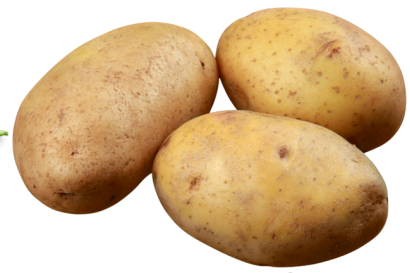
10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

ZUPA KREM Z GROSZKU Z MIĘTĄ

Groszek



Ziemniaki

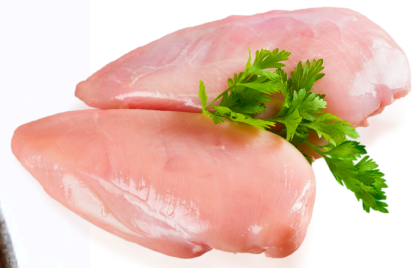
Mięta

Cebula

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

SAŁATKA Z KURCZAKIEM TERIYAKI I RYŻEM



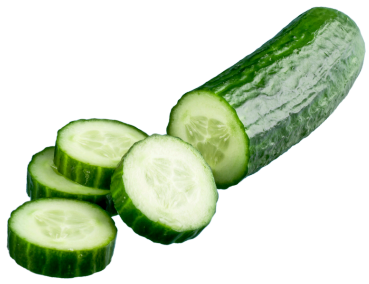
Pierś z kurczaka

Ryż basmati

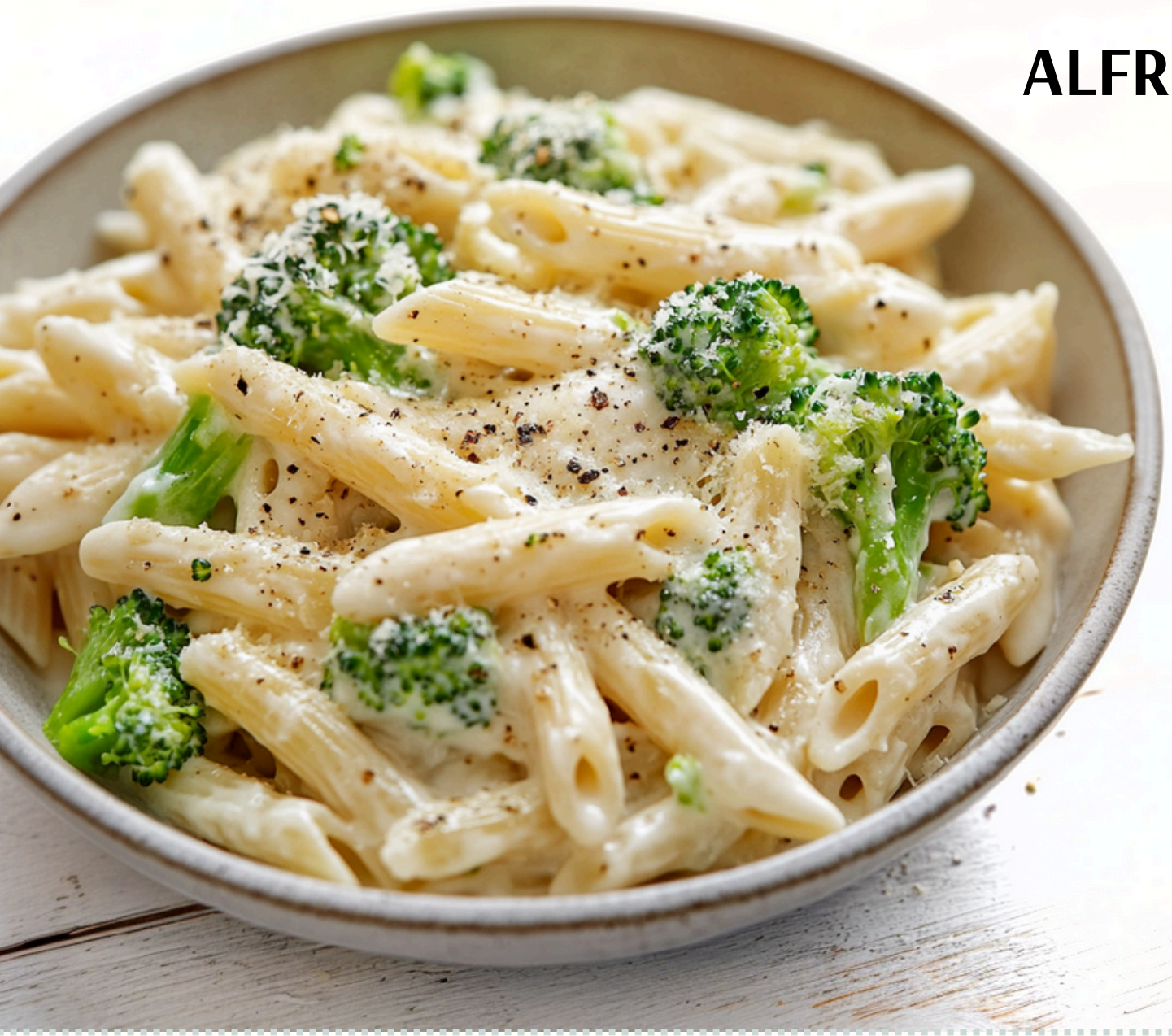
Mix sałat

Sos sojowy

Miód



Ogórek



MAKARON Z SOSEM ALFREDO I BROKUŁAMI

Makaron pełnoziarnisty

Brokuły

Jogurt grecki

Parmezan

Mleko

Oliwa z oliwek

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ MIODOWO-SOJOWĄ

Filet z łososia

Sos sojowy

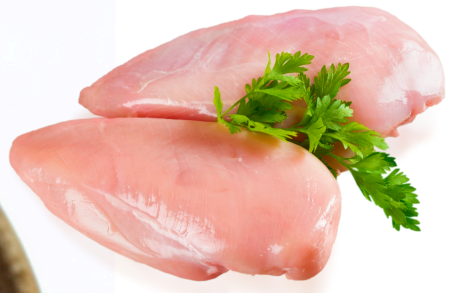
Sok z cytryny

Olej sezamowy

Miód

Imbir

GULASZ Z KURCZAKA Z PAPRYKĄ I POMIDORAMI



Filet z kurczaka

Czerwona papryka

Pomidory z puszki

Marchew

Cebula

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, KREWETKAMI I WARZYWAMI

Makaron ryżowy

