DANIA PEŁNE BŁONNIKA + PRZEPISY

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ

Kasza gryczana

Papryka

Ciecierzyca

Marchew

Bulion

Cebula

CURRY Z SOCZEWICY I SZPINAKU

Soczewica

Bulion

Imbir

Mleko kokosowe

Szpinak

Kurkuma

MISECZKA Z CZARNĄ FASOLĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Czarna fasola

Komosa ryżowa

Awokado

Pomidor

Hummus

Sok z limonki

WIELKA LETNIA SAŁATKA

Żółte buraki

Ciecierzyca

Edamame

Sałata rzymska

Awokado

Kukurydza

SAŁATKA Z JARMUŻEM I AWOKADO Z JAGODAMI I EDAMAME

Jarmuż

Ser kozi

Awokado

Edamame

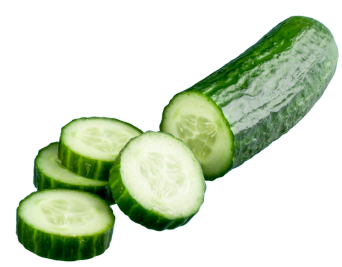
Oliwa z oliwek

Migdały

BOWL Z ŁOSOSIEM I RYŻEM

Łosoś

Awokado



Ogórek

Majonez

Ryż brązowy

Imbir

JAJKA W SOSIE POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ I SZPINAKIEM

Jajka

Ciecierzyca

Oliwa z oliwek

Szpinak

Śmietana kremówka

Pomidory krojone

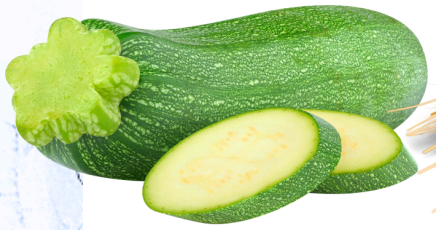
ZIMOWA SAŁATKA Z BURAKAMI I KREWETKAMI

Rukola

Krewetki

Awokado

Burak



Cukinia

Jęczmień

WEGETARIAŃSKA SAŁATKA MOCY Z KREMOWYM DRESSINGIEM KOLENDROWYM

Ciecierzyca

Sałata

Jarmuż

Żółta papryka

Czerwona papryka

Komosa ryżowa

GNOCCHI Z BIAŁĄ FASOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Gnocchi

Biała fasola

Szpinak

Suszone pomidory

Bulion

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

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 marchewka, pokrojona w półplasterki
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 szklanka ugotowanej lub konserwowej ciecierzycy (odsączonej i przepłukanej)
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

1. **Przygotowanie kaszy gryczanej:** W garnku zagotuj 2 szklanki bulionu warzywnego. Dodaj kaszę gryczaną i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka.
2. **Przygotowanie warzyw:** W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 3-4 minuty, aż będą miękkie i lekko złociste.
3. **Dodanie warzyw:** Dodaj pokrojoną paprykę, marchewkę i cukinię do patelni. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.
4. **Dodanie ciecierzycy i pomidorów:** Dodaj ugotowaną ciecierzycę oraz puszkę krojonych pomidorów. Dopraw kuminem, papryką słodką, solą i pieprzem. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie, a smaki się przegryzą.
5. **Łączenie składników:** Dodaj ugotowaną kaszę gryczaną do patelni z warzywami i ciecierzycą. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie rozprowadzone.
6. **Podanie:** Przełóż danie na talerze i udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Podawaj na gorąco.

Właściwości zdrowotne:

- Kasza gryczana: Bogata w błonnik, białko, żelazo i magnez.
- Warzywa: Dostarczają witamin, minerałów i dodatkowego błonnika.
- Ciecierzyca: Zawiera dużo białka roślinnego i błonnika.

CURRY Z SOCZEWICY I SZPINAKU

Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 4 szklanki świeżego szpinaku
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Instrukcje:

1. **Przygotowanie soczewicy:** Przepłucz soczewicę pod bieżącą wodą. W średnim garnku zagotuj 2 szklanki bulionu warzywnego. Dodaj soczewicę i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż będzie miękka. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie bazy curry:** W dużej patelni rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek i imbir, smaż przez około 5 minut, aż będą miękkie i aromatyczne.
3. **Dodanie przypraw:** Dodaj kurkumę, kumin, kolendrę mieloną, curry w proszku i cynamon. Smaż przez kolejne 2 minuty, mieszając, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty.
4. **Dodanie płynnych składników:** Dodaj puszkę krojonych pomidorów i mleko kokosowe. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.
5. **Dodanie soczewicy:** Dodaj ugotowaną soczewicę do curry. Dokładnie wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły.
6. **Dodanie szpinaku:** Dodaj świeży szpinak do curry. Gotuj przez 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie.
7. **Doprawianie:** Dopraw curry solą i pieprzem do smaku.
8. **Podanie:** Przełóż curry do misek i udekoruj świeżą kolendrą. Możesz podawać z brązowym ryżem lub pełnoziarnistymi chlebkami naan.

