

10 SAŁATEK + PRZEPISY



SAŁATKA Z PIECZONYMI BURAKAMI, ORZECHAMI I FETA



Buraki



Ser feta



Oliwa z oliwek



Orzechy włoskie



Mix sałat



Ocet balsamiczny

SAŁATKA Z GRILLOWANYM HALLOUMI, POMIDORKAMI I OLIVKAMI



Ser halloumi



Pomidorki koktajlowe



Oliwki



Mix sałat



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, AWOKADO I KUKURYDZĄ



Komosa ryżowa



Kukurydza



Pomidory



Awokado



Czerwona cebula



Sok z limonki

SAŁATKA Z SOCZEWICĄ, SZPINAKIEM I GRANATEM



Soczewica



Szpinak



Pestki granatu



Sok z cytryny



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z QUINOA, MANGO I KREWETKAMI



Komosa ryżowa



Krewetki



Awokado



Mango



Czerwona cebula



Kolendra

SAŁATKA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I SEREM HALLOUMI



Ser halloumi



Cukinia



Papryka



Bakłażan



Pomidorki
koktajlowe



Oliwa z oliwek

SAŁATKA GRECKA Z CYTRYNOWYM DRESSINGIEM



Pomidory



Ogórek



Sok z cytryny



Ser feta



Zielona papryka



Oliwki

SAŁATKA Z RUKOLĄ, GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ



Rukola



Gruszka



Grogonzola



Orzechy włoskie



Miód



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ, FETĄ I PESTKAMI SŁONECZNIKA



Ocet balsamiczny



Dynia



Ser feta



Pestki słonecznika



Mix sałat



Oliwa z oliwek

SAŁATKA CAPRESE Z AWOKADO I BAZYLIĄ



Pomidory



Mozzarella



Awokado



Bazylija



Oliwa z oliwek



Ocet balsamiczny

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SAŁATKA Z PIECZONYMI BURAKAMI, ORZECHAMI I FETA



Składniki (na 4 porcje):

- Buraki – 400 g
- Ser feta – 150 g
- Orzechy włoskie – 60 g
- Mix sałat (rukola, szpinak, roszponka) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Ocet balsamiczny – 15 g
- Miód – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Piecz buraki:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Buraki umyj i osusz, a następnie owiń każdy burak w folię aluminiową. Piecz przez około 40-50 minut, aż będą miękkie. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia, a następnie obierz i pokrój w kostkę.
2. **Przygotuj orzechy:** Na suchej patelni upraż orzechy włoskie przez 2-3 minuty, mieszając, aż się lekko zarumienią i uwolnią aromat.
3. **Sos:** W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód, sól i pieprz. Mieszaj do uzyskania jednolitej emulsji.
4. **Składanie sałatki:** Na talerzach rozłóż mix sałat, na wierzch dodaj pokrojone buraki i pokruszoną fetę. Posyp sałatkę uprażonymi orzechami włoskimi.
5. **Wykończenie:** Polej całość przygotowanym sosem balsamicznym.

SALATKA Z GRILLOWANYM HALLOUMI, POMIDORKAMI I OLIWKAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Ser halloumi – 200 g
- Pomidorki koktajlowe – 250 g
- Oliwki (czarne lub zielone) – 100 g
- Mix sałat (rukola, szpinak, roszponka) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Miód – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeże zioła (np. bazylia, natka pietruszki) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Grillowanie halloumi:** Ser halloumi pokrój w plastry o grubości około 1 cm. Rozgrzej grillową patelnię lub grilla, lekko posmaruj oliwą i grilluj halloumi po 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i chrupiący z zewnątrz. Odłóż na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:** Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, a oliwki odsącz z zalewy.
3. **Sos:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz, aż uzyskasz gładki sos.
4. **Składanie sałatki:** Na talerzach rozłóż mix sałat, dodaj pomidorki koktajlowe, oliwki i plastry grillowanego halloumi.
5. **Wykończenie:** Całość polej sosem, a na wierzch posyp świeżymi ziołami, takimi jak bazylia lub natka pietruszki.

