

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ

TERIYAKI I SEZAMEM



Filet z łososia



Sos teriyaki



Imbir



Miód



Czosnek



Cebula dymka

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM,

BROKUŁAMI I SEREM



Makaron
pełnoziarnisty



Brokuł



Ser mozzarella



Mleko

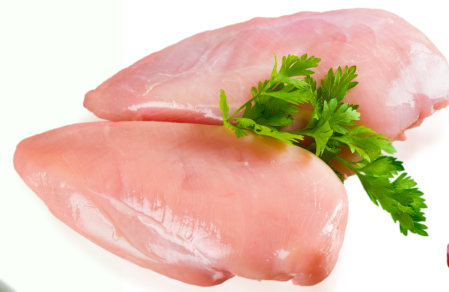


Ser cheddar



Mąka pszenna

KURCZAK PO GRECKU Z OLIWKAMI I FETA



Pierś z kurczaka



Cebula czerwona



Papryka czerwona



Ser feta

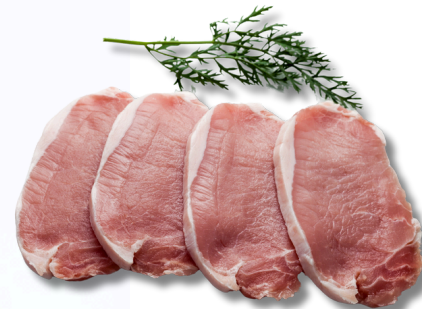


Pomidory z puszki



Oliwki zielone

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM PIEPRZOWYM



Poładwica wieprzowa



Śmietanka 12%



Bulion warzywny



Pieprz zielony



Musztarda dijon



Oliwa z oliwek

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z KUSKUSEM



Krewetki



Kuskus



Pomidory krojone



Cebula



Papryka czerwona



Bulion warzywny

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW



Filet z dorsza



Rukola



Orzechy włoskie



Parmezan



Oliwa z oliwek

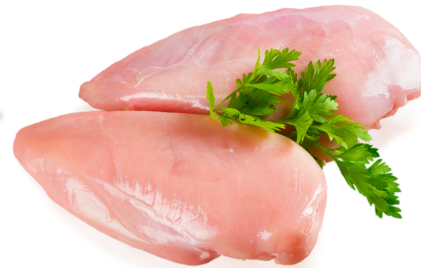


Sok z cytryny

LASAGNE Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM



Płaty lasagne



Pierś z kurczaka



Szpinak



Ricotta



Mleko



Mozzarella

PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ BULGUR I FETA



Kasza bulgur



Papryka czerwona



Marchew



Cukinia

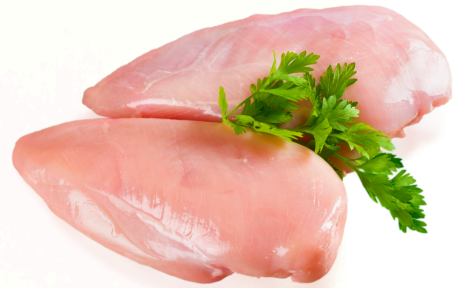


Ser feta



Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM Z ZIEMNIAKAMI



Pierś z kurczaka



Bulion drobiowy



Sok z cytryny



Ziemniaki



Skórka z cytryny



Oliwa z oliwek

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSA Z POMIDORÓW I AWOKADO



Stek z tuńczyka



Krojone pomidory



Awokado



Czerwona cebula



Sok z limonki



Oliwa z oliwek

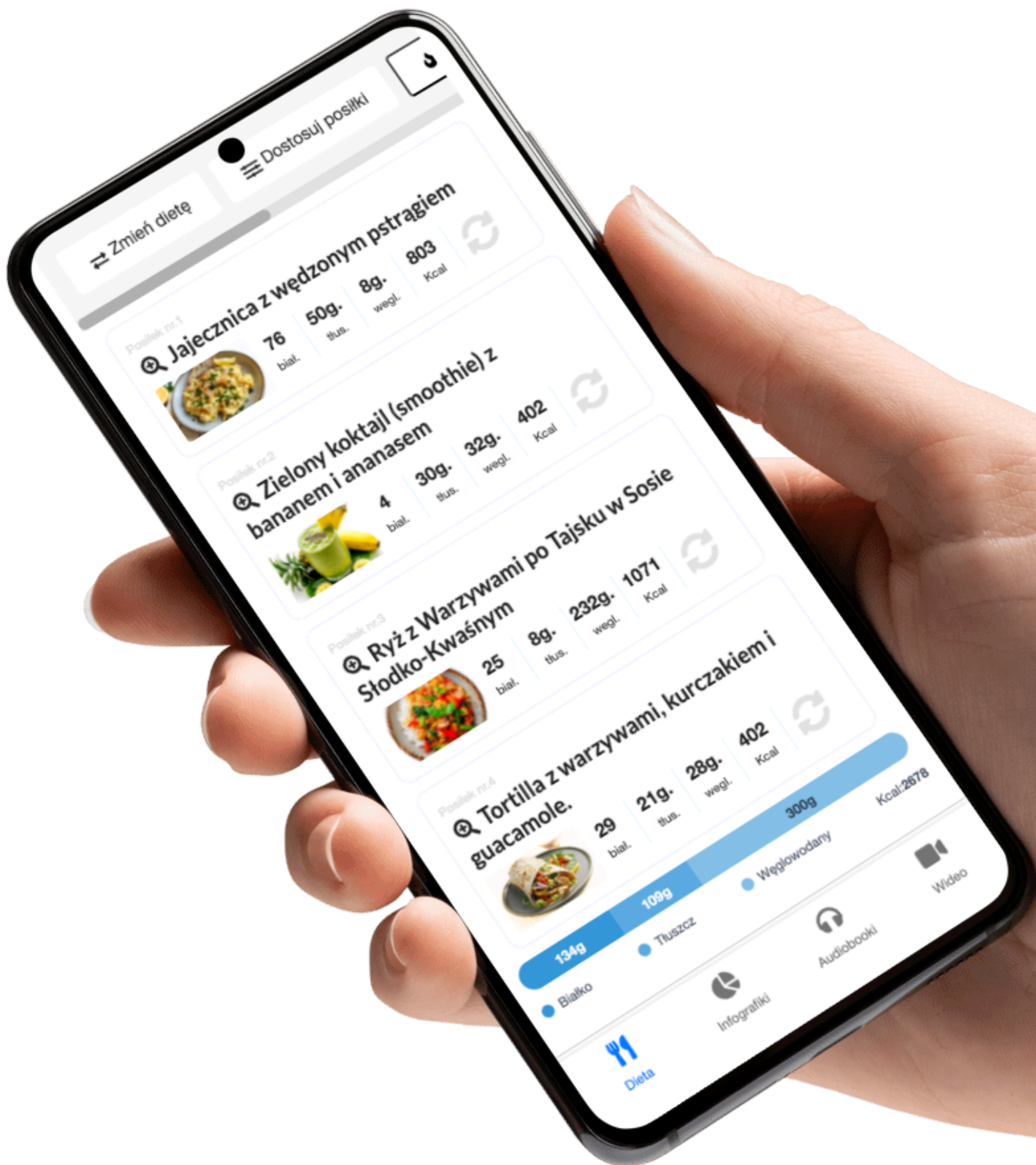
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ

TERIYAKI I SEZAMEM



Składniki:

- Łosoś filet (bez skóry) – 400 g
- Sos teriyaki – 100 g
- Miód – 20 g
- Imbir świeży, starty – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Olej sezamowy – 10 g
- Nasiona sezamu – 10 g
- Cebulka dymka (pokrojona na plasterki) – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie marynaty:** W miseczce wymieszaj sos teriyaki, miód, starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek i olej sezamowy.
2. **Marynowanie łososa:** Natrzyj filet z łososa solą i pieprzem, a następnie polej przygotowaną marynatą. Odstaw do lodówki na 15-20 minut.
3. **Pieczenie:** Umieść łososa w naczyniu żaroodpornym, polej resztą marynaty i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 12-15 minut.
4. **Dodanie sezamu:** Na 2-3 minuty przed końcem pieczenia posyp łososa nasionami sezamu i kontynuuj pieczenie, aż sezam lekko się zarumieni.
5. **Podanie:** Gotowego łososa posyp świeżą cebulką dymką.

