10 ZAPIEKANEK Z CAŁEGO ŚWIATA

WŁOSKA ZAPIEKANKA Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI

Pełnoziarnista bagietka

Mozzarella

Pomidor

Bazylia

Oliwa z oliwek

INDYJSKA ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM TIKKA

Pełnoziarnista bagietka

Kurczak

Czerwona cebula

Papryka

Jogurt naturalny

GRECKA ZAPIEKANKA Z FETĄ I WARZYWAMI

Pełnoziarnista bagietka

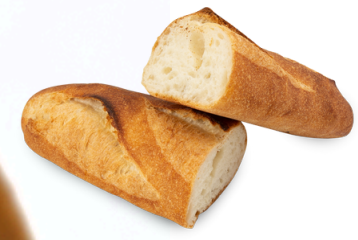
Feta

Czarne oliwki

Pomidor

Czerwona cebula

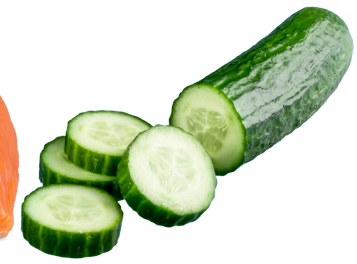
JAPOŃSKA ZAPIEKANKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I AWOKADO



Pełnoziarnista bagietka

Awokado

Łosoś



Ogórek

Sos sojowy

Sezam

FRANCUSKA ZAPIEKANKA Z BRIE, GRUSZKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Pełnoziarnista bagietka

Gruszka

Ser brie

Orzechy włoskie

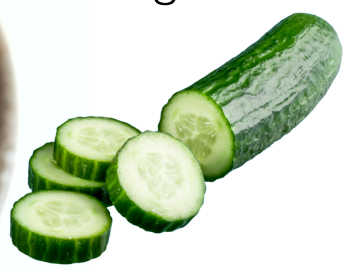
Miód

Rukola

TAJSKA ZAPIEKANKA Z KREWETKAMI, WARZYWAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Pełnoziarnista bagietka

Krewetki



Ogórek

Marchew

Masło orzechowe

Sok z limonki

HISZPAŃSKA ZAPIEKANKA Z CHORIZO, MANCHEGO I WARZYWAMI

Pełnoziarnista bagietka

Chorizo

Oliwki

Pomidor

Rukola

Oliwa z oliwek

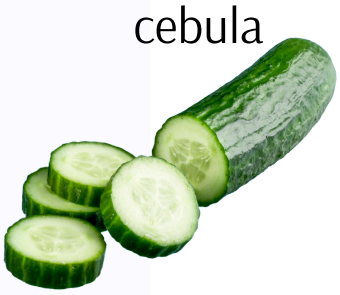
TURECKA ZAPIEKANKA Z JAGNIĘCINĄ, JOGURTEM GRECKIM I WARZYWAMI

Pełnoziarnista bagietka

Jagnięcina

Czerwona cebula

Pomidor



Ogórek

Jogurt grecki

MEKSYKAŃSKA ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM, FASOLĄ I AWOKADO

