

# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SOSEM Z CZERWONEGO WINA



Połędwica wołowa



Oliwa z oliwek



Czosnek



Musztarda dijon



Bulion wołowy



Czerwone wino

## PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWO-JOGURTOWYM



Łosoś



Oliwa z oliwek



Cytryna



Koperek



Jogurt naturalny



Czosnek



# RISOTTO Z KREWETKAMI I LIMONKĄ



Ryż arborio



Krewetki



Cebula



Bulion warzywny

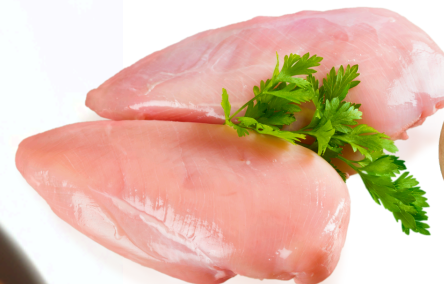


Białe wino



Limonka

# KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO- MIODOWYM Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI



Pierś z kurczaka



Ziemniaki



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon



Bulion drobiowy

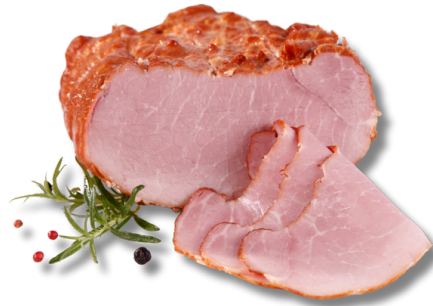


Miód

# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZYNKĄ I GROSZKIEM



Makaron  
pełnoziarnisty



Szynka



Groszek



Jogurt naturalny



Ser cheddar



Musztarda dijon

# PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI I PESTO Z BAZYLI



Filet z dorsza



Papryka czerwona



Bazyli



Cukinia



Pomidorki  
koktajlowe



Parmezan

# GULASZ Z KRÓLIKA Z WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ



Mięso z królika



Kasza gryczana



Marchew



Cebula



Cukinia



Bulion warzywny

# LASAGNE Z WARZYWAMI I BESZAMELEM



Makaron lasagne



Cukinia



Bakłażan



Pomidory z puszki



Mleko



Masło

# PIECZONE WARZYWA Z HALLOUMI I SOSEM ZIOŁOWYM



Ser halloumi



Papryka



Cukinia



Bakłażan



Natka pietruszki



Kolendra

# KURCZAK W SOSIE ORZECHEWYM Z RYŻEM JAŚMINOWYM



Pierś z kurczaka



Ryż jaśminowy



Masło orzechowe



Sos sojowy



Miód



Mleko kokosowe

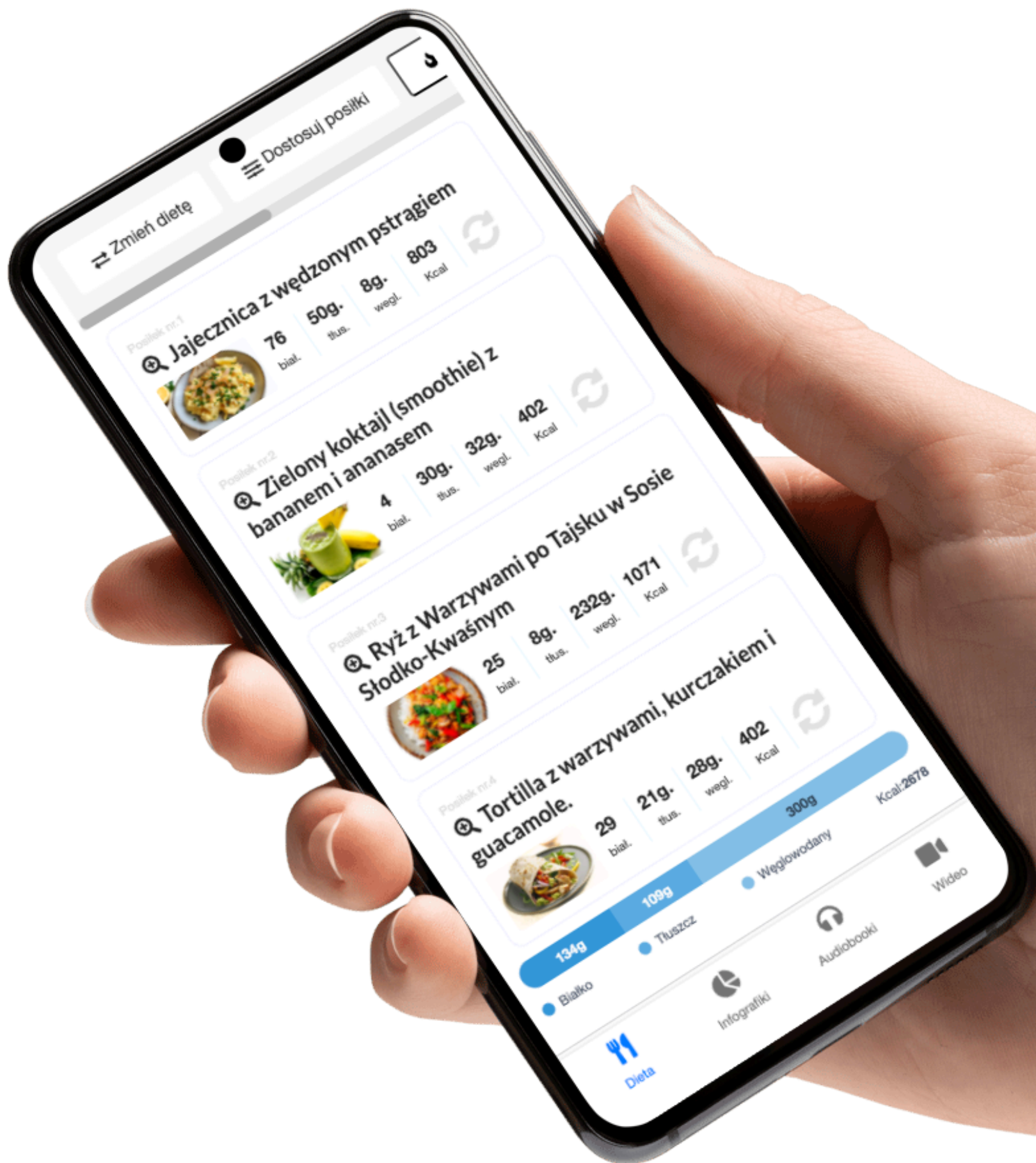
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SOSEM Z CZERWONEGO WINA



## Składniki:

- 2 steki z polędwicy wołowej (około 200 g każdy)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (5 g), drobno posiekany
- 150 ml czerwonego wina wytrawnego