Właściwości zdrowotne:

- Soczewica: Bogata w błonnik, białko, żelazo i foliany.
- Szpinak: Dostarcza witamin A, C, K oraz żelazo i błonnik.
- Przyprawy: Kurkuma, kumin i kolendra mają właściwości przeciwzapalne i wspomagają trawienie.

Smacznego!

MISECZKA Z CZARNĄ FASOLĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Składniki:

- 180 g czarnej fasoli z puszki
- 160 g ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 60 g hummusu
- 1 łyżka soku z limonki
- 1/4 średniego awokado, pokrojonego w kostkę
- 3 łyżki pico de gallo
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bazy:** W misce połącz czarną fasolę z ugotowaną komosą ryżową.
2. **Przygotowanie dressingu:** W małej miseczce wymieszaj hummus z sokiem z limonki, dodając wodę do uzyskania pożądanej konsystencji.
3. **Łączenie składników:** Polej mieszankę fasoli i komosy przygotowanym dressingiem.
4. **Dodanie dodatków:** Na wierzchu ułóż pokrojone awokado, pico de gallo oraz posiekaną kolendrę.
5. **Podanie:** Danie jest gotowe do podania na ciepło lub na zimno.

WIELKA LETNIA SAŁATKA

Składniki:

- 3 małe żółte buraki (około 280 g), obrane i przycięte
- 2 małe dojrzałe awokado (około 170 g każde)
- 1 szklanka posiekanych świeżych ziół (np. estragon, koperek, pietruszka, szczypiorek i/lub kolendra)
- 150 ml maślanki
- 2 łyżki wody
- 1 mały ząbek czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny + 4 łyżeczki, podzielone
- 3/4 łyżeczki soli, podzielone
- 8 szklanek posiekanej sałaty rzymskiej
- 1 puszka ciecierzycy bez dodatku soli (440 g), odcedzona i przepłukana
- 1 szklanka pędów groszku
- 1 szklanka świeżych ziaren kukurydzy (z 2 kolb)
- 1 szklanka mrożonego edamame, rozmrożonego
- 1 mała rzodkiewka arbuzowa, przekrojona na pół i cienko pokrojona na mandolinie (około 1/4 szklanki)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie buraków:** Owiń buraki razem w jeden arkusz papieru do pieczenia, który można użyć w mikrofalówce. Podgrzewaj w mikrofalówce na wysokiej mocy przez 10-12 minut, aż będą miękkie. Pozostaw do ostygnięcia na 5 minut, a następnie pokrój każdy burak na 8 kawałków.
2. **Przygotowanie awokado:** Jedno awokado pokrój na 12 kawałków, a drugie posiekaj.
3. **Przygotowanie dressingu:** W blenderze połącz zioła, maślankę, wodę, czosnek, 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżeczki soku z cytryny i 1/4 łyżeczki soli. Zmiksuj na gładko, około 10 sekund, zatrzymując się, aby zeskrobać składniki ze ścianek. Dodaj posiekane awokado i miksuj na średniej prędkości, aż będzie gładkie i jednolite, około 30 sekund, zatrzymując się, aby zeskrobać składniki ze ścianek w razie potrzeby.
4. **Kompozycja sałatki:** Na dużym półmisku rozłóż sałatę rzymską. Na wierzchu ułóż ciecierzycę, mikroliście, kukurydzę, edamame, plasterki rzodkwi, kawałki buraków i kawałki awokado.
5. **Wykończenie:** Skrop sałatkę oliwą z oliwek i pozostałymi 2 łyżeczkami soku z cytryny, posyp pozostałą 1/2 łyżeczki soli. Polej sałatkę dressingiem z maślanki.