Pełnoziarnista bagietka

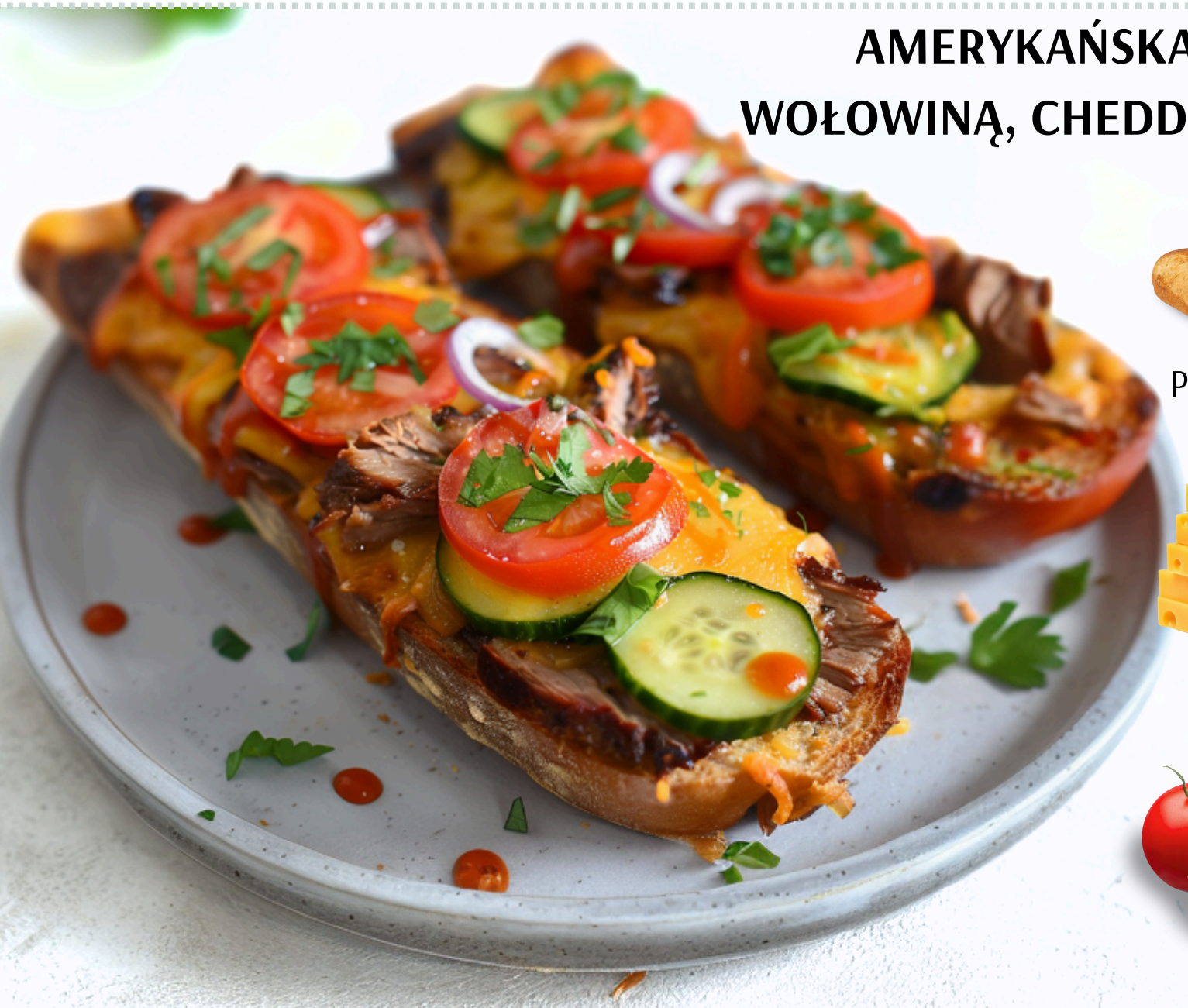
Pierś z kurczaka

Czerwona cebula

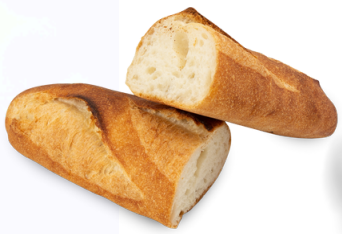
Kukurydza

Awokado

Cheddar



AMERYKAŃSKA ZAPIEKANKA Z WOŁOWINĄ, CHEDDAREM I WARZYWAMI



Pełnoziarnista bagietka

Wołowina

Cheddar

Ogórek kiszony

Pomidor

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

WŁOSKA ZAPIEKANKA Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 200 g mozzarelli (najlepiej świeżej)
- 2 dojrzałe pomidory
- Garść świeżych liści bazylii
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Mozzarellę pokrój w plastry o grubości około 0,5 cm.
   - Pomidory umyj i pokrój w cienkie plastry.
   - Liście bazylii umyj i delikatnie osusz.
3. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdą część bagietki połóż kilka plastrów mozzarelli, tak aby przykryła powierzchnię pieczywa.
   - Następnie na mozzarellę ułóż plastry pomidora.
   - Posyp zapiekankę solą i pieprzem według własnego smaku.
4. **Pieczenie:**
   - Skrop każdą zapiekankę oliwą z oliwek.
   - Wstaw blachę do nagrzanego do 200°C piekarnika.
   - Piecz przez około 10-12 minut, aż ser się roztopi, a brzegi bagietki staną się lekko chrupiące.
5. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, na każdej zapiekance ułóż kilka świeżych liści bazylii.
   - Można dodatkowo skropić zapiekanki odrobiną oliwy z oliwek dla intensywniejszego smaku.

