10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONY ŁOSOŚ Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM

Filet łososia

Cytryna

Koperek

Oliwa z oliwek

Czosnek

GULASZ Z DZICZYZNY Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

Dziczyzna

Cebula

Marchew

Bulion warzywny

Ziemniaki

Mąka ziemniaczana

MAKARON Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I POMIDORKAMI

Makaron pełnoziarnisty

Krewetki

Cukinia

Pomidorki koktajlowe

Cytryna

Oliwa z oliwek

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI

Udka z kurczaka

Marchew

Ziemniaki

Korzeń selera

Oliwa z oliwek

Korzeń pietruszki

RISOTTO Z DYNIĄ I SEREM PLEŚNIOWYM

Ryż arborio

Dynia

Ser pleśniowy

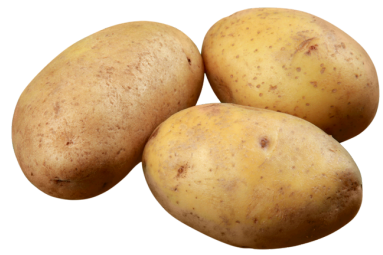
Bulion warzywny

Cebula

Masło

KACZKA PIECZONA Z SOSEM MALINOWYM I ZIEMNIAKAMI

Pierś z kaczki



Ziemniaki

Ocet balsamiczny

Maliny

Miód

Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA Z BATATÓW, CIECIERZYCY I SZPINAKU

