

# DANIA PEŁNE BŁONNIKA + PRZEPISY



## KOTLECICKI Z CZARNEJ FASOLI Z ŚWIEŻĄ SALSA



Czarna fasola



Kukurydza



Bułka tarta



Pomidor



Oliwa z oliwek



Cebula dymka



## ŁOSOŚ Z PIECZONYMI WARZYWAMI I QUINOA



Komosa ryżowa



Łosoś



Dynia



Kalafior



Szalotki

# FASZEROWANE ZIEMNIAKI Z SALSA I FASOLĄ



Ziemniaki



Fasola pinto



Awokado



Salsa



Jalapeños

# GULASZ Z SOCZEWICY Z SALSA VERDE



Soczewica



Marchewka



Czerwona  
papryka



Bulion



Koncentrat  
pomidorowy



Oliwa z oliwek



## CHILI Z TRZECH RODZAJÓW FASOLI



Fasola  
kidney



Biała fasola



Czarna fasola



Pomidory  
z puszki



Wołowina



Cebule



## SAŁATKA Z CZARNEJ FASOLI BEZ GOTOWANIA



Czarna fasola



Oliwa z oliwek



Czerwona fasola



Kukurydza



Pomidorki koktajlowe

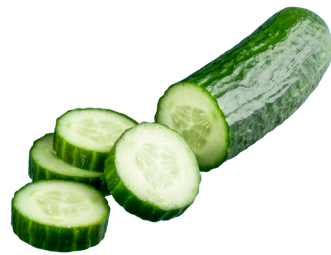


Mix sałat

# WRAPY Z KURCZAKA I OGÓRKA Z SAŁATĄ I SOSEM ORZECHEWYM



Kurczak



Ogórek



Masło orzechowe



Sałata masłowa



Brazowy ryż



Sos sojowy

# WEGAŃSKIE MISKI Z SUPERFOODAMI



Komosa ryżowa



Hummus



Awokado



Edamame



Buraki



Jarmuż

# PIECZONE MARCHEWKI Z SOCZEWICĄ I SEREM KOZI



Marchewki



Soczewica



Ser kozi



Oliwa z  
oliwek



# FASZEROWANE PAPRYKI Z KOMOSĄ RYŻOWĄ



Komosa  
ryżowa



Papryka



Czarna fasola



Kukurydza



Ser feta



Cebula

# 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)

# KOTLECICKI Z CZARNEJ FASOLI Z ŚWIEŻĄ SALSĄ



## Składniki:

- 2 puszki (ok. 400 g każda) czarnej fasoli, opłukane
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 szklanka mrożonych ziaren kukurydzy, rozmrożonych
- 1/4 szklanki + 1/3 szklanki bułki tartej, podzielone
- 2 szklanki drobno posiekanych pomidorów
- 2 dymki, pokrojone w plasterki
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżeczka chili w proszku, ostre jeśli pożądanie, podzielone
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 awokado, pokrojone w kostkę

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia i spryskaj go sprayem do gotowania.
2. W dużej misce rozgnieć fasolę i kmin rzymski widelcem, aż nie pozostaną całe ziarna. Dodaj kukurydzę i 1/4 szklanki bułki tartej. W średniej misce wymieszaj pomidory, dymki, kolendrę, 1/2 łyżeczki chili w proszku i sól. 1 szklankę tej mieszanki dodaj do masy fasolowej.
3. W małej misce wymieszaj pozostałe 1/3 szklanki bułki tartej, oliwę i pozostałe 1/2 łyżeczki chili w proszku, aż bułka tarta będzie pokryta oliwą. Podziel masę fasolową na 8 kulek o pojemności około 1/2 szklanki każda. Delikatnie naciśnij każdą kulkę w mieszance bułki tartej, obracając, aby były równomiernie pokryte. Ułóż na przygotowanej blasze do pieczenia.
4. Piecz kotleciki przez około 20 minut, aż będą dobrze podgrzane, a bułka tarta nabierze złotobrązowego koloru. Dodaj awokado do pozostałej mieszanki pomidorowej. Podawaj salsę z upieczonymi kotlecikami.

