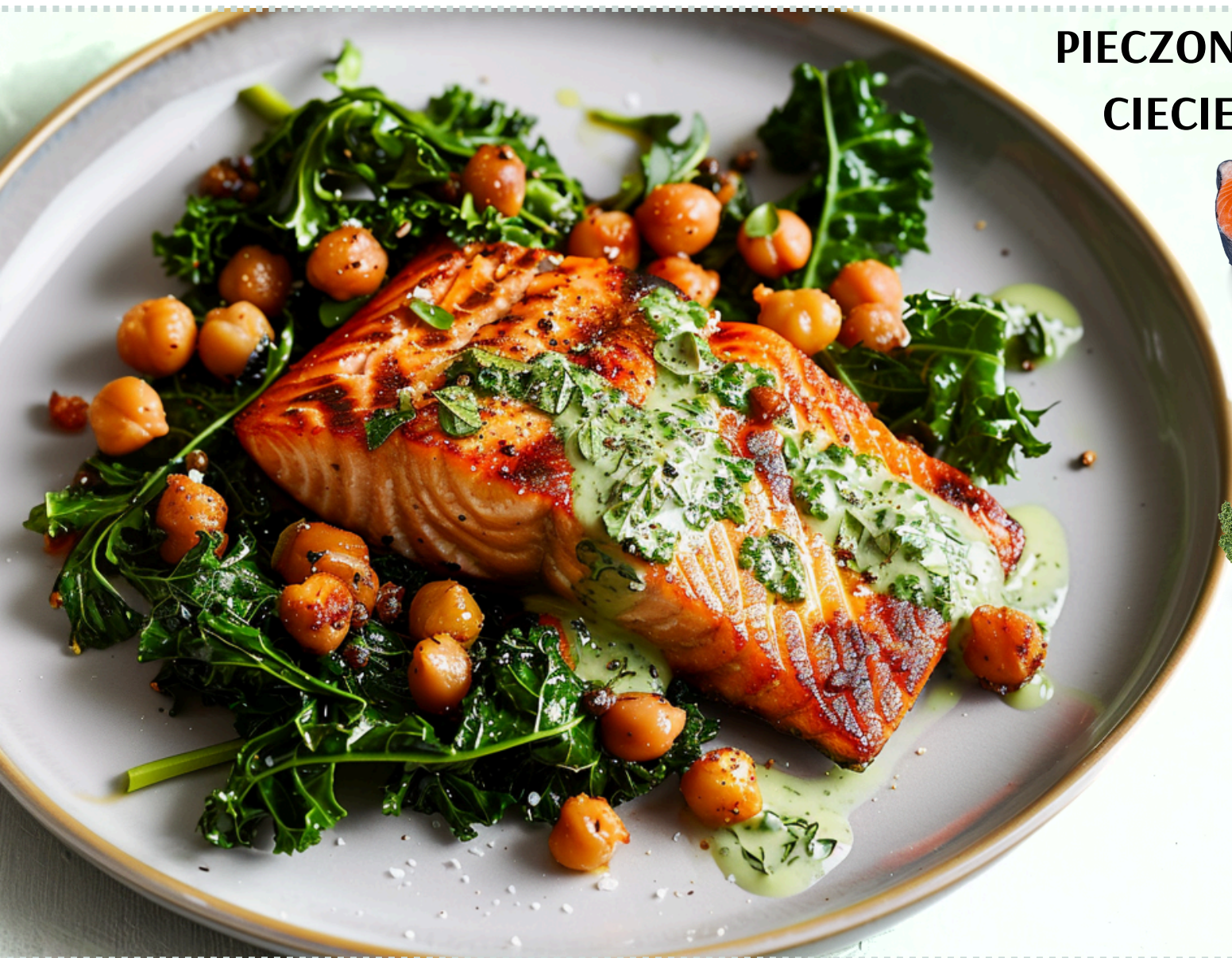


# 10 DAŃ Z BLACHY + PRZEPISY



## PIECZONY ŁOSOŚ Z WĘDZONĄ CIECIERZYCĄ I ZIELENINĄ



Łosoś



Ciecierzycą



Jarmuż



Maślanka



Majonez



## PIECZONY ŁOSOŚ W PISTACJOWEJ SKORUPCE Z BROKUŁAMI



Łosoś



Brokuły



Majonez



Oliwa z oliwek



Pistacje



# OKOŃ MORSKI Z SALSAŃ CYTRUSOWAŃ



Okoń



Grejpfrut



Pomarańcza



Sok z limonki



Oliwa z oliwek



Czosnek



# UDA Z KURCZAKA W MIODOWO- CZOSNKOWEJ GLAZURZE Z MARCHEWKAMI I BROKUŁAMI



Udka z  
karczaka



Marchewki



Czosnek



Brokuły



Sos sojowy



Miód

# ŁOSOŚ PIECZONY Z IMBIREM I BROKUŁAMI



Łosoś



Imbir

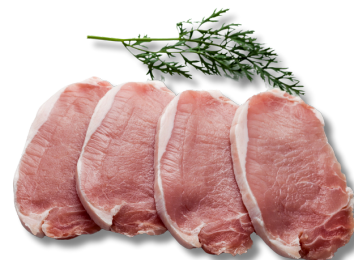


Brokuły



Sezam

# PIECZONA POŁĘDWICA WIEPRZOWA Z WARZYWAMI I SOSEM Z JOGURTU



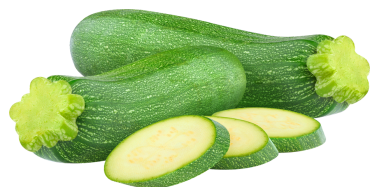
Poładwica  
wieprzowa



Jogurt naturalny



Marchewki



Cukinia



Papryka



Czosnek



## PIECZONE BATATY Z BROKUŁAMI I SOCZEWICĄ



Bataty



Soczewica



Brokuły



Oliwa z oliwek



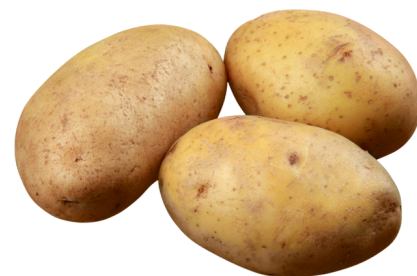
Czosnek



## PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI



Dorsz