Bataty

Ciecierzyca

Szpinak

Pomidory krojone

Mleczko kokosowe

Cebula

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSĄ Z MANGO I AWOKADO

Stek z tuńczyka

Oliwa z oliwek

Mango

Awokado

Czerwona cebula

Sok z limonki

PIECZONY INDYK Z WARZYWAMI I SOSEM PIECZENIOWYM

Pierś z indyka

Marchew

Ziemniaki

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Cebula

CURRY Z TOFU I WARZYWAMI NA MLEKU KOKOSOWYM

Tofu

Czerwona papryka

Cukinia

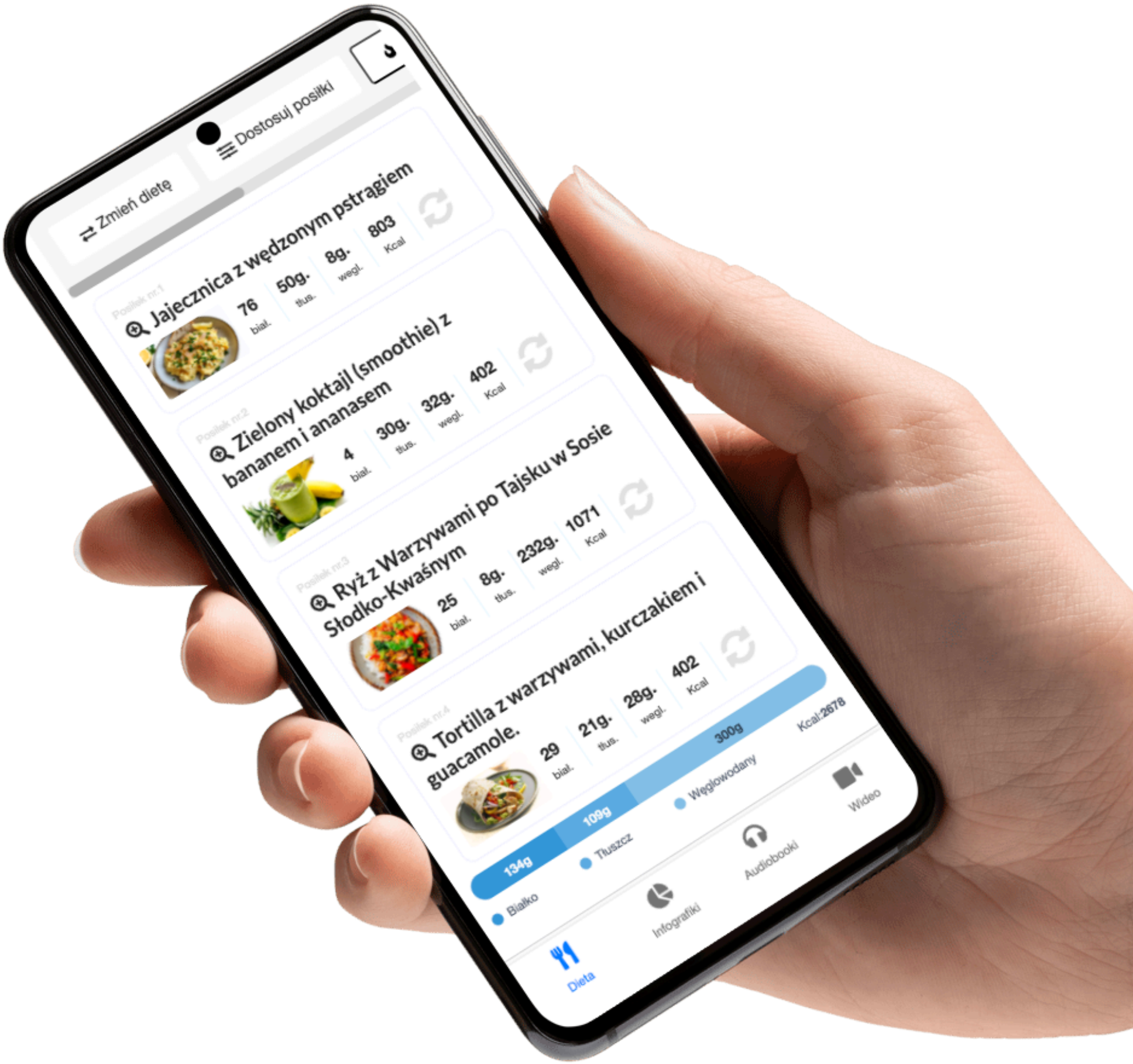
Mleko kokosowe

Pasta curry

Imbir

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONY ŁOSOŚ Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM

Składniki:

- Łosoś filet (bez skóry) – 500 g
- Cytryna – 50 g (plasterki)
- Koperek świeży – 15 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka słodka – 3 g

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Filet z łososia osusz papierowym ręcznikiem i umieść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Posmaruj łososia oliwą z oliwek, a następnie dopraw solą, pieprzem i papryką słodką.
4. Ułóż na wierzchu łososia plasterki cytryny oraz posiekany czosnek.
5. Całość posyp świeżym koperkiem.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż ryba będzie miękka i soczysta w środku.
7. Podawaj z ulubionymi warzywami lub pieczonymi ziemniakami.

GULASZ Z DZICZYZNY Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

Składniki:

- Mięso z dziczyzny (np. udziec, łopatka) – 600 g
- Cebula – 150 g (drobno posiekana)
- Marchewka – 100 g (pokrojona w półplasterki)
- Seler naciowy – 100 g (pokrojony w plasterki)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, posiekane)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Bulion warzywny – 500 g
- Przecier pomidorowy – 100 g
- Liść laurowy – 1 g (1 sztuka)
- Ziele angielskie – 1 g (2 ziarna)
- Papryka słodka – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Śmietanka 12% – 50 g
- Natka pietruszki – 10 g (posiekana, do dekoracji)

Kluski śląskie:

- Ziemniaki ugotowane – 500 g
- Mąka ziemniaczana – 125 g
- Sól – 3 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka)

Przygotowanie:

1. **Gulasz z dziczyzny:**
   - Pokrój mięso z dziczyzny w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż mięso ze wszystkich stron do zarumienienia. Następnie przełóż do garnka.
   - Na tej samej patelni podsmaż cebulę, czosnek, marchewkę oraz seler, aż warzywa się zeszklą. Przełóż wszystko do garnka z mięsem.
   - Dodaj przecier pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie oraz paprykę słodką. Zalej bulionem warzywnym, dopraw solą i pieprzem.
   - Duś na małym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie. Na koniec dodaj śmietankę i delikatnie wymieszaj.
2. **Kluski śląskie:**
   - Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel na gładką masę.
   - Do masy ziemniaczanej dodaj mąkę ziemniaczaną, sól oraz jajko. Wyrób ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne.
   - Z ciasta formuj kulki o wielkości orzecha włoskiego i zrób w nich wgłębienie palcem.
   - Gotuj kluski w osolonej wodzie przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię.
3. **Podanie:**
   - Gulasz z dziczyzny podawaj z kluskami śląskimi. Całość udekoruj posiekaną natką pietruszki.