Krewetki

Czerwona papryka

Marchew

Cebula dymka

Sos sojowy

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM JOGURTOWO-MIĘTOWYM

Bakłażany

Jogurt grecki

Sok z cytryny

Mięta

Czosnek

Oliwa z oliwek

QUINOA Z WARZYWAMI I GRILLOWANYM TOFU

Komosa ryżowa

Tofu

Czerwona papryka

Cukinia

Szpinak

Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE MANGO Z RYŻEM BASMATI

Pierś z kurczaka

Ryż basmati

Mango

Czerwona papryka

Mleko kokosowe

Sok z limonki

ZUPA MINESTRONE Z FASOLĄ I MAKARONEM

Fasola

Makaron pełnoziarnisty

Marchew

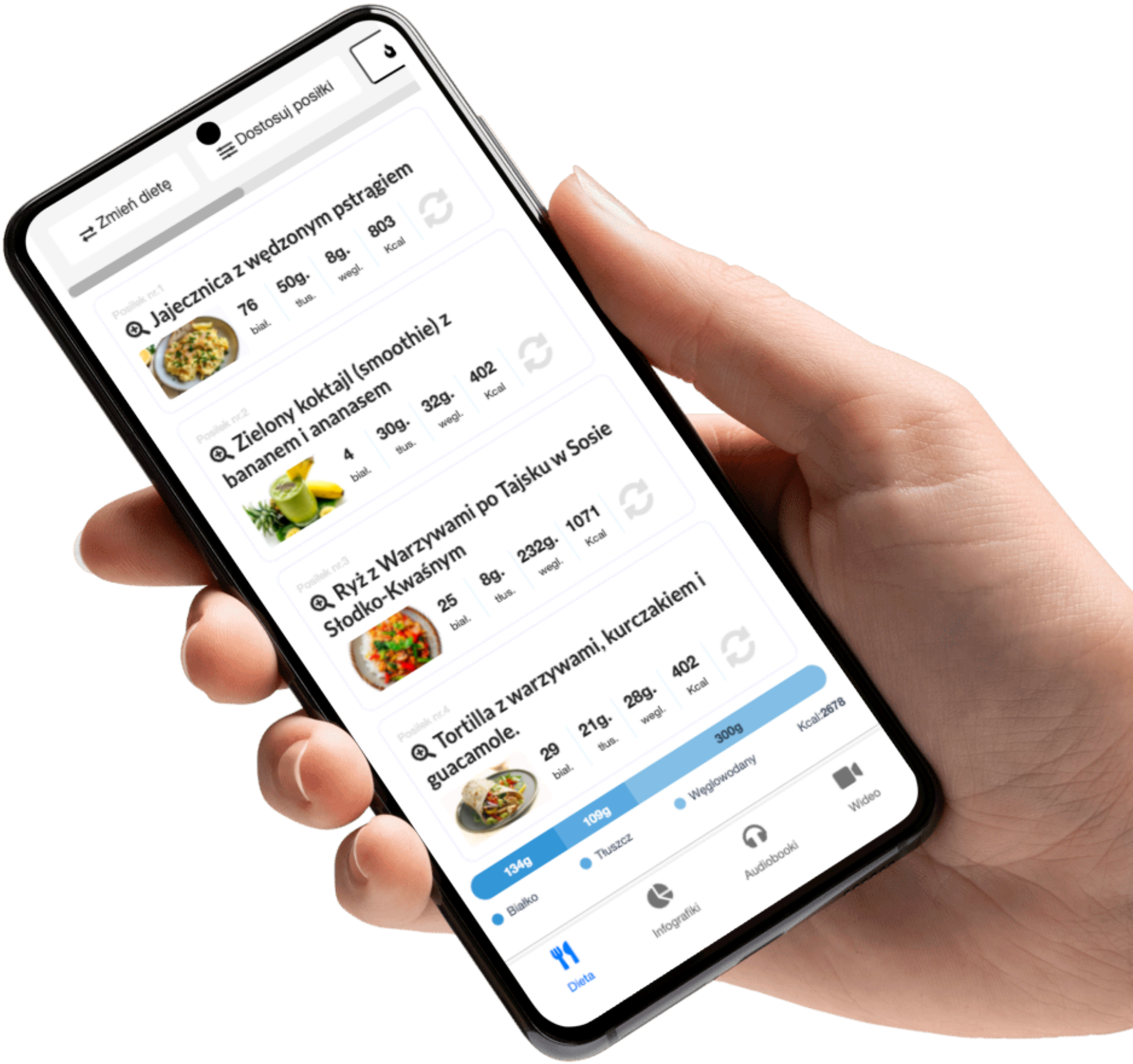
Cukinia

Bulion warzywny

Pomidory z puszki

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

ZUPA KREM Z GROSZKU Z MIĘTĄ

Składniki:

- 500 g mrożonego groszku
- 150 g ziemniaków
- 100 g cebuli
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżej mięty (kilka listków)
- 1 l bulionu warzywnego
- 10 g soku z cytryny
- 5 g soli
- 2 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Cebulę i ziemniaki obierz, a następnie pokrój w drobną kostkę.
2. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż na małym ogniu do momentu, aż zmięknie.
3. Dodaj pokrojone ziemniaki i podsmaż przez około 5 minut.
4. Wlej bulion warzywny, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
5. Dodaj groszek i gotuj przez kolejne 5 minut.
6. Zdejmij garnek z ognia, dodaj świeżą miętę, sok z cytryny, sól i pieprz.
7. Zmiksuj całość na gładki krem przy pomocy blendera.
8. Podawaj na ciepło, ozdobioną listkiem mięty.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM TERIYAKI I RYŻEM

Składniki:

- 200 g filetu z piersi kurczaka
- 150 g ryżu basmati
- 200 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak)
- 100 g czerwonej papryki
- 100 g ogórka
- 50 g marchewki
- 30 g cebuli dymki
- 20 g sezamu (biały i czarny)
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżej kolendry (opcjonalnie)

Składniki na marynatę teriyaki:

- 40 g sosu sojowego
- 20 g miodu
- 10 g octu ryżowego
- 5 g oleju sezamowego
- 2 g startego imbiru
- 2 g czosnku (1 ząbek)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka teriyaki:**
   - W misce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, olej sezamowy, starty imbir i przeciśnięty przez praskę czosnek.
   - Filet z kurczaka pokrój na cienkie paski, dodaj do marynaty i odstaw na 30 minut do lodówki.
   - Po tym czasie rozgrzej patelnię z 10 g oliwy z oliwek i smaż kurczaka przez około 6-8 minut, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony.
2. **Przygotowanie ryżu:**
   - Ryż opłucz pod zimną wodą, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw do przestygnięcia.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Czerwoną paprykę, ogórek i marchewkę pokrój w cienkie paski.
   - Cebulę dymkę posiekaj drobno.
4. **Przygotowanie sałatki:**
   - Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat.
   - Na sałatach ułóż pokrojone warzywa, ugotowany ryż, a na wierzchu dodaj usmażone kawałki kurczaka teriyaki.
   - Posyp sałatkę sezamem i opcjonalnie świeżą kolendrą.
   - Skrop całość pozostałą marynatą teriyaki lub oliwą z oliwek.

MAKARON Z SOSEM ALFREDO I BROKUŁAMI

Składniki:

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. penne lub fusilli)
- 300 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 200 g jogurtu greckiego
- 50 g startego parmezanu
- 150 g mleka 2%
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 5 g czosnku (1 ząbek, drobno posiekany)
- 5 g soli
- 2 g pieprzu
- 1 g gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

1. **Ugotowanie makaronu:**
   - Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Następnie odcedź i odstaw na bok.
2. **Blanszowanie brokułów:**
   - W osobnym garnku zagotuj wodę i wrzuć różyczki brokułów. Gotuj przez 3-4 minuty, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.
   - Odcedź brokuły i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odstaw na bok.
3. **Przygotowanie sosu Alfredo:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekany czosnek. Smaż przez 1 minutę, aż czosnek lekko się zarumieni.
   - Dodaj mąkę pszenną i mieszaj przez 1-2 minuty, aż powstanie gładka masa (zasmażka).
   - Powoli wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, aż sos zacznie gęstnieć.
   - Dodaj jogurt grecki, parmezan, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Mieszaj, aż wszystkie składniki się połączą, tworząc kremowy sos.
4. **Połączenie składników:**
   - Do sosu dodaj ugotowany makaron i blanszowane brokuły. Delikatnie wymieszaj, aby sos dokładnie oblepił makaron i warzywa.
   - Podgrzewaj całość przez 2-3 minuty na małym ogniu.
5. **Serwowanie:**
   - Podawaj na ciepło, opcjonalnie posypane dodatkową porcją startego parmezanu lub świeżo zmielonym pieprzem.

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ MIODOWO-SOJOWĄ

Składniki:

- 400 g filetu z łososia (bez skóry)
- 20 g miodu
- 20 g sosu sojowego
- 10 g soku z cytryny
- 5 g oleju sezamowego
- 5 g startego świeżego imbiru
- 5 g czosnku (1 ząbek, drobno posiekany)
- 3 g sezamu (biały lub czarny)
- 2 g pieprzu
- 200 g brokułów (do podania)
- 150 g ryżu basmati (do podania)
- 5 g soli

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie glazury:**
   - W miseczce wymieszaj miód, sos sojowy, sok z cytryny, olej sezamowy, starty imbir oraz posiekany czosnek.
2. **Marynowanie łososia:**
   - Filet z łososia podziel na porcje i umieść w płaskim naczyniu.
   - Zalej łososia przygotowaną glazurą, a następnie marynuj przez 20-30 minut w lodówce, od czasu do czasu obracając, aby wszystkie kawałki były równomiernie pokryte.
3. **Pieczenie łososia:**
   - Nagrzej piekarnik do 200°C.
   - Przełóż zamarynowane kawałki łososia na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
   - Piecz łososia przez około 12-15 minut, aż będzie miękki i łatwo się rozdzielał widelcem. W międzyczasie polej go raz lub dwa razy pozostałą glazurą.
4. **Przygotowanie dodatków:**
   - W międzyczasie ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
   - Brokuły podziel na różyczki i gotuj na parze przez około 5-7 minut, aż będą miękkie, ale nadal chrupiące. Posól do smaku.
5. **Serwowanie:**
   - Podawaj pieczonego łososia na talerzu razem z ryżem i gotowanymi brokułami.
   - Posyp danie sezamem i świeżo mielonym pieprzem.