# ŁOSOŚ Z PIECZONYMI WARZYWAMI I QUINOA



## Składniki:

- 2 małe lub 1 duża dynia delicata (około 450 g), przekrojona na pół, wydrążona i pokrojona na kawałki o wielkości 2,5 cm
- 4 szklanki różyczek kalafiora
- 6 małych szalotek, pokrojonych na ćwiartki
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- 3/4 łyżeczki soli, podzielone
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 1 1/4 szklanki wody
- 3/4 szklanki czerwonej lub białej quinoa
- 450 g filetów z dzikiego łososa alaskańskiego, bez skóry, pokrojonych na 4 porcje
- Spray do gotowania z oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów włoskich, prażonych

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Wymieszaj dynię, kalafiora i szalotki z 2 łyżkami oliwy, 1/4 łyżeczki soli i pieprzu na dużej blasze do pieczenia z rantem. Piecz, mieszając raz lub dwa razy, aż warzywa będą miękkie i miejscami zrumienione, przez 20-25 minut.
3. W międzyczasie, doprowadź wodę do wrzenia w małym garnku. Dodaj quinoa i ponownie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do niskiego, przykryj i gotuj, aż woda zostanie wchłonięta, przez 12-15 minut. Zdejmij z ognia.
4. Gdy warzywa będą miękkie, przesuń je na jedną stronę blachy i umieść łososa w wolnym miejscu. Posmaruj łososa cienką warstwą sprayu do gotowania i dopraw 1/4 łyżeczki soli i pieprzu. Piecz, aż łosoś będzie nieprzezroczysty w środku, przez 4-6 minut.
5. W małej misce wymieszaj pozostałą 1 łyżkę oliwy, sok z cytryny, syrop klonowy i 1/4 łyżeczki soli. Podawaj quinoa, łososa i warzywa polane dressingiem i posypane prażonymi orzechami włoskimi.



# FASZEROWANE ZIEMNIAKI Z

## SALSĄ I FASOLĄ



### Składniki:

- 4 średnie ziemniaki russet
- 1/2 szklanki świeżej salsy
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- 1 puszka (ok. 425 g) fasoli pinto, opłukane, podgrzane i lekko rozgniecione
- 4 łyżeczki posiekanych marynowanych jalapeños

### Sposób przygotowania:

1. Nakłuj ziemniaki widelcem na całej powierzchni. Podgrzewaj w mikrofalówce na średniej mocy, obracając raz lub dwa razy, aż będą miękkie, około 20 minut. (Alternatywnie, piecz ziemniaki w piekarniku rozgrzanym do 220°C, aż będą miękkie, przez 45 minut do 1 godziny.) Przenieś ziemniaki na czystą deskę do krojenia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia.
2. Trzymając ziemniaka przez kuchenną ścierkę, aby chronić ręce, wykonaj nacięcie wzdłuż ziemniaka, ale nie przecinaj go całkowicie. Ściśnij końce, aby otworzyć miąższ.
3. Nałóż na każdy ziemniak trochę salsy, awokado, fasoli i jalapeños. Podawaj na ciepło.

# GULASZ Z SOCZEWICY Z SALSA VERDE



## Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 1/4 szklanki drobno posiekanego selera naciowego (4-6 łodyg) lub kopru włoskiego (1 bulwa)
- 3 małe marchewki, obrane i drobno posiekane (1/2 szklanki)
- 1/2 szklanki drobno posiekanej czerwonej papryki
- 5 łyżek drobno posiekanej szalotki (1 duża), podzielone
- 2 duże ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 1/2 szklanki francuskiej zielonej soczewicy, przebranej i opłukanej
- 4 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego o niskiej zawartości sodu, lub wody
- 3/4 łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 1/2 łyżeczki soli, podzielone
- 1 mały pęczek włoskiej pietruszki, drobno posiekanej (około 3/4 szklanki)
- 1 duża limonka, wyciśnięta (2 łyżki)
- 2 łyżki octu z białego wina

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej oliwę w garnku o pojemności 4-6 litrów na średnio-wysokim ogniu. Dodaj seler (lub koper włoski), marchew, paprykę, 3 łyżki szalotki i czosnek. Smaż, mieszając, aż warzywa zmiękną, około 3 minut. Dodaj koncentrat pomidorowy; smaż, mieszając, przez 30 sekund. Dodaj soczewicę, bulion (lub wodę), 1/2 łyżeczki pieprzu i 1/4 łyżeczki soli. Doprowadź do wrzenia. Przykryj, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na wolnym ogniu, aż soczewica będzie miękka, przez 35-40 minut.
2. W międzyczasie w małej misce wymieszaj pietruszkę, sok z limonki, ocet oraz pozostałe 2 łyżki szalotki i 1/4 łyżeczki pieprzu i soli; dobrze wymieszaj.
3. Aby podać, podziel gulasz na 4 miski i nałóż na każdą porcję łyżkę salsa verde. Resztę salsa verde podawaj osobno.

