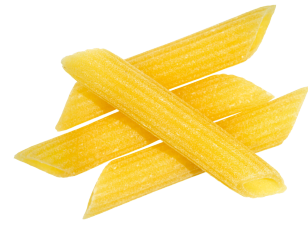


# 10 PRZEPISÓW NA ZIMNO



## PASTA Z PESTO I WARZYWAMI



Makaron penne



Zielony groszek



Ser feta



Pesto bazyliowe



Oliwa z oliwek



Pomidorki koktajlowe



## MISECZKA Z KURCZAKIEM, KOMOSĄ RYŻOWĄ I WARZYWAMI



Kurczak



Komosa ryżowa



Pieczone warzywa korzeniowe



## MISECZKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI



Pieczone warzywa  
korzeniowe



Komosa ryżowa



Ciecierzycza



Mix sałat



Ser feta



## MIESZANKA SAŁAT Z SOCZEWICĄ I PLASTERKAMI JABŁKA



Soczewica



Jabłko



Mieszanka  
sałat



Oliwa z oliwek



Ser feta

# AWOKADO FASZEROWANE CEVICHE



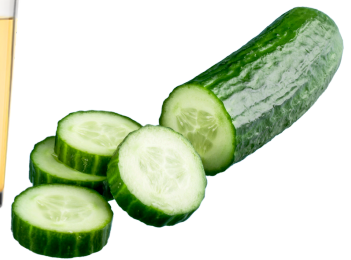
Awokado



Krewetki



Sok z cytryny



Ogórek

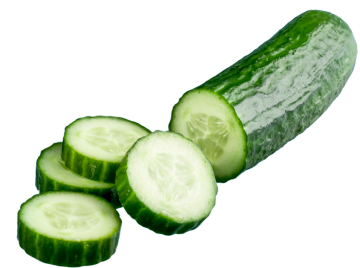


Pomidor



Jalapeño

# MISECZKA Z CIECIERZYCĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ Z SOSEM Z PIECZONEJ PAPRYKI



Ogórek



Czerwona  
papryka



Ser feta



Oliwki



Ciecierzycza

# MISECZKA Z KREWETKAMI I WARZYWAMI



Krewetki



Awokado



Fasolka  
szparagowa



Oliwa z oliwek



Rukola

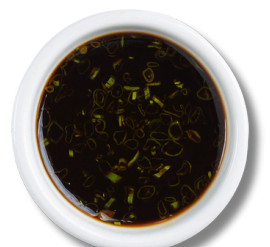


Sok z limonki

# MISECZKA Z TOFU I WARZYWAMI



Tofu



Sos sojowy



Brązowy ryż



Marchewka



Edamame



Sezam



## SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ



Mieszanka  
sałat



Pieczone warzywa  
korzeniowe



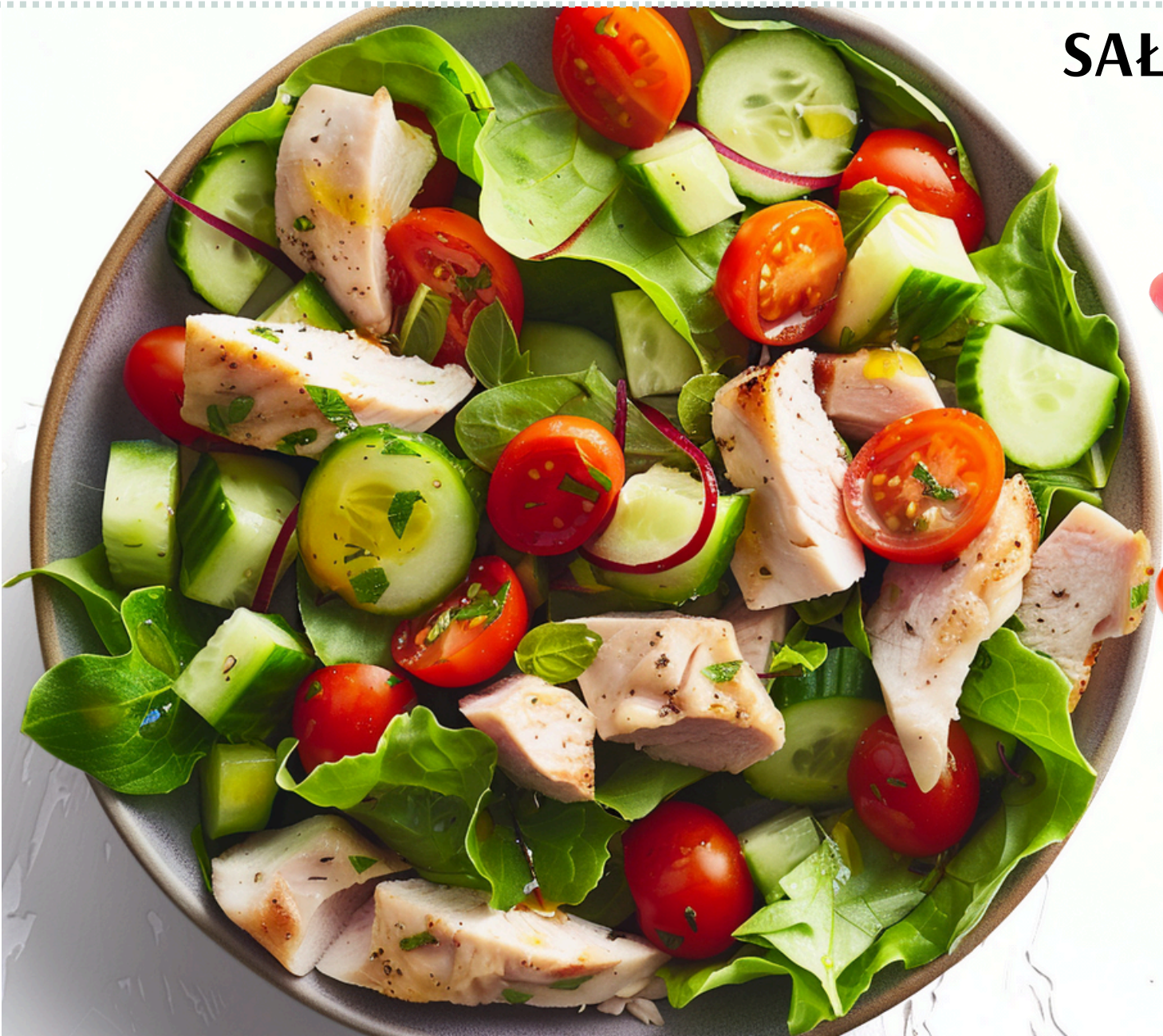
Ser feta



Komosa ryżowa



Pestki  
słonecznika



## SAŁATKA Z INDYKIEM I WARZYWAMI



Mięso z indyka



Sałata  
lodowa



Pomidorki  
koktajlowe



Ogórek



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 PIECZONYMI WARZYWAMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ



## Składniki:

- 2 szklanki mieszanki sałat
- 1 szklanka pieczonych warzyw korzeniowych
- ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1-2 łyżki winegretu
- 1 łyżka pokruszonego sera feta
- 1 łyżka pestek słonecznika

## Przygotowanie:

Połącz sałatę, pieczone warzywa i komosę ryżową. Skrop całość winegretem. Na wierzch sałatki dodaj pokruszoną fetę i pestki słonecznika.

# MISECZKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI



## Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1 szklanka mieszanki sałat
- 1 szklanka pieczonych warzyw korzeniowych
- 60 g ciecierzycy z puszki, przepłukanej
- 1 łyżka pokruszonego sera feta

## Przygotowanie:

W misce połącz komosę ryżową, sałatę, pieczone warzywa, ciecierzycę i ser feta.



# MIESZANKA SAŁAT Z SOCZEWICĄ I PLASTERKAMI JABŁKA



## Składniki:

- 1 ½ szklanki mieszanki sałat
- ½ szklanki ugotowanej soczewicy
- 1 jabłko, wydrążone i pokrojone w plasterki
- 1 ½ łyżki pokruszonego sera feta
- 1 łyżka octu z czerwonego wina
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

## Przygotowanie:

Na mieszance sałat ułóż soczewicę, około połowy plasterków jabłka oraz ser feta. Skrop całość octem i oliwą. Podawaj z pozostałymi plasterkami jabłka na boku.

# MISECZKA Z KURCZAKIEM, KOMOSĄ RYŻOWĄ I WARZYWAMI



## Składniki:

- ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej (około 85 g)
- ¾ szklanki poszarpanej ugotowanej piersi z kurczaka (około 150 g)
- 1 szklanka pieczonych warzyw korzeniowych (około 150 g)
- 1-2 łyżki winegretu

## Przygotowanie:

W misce połącz komosę ryżową, kurczaka i pieczone warzywa. Skrop całość winegretem według uznania i dokładnie wymieszaj.