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, AWOKADO I KUKURYDZĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Komosa ryżowa (quinoa) – 200 g
- Awokado – 2 sztuki (ok. 300 g)
- Kukurydza (gotowana lub z puszki) – 150 g
- Pomidory – 200 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Sok z limonki – 15 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Świeża kolendra (lub natka pietruszki) – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie komosy ryżowej:** Przeplucz komosę ryżową pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj ją według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj w proporcji 1:2 z wodą). Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie warzyw:** Awokado obierz i pokrój w kostkę. Pomidory pokrój w drobną kostkę, a czerwoną cebulę drobno posiekaj. Kukurydzę odsącz, jeśli korzystasz z tej z puszki.
3. **Sos:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, sól i pieprz, aby stworzyć orzeźwiający dressing.
4. **Składanie sałatki:** W dużej misce połącz ostudzoną komosę ryżową, pokrojone awokado, kukurydzę, pomidory i czerwoną cebulę. Polej wszystko sosem i delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
5. **Wykończenie:** Przed podaniem posyp sałatkę posiekaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

SALATKA Z SOCZEWICĄ, SZPINAKIEM I GRANATEM



Składniki (na 4 porcje):

- Soczewica (zielona lub brązowa) – 200 g
- Świeży szpinak (baby) – 150 g
- Pestki granatu – 100 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Musztarda dijon – 10 g
- Miód – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża mięta (opcjonalnie) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie soczewicy:** Przepłucz soczewicę pod zimną wodą, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana. Odsącz i pozostaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie warzyw i owoców:** Cebulę pokrój w cienkie półplasterki, a pestki granatu wyjmij z owocu. Świeży szpinak opłucz i osusz.
3. **Sos:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę, miód, sól i pieprz, aż uzyskasz gładką emulsję.
4. **Składanie sałatki:** W dużej misce połącz ugotowaną soczewicę, świeży szpinak, pestki granatu i czerwoną cebulę. Dodaj przygotowany sos i delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.
5. **Wykończenie:** Posyp sałatkę świeżą, posiekaną miętą, aby dodać orzeźwiający smak (opcjonalnie).

Gotowe! Sałatka z soczewicą, szpinakiem i granatem to bogata w białko i antyoksydanty propozycja, idealna na zdrowy lunch lub lekką kolację

SALATKA Z QUINOA, MANGO I KREWETKAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Quinoa (komosa ryżowa) – 200 g
- Krewetki (obrane, surowe) – 300 g
- Mango – 1 sztuka (ok. 300 g)
- Awokado – 1 sztuka (ok. 150 g)
- Czerwona cebula – 50 g
- Świeża kolendra – 10 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z limonki – 15 g
- Czosnek – 1 ząbek (ok. 5 g)
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Papryczka chili (opcjonalnie) – 1 sztuka

Przygotowanie:

- 1. Gotowanie quinoa:** Przepłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj ją według instrukcji na opakowaniu (w proporcji 1:2 z wodą). Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
- 2. Przygotowanie krewetek:** Rozgrzej patelnię z 15 g oliwy z oliwek. Czosnek drobno posiekaj i podsmaż przez chwilę, a następnie dodaj krewetki. Smaż je przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i soczyste. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw do ostygnięcia.
- 3. Przygotowanie owoców i warzyw:** Mango i awokado obierz, a następnie pokrój w kostkę. Czerwoną cebulę posiekaj w cienkie plasterki. Jeśli używasz papryczki chili, posiekaj ją drobno.
- 4. Sos:** W miseczce wymieszaj resztę oliwy z oliwek, sok z limonki, sól i pieprz, aby uzyskać świeży dressing.
- 5. Składanie sałatki:** W dużej misce połącz ugotowaną quinoa, mango, awokado, krewetki i czerwoną cebulę. Dodaj sos i delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.
- 6. Wykończenie:** Przed podaniem posyp sałatkę świeżą kolendrą i opcjonalnie drobno posiekaną papryczką chili dla ostrości.