# CHILI Z TRZECH RODZAJÓW FASOLI



## Składniki:

- 2 łyżki nasion kminu rzymskiego
- 2 łyżki chili w proszku
- 1 łyżka papryki
- 2 łyżeczki suszonego oregano, najlepiej meksykańskiego
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego, podzielone
- 450 g wołowiny, przyciętej, pokrojonej na kawałki o wielkości 1,25 cm
- 3 cebule, posiekane
- 1 zielona papryka, bez nasion, posiekana
- 6 ząbków czosnku, drobno posiekanych (2 łyżki)
- 2 papryczki jalapeño, bez nasion, drobno posiekane
- 8 suszonych pomidorów (nie pakowanych w oleju), pociętych na małe kawałki
- 2 suszone papryczki ancho, bez nasion i łodyg, pocięte na cienkie paski (opcjonalnie)
- 340 g ciemnego piwa, takiego jak porter lub stout
- 1 puszka (800 g) pomidorów śliwkowych, razem z sokiem
- 1 łyżka startej gorzkiej czekolady
- 1 łyżeczka cukru, lub do smaku
- 2 liście laurowe
- 2 szklanki wody
- 1 puszka (ok.500 g) fasoli kidney, opłukana
- 1 puszka (ok.500 g) białej fasoli, np. Great Northern, opłukana
- 1 puszka (ok.500 g) czarnej fasoli, opłukana
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry (opcjonalnie)
- 2 łyżki soku z limonki
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Beztłuszczowy jogurt naturalny, posiekana zielona część dymki i starty ostry ser Cheddar do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Upraż nasiona kminu rzymskiego na małej suchej patelni na średnim ogniu, mieszając, aż staną się aromatyczne, 1-2 minuty. Przełóż do moździerza i ubij na drobny proszek lub użyj młynka do przypraw. Przełóż do małej miski; dodaj chili w proszku, paprykę, oregano i cayenne. Wymieszaj i odstaw.
2. Rozgrzej 1 1/2 łyżeczki oleju w dużym ciężkim garnku na wysokim ogniu. Dodaj wołowinę, partiami jeśli to konieczne, i smaż, aż się zarumieni z każdej strony, około 3 minut. Przełóż na talerz wyłożony ręcznikami papierowymi i odstaw.
3. Zmniejsz ogień do średniego i dodaj pozostałe 1 1/2 łyżeczki oleju do garnka. Dodaj cebulę i paprykę. Smaż, mieszając, aż cebula zmięknie i nabierze złotobrazowego koloru, 7-10 minut. Dodaj czosnek, jalapeños, suszone pomidory, papryczki ancho (jeśli używasz) i zachowaną mieszankę przypraw. Mieszaj, aż wszystko stanie się aromatyczne, około 2 minut. Dodaj piwo, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 10 minut, zeskrobując przyrumienione kawałki z dna garnka. Dodaj pomidory razem z sokiem, czekoladę, cukier, liście laurowe i zarumienioną wołowinę. Dodaj wodę i doprowadź do wrzenia. Przykryj garnek, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż wołowina będzie bardzo miękka, przez 1 1/2 do 2 godzin.
4. Dodaj fasolę kidney, białą fasolę i czarną fasolę i gotuj, aż chili zgęstnieje, przez 30-45 minut. Usuń liście laurowe. Dodaj kolendrę (jeśli używasz) i sok z limonki; dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj z dodatkami.