Serwowanie:

Podawaj od razu na ciepło, jako przekąskę lub lekki obiad. Zapiekanka ta świetnie smakuje z lekką sałatką z rukoli i oliwek.

MEKSYKAŃSKA ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM, FASOLĄ I AWOKADO

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 200 g piersi z kurczaka
- 1/2 puszki czerwonej fasoli (około 120 g)
- 1/2 puszki kukurydzy (około 120 g)
- 1 czerwona papryka
- 1 dojrzałe awokado
- 100 g sera cheddar (najlepiej w wersji light)
- 4 łyżki salsy (może być domowej roboty lub kupionej)
- Garść świeżej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Piersi z kurczaka pokrój w cienkie paski.
   - Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
   - Dodaj kurczaka, dopraw solą, pieprzem, kminem rzymskim i papryką wędzoną (jeśli używasz).
   - Smaż kurczaka przez około 5-7 minut, aż będzie złocisty i ugotowany w środku.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Czerwoną paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
   - Fasolę i kukurydzę odsącz z zalewy i przepłucz zimną wodą.
   - Awokado obierz, usuń pestkę i pokrój w plasterki.
4. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozsmaruj po łyżce salsy.
   - Następnie równomiernie rozłóż usmażonego kurczaka.
   - Dodaj pokrojoną paprykę, czerwoną fasolę i kukurydzę.
   - Posyp startym serem cheddar.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 200°C.
   - Piecz przez około 10 minut, aż ser cheddar się roztopi i lekko zrumieni.
6. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, na każdej zapiekance ułóż plasterki awokado.
   - Posyp świeżą kolendrą i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.

GRECKA ZAPIEKANKA Z FETĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 150 g sera feta
- 10-12 czarnych oliwek (bez pestek)
- 1 średni ogórek
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Ser feta pokrusz na mniejsze kawałki.
   - Oliwki przekrój na pół.
   - Ogórek umyj, obierz (opcjonalnie) i pokrój w cienkie plasterki.
   - Pomidory umyj i pokrój w cienkie plastry.
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
3. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozłóż równomiernie pokruszoną fetę.
   - Na fetę ułóż plasterki pomidorów, ogórka i czerwoną cebulę.
   - Dodaj pokrojone oliwki.
4. **Doprawianie:**
   - Skrop zapiekanki oliwą z oliwek.
   - Posyp suszonym oregano oraz dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 200°C.
   - Piecz przez około 10 minut, aż ser feta lekko się zrumieni, a warzywa delikatnie zmiękną.
6. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, jeśli chcesz, możesz dodatkowo skropić zapiekanki odrobiną oliwy z oliwek i posypać jeszcze szczyptą świeżego oregano.

JAPOŃSKA ZAPIEKANKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I AWOKADO

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 100 g wędzonego łososia
- 1 dojrzałe awokado
- 1 mały ogórek
- 1 łyżka prażonego sezamu
- 2 łyżki majonezu (najlepiej light)
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 arkusz nori (algi morskie)
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka pasty wasabi (jeśli lubisz ostrzejsze smaki)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Awokado obierz, usuń pestkę i pokrój w cienkie plasterki.
   - Ogórek umyj, obierz (opcjonalnie) i pokrój w cienkie plasterki lub w długie, cienkie paski.
   - Wędzonego łososia pokrój na mniejsze kawałki.
   - Arkusz nori potnij na cienkie paski.
3. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozłóż równomiernie plasterki awokado.
   - Na awokado ułóż kawałki wędzonego łososia.
   - Następnie dodaj plasterki ogórka.
4. **Doprawianie:**
   - W małej miseczce wymieszaj majonez z sosem sojowym. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj do majonezu odrobinę pasty wasabi.
   - Skrop zapiekanki przygotowanym sosem majonezowym.
   - Posyp całość prażonym sezamem.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 180°C.
   - Piecz przez około 8-10 minut, aż bagietka się zrumieni, a składniki będą ciepłe, ale nie przesuszone.
6. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, posyp zapiekanki pociętym nori.
   - Jeśli chcesz, możesz dodatkowo skropić zapiekanki odrobiną sosu sojowego przed podaniem.