Podawaj z sałatką z mieszanych warzyw lub ryżem jaśminowym. Smacznego!

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, BROKUŁAMI I SEREM



Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (np. penne lub fusilli) – 200 g
- Brokuł (podzielony na różyczki) – 300 g
- Ser mozzarella, starty – 100 g
- Ser cheddar, starty – 100 g
- Mleko 2% – 200 g
- Mąka pszenna – 20 g
- Masło – 20 g
- Czosnek – 10 g
- Gałka muskatołowa – 2 g
- Pieprz – 3 g
- Sól – 5 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie makaronu:** Ugotuj makaron w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.
2. **Blanszowanie brokułów:** W międzyczasie brokuły blanszuj przez 2-3 minuty w gotującej się wodzie, a następnie przełóż je do miski z zimną wodą, aby zachowały kolor i chrupkość.
3. **Przygotowanie sosu serowego:** W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i podsmażaj przez 1-2 minuty, mieszając. Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aby powstał gładki sos. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz gałkę muskatołową. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
4. **Dodanie sera:** Do sosu dodaj połowę startego sera cheddar i mozzarelli, mieszaj, aż ser się rozpuści i powstanie jednolity sos.
5. **Łączenie składników:** Wymieszaj ugotowany makaron, brokuły i sos serowy. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego.
6. **Pieczenie:** Posyp wierzch zapiekanki resztą sera. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni.

Podawaj z sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych. Smacznego!

KURCZAK PO GRECKU Z OLIWKAMI I FETA



Składniki:

- Filet z kurczaka – 400 g
- Pomidory krojone z puszki – 400 g
- Cebula czerwona (pokrojona w piórka) – 100 g
- Papryka czerwona (pokrojona w paski) – 150 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praszkę) – 10 g
- Oliwki zielone – 50 g
- Ser feta – 100 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Suszone oregano – 5 g
- Suszona bazylia – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Filety z kurczaka natrzyj solą, pieprzem oraz połową oregano i bazylii. Skrop sokiem z cytryny.
2. **Obsmażanie:** Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż kurczaka z obu stron przez 4-5 minut, aż nabierze złocistego koloru. Odłóż na talerz.
3. **Przygotowanie warzyw:** Na tej samej patelni podsmaż cebulę, czosnek i paprykę przez 5 minut, aż staną się miękkie.
4. **Dodanie pomidorów:** Dodaj krojone pomidory, resztę oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
5. **Połączenie składników:** Dodaj podsmażone filety z kurczaka do sosu, a następnie dodaj pokrojone oliwki. Duś całość na małym ogniu przez 10 minut, aż kurczak będzie gotowy.
6. **Dodanie fety:** Na wierzch gotowego dania pokrusz ser feta i przykryj patelnię na 2-3 minuty, aby ser lekko się podgrzał.

Podawaj z pieczonymi ziemniakami lub świeżym pieczywem. Smacznego!