SALATKA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I SEREM HALLOUMI



Składniki (na 4 porcje):

- Ser halloumi – 200 g
- Cukinia – 1 sztuka (ok. 200 g)
- Papryka (czerwona, żółta lub zielona) – 2 sztuki (ok. 300 g)
- Bakłażan – 1 sztuka (ok. 250 g)
- Pomidorki koktajlowe – 150 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Czosnek – 1 ząbek (ok. 5 g)
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeże zioła (np. bazylia, natka pietruszki) – 10 g
- Mix sałat (rukola, szpinak, roszponka) – 150 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Cukinię i bakłażana pokrój w plastry, a paprykę w szerokie paski. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół. W dużej misce wymieszaj warzywa z 15 g oliwy z oliwek, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
2. **Grillowanie warzyw:** Rozgrzej grill lub grillową patelnię i grilluj warzywa z obu stron przez około 4-5 minut, aż będą miękkie i lekko przyrumienione. Odstaw na bok.
3. **Grillowanie halloumi:** Ser halloumi pokrój w plastry o grubości około 1 cm. Grilluj na tej samej patelni po 2-3 minuty z każdej strony, aż ser stanie się złocisty.
4. **Sos:** W małej miseczce wymieszaj resztę oliwy z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz, aby uzyskać świeży dressing.
5. **Składanie sałatki:** Na talerzach rozłóż mix sałat, na wierzch dodaj grillowane warzywa i plastry grillowanego halloumi. Całość polej przygotowanym sosem.
6. **Wykończenie:** Sałatkę posyp posiekanymi świeżymi ziołami, takimi jak bazylia czy natka pietruszki, dla dodatkowego smaku.

SAŁATKA GRECKA Z CYTRYNOWYM DRESSINGIEM



Składniki (na 4 porcje):

- Pomidory – 300 g
- Ogórek – 200 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Ser feta – 150 g
- Oliwki (czarne lub zielone) – 100 g
- Papryka zielona – 1 sztuka (ok. 150 g)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Czosnek – 1 ząbek (ok. 5 g)
- Oregano (suszone) – 5 g
- Świeża pietruszka (opcjonalnie) – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie warzyw:** Pomidory pokrój w większe kawałki, ogórek obierz i pokrój w plasterki, czerwoną cebulę pokrój w cienkie półplasterki, a paprykę w paski. Oliwki odsącz z zalewy.
- 2. Przygotowanie fety:** Ser feta pokrój w kostkę o średniej wielkości.
- 3. Sos cytrynowy:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, oregano, sól i pieprz. Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 4. Składanie sałatki:** W dużej misce połącz pokrojone warzywa, oliwki i fetę. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
- 5. Wykończenie:** Jeśli chcesz, posyp sałatkę świeżą, posiekaną pietruszką dla dodatkowej świeżości i smaku.

SAŁATKA Z RUKOLĄ, GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Rukola – 150 g
- Gruszka – 2 sztuki (ok. 300 g)
- Ser gorgonzola – 100 g
- Orzechy włoskie – 50 g
- Miód – 10 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Ocet balsamiczny – 15 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie gruszki:** Gruszki umyj i pokrój w cienkie plasterki lub kostkę, usuwając gniazda nasienne.
2. **Przygotowanie orzechów:** Upraż orzechy włoskie na suchej patelni przez 2-3 minuty, mieszając, aż będą lekko zarumienione i aromatyczne. Odstaw do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie sosu:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód, sok z cytryny, sól i pieprz. Mieszaj do uzyskania gładkiego dressingu.
4. **Składanie sałatki:** Na talerzach rozłóż rukolę, dodaj plasterki gruszki, pokruszoną gorgonzolę oraz uprażone orzechy włoskie.
5. **Wykończenie:** Całość polej przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ, FETA I PESTKAMI SŁONECZNIKA