GULASZ Z KURCZAKA Z PAPRYKĄ I POMIDORAMI

Składniki:

- 500 g filetu z piersi kurczaka
- 300 g czerwonej papryki (2 średnie papryki)
- 150 g cebuli (1 średnia cebula)
- 400 g pomidorów z puszki (całe lub krojone)
- 100 g marchewki (1 średnia marchewka)
- 20 g oliwy z oliwek
- 3 g słodkiej papryki w proszku
- 2 g wędzonej papryki w proszku
- 2 g soli
- 2 g pieprzu
- 5 g świeżej pietruszki (do posypania)
- 1 g suszonego oregano
- 1 g suszonego tymianku
- 1 liść laurowy
- 150 ml bulionu drobiowego (lub warzywnego)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Filet z kurczaka pokrój w kostkę o wielkości około 2 cm.
   - Cebulę i marchewkę obierz, a następnie pokrój w drobną kostkę.
   - Papryki umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w paski.
2. **Smażenie:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu, aż stanie się szklista.
   - Dodaj marchewkę i paprykę, smaż przez około 5 minut, mieszając co jakiś czas.
3. **Dodanie kurczaka:**
   - Dodaj pokrojonego kurczaka do garnka i smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż mięso będzie lekko zarumienione.
4. **Przygotowanie sosu:**
   - Do garnka dodaj pomidory z puszki, bulion, słodką i wędzoną paprykę, oregano, tymianek oraz liść laurowy. Dopraw solą i pieprzem.
   - Wymieszaj całość, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień.
5. **Duszenie:**
   - Przykryj garnek i gotuj gulasz na małym ogniu przez około 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie, a kurczak dobrze ugotowany.
   - Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody lub bulionu.
6. **Serwowanie:**
   - Podawaj gulasz na ciepło, posypany posiekaną świeżą pietruszką.
   - Gulasz świetnie smakuje z brązowym ryżem, kaszą jaglaną lub pełnoziarnistym chlebem.

SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, KREWETKAMI I WARZYWAMI

Składniki:

- 200 g makaronu ryżowego
- 300 g krewetek (oczyszczonych i pozbawionych pancerza)
- 150 g czerwonej papryki
- 150 g ogórka
- 100 g marchwi
- 50 g cebuli dymki
- 10 g świeżej kolendry (opcjonalnie)
- 20 g oleju sezamowego
- 20 g sosu sojowego
- 10 g soku z limonki
- 10 g miodu
- 5 g startego świeżego imbiru
- 5 g czosnku (1 ząbek, drobno posiekany)
- 3 g sezamu (biały lub czarny)
- 2 g soli
- 2 g pieprzu

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu ryżowego:**
   - Makaron ryżowy zalej wrzątkiem i odstaw na 5-7 minut (lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu), aż zmięknie. Następnie odcedź, opłucz zimną wodą i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie krewetek:**
   - W miseczce wymieszaj 10 g sosu sojowego, 5 g soku z limonki, 5 g miodu, starty imbir oraz czosnek.
   - Krewetki wrzuć do marynaty i odstaw na 10 minut.
   - Na patelni rozgrzej 10 g oleju sezamowego i smaż krewetki na średnim ogniu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i delikatnie złociste. Dopraw solą i pieprzem.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Czerwoną paprykę, ogórka i marchewkę pokrój w cienkie paski (możesz użyć obieraczki do julienne, aby uzyskać cienkie paski).
   - Cebulę dymkę posiekaj na cienkie plasterki.
4. **Przygotowanie sosu:**
   - W miseczce wymieszaj pozostały sos sojowy, sok z limonki, miód oraz 10 g oleju sezamowego. Jeśli chcesz, dodaj odrobinę świeżo zmielonego pieprzu.
5. **Łączenie składników:**
   - W dużej misce połącz makaron ryżowy, pokrojone warzywa i usmażone krewetki.
   - Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.
6. **Serwowanie:**
   - Sałatkę podawaj na zimno lub w temperaturze pokojowej, posypaną sezamem i świeżą kolendrą (opcjonalnie).

