

# 10 PRZEPISÓW NA ZIMNO

## SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I CIECIERZYCĄ Z DRESSINGIEM Z PIECZONEJ CZERWONEJ PAPRYKI



Mieszanka  
sałat



Hummus



Sok z cytryny



Komosa ryżowa



Pieczona czerwona  
papryka

## BANH MI Z KREWETKAMI



Krewetki



Marchew



Kolendra



Jogurt naturalny



Ogórek



Bagietka



## WRAPY Z INDYKIEM, KUKURYDZĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Indyk



Suszone pomidory



Kukurydza



Wrapy



Sałata rzymska

## KANAPKA Z SAŁATKĄ Z ŁOSOSIA



Łosoś



Czerwona cebula



Pumperniel



Oliwa z oliwek



Pomidor



Sałata

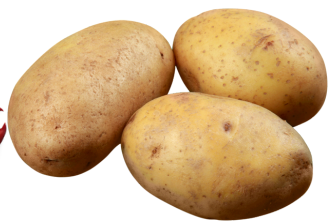




# SAŁATKA NIÇOISE Z HOMAREM



Homar



Ziemniaki



Mix sałat



Fasolka  
szparagowa



Pomidorki koktajlowe



Czarne  
oliwki



# SAŁATKA Z AWOKADO I JAJKIEM



Awokado



Jajka



Pomidorki  
koktajlowe



Mix sałat



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny





# MAKARON RYŻOWY Z WARZYWAMI



Makaron  
ryżowy



Marchewka



Cukinia



Czerwona  
papryka



Imbir



Sos sojowy



# WRAPY Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI



Tuńczyk



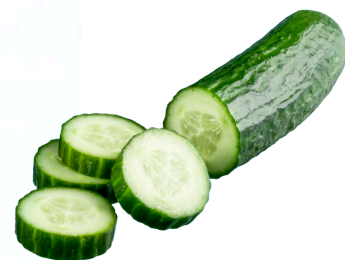
Tortille



Sałata



Pomidor



Ogórek



Jogurt naturalny





## SAŁATKA Z KUKURYDZĄ I POMIDORAMI



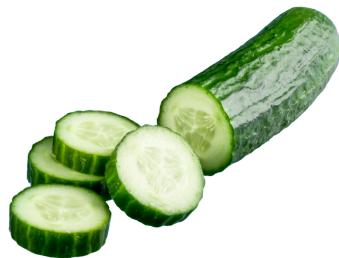
Kukurydza



Pomidor



Czerwona  
cebula



Ogórek



Oliwa z  
oliwek



Sok z cytryny



## SAŁATKA Z AWOKADO, POMARAŃCZĄ I RUKOLĄ



Awokado



Pomarańcze



Rukola



Czerwona  
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)



# SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I CIECIERZYCĄ Z DRESSINGIEM Z PIECZONEJ CZERWONEJ PAPRYKI



## Składniki:

- 2 łyżki hummusu (oryginalnego lub z pieczonej czerwonej papryki)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej pieczonej czerwonej papryki
- 2 szklanki mieszanki sałat
- 120 g ugotowanej komosy ryżowej
- 120 g ciecierzycy, przepłukanej
- 1 łyżka niesolonych nasion słonecznika
- 1 łyżka posiekanej świeżej pietruszki
- Szczypta soli
- Szczypta mielonego pieprzu

## Instrukcje:

1. W małej miseczce wymieszaj hummus, sok z cytryny i pieczoną czerwoną paprykę. Rozcieńcz wodą do uzyskania pożądanej konsystencji dressingu.
2. Ułóż sałatę, komosę ryżową i ciecierzycę w dużej misce. Posyp nasionami słonecznika, pietruszką, solą i pieprzem. Podawaj z dressingiem.