SAŁATKA Z JARMUŻEM I AWOKADO Z JAGODAMI I EDAMAME

Składniki:

- 6 szklanek jarmużu (około 170 g), bez łodyg i grubo posiekanego
- 1 awokado, pokrojone w kostkę
- 1 szklanka jagód (około 150 g)
- 1 szklanka żółtych pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół (około 150 g)
- 1 szklanka ugotowanego edamame (około 160 g)
- 1/4 szklanki prażonych migdałów w plasterkach (około 25 g)
- 1/2 szklanki pokruszonego sera koziego (około 60 g)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 1/2 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie jarmużu:** Umieść jarmuż w dużej misce i za pomocą rąk masuj go, aby zmiękczyć liście.
2. **Dodanie składników:** Dodaj pokrojone awokado, jagody, pomidorki koktajlowe, edamame, prażone migdały i pokruszony ser kozi.
3. **Przygotowanie vinaigrette:** W małej miseczce lub słoiku z szczelnie zamkniętą pokrywką połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, szczypiorek, miód, musztardę Dijon i sól. Dokładnie wymieszaj lub potrząśnij, aby składniki się połączyły.
4. **Wykończenie sałatki:** Polej sałatkę przygotowanym vinaigrette i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

BOWL Z ŁOSOSIEM I RYŻEM

Składniki:

- 115 g łososia, najlepiej dzikiego
- 1 łyżeczka oleju z awokado
- Szczypta soli koszernej
- 1 szklanka błyskawicznego brązowego ryżu
- 1 szklanka wody
- 2 łyżki majonezu
- 1 1/2 łyżeczki sosu Sriracha
- 1 1/2 łyżeczki sosu tamari o obniżonej zawartości sodu (50%)
- 1 łyżeczka mirinu
- 1/2 łyżeczki świeżo startego imbiru
- 1/4 łyżeczki płatków czerwonej papryki
- Szczypta soli koszernej
- 1/2 dojrzałego awokado, pokrojonego w kostkę
- 1/2 szklanki pokrojonego ogórka
- 1/4 szklanki pikantnego kimchi
- 12 arkuszy nori (prażonej wodorosty) o wymiarach 10 cm x 10 cm

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie łososia:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż małą blachę do pieczenia folią aluminiową. Umieść łososia na przygotowanej blasze. Skrop olejem i przypraw solą. Piecz, aż łosoś będzie się łatwo rozdzielał widelcem, około 8-10 minut.
2. **Przygotowanie ryżu:** W międzyczasie w małym garnku połącz ryż i wodę; gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. **Przygotowanie sosów:** W małej miseczce wymieszaj majonez z sosem Sriracha i odstaw. W innej małej miseczce wymieszaj tamari, mirin, imbir, płatkami czerwonej papryki i sól, a następnie odstaw.
4. **Kompozycja miseczek:** Podziel ugotowany ryż między dwie miski. Na wierzchu ułóż łososia, awokado, ogórek i kimchi. Skrop przygotowanym sosem tamari oraz mieszanką majonezową.
5. **Podanie:** Wymieszaj składniki w miseczkach, jeśli chcesz, i podawaj z arkuszami nori.

JAJKA W SOSIE POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ I SZPINAKIEM

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 4 szklanki posiekanego młodego szpinaku (około 140 g)
- 4 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
- 2 szklanki krojonych pomidorów z puszki
- 1 puszka ciecierzycy bez dodatku soli (około 425 g), przepłukanej
- 1/4 szklanki śmietany kremówki
- 1/2 łyżeczki soli
- 4 duże jajka
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu

Sposób przygotowania:

1. **Podsmażanie szpinaku i czosnku:** Rozgrzej oliwę w dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj szpinak i czosnek. Smaż, mieszając, aż szpinak zwiędnie, a czosnek zacznie się rumienić, około 2 minuty.
2. **Dodanie składników:** Zmniejsz ogień do średnio-niskiego. Dodaj pomidory, ciecierzycę, śmietanę i sól. Utrzymuj na wolnym ogniu.
3. **Dodawanie jajek:** Wbij jajko do małej miseczki, starając się nie uszkodzić żółtka. Zrób zagłębienie w sosie, wystarczająco duże, aby pomieścić jajko, i ostrożnie wlej je do sosu, aby żółtko i większość białka pozostały w środku (część białka może się rozlać). Powtórz z pozostałymi jajkami, równomiernie rozkładając je wokół patelni.
4. **Gotowanie:** Posyp sos posiekanym tymiankiem, przykryj i gotuj, aż jajka osiągną pożądaną konsystencję, około 6-8 minut dla średnio ściętych. Zdejmij z ognia i posyp mielonym pieprzem.
5. **Podanie:** Podawaj od razu, najlepiej z ulubionym pieczywem.

