# 10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

## ZUPA KREM Z PIETRUSZKI I GRUSZKI

Korzeń pietruszki

Gruszki

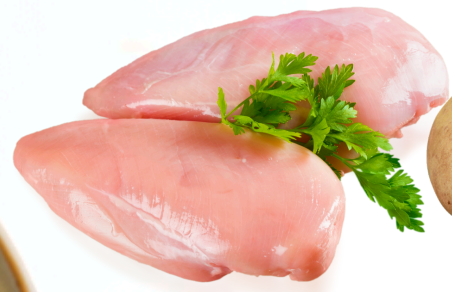
Cebula

Mleko kokosowe

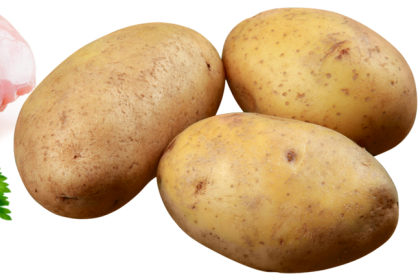
Bulion warzywny

Imbir

## KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWO-ROZMARYNOWYM Z ZIEMNIAKAMI



Pierś z kurczaka



Ziemniaki

Sok z cytryny

Rozmaryn

Czosnek

Bulion drobiowy

# MAKARON FUSILLI Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW PINIOWYCH

Makaron fusilli

Rukola

Orzechy piniowe

Parmezan

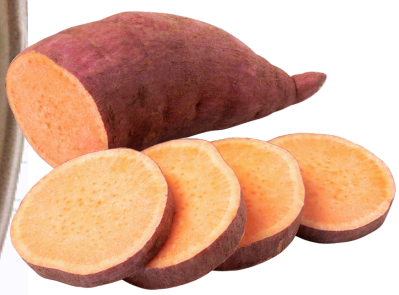
Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

# SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, PIECZONYM BATATEM I FETĄ

Kasza jaglana

Ser feta



Batat

Rukola

Czerwona cebula

Pestki dyni

# PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ MUSZTARDOWO-MIODOWĄ

Filet z łososia

Musztarda dijon

Miód

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

Tymianek

# GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KASZĄ BULGUR

Pierś z indyka

Kasza bulgur

Papryka

Cukinia

Pomidory krojone

Bulion warzywny

# STIR-FRY Z WIEPRZOWINĄ, ANANASEM I PAPRYKĄ

Wieprzowina

Ananas

Papryka

Sos sojowy

Miód

Imbir

# RISOTTO Z KURKAMI I PARMEZANEM

Kurki

Ryż arborio

Cebula

Bulion warzywny

Parmezan

Oliwa z oliwek

# ZUPA Z CIECIERZYCY I POMIDORÓW Z KUMINEM

Ciecierzyca

Pomidory

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Cebula

Czosnek

# PIECZONY DORSZ Z SOSEM KOPERKOWYM I RYŻEM

Filet z dorsza

Ryż

Koperek

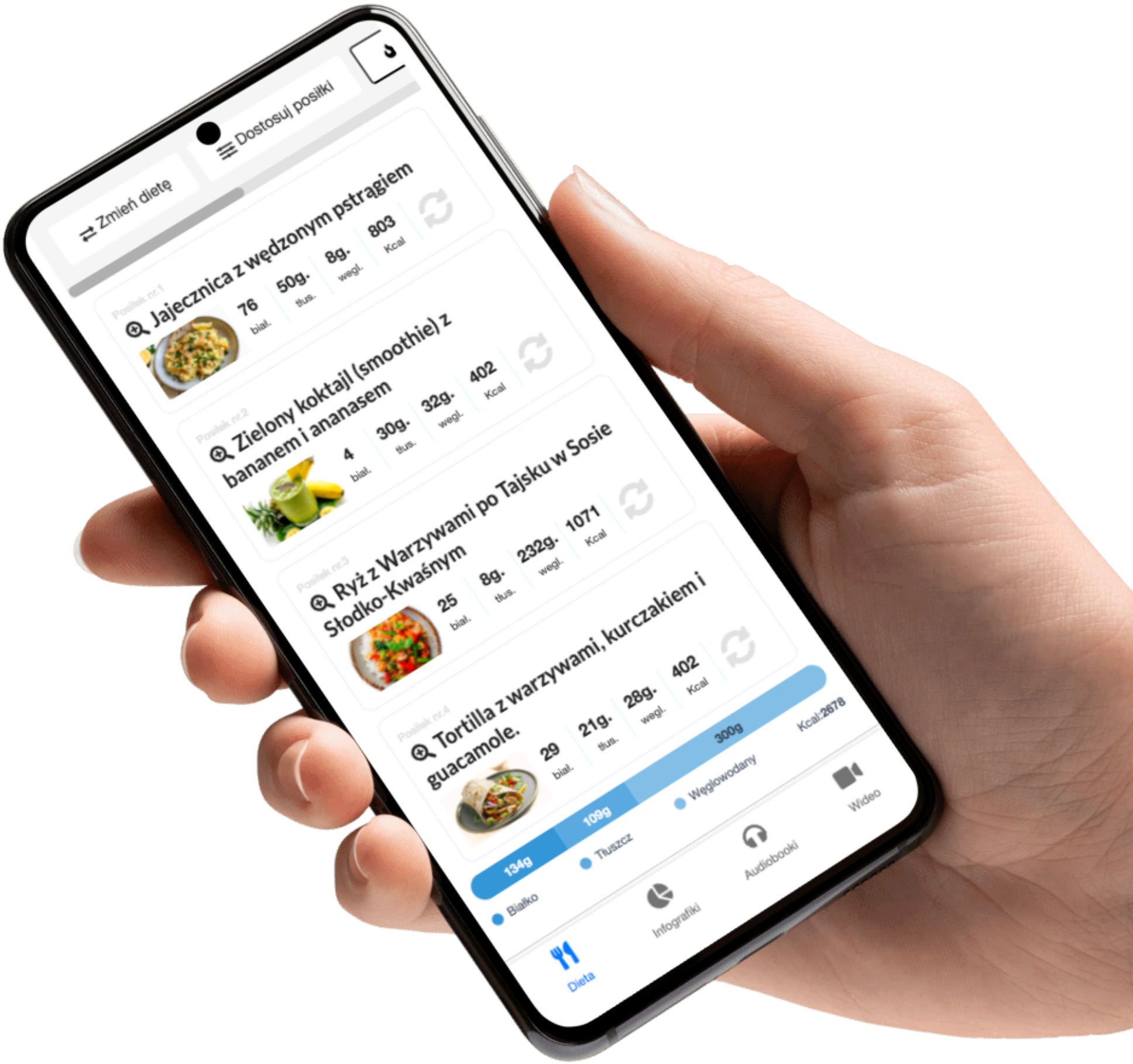
Jogurt naturalny

Musztarda dijon

Sok z cytryny

# Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store




Więcej info na www.motywator.tv

# ZUPA KREM Z PIETRUSZKI I GRUSZKI

**Składniki:**

- 500 g korzenia pietruszki
- 300 g gruszek (ok. 2 średnie gruszki)
- 150 g cebuli
- 20 g świeżego imbiru
- 10 g czosnku (ok. 2 ząbki)
- 500 ml bulionu warzywnego
- 200 ml mleka kokosowego
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku
- 10 g świeżej natki pietruszki do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. Obierz korzeń pietruszki, gruszki, cebulę, imbir i czosnek. Pietruszkę pokrój w kostkę, gruszki pozbaw gniazd nasiennych i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Na oliwie z oliwek podsmaż cebulę z czosnkiem i imbirem, aż cebula się zeszkli.
3. Dodaj pokrojoną pietruszkę i gruszki. Podsmaż przez 3-4 minuty, mieszając.
4. Wlej bulion warzywny i gotuj na średnim ogniu, aż pietruszka będzie miękka (około 20-25 minut).
5. Dodaj mleko kokosowe, sól, pieprz oraz sok z cytryny. Gotuj jeszcze przez kilka minut.
6. Zmiksuj zupę na gładki krem za pomocą blendera.
7. Podawaj udekorowaną świeżą natką pietruszki.

# KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWO-ROZMARYNOWYM Z ZIEMNIAKAMI

## Składniki:

- 500 g filetu z kurczaka
- 500 g ziemniaków
- 50 ml soku z cytryny
- 10 g skórki otartej z cytryny
- 15 g świeżego rozmarynu
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 100 ml bulionu drobiowego
- 5 g miodu
- sól i pieprz do smaku
- 10 g natki pietruszki do dekoracji

## Przygotowanie:

1. Ziemniaki obierz i pokrój na kawałki, a następnie ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (ok. 15-20 minut).
2. Filety z kurczaka dopraw solą i pieprzem. Podsmaż je na 15 g oliwy z oliwek, na złoty kolor z obu stron (ok. 4-5 minut na stronę).
3. W osobnej miseczce wymieszaj sok z cytryny, otartą skórkę z cytryny, posiekany czosnek, miód oraz bulion drobiowy.
4. Dodaj mieszankę cytrynowo-bulionową do kurczaka na patelni, zmniejsz ogień, dodaj rozmaryn i duś przez około 10 minut, aż kurczak będzie miękki, a sos się zredukuje.
5. Ziemniaki po ugotowaniu możesz polać resztą oliwy z oliwek i posypać natką pietruszki.
6. Podawaj kurczaka z ziemniakami, polewając sosem cytrynowo-rozmarynowym.

# MAKARON FUSILLI Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW PINIOWYCH

**Składniki:**

- 300 g makaronu fusilli (pełnoziarnistego lub zwykłego)
- 100 g rukoli
- 40 g orzechów piniowych
- 50 g parmezanu
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 50 ml oliwy z oliwek
- 20 ml soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku
- 10 g pestek słonecznika (opcjonalnie, do dekoracji)

**Przygotowanie:**

1. Ugotuj makaron fusilli w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Następnie odcedź i odstaw na chwilę.
2. Na suchej patelni lekko podpraż orzechy piniowe, aż staną się złociste i aromatyczne. Uważaj, żeby ich nie spalić.
3. W blenderze umieść rukolę, orzechy piniowe, starty parmezan, czosnek, sok z cytryny oraz oliwę z oliwek. Zmiksuj na gładką masę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Wymieszaj ugotowany makaron z pesto, aby dokładnie pokrył się sosem.
5. Przed podaniem możesz posypać makaron pestkami słonecznika dla dodatkowej chrupkości.

Smacznego!

# SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, PIECZONYM BATATEM I FETĄ

## Składniki:

- 200 g kaszy jaglanej
- 300 g batata
- 100 g sera feta
- 50 g rukoli
- 30 g pestek dyni
- 1 czerwona cebula (ok. 80 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 ml soku z cytryny
- 10 ml miodu
- 5 g ostrej papryki w proszku
- sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną opłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
2. Batata obierz i pokrój w kostkę. Skrop 10 g oliwy z oliwek, posyp ostrą papryką, solą i pieprzem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25-30 minut, aż będzie miękki i lekko przypieczony.
3. Cebulę pokrój w cienkie półplasterki. Fetę pokrusz na mniejsze kawałki.
4. W małej miseczce wymieszaj pozostałą oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz, tworząc dressing.
5. W dużej misce wymieszaj ostudzoną kaszę jaglaną, rukolę, upieczonego batata, czerwoną cebulę i fetę.
6. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i posyp pestkami dyni.

# PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ MUSZTARDOWO-MIODOWĄ

## Składniki:

- 400 g filetu z łososia
- 20 g musztardy dijon
- 20 g miodu
- 10 g soku z cytryny
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżego tymianku (lub 2 g suszonego)
- sól i pieprz do smaku
- 200 g ulubionych warzyw (np. brokuły, marchewka, cukinia) do pieczenia

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Łososia dopraw solą i pieprzem, a następnie ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. W małej miseczce wymieszaj musztardę, miód, sok z cytryny, oliwę z oliwek i tymianek, tworząc glazurę.
4. Posmaruj glazurą wierzch filetu z łososia.
5. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem, i ułóż obok łososia na tej samej blasze.
6. Piecz przez 15-20 minut, aż łosoś będzie soczysty, a warzywa miękkie i lekko zrumienione.

# GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KASZĄ BULGUR

**Składniki:**

- 400 g filetu z indyka
- 200 g kaszy bulgur
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 cukinia (ok. 200 g)
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 400 ml bulionu warzywnego
- 200 g pomidorów z puszki (krojonych)
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g słodkiej papryki w proszku
- 5 g kminu rzymskiego
- sól i pieprz do smaku
- świeża natka pietruszki do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. Ugotuj kaszę bulgur według instrukcji na opakowaniu, a następnie odstaw ją do ostygnięcia.
2. Filet z indyka pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem, słodką papryką oraz kminem rzymskim. Podsmaż mięso na 15 g oliwy z oliwek, aż się zarumieni, po czym odstaw.
3. W tej samej patelni dodaj resztę oliwy i podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż staną się miękkie i lekko złote.
4. Dodaj pokrojoną marchew, paprykę i cukinię, smaż przez 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.
5. Dodaj pomidory z puszki i bulion warzywny. Włóż podsmażonego indyka z powrotem na patelnię i gotuj na małym ogniu przez 25-30 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos się zredukuje.
6. Dopraw gulasz do smaku solą i pieprzem. Podawaj z ugotowaną kaszą bulgur, posypując świeżą natką pietruszki.

# STIR-FRY Z WIEPRZOWINĄ, ANANASEM I PAPRYKĄ

**Składniki:**

- 400 g chudej wieprzowiny (np. polędwicy)
- 200 g świeżego ananasa (lub z puszki, bez dodatku cukru)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 zielona papryka (ok. 150 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g sosu sojowego (niska zawartość sodu)
- 10 g miodu
- 10 g octu ryżowego lub soku z limonki
- 20 g oleju sezamowego (lub innego roślinnego)
- 10 g świeżego imbiru
- 5 g skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, do zagęszczenia)
- sól i pieprz do smaku
- 10 g sezamu (opcjonalnie, do posypania)

**Przygotowanie:**

1. Wieprzowinę pokrój w cienkie paski, dopraw solą i pieprzem. Podsmaż mięso na 10 g oleju sezamowego na dużym ogniu, aż się zarumieni. Następnie odstaw.
2. W tej samej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, paprykę oraz czosnek i imbir (drobno posiekany) na pozostałym oleju przez około 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną.
3. Dodaj pokrojonego w kostkę ananasa i smaż przez kolejne 2 minuty.
4. W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód oraz ocet ryżowy lub sok z limonki. Jeśli chcesz, aby sos był gęstszy, dodaj skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w odrobinie wody.
5. Dodaj podsmażoną wieprzowinę do warzyw i ananasa, wlej przygotowany sos i smaż wszystko razem przez 2-3 minuty, aż składniki będą równomiernie pokryte.
6. Podawaj stir-fry posypany sezamem, opcjonalnie z ryżem lub makaronem ryżowym.