MAKARON Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I POMIDORKAMI

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (np. spaghetti lub penne) – 200 g
- Krewetki surowe (oczyszczone) – 300 g
- Cukinia – 200 g (pokrojona w półplasterki)
- Pomidorki koktajlowe – 150 g (przekrojone na pół)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Cytryna – 30 g (sok i skórka)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka chili (opcjonalnie) – 2 g (szczypta)
- Natka pietruszki – 10 g (posiekana, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Makaron:**
   - Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aby był al dente. Odcedź i zachowaj około 50 g wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie krewetek:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
   - Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i soczyste. Wyjmij krewetki z patelni i odłóż na bok.
3. **Warzywa:**
   - Na tę samą patelnię wrzuć cukinię i smaż przez 4-5 minut, aż będzie miękka i lekko zarumieniona.
   - Dodaj pomidorki koktajlowe i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż lekko zmiękną.
4. **Łączenie składników:**
   - Do warzyw dodaj krewetki, ugotowany makaron oraz sok i skórkę z cytryny. Dopraw solą, pieprzem oraz papryką chili (jeśli używasz).
   - W razie potrzeby dolej trochę wody z gotowania makaronu, aby danie miało odpowiednią konsystencję.
5. **Podanie:**
   - Makaron podawaj na talerzach, posypany świeżą natką pietruszki.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI

Składniki:

- Udka z kurczaka (bez skóry) – 600 g
- Marchewka – 200 g (pokrojona w słupki)
- Pietruszka korzeń – 150 g (pokrojona w słupki)
- Seler korzeniowy – 150 g (pokrojony w kostkę)
- Ziemniaki – 300 g (pokrojone w ćwiartki)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Rozmaryn świeży – 5 g (1 gałązka)
- Tymianek świeży – 5 g (kilka listków)
- Papryka słodka – 5 g
- Papryka ostra – 2 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Sok z cytryny – 30 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Udka z kurczaka natrzyj oliwą, czosnkiem, solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą oraz sokiem z cytryny. Odstaw na 15-20 minut do zamarynowania.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Pokrojone marchewki, pietruszkę, seler i ziemniaki umieść w dużej misce. Dodaj 20 g oliwy z oliwek, sól, pieprz oraz rozmaryn i tymianek. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.
3. **Pieczenie:**
   - Nagrzej piekarnik do 200°C.
   - Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż warzywa w jednej warstwie. Na wierzchu umieść zamarynowane udka z kurczaka.
   - Piecz przez około 40-45 minut, aż udka będą złociste, a warzywa miękkie i lekko przyrumienione. W połowie pieczenia możesz delikatnie przemieszać warzywa, aby równomiernie się upiekły.
4. **Podanie:**
   - Pieczone udka z kurczaka podawaj z warzywami korzeniowymi. Całość można posypać świeżymi ziołami, np. natką pietruszki.

RISOTTO Z DYNIĄ I SEREM PLEŚNIOWYM

Składniki:

- Ryż arborio – 200 g
- Dynia (obrana i pokrojona w kostkę) – 300 g
- Cebula – 100 g (drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, posiekane)
- Ser pleśniowy (np. gorgonzola) – 100 g
- Bulion warzywny – 600 g (gorący)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Masło – 10 g
- Białe wytrawne wino – 100 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g (szczypta)
- Natka pietruszki – 10 g (posiekana, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie dyni:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną dynię i smaż przez 5-7 minut, aż będzie miękka i lekko zarumieniona. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie risotto:**
   - W dużym rondlu rozpuść masło i zeszklij na nim posiekaną cebulę oraz czosnek, smażąc przez około 2-3 minuty.
   - Dodaj ryż arborio i smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aż ryż stanie się lekko przezroczysty.
   - Wlej białe wino i gotuj, aż płyn prawie całkowicie odparuje.
3. **Dodawanie bulionu:**
   - Stopniowo dodawaj gorący bulion do ryżu, po jednej chochli na raz, stale mieszając. Czekaj, aż każda porcja bulionu zostanie wchłonięta przez ryż, zanim dodasz kolejną.
   - Kontynuuj ten proces przez około 15-18 minut, aż ryż będzie miękki, ale lekko al dente w środku.
4. **Dodanie dyni i sera:**
   - Gdy ryż będzie prawie gotowy, dodaj podsmażoną dynię i delikatnie wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową.
   - Dodaj pokrojony ser pleśniowy i mieszaj, aż ser się rozpuści i risotto nabierze kremowej konsystencji.
5. **Podanie:**
   - Risotto podawaj od razu po przygotowaniu, udekorowane posiekaną natką pietruszki.