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM PIEPRZOWYM



Składniki:

- Polędwiczka wieprzowa – 500 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praskę) – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny (grubo mielony) – 5 g
- Tymianek suszony – 3 g
- Musztarda Dijon – 20 g
- Masło – 20 g
- Bulion warzywny – 200 g
- Śmietanka 12% – 100 g
- Koniak (opcjonalnie) – 20 g
- Pieprz zielony marynowany – 10 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie polędwiczki:** Polędwiczkę wieprzową natrzyj oliwą, przeciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem oraz suszonym tymiankiem. Odstaw na 15-20 minut, aby mięso przeszło przyprawami.
- 2. Smażenie:** Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż polędwiczkę z każdej strony przez 4-5 minut, aż nabierze złocistego koloru.
- 3. Pieczenie:** Przełóż polędwiczkę do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 15-20 minut (w zależności od grubości mięsa), aż osiągnie temperaturę wewnętrzną 65°C. Po upieczeniu odstaw polędwiczkę na kilka minut, aby odpoczęła.
- 4. Przygotowanie sosu pieprzowego:** Na patelni, na której smażyła się polędwiczka, rozpuść masło, dodaj musztardę Dijon i podsmażaj przez minutę. Następnie wlej bulion warzywny oraz śmietankę. Całość gotuj na małym ogniu, aż sos lekko zgęstnieje.
- 5. Dodanie pieprzu:** Dodaj marynowany zielony pieprz i ewentualnie koniak (jeśli używasz), gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż sos nabierze intensywnego smaku.
- 6. Podanie:** Pokrój polędwiczkę na plastry i polej sosem pieprzowym.

Podawaj z pieczonymi warzywami lub purée ziemniaczanym. Smacznego!

KREWETKI W SOSIE

POMIDOROWYM Z KUSKUSEM



Składniki:

- Krewetki (oczyszczone, bez skorupki) – 300 g
- Kuskus pełnoziarnisty – 150 g
- Pomidory krojone z puszki – 400 g
- Cebula (posiekana) – 80 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praskę) – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Papryka czerwona (pokrojona w kostkę) – 100 g
- Papryka słodka w proszku – 3 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Oregano suszone – 5 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Bulion warzywny – 200 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kuskusu:** Kuskus wsyp do miski, zalej 200 g gorącego bulionu warzywnego, przykryj talerzem i odstaw na 5 minut. Po tym czasie rozdziel kuskus widelcem, aby był sypki.
2. **Przygotowanie krewetek:** Krewetki posól, popieprz i skrop sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzej połowę oliwy i podsmażaj krewetki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż nabiorą różowego koloru. Odłóż na talerz.
3. **Przygotowanie sosu pomidorowego:** Na tej samej patelni dodaj pozostałą oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek przez 3 minuty, aż będą miękkie. Dodaj paprykę czerwoną i smaż przez kolejne 5 minut.
4. **Dodanie pomidorów i przypraw:** Do patelni dodaj krojone pomidory, paprykę słodką, oregano, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
5. **Połączenie krewetek z sosem:** Dodaj podsmażone krewetki do sosu pomidorowego i gotuj razem przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.
6. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kuskusu, a na wierzch wyłóż krewetki w sosie pomidorowym. Posyp posiekaną natką pietruszki.

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW



Składniki:

- Filet z dorsza – 400 g
- Rukola – 50 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Parmezan (starty) – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Skórka z cytryny (starta) – 3 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie pesto:** W blenderze umieść rukolę, orzechy włoskie, starty parmezan, czosnek, sok z cytryny oraz oliwę z oliwek. Zblenduj na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 2. Przygotowanie dorsza:** Filet z dorsza osusz papierowym ręcznikiem, a następnie natrzyj solą, pieprzem i skórka z cytryny.
- 3. Pieczenie:** Umieść filet z dorsza w naczyniu żaroodpornym i posmaruj przygotowanym pesto. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż dorsz będzie miękki i łatwo się rozdzielał.
- 4. Podanie:** Pieczonego dorsza podawaj z pieczonymi ziemniakami lub sałatką z mieszanych warzyw.

