

# 10 SAŁATEK SŁOIKOWYCH

## SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, PIECZONĄ DYNIĄ, JARMUŻEM I PESTKAMI DYNI



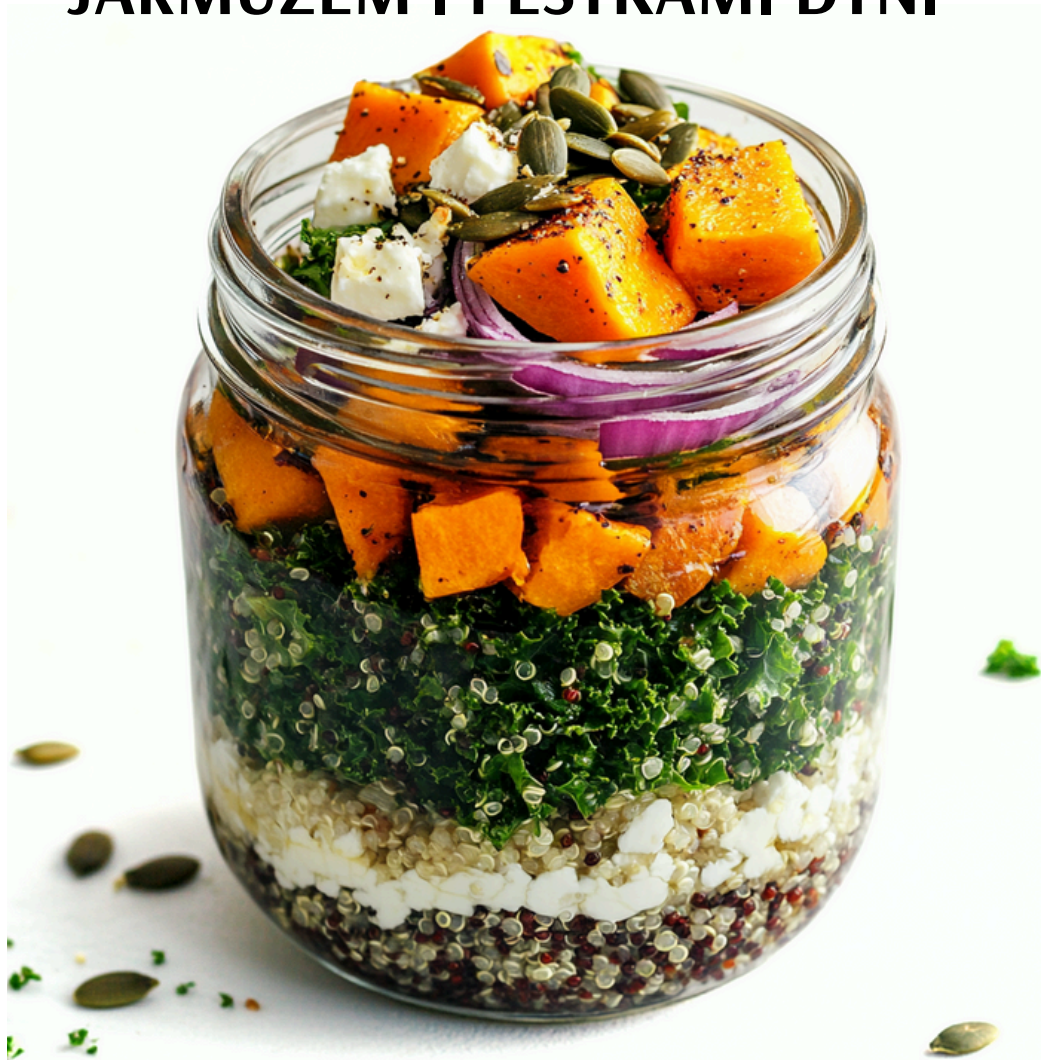
Komosa ryżowa



Dynia



Jarmuż



Pestki dyni



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

## AZJATYCKA SAŁATKA



Makaron soba



Nasiona sezamu



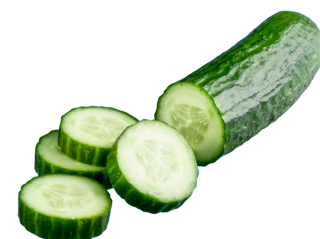
Edamame



Tofu



Sos sojowy



Ogórek



Marchew

# ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA



Pęczak



Suszone pomidory



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



Czarne oliwki



Kapary



Pomidorki koktajlowe



Sok z cytryny

## SAŁATKA Z SOCZEWICĄ BELUGA, PIECZONYMI BURAKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Soczewica beluga



Burak



Orzechy włoskie



Szpinak



Ser kozi



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon

# TAJSKA SAŁATKA



Zielona papaja



Marchew



Orzeszki ziemne



Czerwona papryka



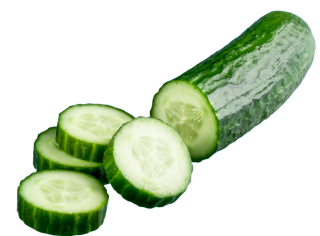
Kolendra



Mięta



Sos rybny



Ogórek

# SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ, PIECZONEJ MARCHEWKI, TAHINI I PRAŻONYCH MIGDAŁÓW



Kasza jaglana



Marchew



Migdały



Mix sałat



Natka pietruszki



Pasta tahini

# ORIENTALNA SAŁATKA



Makaron ryżowy



Mango



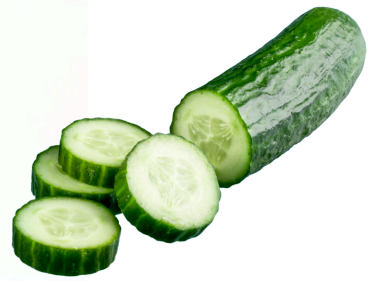
Orzechy nerkowca



Sok z limonki



Marchew



Ogórek



Kolendra



Sos sojowy

# SAŁATKA Z QUINOA, PIECZONEGO KALAFIORA, KAPARÓW I PRAŻONYCH NASION SŁONECZNIKA



Kalafior



Komosa ryżowa



Kapary



Oliwa z oliwek



Nasiona słonecznika



Szpinak

# FRANCUSKA SAŁATKA NICEJSKA



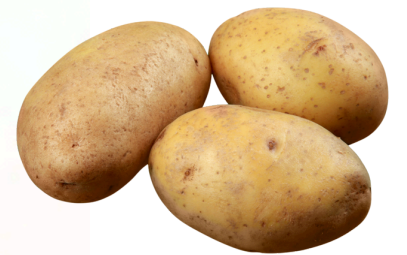
Fasolka szparagowa



Tuńczyk



Jajka przepiórcze



Ziemniaki