Ziemniaki



Cebula



Czosnek



Cukinia

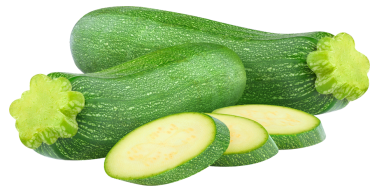


Marchewki

## PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z POMARAŃCZAMI I WARZYWAMI



Pierś z kaczki



Cukinie



Marchewki



Cebula

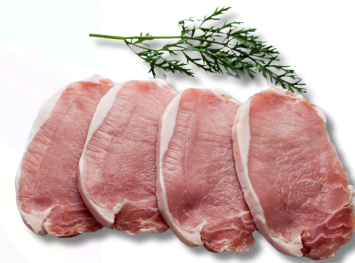


Pomarańcze



Czosnek

## PIECZONA POŁĘDWICA WIEPRZOWA Z DYNIĄ I JABŁKAMI



Poładwica  
wieprzowa



Dynia



Jabłka



Cebula



Oliwa z oliwek

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# PIECZONY ŁOSOŚ Z WĘDZONĄ CIECIERZYCĄ I ZIELENINĄ



## Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- 1 łyżka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki soli, podzielone, plus szczypta
- 1 puszka (około 400 g) ciecierzycy bez soli, opłukanej
- ⅓ szklanki maślanki
- ¼ szklanki majonezu
- ¼ szklanki posiekanych świeżych szczypiorku i/lub koperku, plus więcej do dekoracji
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- ¼ łyżeczki czosnku w proszku
- 10 szklanek posiekanej jarmużu (ok. 680 g)
- ¼ szklanki wody
- 570 g dzikiego łososa, pokrojonego na 4 porcje