- 100 ml bulionu wołowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon (10 g)
- 1 łyżeczka miodu (7 g)
- 10 g masła
- 5 g świeżego tymianku
- sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie steków:** Dopraw steki solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Obsmaż steki z każdej strony na średnio-wysokim ogniu przez 3-4 minuty (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone). Po usmażeniu odstaw na kilka minut, by mięso odpoczęło.
- 2. Sos z czerwonego wina:** Na tej samej patelni, na której smażyły się steki, podsmaż czosnek przez około 1 minutę, aż zmięknie. Następnie dodaj wino i gotuj przez 5 minut, aż płyn zredukuje się o połowę. Dodaj bulion, musztardę, miód i tymianek, mieszaj, gotując jeszcze 2-3 minuty. Na koniec dodaj masło, aby sos nabrał kremowej konsystencji.
- 3. Podanie:** Steki podawaj z sosem z czerwonego wina, na przykład z dodatkiem pieczonych warzyw lub sałatką z rukoli.

# PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWO-JOGURTOWYM



## Składniki:

- 2 filety z łososia (około 200 g każdy)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 cytryna (100 g) – sok i skórka
- 5 g świeżego koperku, posiekanego
- 150 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 ząbek czosnku (5 g), drobno posiekany
- sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie łososia:** Filety z łososia dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Skórkę z cytryny zetrzyj na drobnej tarce i rozprowadź na filetach. Następnie posmaruj filety oliwą z oliwek.
- 2. Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż filety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 12-15 minut, aż łosoś będzie delikatny i soczysty, ale nie przesuszony.
- 3. Sos koperkowo-jogurtowy:** W misce wymieszaj jogurt z posiekanym koperkiem, czosnkiem i odrobiną soku z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 4. Podanie:** Pieczonego łososia podawaj z sosem koperkowo-jogurtowym, np. z pieczonymi warzywami lub sałatką z mieszanych liści.