Czerwona cebula



Czarne oliwki



Pomidorki koktajlowe

# MAROKAŃSKA SAŁATKA



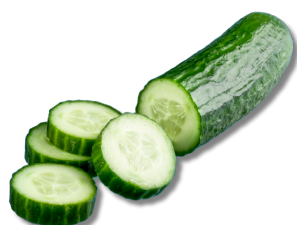
Kuskus



Ziarna granatu



Pistacje



Ogórek



Marchew



Mięta



Kolendra



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, PIECZONĄ DYNIĄ, JARMUŻEM I PESTKAMI DYNI



## Składniki (na 1 porcję, w słoiku o pojemności ok. 500 ml):

- 50 g komosy ryżowej
- 100 g dyni (obranej i pokrojonej w kostkę)
- 50 g jarmużu (posiekanego, bez twardych części)
- 20 g pestek dyni
- 30 g fety lub wegańskiego sera (opcjonalnie)
- 1 mała czerwona cebula (ok. 30 g, pokrojona w cienkie plasterki)
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 ml octu balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (5 g)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

**Pieczona dynia:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Dynię pokrój w kostkę, skrop oliwą (ok. 5 ml) i piecz na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez 20-25 minut, aż będzie miękka i lekko zarumieniona. Odstaw do ostygnięcia.

**Komosa ryżowa:** Ugotuj komosę według instrukcji na opakowaniu (najczęściej 1 część komosy na 2 części wody). Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.

**Jarmuż:** Posiekany jarmuż delikatnie masuj rękoma przez kilka minut z odrobiną soli i oliwy (ok. 5 ml), aby zmiękł i stał się bardziej soczysty.

**Sos:** W małej miseczce wymieszaj ocet balsamiczny, miód (lub syrop klonowy), sól, pieprz i 5 ml oliwy z oliwek.

**Pestki dyni:** Upraż pestki dyni na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą złociste i chrupiące.

## Układanie w słoiku:

Na dno słoika wlej sos.

Następnie dodaj ostudzoną komosę ryżową.

Na komosie ułóż warstwę pieczonej dyni.