# SAŁATKA Z CZARNEJ FASOLI BEZ GOTOWANIA



## Składniki:

- 1/2 szklanki cienko pokrojonej czerwonej cebuli
- 1 średnie dojrzałe awokado, bez pestki, grubo posiekane
- 1/4 szklanki liści kolendry
- 1/4 szklanki soku z limonki
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1/2 łyżeczki soli
- 8 szklanek mieszanych sałat
- 2 średnie kolby kukurydzy, ziarna usunięte, lub 2 szklanki mrożonej kukurydzy, rozmrożonej i osuszonej
- 1 pojemnik (ok. 470 ml) pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 puszka (ok. 400 g) czarnej fasoli, opłukana

## Sposób przygotowania:

1. Umieść cebulę w średniej misce i zalej zimną wodą. Odstaw na bok. Połącz awokado, kolendrę, sok z limonki, oliwę, czosnek i sól w mini malakserze. Miksuj, zeskrobując boki w razie potrzeby, aż powstanie gładki i kremowy sos.
2. Tuż przed podaniem, połącz mieszane sałaty, kukurydzę, pomidory i fasolę w dużej misce. Odsącz cebulę i dodaj do miski, razem z sosem z awokado. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć składniki sosem.

# WRAPY Z KURCZAKA I OGÓRKA Z SAŁATĄ I SOSEM ORZECHEWYM



## Składniki:

- 1/4 szklanki kremowego masła orzechowego
- 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki wody
- 2 łyżeczki oleju sezamowego tostowanego
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 3 dymki, pokrojone w plasterki, białe i zielone części oddzielnie
- 1 papryczka serrano, bez nasion, drobno posiekana (2 łyżeczki)
- 1 łyżka drobno posiekanego świeżego imbiru
- 2 łyżeczki drobno posiekanego świeżego czosnku
- 450 g mielonej piersi z kurczaka
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę jicamy
- 16 liści sałaty masłowej
- 1 szklanka ugotowanego brązowego ryżu
- 1 szklanka przekrojonego na pół i cienko pokrojonego ogórka angielskiego
- 1/2 szklanki świeżych liści kolendry
- Cząstki limonki do podania

## Sposób przygotowania:

1. W małej misce wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy, miód, wodę i olej sezamowy.
2. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Dodaj białe części dymki, papryczkę serrano, imbir i czosnek; smaż, aż zaczną mięknać, około 2 minut. Dodaj kurczaka; smaż, rozdrabniając go łyżką lub tłuczkiem do ziemniaków, aż będzie dobrze ugotowany, około 3-4 minuty.
3. Dodaj sos orzechowy do mieszanki z kurczakiem; gotuj, aż sos zgęstnieje, około 3 minuty. Zdejmij z ognia. Wymieszaj z jicamą i zielonymi częściami dymki.
4. Aby podać, ułóż po 2 liście sałaty na każdy wrap. Podziel ryż, mieszankę z kurczakiem, ogórek i kolendrę między wrapy z sałaty. Podawaj z cząstkami limonki.

# WEGAŃSKIE MISKIE Z SUPERFOODAMI



## Składniki:

- 1 opakowanie (ok 200 g) quinoa do podgrzania w mikrofalówce
- 1/2 szklanki hummusu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 opakowanie (140 g) młodego jarmużu
- 1 opakowanie (ok 200 g) ugotowanych małych buraków, pokrojonych
- 1 szklanka mrożonego edamame bez łupin, rozmrożonego
- 1 średnie awokado, pokrojone w plastry
- 1/4 szklanki niesolonych prażonych nasion słonecznika

## Sposób przygotowania:

1. Przygotuj quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu; odstaw do ostygnięcia.
2. W małej misce połącz hummus i sok z cytryny. Rozrzedź wodą do uzyskania pożądanej konsystencji dressingu. Podziel dressing na 4 małe pojemniki na sos z pokrywkami i przechowuj w lodówce.
3. Podziel młody jarmuż między 4 pojedyncze pojemniki z pokrywkami. Nałóż na każdy pojemnik 1/2 szklanki quinoa, 1/2 szklanki buraków, 1/4 szklanki edamame i 1 łyżkę nasion słonecznika.
4. Przed jedzeniem dodaj 1/4 awokado i dressing z hummusu.

# PIECZONE MARCHEWKI Z SOCZEWICĄ I SEREM KOZI



## Składniki:

- 500 g marchewek, obranych i pokrojonych wzdłuż na pół
- 1 szklanka zielonej soczewicy, opłukanej
- 100 g sera koziego, pokruszonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Pieczone Marchewki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Wymieszaj marchewki z 1 łyżką oliwy z oliwek, miodem, solą, pieprzem i tymiankiem.
- Ułóż marchewki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

### 2. Soczewica:

- W międzyczasie, w dużym garnku, zagotuj 2 szklanki wody.
- Dodaj opłukaną soczewicę i gotuj na średnim ogniu przez około 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka, ale nie rozgotowana.
- Odcedź soczewicę i przełóż do dużej miski.