# RISOTTO Z KREWETKAMI

## I LIMONKĄ



### Składniki:

- 200 g krewetek (obrane, surowe)
- 150 g ryżu arborio (do risotto)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 cebula (80 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (10 g), drobno posiekane
- 750 ml bulionu warzywnego (może być niskosodowy)
- 100 ml białego wina wytrawnego
- 1 limonka (sok i skórka)
- 20 g świeżo startego parmezanu
- 5 g świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

- Przygotowanie risotto:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Podsmaż cebulę przez 2-3 minuty, aż stanie się miękka. Dodaj czosnek i smaż jeszcze 1 minutę. Następnie dodaj ryż arborio i mieszaj, aż ziarna staną się przezroczyste (około 2 minut).
- Dodanie wina:** Wlej wino do ryżu i gotuj, aż płyn odparuje. Następnie stopniowo dolewaj bulion, po jednej chochli, ciągle mieszając. Dodawaj kolejną porcję bulionu, gdy poprzednia zostanie wchłonięta. Proces ten zajmie około 15-18 minut, aż ryż będzie miękki, ale wciąż al dente.
- Dodanie krewetek:** Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj krewetki do risotto i gotuj, aż staną się różowe i delikatne. Na koniec dodaj skórkę i sok z limonki, dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Wykończenie:** Dodaj starty parmezan i posiekaną pietruszkę. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Podanie:** Risotto podawaj od razu, udekorowane dodatkową skórką z limonki i świeżą pietruszką.

# KURCZAK W SOSIE

## MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI



### Składniki:

- 2 piersi z kurczaka (około 300 g)
- 400 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 łyżka musztardy dijon (15 g)
- 1 łyżka miodu (15 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g), drobno posiekany
- 100 ml bulionu drobiowego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego (5 ml)
- 5 g świeżego tymianku, posiekanego
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

- Pieczone ziemniaki:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ziemniaki skrop oliwą z oliwek, dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 25-30 minut, aż będą złociste i chrupiące, mieszając w połowie pieczenia.
- Kurczak:** Piersi z kurczaka dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej 5 g oliwy z oliwek i obsmaż kurczaka z każdej strony, aż będzie złocisty (około 4-5 minut na stronę). Następnie przełóż go na talerz.
- Sos musztardowo-miodowy:** Na tej samej patelni podsmaż czosnek przez 1 minutę. Dodaj bulion, musztardę, miód i ocet jabłkowy. Gotuj przez 3-4 minuty, aż sos lekko zgęstnieje. Włóż kurczaka z powrotem na patelnię i duś przez 2-3 minuty, aby mięso przeszło smakiem sosu.
- Podanie:** Kurczaka podawaj z pieczonymi ziemniakami, polewając go sosem musztardowo-miodowym. Możesz dodać świeżą sałatkę na boku dla dodatkowej świeżości.

# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZYNKĄ I GROSZKIEM



## Składniki:

- 200 g pełnoziarnistego makaronu (np. penne lub fusilli)
- 150 g szynki gotowanej, pokrojonej w kostkę
- 100 g mrożonego groszku
- 100 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 50 g startego sera cheddar lub grana padano
- 1 łyżeczka musztardy dijon (10 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g), drobno posiekany
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- sól i pieprz do smaku
- 5 g świeżej natki pietruszki, posiekanej

## Przygotowanie:

1. **Gotowanie makaronu:** Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odsącz i odstaw.
2. **Przygotowanie groszku:** W osobnym garnku zagotuj wodę i wrzuć mrożony groszek. Gotuj przez 2-3 minuty, aż zmięknie, a następnie odcedź.
3. **Sos jogurtowy:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, a następnie podsmaż czosnek przez około 1 minutę. W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę dijon, sól i pieprz do smaku. Dodaj podsmażony czosnek do sosu i dokładnie wymieszaj.
4. **Mieszanie składników:** W dużej misce połącz ugotowany makaron, groszek i szynkę. Dodaj sos jogurtowy i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
5. **Pieczenie:** Przełóż całość do naczynia żaroodpornego. Posyp startym serem i piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.
6. **Podanie:** Po upieczeniu zapiekankę posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj na gorąco.