# AWOKADO

## FASZEROWANE CEVICHE



### Składniki:

- Sok z 2 cytryn
- Sok z 2 limonek
- 1 łyżeczka cukru
- 170 g obranych, ugotowanych oraz posiekanych krewetek
- $\frac{1}{4}$  szklanki posiekanego ogórka (około 35 g)
- 1 jalapeño, posiekane
- $\frac{1}{4}$  szklanki posiekanego pomidora (około 40 g)
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli
- 3 średnie, dojrzałe awokado

### Przygotowanie:

W średniej wielkości, niereaktywnej misce połącz sok z cytryn, sok z limonek i cukier, mieszając do całkowitego rozpuszczenia cukru. Dodaj posiekane krewetki i wstaw do lodówki na 45 minut.

Wyjmij krewetki z miski i odlej płyn. Włóż krewetki z powrotem do miski i dodaj ogórek, jalapeño, pomidora, kolendrę, oliwę oraz sól. Dokładnie wymieszaj.

Przekrój awokado na pół, usuwając pestkę, ale pozostawiając skórkę. Nałóż około  $\frac{1}{4}$  szklanki mieszanki krewetkowej na każdą połówkę awokado.

# MISECZKA Z CIECIERZYCĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ Z SOSEM Z PIECZONEJ PAPRYKI



## Składniki:

- 1 słoik pieczonej czerwonej papryki, opłukanej
- $\frac{1}{4}$  szklanki posiekanych migdałów
- 4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, podzielone
- 1 mały ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka papryki
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki pokruszonych płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)
- 2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- $\frac{1}{4}$  szklanki posiekanych oliwek Kalamata
- $\frac{1}{4}$  szklanki drobno posiekanej czerwonej cebuli
- 1 puszka ciecierzycy, opłukanej
- 1 szklanka pokrojonego w kostkę ogórka
- $\frac{1}{4}$  szklanki pokruszonego sera feta
- 2 łyżki drobno posiekanej świeżej pietruszki

## Przygotowanie:

W mini malakserze umieść pieczoną paprykę, migdały, 2 łyżki oliwy, czosnek, paprykę, kmin rzymski i pokruszone płatki czerwonej papryki (jeśli używasz). Zmiksuj na dość gładką masę.

W średniej misce połącz komosę ryżową, oliwki, czerwoną cebulę i pozostałe 2 łyżki oliwy.

Aby podać, podziel mieszankę z komosą ryżową na 4 miseczki i na wierzchu każdej porcji umieść równą ilość ciecierzycy, ogórka oraz sosu z pieczonej papryki. Posyp pokruszoną fetą i posiekaną pietruszką.

# MISECZKA Z KREWETKAMI

## I WARZYWAMI



### Składniki:

- 200 g ugotowanych krewetek
- 150 g zielonej fasolki szparagowej, ugotowanej i schłodzonej
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- 2 garście rukoli
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżka miodu
- Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki i miód, aż składniki dobrze się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

#### 2. Przygotowanie składników:

- Ugotowane krewetki odcedź i schłodź w lodówce.
- Zieloną fasolkę szparagową ugotuj na parze lub w osolonej wodzie przez około 4-5 minut, aż będzie miękka, ale nadal chrupiąca. Odcedź i schłodź w lodowatej wodzie, aby zatrzymać proces gotowania.
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i pokrój miąższ w plastry.

#### 3. Komponowanie miseczki:

- W dużej misce rozłóż rukolę jako bazę.
- Na rukolę ułóż równomiernie krewetki, zieloną fasolkę szparagową i plastry awokado.
- Skrop całość przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

#### 4. Podawanie:

- Podawaj od razu, aby awokado nie ściemniało i warzywa zachowały swoją chrupkość. Możesz udekorować danie dodatkową ilością rukoli lub plasterkiem limonki.

# MISECZKA Z TOFU I WARZYWAMI



## Składniki:

- 200 g tofu, pokrojonego w kostkę
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 szklanka ugotowanego ryżu brązowego
- 1 marchewka, pokrojona w plasterki
- 1 szklanka edamame (soja w strączkach), ugotowane i wyłuskane
- 1 łyżka ziaren sezamu
- 1 łyżka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka octu ryżowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Marynowanie tofu:

- W misce wymieszaj tofu z sosem sojowym, upewniając się, że wszystkie kawałki są równomiernie pokryte. Odstaw na co najmniej 15 minut, aby tofu wchłonęło smak.

### 2. Przygotowanie składników:

- Ugotuj ryż brązowy według instrukcji na opakowaniu i odstaw do ostygnięcia.
- Marchewkę pokrój w cienkie plasterki.
- Ugotuj edamame w osolonej wodzie przez około 5 minut, następnie wyłuskaj ziarna.

### 3. Przygotowanie tofu:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju sezamowego (opcjonalnie) i podsmaż tofu na złoty kolor, około 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.

### 4. Komponowanie miseczki:

- W dużej misce rozłóż ugotowany ryż brązowy jako bazę.
- Na ryż ułóż równomiernie marynowane tofu, plasterki marchewki i edamame.
- Posyp wszystko ziarnami sezamu.