# RISOTTO Z KURKAMI I PARMEZANEM

**Składniki:**

- 300 g kurek
- 200 g ryżu do risotto (np. arborio)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 750 ml bulionu warzywnego
- 100 ml białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- 50 g parmezanu (drobno startego)
- 30 g masła
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

**Przygotowanie:**

1. Kurki oczyść i jeśli są duże, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i 10 g masła, a następnie podsmaż cebulę i czosnek (drobno posiekane) na średnim ogniu, aż staną się miękkie.
3. Dodaj ryż i smaż, mieszając, aż stanie się szklisty (około 2 minuty). Jeśli używasz wina, wlej je teraz i gotuj, aż odparuje.
4. Stopniowo dolewaj gorący bulion, po jednej chochli, mieszając risotto. Czekaj, aż ryż wchłonie płyn, zanim dodasz kolejną porcję. Proces ten trwa około 18-20 minut, aż ryż będzie al dente.
5. W osobnej patelni rozpuść pozostałe masło i podsmaż kurki przez 4-5 minut, aż będą złociste. Dopraw solą i pieprzem.
6. Gdy ryż będzie gotowy, dodaj do niego podsmażone kurki, parmezan i delikatnie wymieszaj.
7. Dopraw risotto do smaku solą i pieprzem, a przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

# ZUPA Z CIECIERZYCY I POMIDORÓW Z KUMINEM

**Składniki:**

- 400 g ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki, bez zalewy)
- 500 g pomidorów (lub 400 g krojonych pomidorów z puszki)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 750 ml bulionu warzywnego
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g mielonego kuminu
- 5 g mielonej papryki słodkiej
- 5 g mielonej papryki ostrej (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki do dekoracji
- sok z 1/2 cytryny (ok. 20 ml)

**Przygotowanie:**

1. Na oliwie z oliwek podsmaż posiekaną cebulę i czosnek na średnim ogniu, aż zmiękną i lekko się zarumienią.
2. Dodaj mielony kumin, słodką paprykę (i ostrą, jeśli używasz) i smaż jeszcze przez minutę, aby przyprawy uwolniły swój aromat.
3. Dodaj pomidory (świeże pokrojone lub z puszki) i smaż przez kilka minut, aż zaczną się rozkładać.
4. Wlej bulion warzywny i dodaj ciecierzycę. Gotuj zupę na małym ogniu przez około 15 minut, aby smaki się połączyły.
5. Dopraw zupę solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
6. Podawaj zupę udekorowaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

# PIECZONY DORSZ Z SOSEM KOPERKOWYM I RYŻEM

**Składniki:**

- 400 g filetu z dorsza
- 200 g ryżu (np. basmati lub brązowego)
- 30 g świeżego koperku
- 150 ml jogurtu naturalnego (greckiego lub zwykłego)
- 10 g musztardy dijon
- 10 ml soku z cytryny
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- sól i pieprz do smaku
- 300 ml bulionu warzywnego (do ugotowania ryżu)

**Przygotowanie:**

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Filety z dorsza dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Posmaruj oliwą z oliwek, a następnie ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz dorsza przez 12-15 minut, aż mięso będzie białe i soczyste.
2. W międzyczasie ugotuj ryż w bulionie warzywnym zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękki.
3. Przygotuj sos koperkowy: w miseczce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę dijon, posiekany koperek oraz drobno posiekany ząbek czosnku. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Gdy dorsz będzie gotowy, podawaj go z ryżem i polej sosem koperkowym.

# PAKIET PREMIUM

**77 jadłospisów**
1500-2500 kcal

**10 ebooków**
same fakty

**20 godzin**
Kursów wideo

**1100 infografik**
Szybsza edukacja

**25 godzin**
Audiobooków

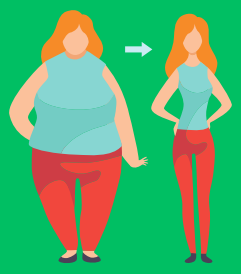
**Artykuły premium**
Rozszerzone materiały

**Blog bez reklam**
Pełna koncentracja
na treści

**Dopasowana**
dieta

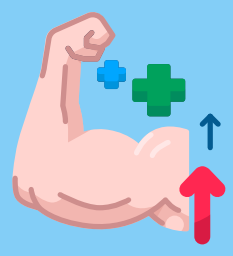
## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 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**