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM JOGURTOWO-MIĘTOWYM

Składniki:

- 2 średnie bakłażany (ok. 600 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g soli
- 2 g pieprzu
- 2 g suszonego oregano
- 2 g słodkiej papryki w proszku

Składniki na sos jogurtowo-miętowy:

- 200 g jogurtu naturalnego (greckiego)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g świeżej mięty (kilka listków, drobno posiekanych)
- 5 g świeżej kolendry (opcjonalnie)
- 2 g czosnku (1 ząbek, przeciśnięty przez praskę)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażana:**
   - Nagrzej piekarnik do 200°C.
   - Bakłażany umyj i przekrój wzdłuż na pół. Następnie natnij ich miąższ nożem w kratkę, ale nie przecinaj skóry.
   - Każdą połówkę bakłażana posmaruj oliwą z oliwek, a następnie posyp solą, pieprzem, oregano i słodką papryką w proszku.
   - Ułóż bakłażany na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, przeciętą stroną do góry.
   - Piecz przez 30-35 minut, aż bakłażany będą miękkie i lekko zarumienione.
2. **Przygotowanie sosu jogurtowo-miętowego:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, posiekaną miętę i kolendrę (jeśli używasz), przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz.
   - Odstaw sos do lodówki na 15 minut, aby smaki się połączyły.
3. **Serwowanie:**
   - Upieczone bakłażany przełóż na talerz.
   - Polej każdą połówkę bakłażana sosem jogurtowo-miętowym lub podawaj sos osobno, aby każdy mógł go dodać według uznania.
4. **Opcjonalne dodatki:**
   - Pieczonego bakłażana możesz posypać dodatkowo prażonymi orzechami piniowymi, pestkami granatu lub świeżymi ziołami (miętą, kolendrą) dla większego smaku i tekstury.

QUINOA Z WARZYWAMI I GRILLOWANYM TOFU

Składniki:

- 200 g quinoa (komosy ryżowej)
- 300 g tofu naturalnego
- 150 g czerwonej papryki
- 150 g cukinii
- 100 g marchewki
- 100 g czerwonej cebuli
- 50 g szpinaku (świeżego)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g sosu sojowego
- 5 g soku z limonki
- 5 g czosnku (1 ząbek, drobno posiekany)
- 3 g słodkiej papryki w proszku
- 3 g soli
- 2 g pieprzu
- 5 g świeżej kolendry lub pietruszki (do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie quinoa:**
   - Quinoa przepłucz pod zimną wodą, aby usunąć naturalną goryczkę.
   - Gotuj w osolonej wodzie w proporcji 1:2 (quinoa
   -) przez około 15 minut, aż ziarna będą miękkie i wchłoną całą wodę. Odstaw do przestygnięcia.
2. **Przygotowanie tofu:**
   - Tofu odciśnij z nadmiaru wody za pomocą ręcznika papierowego, a następnie pokrój na plastry o grubości około 1 cm.
   - W miseczce wymieszaj sos sojowy, sok z limonki, słodką paprykę w proszku i posiekany czosnek. Umieść plastry tofu w marynacie i pozostaw na 10-15 minut.
   - Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię, dodaj 10 g oliwy z oliwek i smaż tofu na średnim ogniu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie złociste i chrupiące.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Czerwoną paprykę, cukinię i marchewkę pokrój w cienkie paski, a cebulę w piórka.
   - W dużej patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek, dodaj marchewkę i cebulę, smaż przez około 5 minut, aż lekko zmiękną.
   - Następnie dodaj paprykę i cukinię, smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
   - Na koniec dodaj szpinak i smaż jeszcze 2-3 minuty, aż zmięknie. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Łączenie składników:**
   - Do warzyw dodaj ugotowaną quinoa i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.
5. **Serwowanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję quinoa z warzywami, a na wierzchu połóż plastry grillowanego tofu.
   - Posyp całość posiekaną świeżą kolendrą lub pietruszką.
6. **Opcjonalne dodatki:**
   - Danie możesz udekorować dodatkowymi składnikami, takimi jak prażone orzeszki nerkowca, pestki dyni lub dressing z tahini.