### 5. Dodatkowy smak:

- Jeśli chcesz dodać dodatkowy smak, skrop danie octem ryżowym i posyp posiekaną świeżą kolendrą.

### 6. Podawanie:

- Podawaj od razu, aby zachować świeżość i chrupkość warzyw.

# PASTA Z PESTO I WARZYWAMI



## Składniki:

- 250 g makaronu pełnoziarnistego (penne, fusilli lub innego ulubionego kształtu)
- 4 łyżki pesto bazyliowego
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 szklanka zielonego groszku (może być mrożony, ale rozmrożony)
- 100 g pokruszonego sera feta
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (opcjonalnie)
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Gotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron pełnoziarnisty zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odstaw do całkowitego ostygnięcia.

### 2. Przygotowanie składników:

- Pomidorki koktajlowe pokrój na pół.
- Jeśli używasz mrożonego groszku, rozmroź go wcześniej.

### 3. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz schłodzony makaron z pesto bazyliowym, dokładnie mieszając, aby każdy makaron był równomiernie pokryty sosem.
- Dodaj pomidorki koktajlowe, zielony groszek i pokruszoną fetę. Delikatnie wymieszaj.
- Jeśli chcesz dodać dodatkowy smak, skrop oliwą z oliwek.

### 4. Doprawianie:

- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Pamiętaj, że feta jest dość słona, więc ostrożnie z solą.

### 5. Podawanie:

- Przełóż pastę do misek lub na talerze. Udekoruj świeżą bazylią, jeśli używasz.
- Podawaj na zimno jako lekki, zdrowy obiad.

# SAŁATKA Z INDYKIEM I WARZYWAMI



## Składniki:

- 200 g pieczonego indyka, pokrojonego w kostkę
- 1 główka sałaty lodowej, posiekana
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 ogórek, pokrojony w plasterki
- 4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka miodu
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Pieczony indyk pokrój w kostkę.
- Sałatę lodową posiekaj na drobne kawałki.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na pół.
- Ogórek pokrój w cienkie plasterki.

### 2. Przygotowanie sosu winegret:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, musztardę Dijon i miód, aż składniki dobrze się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 3. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz sałatę lodową, pomidorki koktajlowe, ogórek i pokrojonego indyka.
- Skrop całość przygotowanym sosem winegret i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

### 4. Podawanie:

- Przełóż sałatkę do miseczek lub na talerze i podawaj na zimno jako lekki, zdrowy obiad.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



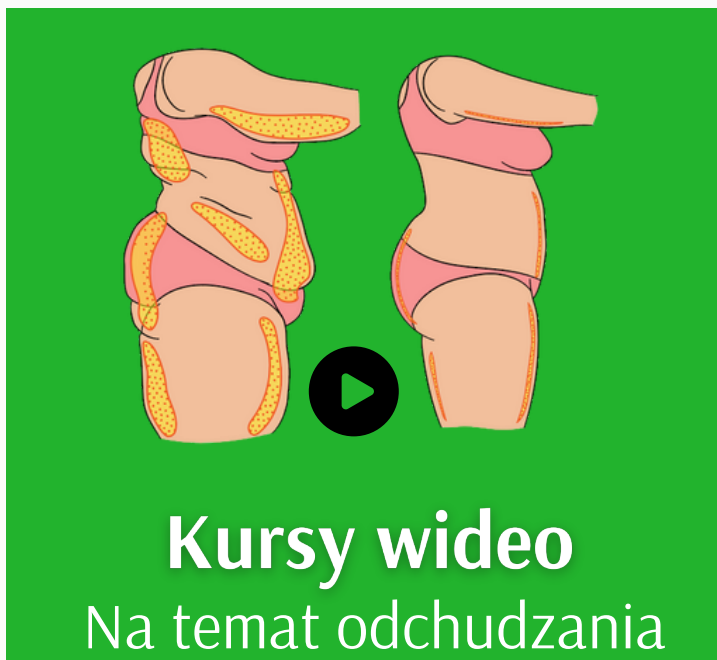
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**Kursy wideo**  
Na temat odchudzania



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści

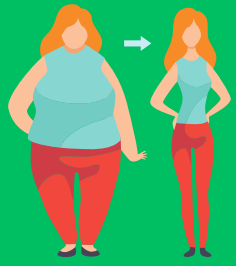


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

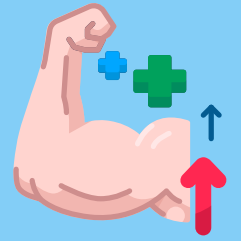


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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