# BANH MI Z KREWETKAMI



## Składniki:

- 1 duża marchewka, obrana i starta
- 2 łyżki octu ryżowego
- 80 ml posiekanej świeżej kolendry
- 2,5 łyżki majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu
- 2,5 łyżki jogurtu naturalnego o niskiej zawartości tłuszczu
- 3/4 łyżeczki sosu rybnego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 3 bagietki, każda o długości 30 cm, przekrojone wzdłuż
- 450 g obranych i ugotowanych krewetek, ogonki usunięte
- 18 cienkich plasterków ogórka
- 3 dymki, cienko pokrojone wzdłuż i pokrojone na kawałki o długości 5 cm

## Instrukcje:

1. Umieść marchewkę i ocet w małej miseczce; wymieszaj. Odstaw do marynowania na czas przygotowywania reszty składników.
2. W średniej misce wymieszaj kolendrę, majonez, jogurt, sos rybny, sok z limonki i pieprz cayenne. Rozprowadź 2 łyżeczki tego sosu na dolnej połowie każdej bagietki. Dodaj krewetki do pozostałego sosu; wymieszaj, aby równomiernie pokryć. Przy użyciu łyżki cedzakowej rozdziel marchewkę na bagietki (ocet wyrzucić). Nałóż krewetki, ogórek i dymkę. Przekrój każdą bagietkę na dwie kanapki o długości 15 cm.



# WRAPY Z INDYKIEM, KUKURYDZĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



## Składniki:

- 1 szklanka ziaren kukurydzy
- 1/2 szklanki posiekanych świeżych pomidorów
- 1/4 szklanki posiekanych miękkich suszonych pomidorów
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka octu z czerwonego wina lub octu jabłkowego
- 8 cienkich plasterków niskosodowego indyka z delikatesów (około 230 g)
- 4 pełnoziarniste tortille o średnicy 20 cm
- 2 szklanki posiekanej sałaty rzymskiej

## Instrukcje:

1. W średniej misce wymieszaj kukurydzę, pomidory, suszone pomidory, olej i ocet.
2. Podziel plastry indyka pomiędzy tortille. Nałóż równomiernie sałatkę z kukurydzy oraz sałatę. Zwiń wrapy. Podawaj wrapy przekrojone na pół, jeśli chcesz.



# KANAPKA Z SAŁATKĄ Z ŁOSOSIA



## Składniki:

- 2 puszki (170-200 g każda) dzikiego łososia z Alaski bez ości i skóry, odsączone
- 1/4 szklanki drobno posiekanej czerwonej cebuli
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 4 łyżki serka śmietankowego o obniżonej zawartości tłuszczu
- 8 kromek chleba pumperniel, opieczonych
- 8 plasterków pomidora
- 2 duże liście sałaty rzymskiej, przekrojone na pół

## Instrukcje:

1. W średniej misce wymieszaj łososia, cebulę, sok z cytryny, oliwę i pieprz.
2. Na każdej z 4 kromek chleba rozsmaruj 1 łyżkę serka śmietankowego. Nałóż 1/2 szklanki sałatki z łososia na serek. Dodaj 2 plasterki pomidora, kawałek sałaty i przykryj drugą kromką chleba.



# SALATKA NIÇOISE Z HOMAREM



## Składniki:

### Sałatka:

- 3 żywe homary, każdy o wadze 570-680 g
- 450 g małych młodych ziemniaków
- 450 g zielonej fasolki szparagowej, obcięte końcówki
- 4 szklanki mieszanki sałat lub rukoli
- 1 pint pomidorków koktajlowych, przepołowionych
- 1/2 szklanki oliwek Niçoise lub innych czarnych oliwek

### Vinaigrette:

- 2 filety anchois, posiekane
- 1/8 łyżeczki soli
- Świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 1/2 łyżeczki otartej skórki z cytryny
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- 3 łyżki posiekanych świeżych szczypiorków
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek extra virgin

## Instrukcje:

### Przygotowanie homarów:

1. W dużym garnku zagotuj wodę na głębokość około 10 cm. Dodaj homary, szczypcami do dołu; przykryj i gotuj, aż noga łatwo się wyciągnie, około 14-16 minut. Wyjmij z garnka. Gdy homary będą wystarczająco chłodne do dotyku, oddziel ogony i szczypce od tułowia. Nożyczkami kuchennymi rozciągnij ogony. Wbij widelec pod kątem do ogona i wyciągnij mięso. Szczypce rozgnieć narzędziem do łamania homarów lub orzechów i wyjmij mięso ze szczypiec i kłyka. (Tułów jest pyszny do przegryzienia: oderwij nogi, rozgnieć tułów i jedz kawałki mięsa w środku).