LASAGNE Z KURCZAKIEM

I SZPINAKIEM



Składniki:

- Płaty lasagne pełnoziarnistej (nieugotowane) – 200 g
- Filet z kurczaka – 300 g
- Świeży szpinak – 300 g
- Cebula (posiekana) – 80 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praszkę) – 10 g
- Ser mozzarella, starty – 100 g
- Ser ricotta – 150 g
- Parmezan, starty – 50 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Mleko 2% – 300 g
- Mąka pszenna – 20 g
- Masło – 20 g
- Gałka muskatołowa – 2 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Sok z cytryny – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Filet z kurczaka dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Usmaż na rozgrzanej oliwie z obu stron przez około 7-8 minut, aż będzie gotowy. Po wystygnięciu pokrój na małe kawałki.
2. **Przygotowanie szpinaku:** Na tej samej patelni podsmaż cebulę i czosnek przez 2-3 minuty. Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zmięknie i odparuje nadmiar wody. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Odstaw.
3. **Przygotowanie sosu beszamelowego:** W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i podsmażaj przez minutę, mieszając. Stopniowo dodawaj mleko, ciągle mieszając, aż powstanie gładki, gęsty sos. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
4. **Łączenie składników:** W dużej misce wymieszaj pokrojonego kurczaka, szpinak oraz ricottę. Dopraw do smaku.
5. **Układanie lasagne:** Na dnie naczynia żaroodpornego rozsmaruj cienką warstwę sosu beszamelowego. Ułóż warstwę płatów lasagne, a następnie warstwę mieszanki z kurczakiem i szpinakiem. Polej częścią sosu beszamelowego. Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc warstwą beszamelu.
6. **Posypanie serem:** Na wierzch rozłóż startą mozzarellę i parmezan.
7. **Pieczenie:** Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż lasagne będzie złocista na wierzchu.

PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ

BULGUR I FETA



Składniki:

- Kasza bulgur – 150 g
- Papryka czerwona (pokrojona w paski) – 150 g
- Cukinia (pokrojona w półplasterki) – 200 g
- Bakłażan (pokrojony w kostkę) – 200 g
- Marchewka (pokrojona w słupki) – 100 g
- Cebula czerwona (pokrojona w piórka) – 80 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Czosnek (przeciśnięty przez prasę) – 10 g
- Suszone oregano – 5 g
- Suszona bazylija – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Ser feta (pokruszony) – 100 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie kaszy bulgur:** Kaszę bulgur wsyp do garnka, zalej 300 g wrzącej wody i gotuj na małym ogniu przez 12-15 minut, aż kasza wchłonie wodę i będzie miękka. Odstaw i rozdziel widelcem, aby była sypka.
- 2. Przygotowanie warzyw:** W dużej misce wymieszaj paprykę, cukinię, bakłażana, marchewkę oraz cebulę. Dodaj oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, oregano, bazylię, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa pokryły się przyprawami.
- 3. Pieczenie:** Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zarumienione.
- 4. Łączenie składników:** Upieczone warzywa wymieszaj z ugotowaną kaszą bulgur. Skrop sokiem z cytryny i delikatnie wymieszaj.
- 5. Podanie:** Gotowe danie przełóż na talerze i posyp pokruszoną fetą oraz posiekaną natką pietruszki.

KURCZAK W SOSIE

CYTRYNOWYM Z ZIEMNIAKAMI



Składniki:

- Filet z kurczaka – 400 g
- Ziemniaki (pokrojone w ćwiartki) – 400 g
- Cebula (pokrojona w piórka) – 80 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praskę) – 10 g
- Bulion drobiowy – 200 g
- Sok z cytryny – 30 g
- Skórka z cytryny (starta) – 5 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Masło – 20 g
- Świeży rozmaryn – 5 g
- Świeży tymianek – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie ziemniaków:** Ziemniaki umieść w misce, dodaj 15 g oliwy z oliwek, sól, pieprz oraz rozmaryn. Wymieszaj i przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i złociste.
- 2. Przygotowanie kurczaka:** Filety z kurczaka natrzyj solą, pieprzem i skórka z cytryny. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę i obsmaż kurczaka z obu stron przez 4-5 minut, aż nabierze złocistego koloru. Odłóż na talerz.
- 3. Przygotowanie sosu cytrynowego:** Na tej samej patelni rozpuść masło, dodaj cebulę i czosnek. Podsmażaj przez 3-4 minuty, aż cebula zmięknie. Następnie dodaj sok z cytryny, bulion drobiowy oraz świeży tymianek. Gotuj na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- 4. Połączenie składników:** Do sosu dodaj podsmażone filety z kurczaka i gotuj całość na małym ogniu przez 5 minut, aby mięso przeszło smakiem sosu.
- 5. Podanie:** Pieczone ziemniaki ułóż na talerzu, a obok połóż kurczaka polanego sosem cytrynowym. Możesz udekorować danie świeżymi ziołami.