## Instrukcje:

1. Ustaw ruszty w górnej trzeciej i środkowej części piekarnika; rozgrzej piekarnik do 220 stopni C.
2. W średniej misce połącz 1 łyżkę oliwy, wędzoną paprykę i ¼ łyżeczki soli. Bardzo dokładnie osusz ciecierzycę, a następnie wymieszaj ją z mieszanką paprykową. Rozłóż na blasze do pieczenia z brzegami. Piecz ciecierzycę na górnym ruszcie, mieszając dwa razy, przez 30 minut.
3. W międzyczasie zmiksuj maślankę, majonez, zioła, ¼ łyżeczki pieprzu i czosnek w proszku w blenderze, aż powstanie gładki sos. Odstaw.
4. Podgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj jarmuż i gotuj, mieszając od czasu do czasu, przez 2 minuty. Dodaj wodę i kontynuuj gotowanie, aż jarmuż zmięknie, około 5 minut dłużej. Zdejmij z ognia i dodaj szczyptę soli.
5. Wyjmij ciecierzycę z piekarnika i przesuń ją na jedną stronę blachy. Na drugą stronę połóż łososa i dopraw pozostałymi ¼ łyżeczki soli i pieprzu. Piecz, aż łosoś będzie właśnie ugotowany, około 5-8 minut.
6. Polej łososa zachowanym sosem, udekoruj większą ilością ziół, jeśli chcesz, i podawaj z jarmużem i ciecierzycą.

# PIECZONY ŁOSOŚ W PISTACJOWEJ SKORUPCE Z BROKUŁAMI



## Składniki:

- 8 szklanek różyczek brokułów z łodygami o długości 5 cm
- 2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- $\frac{3}{4}$  łyżeczki soli, podzielone
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- $\frac{1}{2}$  szklanki solonych pistacji, grubo posiekanych
- 2 łyżki posiekanego świeżego szczypiorku
- Skórka z 1 średniej cytryny, plus kliny do podania
- 4 łyżeczki majonezu
- 570 g filetu z łososa, pokrojonego na 4 porcje

## Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni C. Natłuść dużą blachę do pieczenia z brzegami sprayem do gotowania.
2. Na przygotowanej blasze wymieszaj brokuły, czosnek, 2 łyżki oliwy,  $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli i  $\frac{1}{4}$  łyżeczki pieprzu. Piecz przez 5 minut.
3. W międzyczasie w małej misce połącz pistacje, szczypiorek, skórkę z cytryny, pozostałą 1 łyżkę oliwy oraz po  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli i pieprzu. Posmaruj każdą porcję łososa 1 łyżeczką majonezu i posyp mieszanką pistacjową.
4. Przesuń brokuły na jedną stronę blachy i umieść łososa na pustej części. Piecz, aż łosoś stanie się nieprzezroczysty w środku, a brokuły będą miękkie, przez kolejne 8-15 minut, w zależności od grubości. Podawaj z klinami cytryny, jeśli chcesz.



# OKOŃ MORSKI Z SALSAŃ CYTRUSOWAŃ



## Składniki:

- 2 ½ łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- ¾ łyżeczki soli koszernej, podzielone
- ¾ łyżeczki czarnego pieprzu, podzielone
- ½ łyżeczki papryki
- 4 filety z okonia morskiego bez skóry (około 170 g każdy)
- 1 mały różowy grejpfrut
- 1 mała pomarańcza
- 3 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 1 łyżeczka drobno posiekanego świeżego czosnku
- ¼ szklanki cienko pionowo pokrojonej białej cebuli

## Instrukcje:

1. Rozgrzej opiekacz do wysokiej temperatury, ustawiając ruszt piekarnika na wysokość 15-20 cm od źródła ciepła.
2. Wymieszaj 1 ½ łyżeczki oliwy, po ½ łyżeczki soli i pieprzu oraz paprykę. Umieść filety ryby na blasze do pieczenia i natrzyj mieszanką paprykową. Opiekaj rybę, aż zacznie się rumienić i łatwo będzie się rozpadać przy nacisku widelca, przez około 10-12 minut. Trzymaj w ciepłe.
3. Obierz grejpfrut i pomarańczę. Używając małego noża, wytnij segmenty owoców i grubo posiekaj. Wymieszaj kolendrę, sok z limonki, czosnek, 2 łyżki oliwy oraz po ¼ łyżeczki soli i pieprzu; dodaj cebulę i kawałki cytrusów. Nałóż salsę na rybę i podawaj.