### Przygotowanie ziemniaków i fasolki szparagowej:

2. W dużym garnku z wkładką do gotowania na parze zagotuj wodę na głębokość 2,5 cm. Dodaj ziemniaki, przykryj i gotuj, aż będą miękkie, około 10-15 minut. Wyjmij na deskę do krojenia, aby ostygły. Dodaj więcej wody do garnka, jeśli to konieczne, aby miała przynajmniej 2,5 cm głębokości. Dodaj fasolkę szparagową do wkładki, przykryj i gotuj, aż będzie jasnozielona i delikatnie miękka, około 4-6 minut. Opłucz w durszlaku zimną wodą, aż ostygnie. Dokładnie odcedź. Gdy ziemniaki ostygną, przekrój je na pół, jeśli chcesz.

### Przygotowanie vinaigrette:

3. W średniej misce rozgnieć anchois z solą za pomocą tylnej strony łyżki. Dodaj pieprz, skórkę z cytryny, sok z cytryny i szczypiorek. Powoli wlewaj oliwę, ubijając, aż składniki się połączą.

### Składanie sałatki:

4. Ułóż sałatę na półmisku. Na sałacie rozłóż mięso homara, ziemniaki, fasolkę szparagową, pomidory i oliwki. Polej około 1/4 szklanki vinaigrette. Podawaj resztę vinaigrette osobno.



# SAŁATKA Z AWOKADO I JAJKIEM



## Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka na twardo
- 2 szklanki mieszanej sałaty (np. rukola, roszponka, sałata rzymska)
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Ugotuj jajka na twardo (około 9-10 minut od momentu zagotowania wody). Po ugotowaniu ostudź je w zimnej wodzie, obierz ze skorupki i pokrój na ćwiartki.
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.

### 2. Mieszanie sałatki:

- W dużej misce umieść mieszankę sałat.
- Dodaj pokrojone awokado, jajka i pomidorki koktajlowe.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 4. Podanie sałatki:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby równomiernie pokryły się sosem.

### 5. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby awokado nie zdążyło ściemnieć.



# MAKARON RYŻOWY Z WARZYWAMI



## Składniki:

- 200 g makaronu ryżowego
- 1 średnia marchewka
- 1 średnia cukinia
- 1 czerwona papryka
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka świeżego imbiru (starty)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka nasion sezamu (prażonych)
- Opcjonalnie: świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź go i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki.
- Cukinię umyj i pokrój w cienkie półplasterki.
- Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie paski.

### 3. Przygotowanie aromatycznej bazy:

- W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, starty imbir i posiekany czosnek.

### 4. Mieszanie składników:

- W dużej misce połącz makaron ryżowy z przygotowanymi warzywami.
- Dodaj mieszankę sosu sojowego, imbiru i czosnku. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

### 5. Dodanie oleju sezamowego:

- Polej całość olejem sezamowym i ponownie delikatnie wymieszaj.

### 6. Podanie sałatki:

- Posyp danie prażonymi nasionami sezamu.
- Opcjonalnie, udekoruj świeżą kolendrą lub posiekanym szczypiorkiem.



# WRAPY Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI



## Składniki:

- 4 pełnoziarniste tortille
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (około 150 g, odcedzony)
- 2 szklanki liści sałaty (np. rzymska, lodowa lub mieszanka sałat)
- 2 pomidory (pokrojone w kostkę)
- 1 duży ogórek (pokrojony w cienkie plasterki)
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka musztardy
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z musztardą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Umyj i osusz liście sałaty.
- Pokrój pomidory w kostkę.
- Ogórka pokrój w cienkie plasterki.

### 3. Przygotowanie tuńczyka:

- Odcedź tuńczyka z sosu własnego i umieść w średniej misce. Delikatnie rozdrobnij widelcem.

### 4. Składanie wrapów:

- Na każdej tortilli rozsmaruj łyżkę sosu jogurtowo-musztardowego.
- Na środku tortilli ułóż liście sałaty, pokrojone pomidory i plasterki ogórka.
- Dodaj równomiernie rozdrobnionego tuńczyka.

### 5. Zwijanie wrapów:

- Złóż boki tortilli do środka, a następnie zwiń ją w ciasny rulon, zaczynając od dolnej krawędzi.

### 6. Podanie:

- Przekrój wrapy na pół, aby łatwiej było je jeść.
- Podawaj od razu lub owiń w folię spożywczą i przechowuj w lodówce do momentu podania.



# SAŁATKA Z KUKURYDZĄ I POMIDORAMI



## Składniki:

- 1 puszka kukurydzy (około 300 g, odsączona)
- 3 średnie pomidory
- 1 duży ogórek
- 1 mała czerwona cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Odsącz kukurydżę z puszki.
- Pomidory umyj i pokrój w kostkę.
- Ogórek umyj, obierz (jeśli skórka jest twarda) i pokrój w półplasterki.
- Czerwoną cebulę obierz i drobno posiekaj.

### 2. Mieszanie składników:

- W dużej misce połącz kukurydżę, pokrojone pomidory, ogórek i czerwoną cebulę.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 4. Dodanie dressingu:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki równomiernie się pokryły.

### 5. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do momentu podania.



# SALATKA Z AWOKADO, POMARAŃCZĄ I RUKOLĄ



## Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 2 średnie pomarańcze
- 2 szklanki rukoli
- 1 mała czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki.
- Pomarańcze obierz, usuń białe błonki i pokrój na kawałki lub wyfiletuj, aby uzyskać czyste segmenty.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.

### 2. Mieszanie składników:

- W dużej misce umieść rukolę.
- Dodaj plasterki awokado, kawałki pomarańczy i czerwoną cebulę.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 4. Dodanie dressingu:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki równomiernie się pokryły.

### 5. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby awokado i rukola zachowały swoją świeżość.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



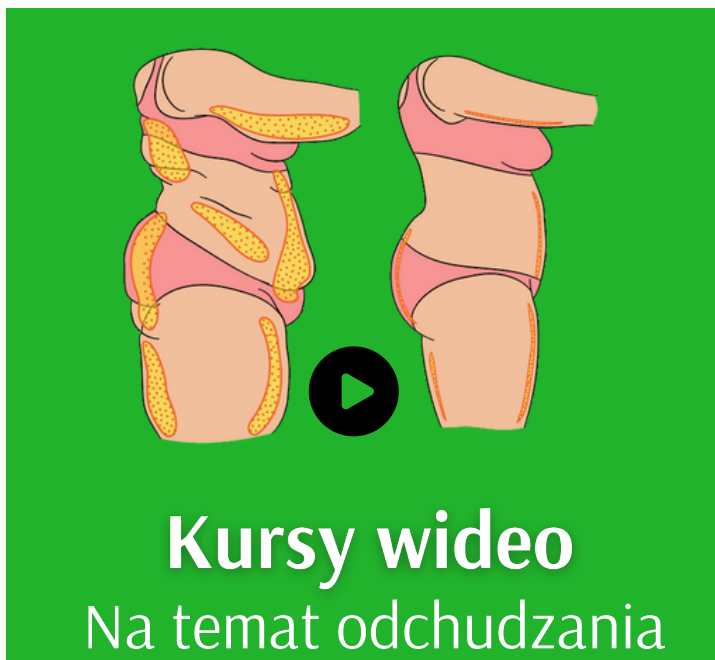
**10 ebooków**  
same fakty



**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**



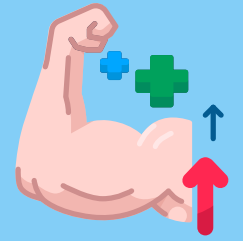


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