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSA Z POMIDORÓW I AWOKADO



Składniki:

- Stek z tuńczyka (grubość ok. 2 cm) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Kumin mielony – 3 g

Salsa:

- Pomidory (pokrojone w drobną kostkę) – 150 g
- Awokado (pokrojone w kostkę) – 150 g
- Czerwona cebula (drobno posiekana) – 50 g
- Papryczka chili (bez pestek, drobno posiekana) – 5 g
- Sok z limonki – 15 g
- Świeża kolendra (posiekana) – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie steku z tuńczyka:** Stek z tuńczyka natrzyj oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i mielonym kuminem. Odstaw na 10 minut, aby mięso przeszło przyprawami.
- 2. Przygotowanie salsy:** W misce wymieszaj pokrojone pomidory, awokado, czerwoną cebulę, papryczkę chili, sok z limonki oraz posiekaną kolendrę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw do lodówki, aby smaki się przegryzły.
- 3. Smażenie tuńczyka:** Na rozgrzanej patelni grillowej smaż stek z tuńczyka przez 1,5–2 minuty z każdej strony, aby uzyskać średnio wysmażony stopień (wewnątrz powinien pozostać lekko różowy). Jeśli wolisz bardziej wysmażony, smaż tuńczyka nieco dłużej.
- 4. Podanie:** Gotowy stek z tuńczyka ułóż na talerzu, a na wierzchu rozłóż salsę z pomidorów i awokado.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



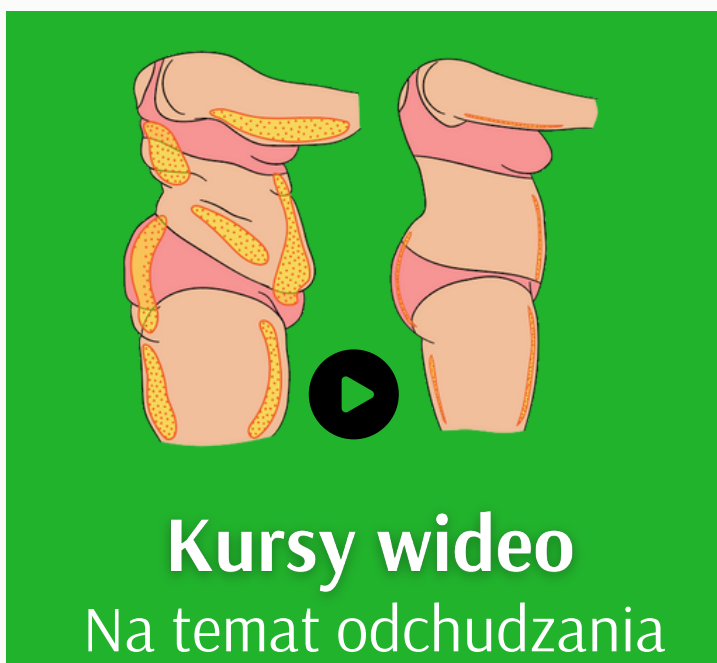
10 ebooków
same fakty



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

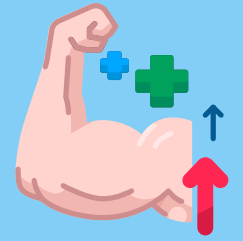


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