INDYJSKA ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM TIKKA

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 200 g kurczaka tikka (można użyć gotowego lub przygotować własny)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (najlepiej gęstego)
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- Garść świeżej kolendry
- Sól do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie kurczaka tikka:**
   - Jeśli używasz gotowego kurczaka tikka, pokrój go na mniejsze kawałki.
   - Jeśli chcesz przygotować własnego kurczaka tikka, pokrój pierś z kurczaka na kawałki, a następnie wymieszaj z jogurtem naturalnym, garam masalą, solą i oliwą. Odstaw do marynowania na co najmniej 30 minut, a następnie usmaż na patelni lub upiecz w piekarniku, aż będzie złocisty i ugotowany.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
   - Czerwoną paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
4. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozłóż równomiernie kawałki kurczaka tikka.
   - Dodaj pokrojoną czerwoną cebulę i paprykę.
5. **Doprawianie:**
   - W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z odrobiną soli i garam masalą (jeśli chcesz, możesz dodać więcej przyprawy dla intensywniejszego smaku).
   - Skrop zapiekanki przygotowanym sosem jogurtowym.
6. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 200°C.
   - Piecz przez około 10 minut, aż bagietka się zrumieni, a składniki będą ciepłe.
7. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu posyp zapiekanki świeżą, posiekaną kolendrą.

FRANCUSKA ZAPIEKANKA Z BRIE, GRUSZKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 150 g sera brie
- 1 dojrzała gruszka
- Garść orzechów włoskich
- 2 łyżki miodu (najlepiej płynnego)
- Garść świeżej rukoli

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Ser brie pokrój w cienkie plastry.
   - Gruszkę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w cienkie plasterki.
   - Orzechy włoskie posiekaj na mniejsze kawałki.
3. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki ułóż plastry sera brie, tak aby przykryły całą powierzchnię pieczywa.
   - Na serze ułóż plasterki gruszki.
   - Posyp zapiekanki posiekanymi orzechami włoskimi.
4. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 180°C.
   - Piecz przez około 10-12 minut, aż ser brie się roztopi, a brzegi bagietki będą chrupiące.
5. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, wyjmij zapiekanki z piekarnika i skrop każdą z nich płynnym miodem.
   - Na wierzchu ułóż garść świeżej rukoli.

Serwowanie:

Podawaj od razu na ciepło. Ta zapiekanka to wyrafinowane połączenie kremowego sera, słodyczy gruszki i miodu oraz chrupkości orzechów włoskich, wzbogacone o świeżą rukolę. Idealnie sprawdzi się jako elegancka przekąska lub lekki lunch.

TAJSKA ZAPIEKANKA Z KREWETKAMI, WARZYWAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 200 g krewetek (obranych i oczyszczonych)
- 1 średnia marchewka
- 1 mały ogórek
- Garść świeżej kolendry
- 2 łyżki masła orzechowego (najlepiej naturalnego, bez dodatku cukru)
- Sok z 1 limonki
- 1 mała papryczka chili (opcjonalnie, według preferencji)
- 1 łyżeczka sosu rybnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie krewetek:**
   - Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
   - Dodaj krewetki i smaż przez 3-4 minuty, aż staną się różowe i ugotowane. Możesz je lekko posolić i dodać odrobinę pieprzu do smaku.
   - Odstaw krewetki na bok.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Marchewkę obierz i za pomocą obieraczki do warzyw pokrój w cienkie wstążki.
   - Ogórek umyj i pokrój w cienkie plasterki lub również wstążki.
   - Chili pokrój w cienkie plasterki, jeśli używasz.
4. **Przygotowanie sosu:**
   - W małej miseczce wymieszaj masło orzechowe, sok z limonki i sos rybny. Mieszaj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody lub soku z limonki, aby go rozrzedzić.
5. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozsmaruj równomiernie sos z masła orzechowego.
   - Następnie ułóż usmażone krewetki na bagietkach.
   - Dodaj wstążki marchewki i plasterki ogórka.
   - Posyp całość świeżą kolendrą i plasterkami chili (jeśli używasz).
6. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 180°C.
   - Piecz przez około 8-10 minut, aż bagietka stanie się chrupiąca, a krewetki i warzywa lekko podgrzane.
7. **Wykończenie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika, skrop zapiekanki odrobiną soku z limonki dla dodatkowej świeżości.