Dodaj posiekany jarmuż.

Na wierzch połóż plasterki czerwonej cebuli oraz pokruszoną fetę (jeśli używasz).

Całość posyp uprażonymi pestkami dyni.

**Przed podaniem dobrze wstrząśnij słoikiem, aby sos równomiernie rozprowadził się po sałatce.**

# AZJATYCKA SAŁATKA



## Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):

- 60 g makaronu soba
- 100 g tofu (naturalnego lub wędzonego, pokrojonego w kostkę)
- 50 g edamame (ugotowanego, można użyć mrożonego)
- 50 g marchewki (pokrojonej w cienkie słupki)
- 30 g ogórka (pokrojonego w plasterki lub cienkie paski)
- 10 g dymki (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 10 g prażonych nasion sezamu
- 15 ml sosu sojowego (niskosodowego, jeśli chcesz zmniejszyć ilość soli)
- 10 ml oleju sezamowego
- 10 ml octu ryżowego
- 5 g syropu klonowego lub miodu
- Szczypta chili (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

1. **Tofu:** Jeśli używasz naturalnego tofu, odciśnij nadmiar wody, pokrój w kostkę i podsmaż na odrobinie oleju (lub upiecz) do momentu, aż będzie lekko złociste i chrupiące. Wędzone tofu można dodać bez obróbki.
2. **Makaron soba:** Ugotuj makaron soba według instrukcji na opakowaniu (najczęściej 5-6 minut w osolonej wodzie), a następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.
3. **Dressing sezamowy:** W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, ocet ryżowy, syrop klonowy (lub miód), szczyptę chili, sól i pieprz.
4. **Edamame:** Jeśli używasz mrożonego edamame, ugotuj je przez 3-5 minut w osolonej wodzie, a następnie odcedź i ostudź.
5. **Warzywa:** Marchewkę pokrój w cienkie słupki, a ogórka w plasterki lub cienkie paski.
6. **Sezam:** Upraż nasiona sezamu na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż zaczną pachnieć.

## Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej przygotowany dressing sezamowy.
2. Dodaj ugotowany makaron soba.
3. Następnie ułóż tofu.
4. Dodaj ugotowane edamame.
5. Dodaj warstwę marchewki, ogórka i dymki.
6. Całość posyp prażonym sezamem.

**Przed podaniem wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie rozprowadził się po wszystkich składnikach.**



# ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA



**Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):**

- 60 g kaszy pęczak
- 30 g suszonych pomidorów (w oliwie, pokrojonych w paski)
- 20 g oliwek czarnych lub zielonych (pokrojonych w plasterki)
- 10 g kaparów
- 50 g świeżych pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 30 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 30 g sera feta lub wegańskiego odpowiednika (opcjonalnie)
- 10 ml oliwy z oliwek (możesz użyć oliwy z suszonych pomidorów)
- 5 ml soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła: bazylia, oregano lub natka pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

## Przygotowanie:

1. **Kasza pęczak:** Ugotuj kaszę pęczak według instrukcji na opakowaniu (najczęściej 1 część kaszy na 2 części wody, gotuj ok. 20 minut). Po ugotowaniu odcedź i pozostaw do ostygnięcia.
2. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek (lub oliwę z suszonych pomidorów), sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz.
3. **Suszone pomidory, oliwki i kapary:** Pokrój suszone pomidory w paski, oliwki w plasterki, a kapary osusz, jeśli są w zalewie.
4. **Warzywa:** Pokrój pomidorki koktajlowe na pół, a czerwoną cebulę w cienkie plasterki.
5. **Ser feta:** Jeśli używasz, pokrusz ser feta na małe kawałki.

## Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej dressing.
2. Następnie dodaj ostudzoną kaszę pęczak.
3. Na kaszy ułóż suszone pomidory, oliwki i kapary.
4. Dodaj warstwę pomidorków koktajlowych i cebuli.
5. Jeśli używasz, dodaj pokruszoną fetę.
6. Na wierzchu możesz udekorować świeżymi ziołami, takimi jak bazylia, oregano lub natka pietruszki.