KACZKA PIECZONA Z SOSEM MALINOWYM I ZIEMNIAKAMI

Składniki:

- Pierś z kaczki (ze skórą) – 500 g
- Ziemniaki – 400 g (pokrojone w ćwiartki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Rozmaryn świeży – 5 g (1 gałązka)
- Tymianek świeży – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, rozgniecione)

Sos malinowy:

- Maliny świeże lub mrożone – 150 g
- Miód – 15 g
- Ocet balsamiczny – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 1 g (szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (szczypta)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaczki:**
   - Piersi z kaczki dokładnie osusz papierowym ręcznikiem i natrzyj skórę solą oraz pieprzem.
   - Na zimnej patelni umieść piersi z kaczki skórą do dołu. Rozgrzewaj powoli, aż tłuszcz zacznie się wytapiać, a skóra stanie się złocista i chrupiąca (ok. 7-10 minut). Następnie przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 2-3 minuty.
   - Przełóż piersi z kaczki na blaszkę i piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez około 15-20 minut (w zależności od grubości mięsa), aż osiągną wewnętrzną temperaturę 65-70°C (dla średnio wypieczonej). Po wyjęciu z piekarnika, odstaw na 5 minut, aby mięso odpoczęło.
2. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki umieść w dużej misce. Dodaj oliwę z oliwek, rozmaryn, tymianek, sól, pieprz oraz rozgniecione ząbki czosnku. Dokładnie wymieszaj.
   - Piecz ziemniaki na osobnej blaszce w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 30-35 minut, aż będą miękkie i złociste.
3. **Sos malinowy:**
   - W małym rondlu umieść maliny, miód, ocet balsamiczny oraz sok z cytryny. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.
   - Gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż maliny się rozpadną i sos zgęstnieje. Przecedź sos przez sitko, aby pozbyć się pestek, jeśli chcesz uzyskać gładką konsystencję.
4. **Podanie:**
   - Pokrój pierś z kaczki w plastry. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i polej sosem malinowym. Całość można udekorować świeżymi ziołami lub dodatkowymi malinami.

ZAPIEKANKA Z BATATÓW, CIECIERZYCY I SZPINAKU

Składniki:

- Bataty – 500 g (obrane i pokrojone w cienkie plasterki)
- Ciecierzyca (ugotowana lub z puszki, odsączona) – 300 g
- Świeży szpinak – 150 g
- Cebula – 100 g (drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, posiekane)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Mleczko kokosowe – 200 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Papryka słodka – 5 g
- Kumin – 3 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Ser feta (opcjonalnie) – 100 g (pokruszony, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie batatów:**
   - Plasterki batatów ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop 10 g oliwy z oliwek i oprósz solą oraz pieprzem.
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 15 minut, aż bataty będą lekko miękkie. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie nadzienia:**
   - Na dużej patelni rozgrzej pozostałe 10 g oliwy. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż zmiękną.
   - Dodaj ciecierzycę, pomidory krojone, mleczko kokosowe, paprykę słodką, kumin, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos się zredukuje i zgęstnieje.
   - Dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż liście szpinaku zwiędną. Dodaj sok z cytryny i wymieszaj.
3. **Układanie zapiekanki:**
   - W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę upieczonych plasterków batatów, następnie wyłóż warstwę nadzienia z ciecierzycy i szpinaku. Powtórz układanie warstw, aż skończą się składniki, kończąc warstwą batatów na wierzchu.
4. **Pieczenie:**
   - Piecz zapiekankę w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż wierzch będzie lekko zarumieniony i zapiekanka dobrze się przegrzeje.
5. **Podanie:**
   - Jeśli używasz sera feta, posyp zapiekankę pokruszonym serem na 5 minut przed końcem pieczenia, aby ser lekko się roztopił. Podawaj zapiekankę gorącą, udekorowaną świeżymi ziołami.

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSĄ Z MANGO I AWOKADO

Składniki:

- Steki z tuńczyka – 400 g (2 sztuki, po 200 g każdy)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z limonki – 20 g (świeżo wyciśnięty)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka ostra – 2 g (szczypta)

Salsa z mango i awokado:

- Mango – 150 g (pokrojone w drobną kostkę)
- Awokado – 150 g (pokrojone w drobną kostkę)
- Czerwona cebula – 50 g (drobno posiekana)
- Papryczka chili – 10 g (posiekana, bez pestek)
- Kolendra świeża – 10 g (posiekana)
- Sok z limonki – 20 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie steków z tuńczyka:**
   - Steki z tuńczyka dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Natrzyj oliwą z oliwek, sokiem z limonki, solą, pieprzem i szczyptą ostrej papryki.
   - Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż steki z tuńczyka przez 1,5-2 minuty z każdej strony (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wypieczony). Tuńczyk powinien być złocisty z zewnątrz i różowy w środku.
   - Po usmażeniu odstaw steki na kilka minut, aby odpoczęły.
2. **Przygotowanie salsy z mango i awokado:**
   - W misce połącz mango, awokado, czerwoną cebulę, papryczkę chili oraz kolendrę.
   - Dodaj sok z limonki, sól i pieprz, a następnie delikatnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się połączyły.
3. **Podanie:**
   - Steki z tuńczyka podawaj na talerzu, a obok umieść porcję salsy z mango i awokado. Możesz udekorować świeżymi listkami kolendry lub limonką.