KURCZAK W SOSIE MANGO Z RYŻEM BASMATI

Składniki:

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 200 g ryżu basmati
- 300 g dojrzałego mango (1 duże mango)
- 150 g czerwonej papryki
- 100 g cebuli (1 mała cebula)
- 10 g oliwy z oliwek
- 100 ml mleka kokosowego (light)
- 10 g soku z limonki
- 5 g świeżego imbiru (starty)
- 5 g czosnku (1 ząbek, przeciśnięty przez praskę)
- 3 g curry w proszku
- 3 g słodkiej papryki w proszku
- 2 g soli
- 2 g pieprzu
- 5 g świeżej kolendry (do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ryżu:**
   - Ryż basmati opłucz pod zimną wodą, a następnie ugotuj w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Filet z kurczaka pokrój w kostkę o wielkości około 2 cm.
   - W misce wymieszaj pokrojonego kurczaka z solą, pieprzem, curry i słodką papryką w proszku. Odstaw na chwilę, aby mięso przeszło przyprawami.
3. **Przygotowanie sosu mango:**
   - Mango obierz, usuń pestkę i pokrój miąższ w kostkę.
   - Połowę pokrojonego mango umieść w blenderze, dodaj sok z limonki i zmiksuj na gładkie puree. Odstaw na bok.
4. **Smażenie:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu, aż stanie się szklista.
   - Następnie dodaj czosnek oraz starty imbir i smaż przez 1 minutę, aż zaczną uwalniać aromat.
   - Dodaj przyprawionego kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 7-8 minut, aż kawałki będą złociste i dobrze wysmażone.
5. **Dodanie papryki i sosu:**
   - Dodaj pokrojoną w paski czerwoną paprykę i smaż przez 3-4 minuty, aż lekko zmięknie.
   - Następnie wlej na patelnię puree z mango i mleko kokosowe. Całość dokładnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos zgęstnieje, a smaki się połączą.
   - Na koniec dodaj pozostałe kawałki mango i gotuj jeszcze 2 minuty.
6. **Serwowanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję ugotowanego ryżu basmati.
   - Na wierzchu ułóż kurczaka w sosie mango, polej sosem z patelni i posyp świeżą posiekaną kolendrą.

ZUPA MINESTRONE Z FASOLĄ I MAKARONEM

Składniki:

- 200 g fasoli cannellini lub fasoli czerwonej (ugotowanej lub z puszki)
- 150 g makaronu pełnoziarnistego (np. małe muszelki, penne lub świderki)
- 200 g cukinii (1 średnia cukinia)
- 200 g marchewki (2 średnie marchewki)
- 150 g selera naciowego (2-3 łodygi)
- 150 g ziemniaków (1 średni ziemniak)
- 200 g pomidorów z puszki (lub świeżych, obranych i pokrojonych w kostkę)
- 100 g cebuli (1 mała cebula)
- 100 g czerwonej papryki
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 litr bulionu warzywnego
- 3 g soli
- 2 g pieprzu
- 3 g suszonego oregano
- 2 g suszonego tymianku
- 1 liść laurowy
- 5 g świeżej pietruszki (do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię, marchewkę, seler naciowy, ziemniaki, paprykę i cebulę pokrój w drobną kostkę.
   - Fasolę opłucz pod zimną wodą, jeśli używasz fasoli z puszki.
2. **Smażenie:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu, aż stanie się szklista.
   - Następnie dodaj marchewkę, seler, paprykę i ziemniaki. Smaż przez około 5 minut, mieszając, aby warzywa lekko zmiękły.
3. **Gotowanie zupy:**
   - Dodaj do garnka pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy oraz bulion warzywny.
   - Wrzuć suszone oregano, tymianek, liść laurowy, sól i pieprz.
   - Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. **Dodanie fasoli i makaronu:**
   - Dodaj do zupy fasolę oraz makaron.
   - Gotuj całość przez kolejne 10-12 minut, aż makaron będzie ugotowany al dente.
5. **Korekta smaku:**
   - Spróbuj zupy i w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. **Serwowanie:**
   - Podawaj zupę na ciepło, posypaną świeżo posiekaną pietruszką.
   - Możesz dodać odrobinę startego parmezanu na wierzch dla dodatkowego smaku (opcjonalnie).

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

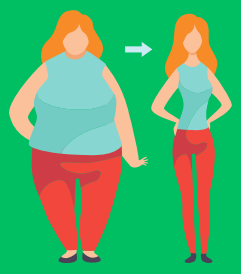
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

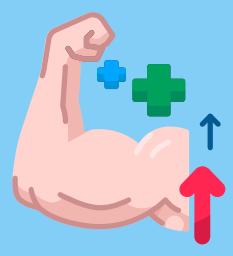
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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