HISZPAŃSKA ZAPIEKANKA Z CHORIZO, MANCHEGO I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 100 g chorizo (pokrojonego w cienkie plasterki)
- 100 g sera manchego
- 1 czerwona papryka
- 10-12 oliwek (zielonych lub czarnych, bez pestek)
- 2 dojrzałe pomidory
- Garść świeżej rukoli
- Oliwa z oliwek (do skropienia)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Ser manchego pokrój w cienkie plasterki.
   - Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
   - Pomidory umyj i pokrój w cienkie plastry.
   - Oliwki przekrój na pół.
3. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki ułóż równomiernie plasterki chorizo.
   - Na chorizo połóż plasterki sera manchego.
   - Następnie dodaj pokrojoną paprykę, plastry pomidorów i połówki oliwek.
4. **Doprawianie:**
   - Skrop zapiekanki oliwą z oliwek i delikatnie dopraw solą oraz pieprzem do smaku.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 200°C.
   - Piecz przez około 10-12 minut, aż ser manchego się roztopi, a chorizo stanie się lekko chrupiące.
6. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, wyjmij zapiekanki z piekarnika i ułóż na wierzchu garść świeżej rukoli.

TURECKA ZAPIEKANKA Z JAGNIĘCINĄ, JOGURTEM GRECKIM I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 200 g mielonej jagnięciny
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 mały ogórek
- 1 mała czerwona cebula
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- Garść świeżej mięty
- 1 łyżeczka przyprawy sumak
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie jagnięciny:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj mieloną jagnięcinę, dopraw solą, pieprzem i sumakiem.
   - Smaż przez około 8-10 minut, aż mięso będzie dobrze usmażone i lekko zrumienione.
   - Odstaw jagnięcinę na bok.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Pomidory umyj i pokrój w cienkie plasterki.
   - Ogórek umyj i pokrój w cienkie plasterki.
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
4. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozłóż równomiernie usmażoną jagnięcinę.
   - Na jagnięcinie ułóż plasterki pomidorów, ogórka i czerwoną cebulę.
5. **Doprawianie:**
   - W małej miseczce wymieszaj jogurt grecki z posiekaną świeżą miętą. Możesz dodać odrobinę soli do smaku.
   - Nałóż jogurt miętowy na wierzch zapiekanek, skrapiając je delikatnie.
6. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 200°C.
   - Piecz przez około 10 minut, aż bagietka będzie chrupiąca, a składniki dobrze podgrzane.
7. **Wykończenie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika, posyp zapiekanki dodatkową szczyptą sumaku i świeżymi listkami mięty.

AMERYKAŃSKA ZAPIEKANKA Z WOŁOWINĄ, CHEDDAREM I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 pełnoziarnista bagietka
- 200 g plastrów wołowiny (może być pieczona, grillowana lub smażona)
- 100 g sera cheddar (najlepiej w plasterkach)
- 2 dojrzałe pomidory
- 2 ogórki kiszone
- 1 mała cebula (biała lub czerwona)
- 3-4 łyżki sosu barbecue
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Bagietkę pełnoziarnistą przekrój wzdłuż na pół, a następnie każdą połówkę przekrój jeszcze raz, aby uzyskać 4 kawałki.
   - Połóż kawałki bagietki na blasze do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Plastry wołowiny pokrój na mniejsze kawałki, jeśli są za duże.
   - Ser cheddar pokrój w plastry, jeśli nie jest już pokrojony.
   - Pomidory umyj i pokrój w cienkie plasterki.
   - Ogórki kiszone pokrój w cienkie plasterki.
   - Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
3. **Składanie zapiekanki:**
   - Na każdej części bagietki rozsmaruj równomiernie sos barbecue.
   - Na sosie ułóż plastry wołowiny.
   - Następnie dodaj plastry sera cheddar, aby pokryły mięso.
   - Na serze ułóż plasterki pomidorów, ogórków kiszonych oraz piórka cebuli.
4. **Pieczenie:**
   - Wstaw zapiekanki do piekarnika nagrzanego do 200°C.
   - Piecz przez około 10-12 minut, aż ser cheddar się roztopi i lekko zrumieni, a bagietka stanie się chrupiąca.
5. **Wykończenie:**
   - Po upieczeniu, możesz dodatkowo skropić zapiekanki odrobiną sosu barbecue dla intensywniejszego smaku.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

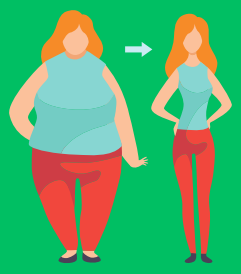
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

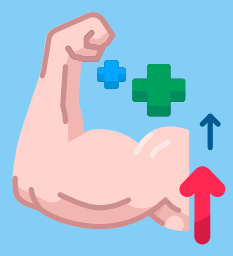
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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