# UDA Z KURCZAKA W MIODOWO-CZOSNKOWEJ GLAZURZE Z MARCHEWKAMI I BROKUŁAMI



## Składniki:

- $\frac{1}{3}$  szklanki miodu
- $1\frac{1}{2}$  łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu lub tamari
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane (około  $1\frac{1}{2}$  łyżki)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki płatków czerwonej papryki
- 8 udek z kurczaka (około 140 g każde), z kością i skórą
- 450 g małych marchewek, pokrojonych na kawałki o długości 1,5 cm
- 2 łyżki oliwy z oliwek, podzielone
- 4 szklanki różyczek brokułów (około 450 g)
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki mielonego pieprzu
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej
- 1 łyżeczka wody

## Instrukcje:

1. W małej misce wymieszaj miód, sos sojowy (lub tamari), czosnek, ocet jabłkowy i płatki czerwonej papryki. Umieść kurczaka i połowę mieszanki miodowej (około  $\frac{1}{4}$  szklanki) w plastikowej torebce z zamkiem; usuń nadmiar powietrza i zamknij torebkę. Masuj kurczaka w torebce, aż będzie dobrze pokryty marynatą. Wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut do 2 godzin. Zachowaj pozostałą mieszankę miodową.
2. Rozgrzej piekarnik do  $200^{\circ}\text{C}$ . Wyłóż dużą blachę do pieczenia folią i spryskaj sprayem do gotowania. Wyjmij kurczaka z marynaty (wyrzuć marynatę) i ułóż na jednej stronie przygotowanej blachy. W średniej misce wymieszaj marchewki z 1 łyżką oliwy; dobrze wymieszaj, aby pokryć olejem. Rozłóż marchewki równomiernie po drugiej stronie blachy. Piecz kurczaka i marchewki przez 15 minut. Wyjmij z piekarnika i przemieszaj marchewki.
3. Wymieszaj brokuły z pozostałą 1 łyżką oliwy; dobrze wymieszaj, aby pokryć olejem. Rozłóż brokuły równomiernie na blachę z kurczakiem i marchewkami. Posyp wszystko solą i pieprzem. Piecz, aż warzywa będą miękkie, a termometr wbity w najgrubszą część kurczaka pokaże  $74^{\circ}\text{C}$ , przez kolejne 15-18 minut.
4. W międzyczasie, w małej misce wymieszaj skrobię kukurydzianą z wodą, aż nie będzie grudek. Połącz mieszankę skrobiową z zachowaną mieszanką miodową w małym rondelku; doprowadź do wrzenia na średnio-niskim ogniu, mieszając od czasu do czasu. Gotuj na wolnym ogniu, często mieszając, aż sos będzie klarowny i zgęstnieje, około 2 minut. Polej sosem kurczaka i warzywa. Podawaj na gorąco.

# ŁOSOŚ PIECZONY Z IMBIREM I BROKUŁAMI



## Składniki:

- 1 ½ łyżki prażonego (ciemnego) oleju sezamowego
- 1 ½ łyżki tamari o obniżonej zawartości sodu
- 1 ½ łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego
- ¼ łyżeczki soli, podzielone
- 8 szklanek dużych różyczek brokułów z łodygami o długości 5 cm (około 450 g)
- 1 łyżka melasy
- 570 g dzikiego łososa, pokrojonego na 4 porcje
- 2 łyżeczki prażonych nasion sezamu

## Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Natłuść blachę do pieczenia z brzegami sprayem do gotowania.
2. W dużej misce wymieszaj olej, tamari, ocet ryżowy, imbir i 1/8 łyżeczki soli. Dodaj brokuły i wymieszaj, aby dokładnie je pokryć. Przełóż brokuły na przygotowaną blachę za pomocą szczypiec lub łyżki cedzakowej, pozostawiając jak najwięcej marynaty w misce. Do pozostałej marynaty dodaj melasę i dokładnie wymieszaj.
3. Piecz brokuły przez 5 minut. Przesuń je na jedną stronę blachy i połóż łososa na drugiej stronie. Dopraw łososa pozostałą 1/8 łyżeczki soli i posmaruj glazurą z melasy. Piecz, aż łosoś będzie właśnie ugotowany, przez kolejne 7-10 minut. Posyp nasionami sezamu przed podaniem.

# PIECZONA POŁĘDWICA WIEPRZOWA Z WARZYWAMI I SOSEM Z JOGURTU



## Składniki:

- 500 g polędwicy wieprzowej
- 2 marchewki
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano

## Sos jogurtowy:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Polędwicę wieprzową umyć, osuszyć i pokroić na plastry o grubości około 2-3 cm.
- Marchewki obrać i pokroić w cienkie plasterki.
- Cukinię umyć i pokroić w półplasterki.
- Papryki umyć, oczyścić z nasion i pokroić w paski.
- Cebulę obrać i pokroić w piórka.
- Czosnek obrać i drobno posiekać.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Rozgrzać piekarnik do 200°C (392°F).
- Na dużej blasze do pieczenia rozłożyć pokrojone marchewki, cukinię, papryki i cebulę.
- Skropić warzywa 2 łyżkami oliwy z oliwek, posypać solą, pieprzem, tymiankiem i oregano.
- Dodać posiekany czosnek i wszystko dokładnie wymieszać, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami i oliwą.

### 3. Dodanie polędwicy:

- Na warzywach ułożyć plastry polędwicy wieprzowej.
- Skropić polędwicę pozostałą 1 łyżką oliwy z oliwek, posypać solą i pieprzem.

### 4. Pieczenie:

- Wstawić blachę do rozgrzanego piekarnika i piec przez około 25-30 minut, aż polędwica będzie dobrze upieczona, a warzywa miękkie i lekko karmelizowane.

### 5. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W małej miseczce wymieszać jogurt naturalny z posiekanym czosnkiem, sokiem z cytryny, miodem, solą i pieprzem.
- Sos dokładnie wymieszać i odstawić na kilka minut, aby smaki się przegryzły.

### 6. Serwowanie:

- Pieczoną polędwicę wieprzową z warzywami przełożyć na talerze.
- Podawać z sosem jogurtowym, który można połączyć na danie lub podać osobno.
- Posypać posiekaną świeżą natką pietruszki.

# PIECZONE BATATY Z BROKUŁAMI I SOCZEWICĄ



## Składniki:

- 2 duże bataty
- 1 duży brokuł
- 1 szklanka soczewicy (zielonej lub brązowej)
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kuminu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki (do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Bataty umyć, obrać (jeśli skórka jest gruba) i pokroić w kostkę o boku około 2 cm.
- Brokuł podzielić na różyczki, łodygi pokroić w mniejsze kawałki.
- Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą i ugotować zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana.
- Czosnek obrać i drobno posiekać.

### 2. Pieczenie warzyw:

- Rozgrzać piekarnik do 200°C (392°F).
- Na dużej blasze do pieczenia rozłożyć pokrojone bataty i brokuły.
- Skropić warzywa oliwą z oliwek, posypać kuminem, solą i pieprzem. Dodać posiekany czosnek.
- Dokładnie wymieszać, aby wszystkie warzywa były równomiernie pokryte przyprawami i oliwą.

### 3. Pieczenie:

- Wstawić blachę z warzywami do rozgrzanego piekarnika.
- Piec przez około 25-30 minut, aż bataty będą miękkie, a brokuły lekko przyrumienione. W międzyczasie można raz przemieszać warzywa, aby równomiernie się upiekły.

### 4. Dodanie soczewicy:

- Gdy warzywa są już prawie gotowe, wyjąć blachę z piekarnika.
- Dodać ugotowaną soczewicę do pieczonych warzyw i delikatnie wymieszać.

### 5. Serwowanie:

- Przełożyć pieczone bataty, brokuły i soczewicę na talerze.
- Posypać świeżą natką pietruszki.
- Danie można podawać jako samodzielny posiłek lub jako dodatek do mięsa czy ryby.

# PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI



## Składniki:

- 4 filety z dorsza (około 600 g)
- 4 średnie ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 cukinia
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)
- 1 cytryna (pokrojona na ćwiartki, do podania)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki.
- Marchewki obrać i pokroić w cienkie plasterki.
- Cukinię umyć i pokroić w półplasterki.
- Cebulę obrać i pokroić w piórka.
- Czosnek obrać i drobno posiekać.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Rozgrzać piekarnik do 200°C (392°F).
- Na dużej blasze do pieczenia rozłożyć pokrojone ziemniaki, marchew, cukinię i cebulę.
- Skropić warzywa 2 łyżkami oliwy z oliwek, posypać tymiankiem, oregano, solą i pieprzem.
- Dodać posiekany czosnek i wszystko dokładnie wymieszać, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami i oliwą.

### 3. Pieczenie warzyw:

- Wstawić blachę z warzywami do rozgrzanego piekarnika.
- Piec przez około 20-25 minut, aż warzywa będą prawie miękkie.

### 4. Dodanie dorsza:

- Po 20-25 minutach wyjąć blachę z piekarnika.
- Na warzywach ułożyć filety z dorsza.
- Skropić filety z dorsza pozostałą 1 łyżką oliwy z oliwek i posypać solą oraz pieprzem.
- Blachę wstawić z powrotem do piekarnika i piec przez kolejne 10-15 minut, aż dorsz będzie gotowy (mięso powinno być białe i łatwo odchodzić od widelca).

### 5. Serwowanie:

- Pieczone filety z dorsza z warzywami przełożyć na talerze.
- Posypać posiekaną świeżą natką pietruszki.
- Podawać z ćwiartkami cytryny, aby każdy mógł skropić rybę świeżym sokiem.

# PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z POMARAŃCZAMI I WARZYWAMI



## Składniki:

- 2 piersi z kaczki (około 400 g każda)
- 2 pomarańcze
- 3 marchewki
- 1 cukinia
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie piersi z kaczki:

- Piersi z kaczki umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem.
- Skórę piersi z kaczki naciąć w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa.
- Piersi z kaczki natrzeć solą, pieprzem, tymiankiem i rozmarynem.

### 2. Przygotowanie składników:

- Pomarańcze umyć. Jedną pomarańczę pokroić na plasterki, a z drugiej wycisnąć sok.
- Marchewki obrać i pokroić w cienkie plasterki.
- Cukinię umyć i pokroić w półplasterki.
- Cebulę obrać i pokroić w piórka.
- Czosnek obrać i drobno posiekać.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Rozgrzać piekarnik do 200°C (392°F).
- Na dużej blasze do pieczenia rozłożyć pokrojone marchewki, cukinię i cebulę.
- Skropić warzywa 2 łyżkami oliwy z oliwek, posypać solą i pieprzem.
- Dodać posiekany czosnek i plasterki pomarańczy. Wszystko dokładnie wymieszać.

### 4. Smażenie piersi z kaczki:

- Na średnio rozgrzaną patelnię bez dodatku tłuszczu położyć piersi z kaczki skórą do dołu.
- Smażyć na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż skóra stanie się złocista i chrupiąca.
- Przewrócić piersi na drugą stronę i smażyć jeszcze przez 2-3 minuty.

### 5. Pieczenie:

- Podsmażone piersi z kaczki przełożyć na blachę z warzywami, skórą do góry.
- Całość skropić sokiem z pomarańczy.
- Wstawić blachę do rozgrzanego piekarnika i piec przez około 15-20 minut, aż kaczka będzie gotowa (wewnętrzna temperatura powinna wynosić około 60-65°C dla średnio wysmażonej kaczki).

### 6. Odpoczynek mięsa:

- Po upieczeniu wyjąć piersi z kaczki z piekarnika i odstawić na kilka minut, aby mięso odpoczęło i soki równomiernie się rozprowadziły.

### 7. Serwowanie:

- Pieczone warzywa z pomarańczami przełożyć na talerze.
- Piersi z kaczki pokroić w plastry i ułożyć na warzywach.
- Posypać posiekaną świeżą natką pietruszki.