### 3. Sos:

- W małej misce wymieszaj 1 łyżkę oliwy z oliwek, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz.

### 4. Połączenie:

- Dodaj pieczone marchewki do miski z soczewicą.
- Polej wszystko przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.
- Dodaj pokruszony ser kozi i delikatnie wymieszaj ponownie.

### 5. Podanie:

- Przełóż danie na talerze i posyp posiekaną świeżą natką pietruszki, jeśli używasz.
- Podawaj na ciepło jako samodzielne danie lub jako dodatek do głównego posiłku.

Smacznego! To danie jest nie tylko pełne smaku, ale także bogate w błonnik, białko i zdrowe tłuszcze, które wspierają zdrowie serca i utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi.

# FASZEROWANE PAPRYKI Z KOMOSĄ RYŻOWĄ



## Składniki:

- 4 duże papryki, przekrojone na pół i pozbawione nasion
- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej
- 1 puszka czarnej fasoli, opłukana i odsączona
- 1 szklanka kukurydzy (świeża, mrożona lub z puszki)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 średnie pomidory, pokrojone w kostkę
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie papryk:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Przekrój papryki na pół i usuń nasiona. Ułóż je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia, przecięciem do góry.

### 2. Farsz:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną komosę ryżową, czarną fasolę, kukurydzę, posiekaną cebulę, czosnek i pokrojone pomidory.
- Dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.

### 3. Faszerowanie papryk:

- Napelnij połówki papryk przygotowanym farszem, lekko dociskając, aby farsz dobrze się zmieścił.
- Posyp pokruszonym serem feta.

### 4. Pieczenie:

- Skrop faszerowane papryki pozostałą 1 łyżką oliwy z oliwek.
- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż papryki będą miękkie, a ser feta lekko zrumieniony.

### 5. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij papryki z piekarnika i pozostaw na kilka minut do lekkiego ostygnięcia.
- Przed podaniem, posyp posiekaną świeżą natką pietruszki, jeśli używasz.

Smacznego! To danie jest nie tylko pełne smaku, ale także bogate w błonnik, białko i zdrowe składniki odżywcze, które wspierają zdrowie serca i utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



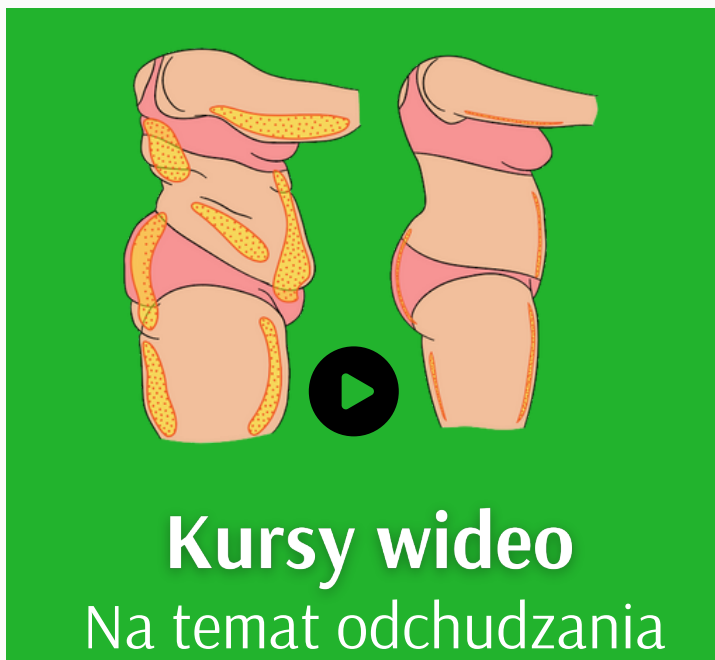
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

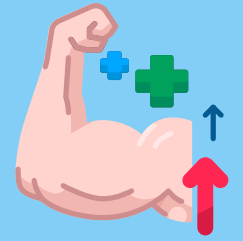


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**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**