Składniki (na 4 porcje):

- Dynia (np. hokkaido lub piżmowa) – 400 g
- Ser feta – 150 g
- Pestki słonecznika – 50 g
- Mix sałat (rukola, szpinak, roszponka) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Ocet balsamiczny – 15 g
- Miód – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeży tymianek (opcjonalnie) – 5 g

Przygotowanie:

- 1. Piecz dynię:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Dynię obierz (jeśli używasz hokkaido, nie musisz jej obierać), usuń nasiona i pokrój w kostkę. Przełóż dynię na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie świeżym tymiankiem. Piecz przez około 25-30 minut, aż dynia będzie miękka i lekko przyrumieniona. Odstaw do ostygnięcia.
- 2. Przygotowanie pestek słonecznika:** Na suchej patelni upraż pestki słonecznika przez 2-3 minuty, mieszając, aż będą złociste i aromatyczne. Odstaw na bok.
- 3. Sos:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód, sól i pieprz, aby uzyskać gładki dressing.
- 4. Składanie sałatki:** Na talerzach rozłóż mix sałat, dodaj ostudzoną pieczoną dynię, pokruszoną fetę oraz uprażone pestki słonecznika.
- 5. Wykończenie:** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

SAŁATKA CAPRESE Z AWOKADO I BAZYLIĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Pomidory – 300 g
- Mozzarella (świeża) – 200 g
- Awokado – 1 sztuka (ok. 150 g)
- Świeża bazylia – 10 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Ocet balsamiczny – 15 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie pomidorów i mozzarelli:** Pomidory pokrój w plasterki, a mozzarellę odsącz i również pokrój w plasterki o podobnej grubości.
- 2. Przygotowanie awokado:** Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w cienkie plasterki. Skrop je sokiem z cytryny, aby zapobiec ciemnieniu.
- 3. Składanie sałatki:** Na talerzu naprzemiennie układaj plastry pomidorów, mozzarelli i awokado. Pomiedzy plasterki wtykaj listki świeżej bazylii.
- 4. Sos:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, sól i pieprz, tworząc prosty dressing.
- 5. Wykończenie:** Sałatkę polej przygotowanym dressingiem i posyp świeżo zmielonym pieprzem, jeśli lubisz.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



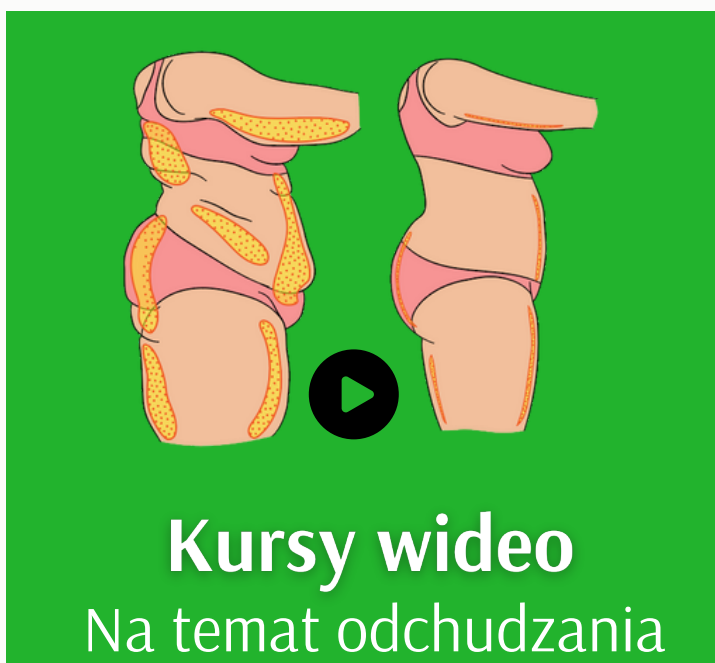
10 ebooków
same fakty



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 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