PIECZONY INDYK Z WARZYWAMI I SOSEM PIECZENIOWYM

Składniki:

- Pierś z indyka – 600 g
- Marchewka – 200 g (pokrojona w słupki)
- Pietruszka korzeń – 150 g (pokrojona w słupki)
- Ziemniaki – 300 g (pokrojone w ćwiartki)
- Cebula – 100 g (pokrojona w ćwiartki)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, rozgniecione)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Rozmaryn świeży – 5 g (1 gałązka)
- Tymianek świeży – 5 g (kilka listków)
- Papryka słodka – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Bulion warzywny – 200 g
- Mąka pszenna – 10 g (do zagęszczenia sosu)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Pierś z indyka dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Natrzyj oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, solą, pieprzem, papryką słodką, rozmarynem i tymiankiem. Odstaw na 15-20 minut do zamarynowania.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Pokrojone marchewki, pietruszkę, ziemniaki i cebulę umieść w dużej misce. Dodaj 20 g oliwy z oliwek, sól, pieprz oraz rozgnieciony czosnek. Dokładnie wymieszaj.
3. **Pieczenie:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia umieść warzywa w jednej warstwie. Na wierzchu połóż zamarynowaną pierś z indyka.
   - Piecz przez około 40-45 minut, aż indyk osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C. W połowie pieczenia przemieszaj warzywa, aby równomiernie się upiekły.
4. **Przygotowanie sosu pieczeniowego:**
   - Po upieczeniu indyka przelej pozostały na blaszce płyn do małego rondla.
   - Dodaj bulion warzywny i zagotuj. Następnie dodaj mąkę pszenną rozpuszczoną w niewielkiej ilości zimnej wody, aby uniknąć grudek. Gotuj sos na małym ogniu, aż zgęstnieje. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
5. **Podanie:**
   - Pokrój pierś z indyka na plastry i podawaj z pieczonymi warzywami oraz sosem pieczeniowym.

CURRY Z TOFU I WARZYWAMI NA MLEKU KOKOSOWYM

Składniki:

- Tofu naturalne – 300 g (pokrojone w kostkę)
- Czerwona papryka – 150 g (pokrojona w paski)
- Cukinia – 150 g (pokrojona w półplasterki)
- Marchewka – 100 g (pokrojona w cienkie półplasterki)
- Brokuł – 150 g (podzielony na małe różyczki)
- Czerwona cebula – 100 g (pokrojona w piórka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 10 g (starty)
- Mleko kokosowe – 400 g
- Pasta curry (czerwona lub żółta) – 20 g (ok. 1 łyżka)
- Sos sojowy – 20 g
- Sok z limonki – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Kolendra świeża – 10 g (do dekoracji)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Ryż brązowy – 200 g (ugotowany, do podania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie tofu:**
   - Pokrojone w kostkę tofu osusz ręcznikiem papierowym. Rozgrzej 10 g oliwy z oliwek na patelni i smaż tofu przez 4-5 minut, aż będzie złociste ze wszystkich stron. Odsącz na ręczniku papierowym i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Na tej samej patelni rozgrzej pozostałe 10 g oliwy z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek oraz starty imbir i smaż przez około 2 minuty, aż cebula będzie lekko zeszklona.
   - Dodaj marchewkę, paprykę i brokuły. Smaż przez około 5-6 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale nadal będą chrupiące.
3. **Przygotowanie curry:**
   - Do warzyw dodaj pastę curry i smaż przez około 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromat przypraw.
   - Dodaj mleko kokosowe i sos sojowy, a następnie dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
   - Dodaj podsmażone tofu oraz cukinię, gotuj całość jeszcze przez 3-4 minuty, aby smaki się połączyły. Na koniec dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki.
4. **Podanie:**
   - Curry podawaj z ugotowanym brązowym ryżem. Całość udekoruj świeżą kolendrą.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

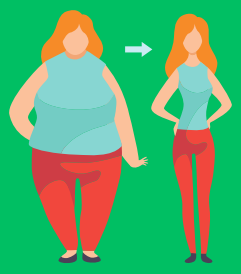
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

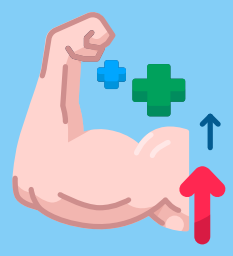
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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