# PIECZONY DORSZ Z

## WARZYWAMI I PESTO Z BAZYLI



### Składniki:

- 2 filety z dorsza (około 300 g)
- 1 cukinia (200 g), pokrojona w plastry
- 1 papryka czerwona (150 g), pokrojona w paski
- 1 cebula czerwona (80 g), pokrojona w plastry
- 150 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 10 g oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

### Pesto z bazylii:

- 30 g świeżej bazylii
- 20 g orzeszków piniowych (lub migdałów)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 20 g startego parmezanu
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (10 ml)
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

1. **Pieczone warzywa:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Warzywa (cukinię, paprykę, cebulę i pomidorki) ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem, a następnie piecz przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione.
2. **Pieczenie dorsza:** W międzyczasie dopraw filety z dorsza solą i pieprzem. Na 10 minut przed końcem pieczenia warzyw, dodaj dorsza na blachę z warzywami i piecz razem, aż dorsz będzie miękki i delikatny (około 10-12 minut).
3. **Pesto z bazylii:** W blenderze połącz bazylię, orzeszki piniowe, czosnek, parmezan, oliwę i sok z cytryny. Miksuj na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. W razie potrzeby dodaj trochę więcej oliwy lub wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
4. **Podanie:** Pieczonego dorsza podawaj z warzywami, polewając go domowym pesto z bazylii.

# GULASZ Z KRÓLIKA Z

## WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ



### Składniki:

- 500 g mięsa z królika, pokrojonego w kawałki
- 100 g kaszy gryczanej
- 1 marchewka (80 g), pokrojona w plastry
- 1 cebula (80 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (10 g), drobno posiekane
- 1 papryka czerwona (150 g), pokrojona w kostkę
- 1 cukinia (200 g), pokrojona w półplasterki
- 200 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (5 g)
- 1 liść laurowy
- 10 g oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- świeża natka pietruszki do posypania (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy gryczanej:** Ugotuj kaszę gryczaną według instrukcji na opakowaniu, a następnie odstaw na bok.
2. **Smażenie mięsa:** Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj kawałki mięsa z królika i obsmaż na średnim ogniu z każdej strony na złoty kolor. Następnie wyjmij mięso z patelni i odstaw na chwilę.
3. **Warzywa:** Na tej samej patelni podsmaż cebulę i czosnek przez 2-3 minuty, aż będą miękkie. Dodaj marchewkę, paprykę i cukinię, a następnie smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. **Gulasz:** Do warzyw dodaj obsmażone mięso z królika. Wlej bulion warzywny, dodaj liść laurowy, tymianek, sól i pieprz do smaku. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 40-45 minut, aż mięso będzie miękkie i delikatne, a warzywa dobrze ugotowane.
5. **Podanie:** Gulasz podawaj na gorąco z ugotowaną kaszą gryczaną, posypując natką pietruszki dla dodatkowego aromatu.

# LASAGNE Z WARZYWAMI I BESZAMELEM



## Składniki:

- 200 g makaronu lasagne (pełnoziarnistego)
- 1 cukinia (200 g), pokrojona w plastry
- 1 bakłażan (200 g), pokrojony w plastry
- 1 papryka czerwona (150 g), pokrojona w paski
- 1 cebula (80 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (10 g), drobno posiekane
- 400 g pomidorów z puszki (lub świeżych, pokrojonych)
- 150 g szpinaku (świeżego lub mrożonego)
- 10 g oliwy z oliwek
- 100 g tartego sera mozzarella lub grana padano
- sól, pieprz, zioła prowansalskie do smaku

## Beszamel:

- 500 ml mleka (może być roślinne)
- 30 g masła
- 30 g mąki pełnoziarnistej
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej (3 g)
- sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

- Przygotowanie warzyw:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek przez 2-3 minuty, aż będą miękkie. Dodaj paprykę, cukinię, bakłażana i smaż, mieszając, przez około 5 minut, aż warzywa się zrumienią. Dodaj pomidory z puszki, szpinak oraz zioła prowansalskie. Dopraw solą i pieprzem, gotuj na wolnym ogniu przez 10-15 minut, aż sos się zagęści.
- Przygotowanie beszamelu:** W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i smaż na średnim ogniu, mieszając przez 1-2 minuty. Stopniowo dodawaj mleko, ciągle mieszając, aż sos stanie się gładki i zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- Składanie lasagne:** Na dnie naczynia żaroodpornego rozprowadź ciekłą warstwę sosu warzywnego. Ułóż na niej płaty makaronu, a na to połóż warstwę warzyw i beszamelu. Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc beszamelem. Na wierzch posyp tartym serem.
- Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz lasagne przez około 30-35 minut, aż będzie złocista i dobrze zapieczona.
- Podanie:** Lasagne podawaj na gorąco, z opcjonalnym dodatkiem świeżych ziół, takich jak bazylija lub natka pietruszki.