ZIMOWA SAŁATKA Z BURAKAMI I KREWETKAMI

Składniki:

Sałatka:

- 2 szklanki lekko ubitej rukoli
- 1 szklanka lekko ubitej rzeżuchy wodnej
- 1 szklanka ugotowanych kawałków buraków
- 1/2 szklanki wstążek z cukinii
- 1/2 szklanki cienko pokrojonego kopru włoskiego
- 1/2 szklanki ugotowanego jęczmienia
- 115 g ugotowanych, obranych krewetek (z ogonkami, jeśli chcesz)
- Gałązki kopru włoskiego do dekoracji

Vinaigrette:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu winnego czerwonego lub białego
- 1/2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1/2 łyżeczki drobno posiekanej szalotki
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu
- Szczypta soli (1/8 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

1. **Kompozycja sałatki:** Na dużym talerzu ułóż rukolę, rzeżuchę wodną, buraki, cukinię, koper włoski, jęczmień i krewetki.
2. **Przygotowanie vinaigrette**: W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet, musztardę Dijon, szalotkę, pieprz i sól. Dokładnie wymieszaj trzepaczką.
3. **Podanie sałatki:** Skrop sałatkę przygotowanym vinaigrette. Udekoruj gałązkami kopru włoskiego, jeśli chcesz.

WEGETARIAŃSKA SAŁATKA MOCY Z KREMOWYM DRESSINGIEM KOLENDROWYM

Składniki:

Dressing:

- 1/2 szklanki posiekanej kolendry
- 1/4 szklanki maślanki
- 1/4 szklanki majonezu
- 2 łyżki posiekanej szalotki
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu

Sałatka:

- 6 szklanek porwanej sałaty
- 2 szklanki drobno pokrojonego jarmużu bez łodyg
- 1 puszka (425 g) ciecierzycy, przepłukanej
- 2 średnie marchewki, pokrojone w plastry
- 1 średnia czerwona lub żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1/3 szklanki prażonych niesolonych pestek dyni (pepitas)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie dressingu:** W małym robocie kuchennym połącz kolendrę, maślankę, majonez, szalotkę, ocet jabłkowy, sól i pieprz. Miksuj, aż składniki się dobrze połączą i dressing będzie gładki.
2. **Przygotowanie sałatki:** W dużej misce wymieszaj sałatę, jarmuż, ciecierzycę, marchewki, paprykę i komosę ryżową.
3. **Dodanie dressingu:** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
4. **Wykończenie:** Posyp sałatkę prażonymi pestkami dyni tuż przed podaniem.

GNOCCHI Z BIAŁĄ FASOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- 1/2 szklanki pokrojonych suszonych pomidorów w oleju oraz 2 łyżki oleju z słoika, podzielone
- 1 opakowanie (450 g) gnocchi
- 1 puszka (425 g) fasoli cannellini, przepłukanej
- 1 opakowanie (140 g) młodego szpinaku
- 1 duża szalotka, drobno posiekana
- 1/3 szklanki bulionu
- 1/3 szklanki śmietany kremówki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu
- 3 łyżki świeżych liści bazylii

Sposób przygotowania:

1. **Podsmażanie gnocchi:** Rozgrzej 1 łyżkę oleju z suszonych pomidorów na dużej, nieprzywierającej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj gnocchi i smaż, często mieszając, aż będą pulchne i zaczynają się rumienić, około 5 minut. Dodaj fasolę i szpinak, gotuj, aż szpinak zwiędnie, około 1 minuty. Przełóż na talerz.
2. **Przygotowanie sosu:** Dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju na patelnię i rozgrzej na średnim ogniu. Dodaj suszone pomidory i szalotkę, smaż przez 1 minutę, mieszając. Zwiększ ogień do wysokiego i dodaj bulion. Gotuj, aż płyn prawie całkowicie odparuje, około 2 minuty.
3. **Dodanie śmietany:** Zmniejsz ogień do średniego i dodaj śmietanę, sok z cytryny, sól i pieprz. Wróć mieszankę gnocchi na patelnię i wymieszaj, aby pokryć sosem.
4. **Podanie:** Podawaj gnocchi posypane świeżymi liśćmi bazylii.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

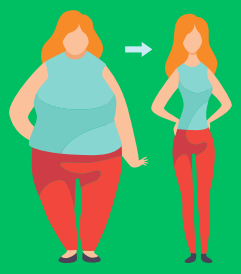
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

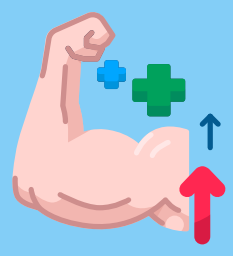
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie