10 LETNICH PRZEPISÓW

STEKI Z KALAFIORA Z CZERWONYM RYŻEM I TZATZIKI

Jogurt grecki

Śmietana

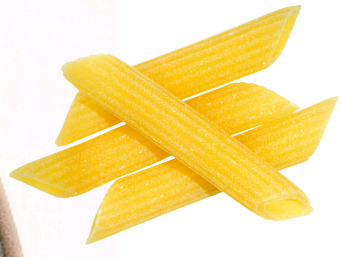
Sok z cytryny

Czerwony ryż

Kalafior

Curry w proszku

SAŁATKA MAKARONOWA Z PESTO ORZECHOWYM



Makaron penne

Krojone pomidory

Orzechy włoskie

Oliwa z oliwek

Bazylia

Marchewki

PAKIECIKI Z KIEŁBASĄ, PAPRYKĄ I ZIEMNIAKAMI

Cebula

Ziemniaki

Papryka

Kiełbasa drobiowa

MISKA Z CIECIERZYCĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Ciecierzyca

Komosa ryżowa

Papryka

Ogórek

Pomidorki koktajlowe

Hummus

GRILLOWANY KURCZAK I STEK Z LIMONKĄ Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I ZIÓŁ

Stek z łaty

Kurczak

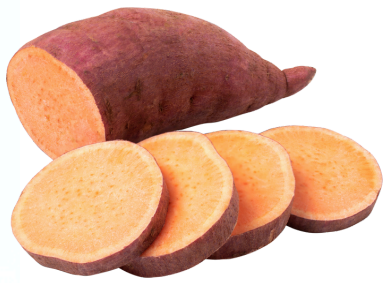
Rukola

Sok z limonki

Czerwone wino

Syrop klonowy

MISKA Z RYŻEM Z KALAFIORA I BATATEM



Batat

Ryż

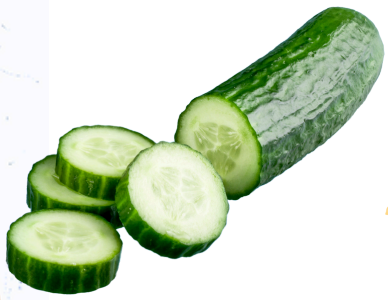
Awokado

Pomidor

Kalafior

Czarna fasola

SAŁATKA ZIELONA BOGINI Z CIECIERZYCĄ



Ogórek

Ser szwajcarski

Ciecierzyca

Pomidorki koktajlowe

Awokado

MISKA Z WARZYWAMI I KASZĄ Z DRESSINGIEM Z KURKUMY

Komosa ryżowa

Ciecierzyca

Kurkuma

Krojone warzywa

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI, SZPINAKIEM I GRILLOWANYM KURCZAKIEM

Truskawki

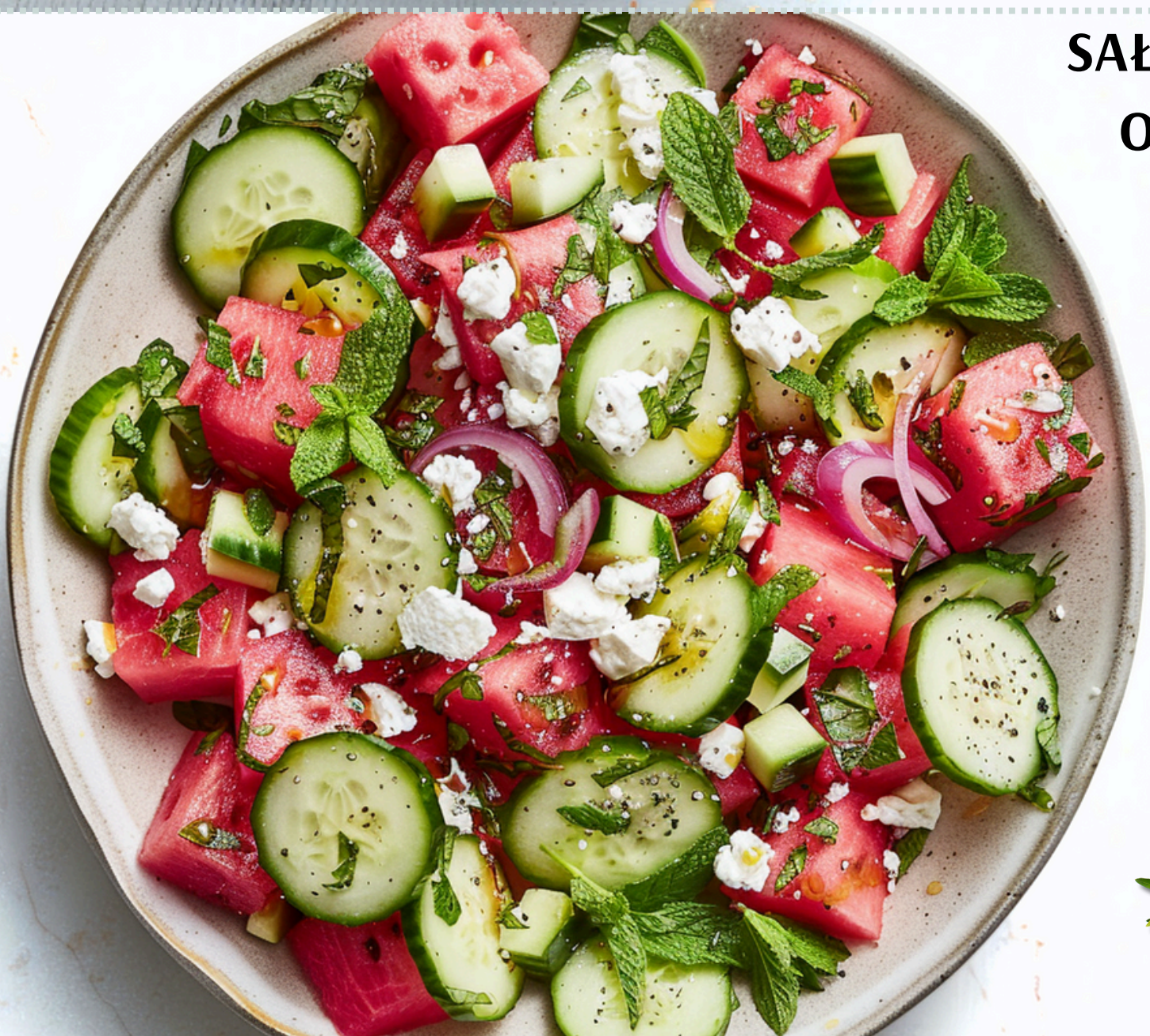
Szpinak

Kurczak

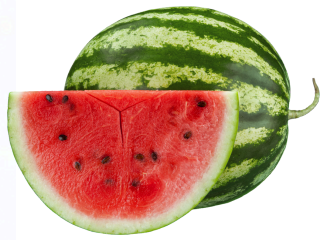
Ser feta

Orzechy włoskie

Awokado



SAŁATKA Z ARBUZEM, OGÓRKIEM I FETĄ



Arbuz

Ser feta

Ogórek

Czerwona cebula

Oliwa z oliwek

Sok z limonki

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

STEKI Z KALAFIORA Z CZERWONYM RYŻEM I TZATZIKI

Składniki

Tzatziki:

- 180 g chudego greckiego jogurtu naturalnego
- 60 g śmietany
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ½ średniego ogórka, bez pestek, starty

Ryż i steki z kalafiora:

- 240 g czerwonego ryżu lub brązowego ryżu basmati
- 80 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki curry w proszku
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 2 średnie główki kalafiora
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

Przygotowanie

Przygotowanie tzatziki:

1. W średniej misce wymieszaj jogurt, śmietanę, sok z cytryny, czosnek i sól, aż masa będzie gładka.
2. Dodaj starty ogórek i delikatnie wymieszaj.
3. Wstaw do lodówki.

Przygotowanie ryżu i steków z kalafiora:

1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. Wyłóż dużą blachę do pieczenia folią aluminiową.
2. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Trzymaj w cieple.
3. W małej misce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, curry w proszku i sól.
4. Usuń zewnętrzne liście kalafiora, pozostawiając nietknięte łodygi. Połóż kalafiora na desce do krojenia łodygą do dołu. Używając dużego noża, odetnij dwa plasterki o grubości 2,5 cm z środka każdej główki, aby uzyskać 4 "steki" z kalafiora. Pozostałą część kalafiora pokrój na różyczki o grubości 2 cm, aby uzyskać 4 filiżanki.
5. Ułóż steki i różyczki w jednej warstwie na przygotowanej blasze do pieczenia. Posmaruj obie strony mieszanką curry.
6. Piecz, delikatnie obracając w połowie czasu, aż różyczki będą lekko zrumienione, a łodygi steków miękkie, przez 30-35 minut.
7. Pozostaw różyczki i 6 łyżek tzatziki do innego wykorzystania.

Podanie:

1. Podziel ryż na 4 talerze i na każdej porcji połóż stek z kalafiora.
2. Dodaj ¼ szklanki tzatziki na każdym steku i posyp posiekaną kolendrą.

SAŁATKA MAKARONOWA Z PESTO ORZECHOWYM

Składniki

- 450 g pełnoziarnistego makaronu penne lub rotini
- 2 filiżanki świeżych liści bazylii, plus więcej do dekoracji
- ½ filiżanki lekko spakowanych liści pietruszki
- ½ filiżanki posiekanych orzechów włoskich, prażonych
- ½ filiżanki startego parmezanu
- 1 ząbek czosnku, starty
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu
- ½ filiżanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 średni pomidor, posiekany
- ½ filiżanki posiekanej pieczonej papryki ze słoika, opłukanej

Przygotowanie

1. W dużym garnku zagotuj wodę na dużym ogniu. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i opłucz zimną wodą.
2. W międzyczasie połącz bazylię, pietruszkę, orzechy włoskie, parmezan, czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz w malakserze. Miksuj pulsacyjnie, zeskrobując boki w razie potrzeby, aż składniki będą drobno posiekane. Przy włączonym silniku powoli wlewaj oliwę.
3. Przenieś pesto do dużej miski i dodaj makaron, pomidor oraz pieczoną paprykę. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły. Na wierzch dodaj więcej bazylii, jeśli chcesz.

PAKIECIKI Z KIEŁBASĄ, PAPRYKĄ I ZIEMNIAKAMI

Składniki

- 3 średnie ziemniaki Yukon Gold lub czerwone (około 450 g), pokrojone w plastry o grubości 0,5 cm
- 3 filiżanki kawałków papryki, każdy kawałek o boku 2,5 cm
- 4 kiełbaski z kurczaka (około 340 g), pokrojone w plastry o grubości 1,25 cm
- 2 filiżanki pokrojonej cebuli
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu

Przygotowanie

1. W dużej misce połącz ziemniaki, paprykę, kiełbasę, cebulę, oliwę, paprykę wędzoną, tymianek, sól i pieprz.
2. Przygotuj 8 kawałków mocnej folii aluminiowej, każdy o wymiarach około 30 na 43 cm. Jeden kawałek folii posmaruj sprayem do gotowania. Umieść około 2 filiżanek mieszanki ziemniaczanej na środku posmarowanej folii i zamknij jak pakiet. Połóż złączeniem do dołu na drugim kawałku folii i zamknij ponownie, aby mieszanka ziemniaczana była zapakowana w podwójny pakiet. Powtórz z pozostałą folią i mieszanką ziemniaczaną, tworząc łącznie 4 pakiety.
3. Przygotuj ognisko i poczekaj, aż węgielki będą gotowe. Gotuj pakiety 10-15 cm nad węgielkami, obracając raz lub dwa razy, aż warzywa będą miękkie, około 25 minut.

MISKA Z CIECIERZYCĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Składniki

- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- ⅓ szklanki ciecierzycy z puszki, opłukanej i osuszonej
- ½ szklanki plasterków ogórka
- ½ szklanki przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych
- ¼ awokado, pokrojone w kostkę
- 3 łyżki hummusu
- 1 łyżka drobno posiekanej pieczonej papryki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka wody, plus więcej, jeśli potrzeba
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej pietruszki (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- Szczypta mielonego pieprzu

Przygotowanie

1. Ułóż komosę ryżową, ciecierzycę, ogórki, pomidory i awokado w szerokiej misce.
2. W miseczce wymieszaj hummus, pieczoną paprykę, sok z cytryny i wodę. Dodaj więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję dressingu. Dodaj pietruszkę, sól i pieprz, a następnie wymieszaj.
3. Polej miskę z komosą ryżową przygotowanym dressingiem.

GRILLOWANY KURCZAK I STEK Z LIMONKĄ Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I ZIÓŁ

Składniki

- 4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, podzielone
- 4 łyżki octu z czerwonego wina, podzielone
- 2 łyżki tamari o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka skórki z limonki
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka czystego syropu klonowego
- 1 ząbek czosnku, starty
- ¾ łyżeczki soli, podzielone
- ¾ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 450 g piersi kurczaka bez kości i skóry
- 450 g flank steak (stek z łaty)
- 6 filiżanek rukoli
- ¼ filiżanki mieszanych świeżych ziół, takich jak pietruszka, szczypiorek lub koperek

Przygotowanie

1. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury.
2. W misce lub naczyniu niereaktywnym wymieszaj 3 łyżki oliwy, 2 łyżki octu, tamari, skórkę z limonki, sok z limonki, syrop klonowy, czosnek oraz po ¼ łyżeczki soli i pieprzu. Przelej ¼ szklanki marynaty do innej miski niereaktywnej. Obie odstaw na bok.
3. Posyp kurczaka i stek po ¼ łyżeczki soli i pieprzu z obu stron. Nasmaruj ruszt grilla oliwą. Grilluj kurczaka, obracając raz, aż termometr wskaże 71°C w najgrubszej części, około 4-6 minut z każdej strony. W tym samym czasie grilluj stek, obracając raz, przez 3-5 minut z każdej strony, aby uzyskać średnie wysmażenie.
4. Przełóż kurczaka i stek na czystą deskę do krojenia i pozostaw na 5 minut. Pokrój kurczaka i dodaj do jednej miski z zarezerwowaną marynatą, a stek do drugiej. Pozwól mięsu ostygnąć do temperatury pokojowej, obracając od czasu do czasu, przez około 45 minut.
5. Tuż przed podaniem wymieszaj rukolę i zioła z pozostałą 1 łyżką oliwy, 2 łyżkami octu oraz po ¼ łyżeczki soli i pieprzu w misce. Ułóż kurczaka i stek na półmisku i polej pozostałą marynatą. Podawaj z sałatką z rukoli na wierzchu.

MISKA Z RYŻEM Z KALAFIORA I BATATEM

Składniki

- 1 średni batat, obrany według uznania, pokrojony w plastry o grubości 0,5 cm
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia plus 2 łyżki, podzielone
- 2 szczypty soli plus ½ łyżeczki, podzielone
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- ¼ szklanki soku pomarańczowego
- 2 łyżki soku z limonki
- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry, podzielone
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane, podzielone
- ½ łyżeczki mielonego kminu
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 5 filiżanek różyczek kalafiora
- 1 puszka czarnej fasoli, opłukana
- 1 twarde, dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- ½ szklanki pico de gallo

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W średniej misce wymieszaj batata z 2 łyżeczkami oliwy, szczyptą soli i ¼ łyżeczki pieprzu. Przełóż na blachę do pieczenia. Piecz, aż batat będzie miękki, przez 10 do 14 minut.
3. W międzyczasie połącz sok pomarańczowy, sok z limonki, ¼ szklanki kolendry, 1 posiekany ząbek czosnku, kmin, oregano i szczyptę soli w małej misce.
4. W malakserze zmiksuj różyczki kalafiora na dwie partie, aż będą miały konsystencję ryżu. W dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej pozostałe 2 łyżki oliwy. Dodaj pozostałe 2 ząbki czosnku i smaż, aż czosnek będzie aromatyczny, około 30 sekund. Dodaj ryż z kalafiora, pozostałą ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu; gotuj, mieszając, aż kalafior zmięknie, przez 3 do 5 minut. Zdejmij z ognia i wymieszaj z pozostałą ¼ szklanki kolendry.
5. Aby podać, podziel ryż z kalafiora na 4 miski. Na wierzchu ułóż batata, czarną fasolę, awokado i pico de gallo. Polej każdą porcję sosem mojo.

SAŁATKA ZIELONA BOGINI Z CIECIERZYCĄ

Składniki

Dressing:

- 1 awokado, obrane i bez pestki
- 360 ml maślanki
- ¼ szklanki posiekanych świeżych ziół, takich jak estragon, szczaw, mięta, pietruszka i/lub kolendra
- 2 łyżki octu ryżowego
- ½ łyżeczki soli

Sałatka:

- 3 szklanki posiekanej sałaty rzymskiej
- 1 szklanka plasterków ogórka
- 1 puszka ciecierzycy, opłukana
- ¼ szklanki pokrojonego niskotłuszczowego sera szwajcarskiego
- 6 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół, jeśli chcesz

Przygotowanie

Przygotowanie dressingu:

1. Umieść awokado, maślankę, zioła, ocet i sól w blenderze. Zmiksuj na gładką masę.

Przygotowanie sałatki:

1. Wymieszaj sałatę i ogórka w misce z ¼ szklanki dressingu.
2. Na wierzchu sałatki ułóż ciecierzycę, ser i pomidorki. (Przechowuj pozostały dressing w lodówce do 3 dni).

MISKA Z WARZYWAMI I KASZĄ Z DRESSINGIEM Z KURKUMY

adniki

2 opakowania (około 400g) ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
1 opakowanie (450 g) mieszanki posiekanych warzyw
1 puszka ciecierzycy, opłukana
½ szklanki kremowego dressingu z kurkumy

Przygotowanie

1. Przygotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przełóż do płytkiej miski i pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed przygotowaniem misek.
2. Podziel mieszankę warzywną między 4 pojemniki jednoporcyjne z pokrywkami. Na wierzch każdej porcji dodaj jedną czwartą komosy ryżowej i jedną czwartą ciecierzycy. Zamknij pojemniki i przechowuj w lodówce do 4 dni.
3. Przełóż 2 łyżki dressingu do każdej z 4 małych pojemników z pokrywkami i przechowuj w lodówce do 4 dni.
4. Przed podaniem wymieszaj zawartość miski z dressingiem.

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI, SZPINAKIEM I GRILLOWANYM KURCZAKIEM

Składniki

- 2 piersi z kurczaka (około 450 g)
- 4 filiżanki świeżego szpinaku
- 1 filiżanka truskawek, pokrojonych w plasterki
- 1/2 filiżanki pokruszonego sera feta
- 1/4 filiżanki posiekanych orzechów włoskich
- 1 awokado, pokrojone w plasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. **Grillowanie kurczaka:**
   - Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury.
   - Natrzyj piersi z kurczaka 1 łyżką oliwy z oliwek, czosnkiem, solą i pieprzem.
   - Grilluj kurczaka przez około 6-8 minut z każdej strony, aż będzie dobrze upieczony. Odstaw na 5 minut, a następnie pokrój w plasterki.
2. **Przygotowanie sałatki:**
   - W dużej misce wymieszaj szpinak, truskawki, ser feta, orzechy włoskie i awokado.
3. **Przygotowanie dressingu:**
   - W małej miseczce wymieszaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. **Składanie sałatki:**
   - Dodaj pokrojonego kurczaka do miski z sałatką.
   - Polej wszystko przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
5. **Podanie:**
   - Podawaj natychmiast jako lekki, letni posiłek.

SAŁATKA Z ARBUZEM, OGÓRKIEM I FETĄ

Składniki

- 4 filiżanki arbuza, pokrojonego w kostkę
- 2 średnie ogórki, pokrojone w plasterki
- 1/2 filiżanki pokruszonego sera feta
- 1/4 filiżanki świeżej mięty, posiekanej
- 1/4 filiżanki czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka miodu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. **Przygotowanie składników:**
   - W dużej misce wymieszaj arbuza, ogórki, ser feta, miętę i czerwoną cebulę.
2. **Przygotowanie dressingu:**
   - W małej miseczce połącz oliwę z oliwek, sok z limonki, miód, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.
3. **Składanie sałatki:**
   - Polej przygotowaną sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
4. **Podanie:**
   - Podawaj natychmiast jako orzeźwiający i zdrowy posiłek na gorące letnie dni.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

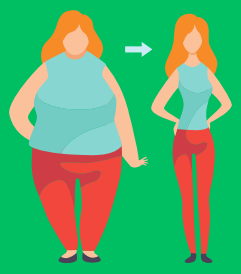
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

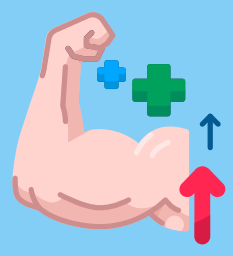
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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