# PIECZONA POŁĘDWICA

## WIEPRZOWA Z DYNIĄ I JABŁKAMI



### Składniki:

- 500 g polędwicy wieprzowej
- 1 mała dynia (około 1 kg)
- 2 jabłka
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cynamonu
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie składników:

- Polędwicę wieprzową umyć, osuszyć i pokroić na plastry o grubości około 2-3 cm.
- Dynię obrać, usunąć nasiona i pokroić w kostkę o boku około 2 cm.
- Jabłka umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić w ćwiartki.
- Cebulę obrać i pokroić w piórka.

#### 2. Przygotowanie marynaty:

- W małej miseczce wymieszać oliwę z oliwek z cynamonem, solą, pieprzem i tymiankiem (jeśli używasz).
- Polędwicę wieprzową natrzeć przygotowaną marynatą i odstawić na 10 minut.

#### 3. Przygotowanie warzyw i owoców:

- Rozgrzać piekarnik do 200°C (392°F).
- Na dużej blasze do pieczenia rozłożyć pokrojone dynię, jabłka i cebulę.
- Skropić warzywa i owoce oliwą z oliwek, posypać solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszać.

#### 4. Pieczenie:

- Na blachę z dynią, jabłkami i cebulą położyć plastry polędwicy wieprzowej.
- Całość wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec przez około 25-30 minut, aż polędwica będzie dobrze upieczona, a dynia miękka i lekko karmelizowana.

#### 5. Serwowanie:

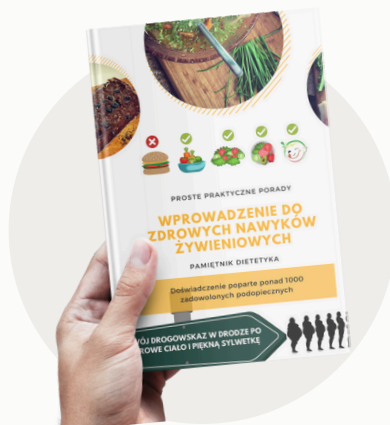
- Pieczoną polędwicę wieprzową z dynią i jabłkami przełożyć na talerze.
- Posypać posiekaną świeżą natką pietruszki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



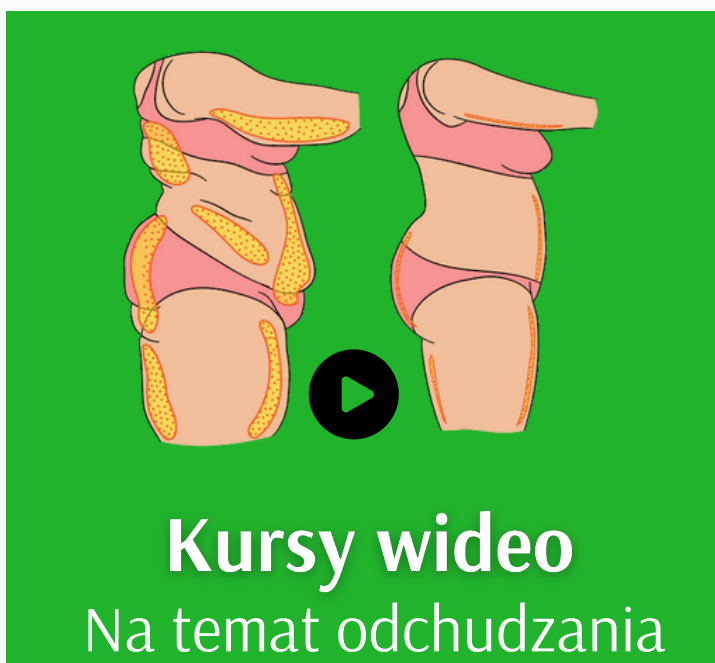
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści

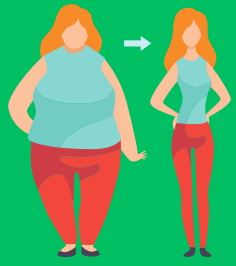


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

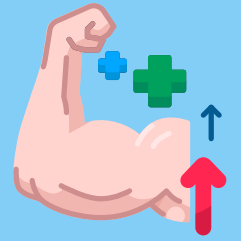


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