**Przed podaniem dobrze wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# SAŁATKA Z SOCZEWICĄ BELUGA,

## PIECZONYMI BURAKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI



### Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):

- 60 g soczewicy beluga
- 100 g buraków (1 średni burak, pieczony i pokrojony w kostkę)
- 30 g orzechów włoskich (posiekanych)
- 50 g świeżych liści szpinaku
- 30 g sera koziego lub wegańskiego odpowiednika (opcjonalnie, pokruszonego)
- 10 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 ml octu jabłkowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon (5 g)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek lub natka pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

### Przygotowanie:

1. **Pieczone buraki:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Buraka obierz, pokrój w kostkę, skrop oliwą i piecz na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut, aż będzie miękki. Pozostaw do ostygnięcia.
2. **Soczewica beluga:** Ugotuj soczewicę w lekko osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (ok. 20 minut). Po ugotowaniu odcedź i pozostaw do ostygnięcia.
3. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, musztardę, miód (lub syrop klonowy), sól i pieprz.
4. **Orzechy włoskie:** Upraż orzechy na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą złociste i lekko pachnące.
5. **Warzywa:** Czerwoną cebulę pokrój w cienkie plasterki, a szpinak dobrze opłucz i osusz.

### Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej dressing.
2. Dodaj ugotowaną soczewicę beluga.
3. Następnie ułóż warstwę pieczonych buraków.
4. Dodaj warstwę świeżych liści szpinaku.
5. Na szpinak połóż plasterki czerwonej cebuli i pokruszony ser kozi (jeśli używasz).
6. Całość posyp uprażonymi orzechami włoskimi i opcjonalnie udekoruj świeżymi ziołami, jak tymianek lub pietruszka.

**Przed podaniem wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# TAJSKA SAŁATKA



## Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):

- 100 g zielonej papai (obranej i starte na tarce)
- 50 g marchewki (startej na tarce lub pokrojonej w cienkie słupki)
- 20 g orzeszków ziemnych (uprażonych i posiekanych)
- 30 g ogórka (pokrojonego w cienkie paski)
- 30 g czerwonej papryki (pokrojonej w cienkie paski)
- 10 g świeżej kolendry (posiekanej)
- 10 g świeżej mięty (posiekanej, opcjonalnie)
- 1 mała czerwona papryczka chili (drobno posiekana, opcjonalnie)
- 10 ml sosu rybnego (lub sosu sojowego dla wersji wegańskiej)
- 10 ml soku z limonki
- 5 ml syropu klonowego lub miodu
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praszkę)
- Sól do smaku

## Przygotowanie:

1. **Zielona papaja i marchewka:** Obierz papaję i marchewkę, a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w cienkie słupki.
2. **Dressing limonkowy:** W małej miseczce wymieszaj sok z limonki, sos rybny (lub sojowy), syrop klonowy (lub miód), czosnek i sól.
3. **Warzywa i chili:** Pokrój ogórek i czerwoną paprykę w cienkie paski. Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj drobno posiekaną papryczkę chili.
4. **Orzeszki ziemne:** Upraż orzeszki ziemne na suchej patelni przez 2-3 minuty, a następnie posiekaj na drobne kawałki.

## Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej limonkowy dressing.
2. Dodaj startą zieloną papaję i marchewkę.
3. Następnie ułóż warstwę ogórka i papryki.
4. Dodaj chili (jeśli używasz), posiekaną kolendrę i miętę.
5. Na wierzchu posyp sałatkę uprażonymi orzeszkami ziemnymi.

**Przed podaniem dobrze wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# SALATKA Z KASZY JAGLANEJ, PIECZONEJ MARCHEWKI, TAHINI I PRAŻONYCH MIGDAŁÓW

**Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):**

- 60 g kaszy jaglanej
- 100 g marchewki (pokrojonej w słupki)
- 20 g migdałów (uprażonych i posiekanych)
- 30 g rukoli lub mieszanki sałat
- 10 g natki pietruszki (posiekanej)
- 15 ml pasty tahini
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 ml soku z cytryny
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu (5 g)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku



## Przygotowanie:

1. **Pieczona marchewka:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Marchewkę pokrój w słupki, skrop oliwą (ok. 5 ml), dopraw solą, pieprzem i mielonym kminem. Piecz przez 20-25 minut, aż marchewki będą miękkie i lekko złociste. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Kasza jaglana:** Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu (1 część kaszy na 2 części wody). Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
3. **Dressing tahini:** W małej miseczce wymieszaj pastę tahini, oliwę z oliwek (ok. 5 ml), sok z cytryny, syrop klonowy (lub miód), sól i pieprz. Dodaj odrobinę wody, aby dressing miał kremową konsystencję.
4. **Migdały:** Upraż migdały na suchej patelni przez 2-3 minuty, a następnie posiekaj na mniejsze kawałki.

## Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej dressing tahini.
2. Dodaj ugotowaną kaszę jaglaną.
3. Następnie ułóż pieczoną marchewkę.
4. Dodaj rukolę lub mieszankę sałat.
5. Na wierzchu posyp posiekanymi, prażonymi migdałami i natką pietruszki.

**Przed podaniem wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# ORIENTALNA SAŁATKA



**Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):**

- 60 g makaronu ryżowego
- 100 g dojrzałego mango (pokrojonego w kostkę)
- 30 g orzechów nerkowca (uprażonych i posiekanych)
- 50 g marchewki (startej na tarce lub pokrojonej w cienkie słupki)
- 30 g ogórka (pokrojonego w cienkie paski)
- 10 g świeżej kolendry (posiekanej)
- 10 g dymki (posiekanej)
- 10 ml sosu sojowego
- 10 ml soku z limonki
- 5 ml oleju sezamowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu (5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta chili w płatkach (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. **Makaron ryżowy:** Ugotuj makaron ryżowy według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj wystarczy zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut), a następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.
2. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, sok z limonki, olej sezamowy, syrop klonowy (lub miód), sól, pieprz oraz płatki chili (jeśli używasz).
3. **Orzechy nerkowca:** Upraż orzechy na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą złociste, a następnie posiekaj na mniejsze kawałki.
4. **Warzywa i mango:** Mango pokrój w kostkę, marchewkę zetrzyj na tarce lub pokrój w cienkie słupki, a ogórka w cienkie paski.

## Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej przygotowany dressing.
2. Dodaj ugotowany i ostudzony makaron ryżowy.
3. Następnie ułóż mango.
4. Dodaj marchewkę, ogórka i posiekaną dymkę.
5. Na wierzchu posyp sałatkę posiekaną kolendrą i prażonymi orzechami nerkowca.

**Przed podaniem wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# SALATKA Z QUINOA, PIECZONEGO KALAFIORA, KAPARÓW I PRAŻONYCH NASION SŁONECZNIKA



**Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):**

- 60 g quinoa
- 100 g kalafiora (podzielonego na małe różyczki)
- 20 g kaparów (odsączonych)
- 20 g nasion słonecznika (uprażonych)
- 30 g świeżego szpinaku lub rukoli
- 10 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 ml octu jabłkowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon (5 g)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku

## **Przygotowanie:**

1. **Pieczony kalafior:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Kalafior skrop oliwą, dopraw solą, pieprzem i mielonym kminem, a następnie piecz na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez 20-25 minut, aż będzie miękki i lekko złocisty. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Quinoa:** Ugotuj quinoa według instrukcji na opakowaniu (1 część quinoa na 2 części wody). Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
3. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, musztardę dijon, sól i pieprz.
4. **Nasiona słonecznika:** Upraż nasiona słonecznika na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą złociste.
5. **Warzywa:** Czerwoną cebulę pokrój w cienkie plasterki, a szpinak lub rukolę dobrze opłucz i osusz.

## **Układanie w słoiku:**

1. Na dno słoika wlej dressing.
2. Dodaj ugotowaną quinoa.
3. Następnie ułóż pieczony kalafior.
4. Dodaj warstwę szpinaku lub rukoli.
5. Na wierzchu umieść plasterki czerwonej cebuli, kapary oraz uprażone nasiona słonecznika.

**Przed podaniem wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# FRANCUSKA SAŁATKA NICEJSKA



## Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):

- 60 g fasolki szparagowej (ugotowanej na półtwardo)
- 80 g tuńczyka w kawałkach (z puszki, w sosie własnym, odsączonego)
- 3 jajka przepiórcze (ugotowane na twardo i obrane)
- 50 g małych ziemniaków (ugotowanych w mundurkach i pokrojonych w ćwiartki)
- 30 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 30 g czarnych oliwek
- 30 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 10 g kaparów (odsączonych)
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 ml soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon (5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła: pietruszka lub bazylia (opcjonalnie, do dekoracji)

## Przygotowanie:

1. **Fasolka szparagowa:** Ugotuj fasolkę szparagową w osolonej wodzie przez 3-4 minuty, aż będzie półtwarda, a następnie przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.
2. **Jajka przepiórcze:** Ugotuj jajka na twardo (około 4-5 minut we wrzącej wodzie), ostudź i obierz.
3. **Ziemniaki:** Ugotuj małe ziemniaki w mundurkach, pokrój na ćwiartki i pozostaw do ostygnięcia.
4. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę dijon, sól i pieprz.
5. **Warzywa i dodatki:** Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, a czerwoną cebulę pokrój w cienkie plasterki. Kapary odsącz z zalewy.

## Układanie w słoiku:

1. Na dno słoika wlej dressing.
2. Dodaj ugotowaną fasolkę szparagową.
3. Na fasolce ułóż kawałki ziemniaków.
4. Dodaj tuńczyka oraz połówki pomidorków koktajlowych.
5. Ułóż jajka przepiórcze, oliwki, kapary oraz plasterki czerwonej cebuli.
6. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, jak pietruszka lub bazylia.

**Przed podaniem wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**

# MAROKAŃSKA SAŁATKA



**Składniki (na 1 porcję, słoik o pojemności ok. 500 ml):**

- 60 g kuskusu
- 50 g ziaren granatu
- 20 g prażonych pistacji (posiekanych)
- 30 g świeżego ogórka (pokrojonego w kostkę)
- 30 g marchewki (startej na tarce)
- 10 g świeżej mięty (posiekanej)
- 10 g świeżej kolendry (posiekanej)
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 ml soku z cytryny
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu (5 g)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku

## **Przygotowanie:**

1. **Kuskus:** Zalej kuskus wrzątkiem (w proporcji 1:1) i przykryj na około 5 minut, aż zmięknie. Następnie rozdziel ziarna widelcem i pozostaw do ostygnięcia.
2. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, syrop klonowy (lub miód), mielony kmin, sól i pieprz.
3. **Pistacje:** Upraż pistacje na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż będą lekko złociste, a następnie posiekaj je na drobniejsze kawałki.
4. **Warzywa i dodatki:** Ogórek pokrój w kostkę, marchewkę zetrzyj na tarce. Przygotuj świeże zioła i ziarna granatu.

## **Układanie w słoiku:**

1. Na dno słoika wlej dressing.
2. Dodaj ugotowany kuskus.
3. Następnie ułóż marchewkę i ogórek.
4. Dodaj ziarna granatu i posiekaną mięte oraz kolendrę.
5. Na wierzchu posyp sałatkę prażonymi pistacjami.

**Przed podaniem dobrze wstrząśnij słoikiem, aby dressing równomiernie pokrył wszystkie składniki.**



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



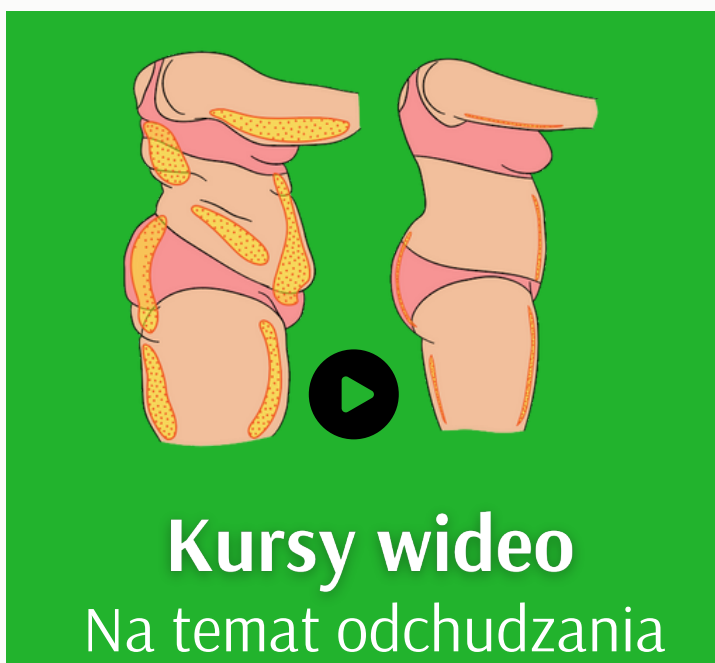
**10 ebooków**  
same fakty



**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

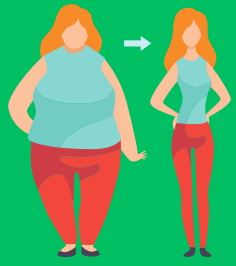


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

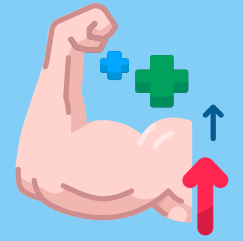


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**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**