# PIECZONE WARZYWA Z HALLOUMI I SOSEM ZIOŁOWYM



## Składniki:

- 200 g sera halloumi, pokrojonego w plastry
- 1 papryka czerwona (150 g), pokrojona w paski
- 1 cukinia (200 g), pokrojona w plastry
- 1 bakłażan (200 g), pokrojony w plastry
- 1 marchewka (80 g), pokrojona w plastry
- 150 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- sól i pieprz do smaku

## Sos ziołowy:

- 10 g świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- 10 g świeżej kolendry lub bazylii
- 1 ząbek czosnku (5 g), drobno posiekany
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (10 ml)
- sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

1. **Pieczone warzywa:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Warzywa (paprykę, cukinię, bakłażana, marchewkę i pomidorki koktajlowe) rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop je oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem, a następnie piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
2. **Grillowanie halloumi:** W międzyczasie rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię. Grilluj plastry halloumi po 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.
3. **Sos ziołowy:** W małej misce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, posiekaną natkę pietruszki, kolendrę (lub bazylię) oraz czosnek. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj.
4. **Podanie:** Pieczone warzywa podawaj z grillowanym halloumi, a całość skrop sosem ziołowym. Możesz również udekorować dodatkową porcją świeżych ziół.

# KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z RYŻEM JAŚMINOWYM



## Składniki:

- 2 piersi z kurczaka (około 300 g)
- 150 g ryżu jaśminowego
- 10 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (5 g), drobno posiekany
- 1 cm kawałek imbiru (5 g), starty
- 2 łyżki masła orzechowego (40 g), najlepiej bez dodatku cukru
- 1 łyżka sosu sojowego (15 ml)
- 1 łyżeczka miodu (7 g)
- 100 ml mleka kokosowego (lub wody)
- 1 łyżka soku z limonki (10 ml)
- 5 g świeżej kolendry lub natki pietruszki, do dekoracji
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka sosu chili (opcjonalnie, dla pikantnego smaku)

## Przygotowanie:

1. **Gotowanie ryżu:** Ryż jaśminowy ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie miękki i puszysty.
2. **Smażenie kurczaka:** Piersi z kurczaka dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej olej kokosowy (lub oliwę z oliwek) i smaż kurczaka z każdej strony, aż będzie złocisty i dobrze usmażony w środku (około 6-7 minut na stronę). Następnie odstaw go na talerz.
3. **Przygotowanie sosu orzechowego:** Na tej samej patelni dodaj czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat. Dodaj masło orzechowe, sos sojowy, miód, mleko kokosowe (lub wodę) oraz sok z limonki. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje i stanie się kremowy. Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj sos chili. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Połączenie składników:** Pokrój usmażonego kurczaka w plastry i włóż go z powrotem na patelnię z sosem, aby dobrze się nim pokrył.
5. **Podanie:** Kurczaka w sosie orzechowym podawaj z ugotowanym ryżem jaśminowym, posypując całość świeżą kolendrą lub natką pietruszki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



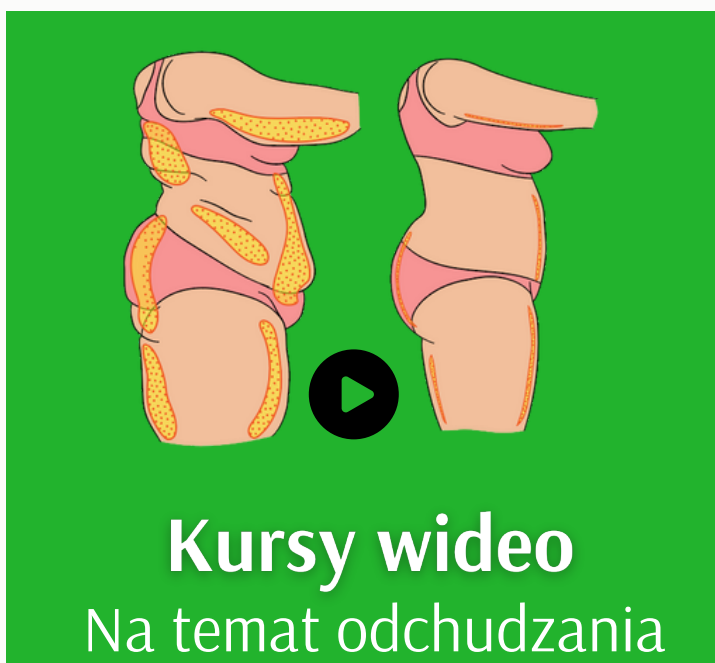
**10 ebooków**  
same fakty



**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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI