

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ I ORZECHAMI NERKOWCA



Poławdwa wołowa



Brokuły



Orzechy nerkowca



Czerwona papryka

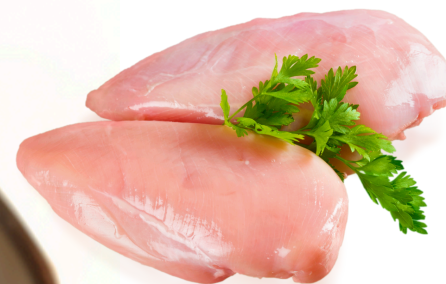


Sos sojowy



Imbir

KURCZAK W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Ryż basmati



Brokuły



Czerwona papryka



Sok pomarańczowy



Miód

PIECZONY ŁOSOŚ Z PESTO Z BAZYLI I ORZECHÓW



Filet z łososa



Zielone szparagi



Pomidory koktajlowe



Bazylia



Orzechy włoskie



Oliwa z oliwek

ZUPA KREM Z PORÓW Z GRZANKAMI



Por



Ziemniaki



Korzeń selera



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



Chleb pełnoziarnisty

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOMEM, CIECIERZYCĄ I TAHINI



Kalafior



Ciecierzycza



Szpinak



Pomidory koktajlowe



Granat



Pasta tahini

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM GRZYBOWYM



Pierś z indyka



Pieczarki



Suszone grzyby



Czosnek



Cebula



Bulion warzywny

MAKARON Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I PESTO



Makaron
pełnoziarnisty



Krewetki



Cukinia



Pomidorki koktajlowe



Bazylia



Oliwa z oliwek

SALATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I WARZYSWAMI



Ser halloumi



Mix sałat



Pomidorki koktajlowe



Papryki

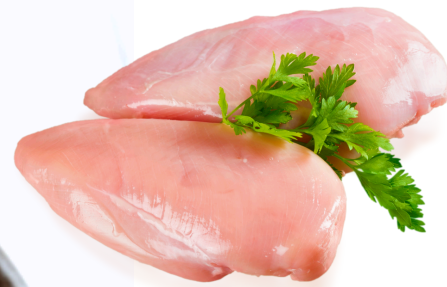


Awokado



Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE MASALA Z NAANEM



Pierś kurczaka



Cebula



Mąka pszenna



Jogurt naturalny



Mleko kokosowe



Pomidory z puszki

ZUPA PHO Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



Wołowina



Makaron ryżowy



Bulion wołowy



Imbir



Kiełki fasoli mung



Kolendra

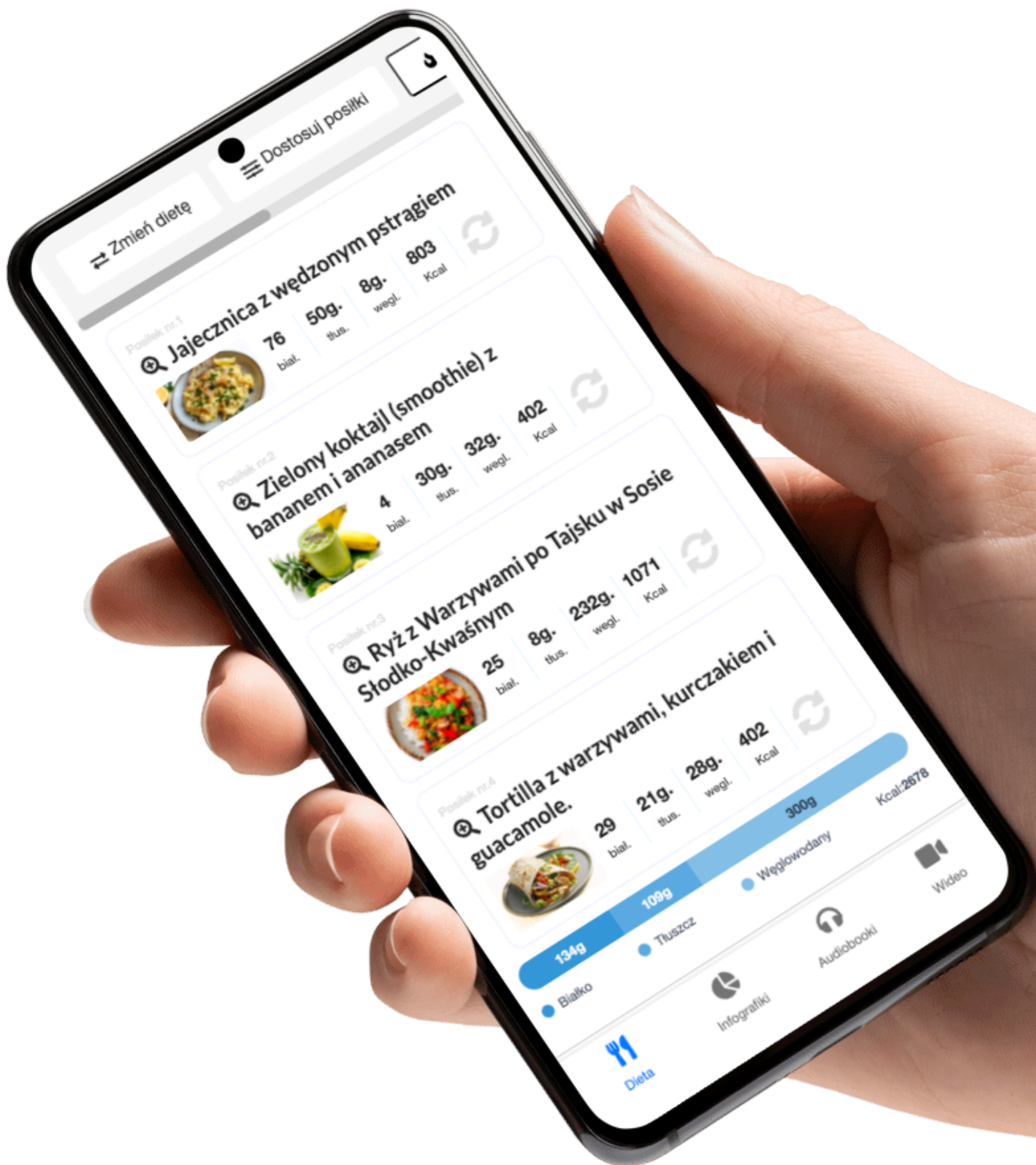
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ I ORZECHAMI NERKOWCA



Składniki:

- 300 g polędwicy wołowej, pokrojonej w cienkie paski
- 100 g orzechów nerkowca
- 200 g brokułów, podzielonych na różyczki
- 150 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 100 g marchewki, pokrojonej w cienkie plasterki
- 50 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 15 g świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 30 g sosu sojowego
- 10 g oleju sezamowego
- 20 g oleju roślinnego (np. z pestek winogron)
- 5 g miodu
- 2 g pieprzu czarnego
- 3 g płatków chili (opcjonalnie)
- 30 g świeżej kolendry do posypania

Przygotowanie:

1. Na dużej patelni lub woku rozgrzej 10 g oleju roślinnego na średnim ogniu. Dodaj orzechy nerkowca i praż je przez 2–3 minuty, aż nabiorą złocistego koloru. Przełóż je na talerz.
2. Na tej samej patelni dodaj pozostały olej roślinny. Wrzuć wołowinę i smaż przez 3–4 minuty, aż mięso się zarumieni. Przełóż je na osobny talerz.
3. Dodaj do patelni imbir, czosnek i cebulę. Smaż przez 2 minuty, a następnie wrzuć marchewkę, paprykę i brokuły. Smaż warzywa przez 5–6 minut, aż będą lekko chrupiące.
4. Do warzyw dodaj z powrotem wołowinę oraz orzechy nerkowca. Wlej sos sojowy, olej sezamowy oraz miód. Dokładnie wymieszaj i smaż całość przez 2–3 minuty, aby smaki się połączyły.
5. Dopraw pieprzem oraz płatkami chili, jeśli używasz. Przed podaniem posyp świeżą kolendrą.

Możesz podawać z ryżem lub makaronem ryżowym. Smacznego!

KURCZAK W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z RYŻEM



Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 200 g ryżu basmati
- 200 g brokułów, podzielonych na różyczki
- 150 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 100 g marchewki, pokrojonej w cienkie plasterki
- 100 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 200 g świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- 10 g skórki pomarańczowej, drobno startej
- 20 g miodu
- 15 g sosu sojowego
- 10 g oleju roślinnego (np. z pestek winogron)
- 2 g soli
- 3 g pieprzu czarnego
- 10 g mąki kukurydzianej
- 30 g świeżej kolendry lub natki pietruszki do posypania

Przygotowanie:

1. **Ryż:** Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.
2. **Kurczak:** Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny. Dodaj kurczaka i smaż przez 5–6 minut, aż się zarumieni i będzie dobrze wysmażony. Przełóż na osobny talerz.
3. **Warzywa:** Na tej samej patelni dodaj cebulę, marchewkę, paprykę oraz brokuły. Smaż przez 5–7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nadal chrupiące.
4. **Sos pomarańczowy:** W miseczce wymieszaj sok pomarańczowy, skórkę pomarańczową, miód, sos sojowy oraz mąkę kukurydzianą. Mieszaj, aż mąka całkowicie się rozpuści.
5. **Łączenie składników:** Do warzyw dodaj z powrotem kurczaka. Wlej przygotowany sos pomarańczowy na patelnię. Gotuj na średnim ogniu przez 3–4 minuty, aż sos zgęstnieje i dokładnie obtoczy kurczaka oraz warzywa.
6. **Doprawianie:** Dodaj sól oraz pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.
7. **Podawanie:** Podawaj kurczaka w sosie pomarańczowym na ryżu. Posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

PIECZONY ŁOSOŚ Z PESTO Z BAZYLI I ORZECHÓW



Składniki:

- 400 g filetu z łososia (bez skóry)
- 200 g zielonych szparagów, obcięte końcówki
- 150 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 50 g orzechów włoskich
- 30 g świeżej bazylii (liście)
- 10 g świeżo startego parmezanu
- 15 g soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 30 g oliwy z oliwek
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego
- 20 g miodu
- 10 g oliwy z oliwek (do pieczenia)

Przygotowanie:

1. **Łosoś:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Filet z łososia natrzyj miodem, solą i pieprzem, a następnie umieść go na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop 10 g oliwy z oliwek. Piecz przez 15–18 minut, aż łosoś będzie soczysty i łatwo się rozdzielał widelcem.
2. **Warzywa:** W międzyczasie na osobnej blaszce ułóż zielone szparagi oraz pomidorki koktajlowe. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem. Piecz w piekarniku przez 12–15 minut, aż szparagi będą miękkie, a pomidorki lekko skarmelizowane.
3. **Pesto:** W blenderze zmiksuj orzechy włoskie, bazylię, parmezan, sok z cytryny, czosnek oraz oliwę z oliwek (30 g). Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Podawanie:** Upieczonego łososia podawaj z warzywami, a całość polej obficie przygotowanym pesto.

ZUPA KREM Z PORÓW Z GRZANKAMI



Składniki:

- 500 g porów (tylko biała i jasnozielona część), pokrojonych w plasterki
- 200 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 100 g selera korzeniowego, pokrojonego w kostkę
- 100 g marchewki, pokrojonej w plasterki
- 100 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 l bulionu warzywnego
- 30 g oliwy z oliwek
- 50 g śmietanki 18% (opcjonalnie)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego
- 2 g gałki muszkatołowej
- 150 g chleba pełnoziarnistego (na grzanki)
- 10 g masła
- 10 g świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej

Przygotowanie:

- 1. Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2–3 minuty, aż będą miękkie. Następnie dodaj pokrojone pory i smaż przez kolejne 5 minut, aż staną się szkliste.
- 2. Dodawanie warzyw:** Do garnka dodaj ziemniaki, seler i marchewkę. Całość zalej bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 20–25 minut, aż warzywa będą miękkie.
- 3. Blendowanie:** Gdy warzywa będą gotowe, zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub stacjonarnego. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej bulionu.
- 4. Doprawianie:** Dopraw zupę solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Dla kremowej konsystencji dodaj śmietankę (opcjonalnie).
- 5. Grzanki:** Chleb pełnoziarnisty pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej masło i podsmaż kostki chleba, aż będą złociste i chrupiące. Odstaw do ostygnięcia.
- 6. Podawanie:** Zupę krem podawaj z grzankami, posypaną świeżą natką pietruszki.

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOMEM, CIECIERZYCĄ I TAHINI



Składniki:

- 500 g różyczek kalafiora
- 200 g ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki, odsączonej)
- 100 g świeżego szpinaku
- 100 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 50 g czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie piórka
- 30 g pestek granatu
- 30 g tahini (pasta sezamowa)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 5 g mielonej kolendry
- 5 g mielonego kminu rzymskiego
- 3 g pieprzu czarnego
- 5 g soli
- 10 g posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

- 1. Pieczony kalafior i ciecierzycza:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Różyczki kalafiora i odsączoną ciecierzycę umieść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek i posyp mieloną kolendrą, kminem rzymskim, solą oraz pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa pokryły się przyprawami. Piecz przez 20–25 minut, aż kalafior będzie złocisty i lekko chrupiący.
- 2. Sos tahini:** W małej miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, czosnek oraz 2–3 łyżki wody. Mieszaj, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody.
- 3. Przygotowanie sałatki:** W dużej misce połącz upieczony kalafior, ciecierzycę, świeży szpinak, pomidorki koktajlowe i czerwoną cebulę. Delikatnie wymieszaj.
- 4. Podawanie:** Sałatkę polej sosem tahini, posyp pestkami granatu oraz posiekaną natką pietruszki. Serwuj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM GRZYBOWYM



Składniki:

- 500 g piersi z indyka
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 100 g suszonych grzybów (np. borowików), namoczonych w 200 ml ciepłej wody przez 30 minut
- 200 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g masła
- 30 g mąki pełnoziarnistej
- 300 ml bulionu warzywnego
- 50 ml mleka lub śmietanki 18% (opcjonalnie)
- 10 g musztardy Dijon
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego
- 3 g suszonego tymianku
- 5 g świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej

Przygotowanie:

- Przygotowanie piersi z indyka:** Pierś z indyka natrzyj solą, pieprzem oraz suszonym tymiankiem. Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i obsmaż mięso z każdej strony, aż uzyska złocisty kolor (ok. 5–6 minut). Przełóż mięso do naczynia żaroodpornego.
- Pieczenie indyka:** Piekarnik nagrzej do 180°C. Piecz pierś z indyka przez 25–30 minut, aż osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C. Po upieczeniu odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło.
- Sos grzybowy:** Na tej samej patelni, na której obsmażałeś indyka, rozgrzej pozostałą oliwę oraz masło. Dodaj cebulę, czosnek i smaż przez 2–3 minuty, aż staną się miękkie. Dodaj pieczarki i smaż przez kolejne 5–6 minut, aż odparują nadmiar wody i lekko się zarumienią.
- Dodanie suszonych grzybów:** Odsącz namoczone grzyby (nie wylewaj wody) i dodaj je do patelni. Wlej wodę z namaczania grzybów oraz bulion warzywny. Gotuj na średnim ogniu przez 10 minut.
- Zagęszczenie sosu:** W miseczce wymieszaj mąkę z mlekiem (lub śmietanką), aby uzyskać jednolitą mieszankę. Wlej ją na patelnię, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem oraz musztardą Dijon. Gotuj jeszcze 2–3 minuty.
- Podawanie:** Pierś z indyka pokrój na plastry. Podawaj z sosem grzybowym i posyp świeżą natką pietruszki.

MAKARON Z KREWETKAMI, Składniki:

CUKINIĄ I PESTO



- 300 g pełnoziarnistego makaronu (np. spaghetti lub penne)
- 300 g krewetek (obrane, bez ogonków)
- 200 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 100 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 30 g świeżo startego parmezanu (opcjonalnie)
- 30 g świeżej bazylii (liście)
- 50 g orzechów nerkowca
- 20 g oliwy z oliwek (do pesto)
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 10 g soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 3 g soli
- 2 g pieprzu czarnego
- 2 g płatków chili (opcjonalnie)
- 10 g świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Makaron:** Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując pół szklanki wody z gotowania.
2. **Pesto:** W blenderze umieść liście bazylii, orzechy nerkowca, czosnek, oliwę z oliwek (20 g) oraz sok z cytryny. Zmiksuj na gładką pastę. Jeśli pesto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Krewetki i warzywa:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g). Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, aż zacznie wydzielać aromat. Następnie wrzuć krewetki i smaż przez 2–3 minuty, aż będą różowe i jędrne. Przełóż je na talerz.
4. **Cukinia i pomidorki:** Na tej samej patelni dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez 3–4 minuty, aż lekko zmięknie. Dodaj pomidorki koktajlowe i smaż kolejne 2 minuty, aby zmiękły i lekko się skarmelizowały.
5. **Łączenie składników:** Do patelni z warzywami wrzuć ugotowany makaron, krewetki oraz pesto. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki połączyły się z sosem. Jeśli danie jest zbyt suche, dodaj trochę wody z gotowania makaronu.
6. **Podawanie:** Podawaj makaron posypany startym parmezanem (opcjonalnie), świeżą natką pietruszki i płatkami chili, jeśli lubisz pikantne smaki.

SALATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I WARZYSWAMI



Składniki:

- 200 g sera halloumi, pokrojonego w plastry o grubości 1 cm
- 150 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak)
- 150 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 100 g ogórka, pokrojonego w półplasterki
- 100 g papryki (czerwonej, żółtej lub zielonej), pokrojonej w paski
- 50 g czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie piórka
- 50 g awokado, pokrojonego w kostkę
- 20 g pestek słonecznika, uprażonych
- 10 g oliwy z oliwek (do grillowania halloumi)
- 30 g oliwy z oliwek (do sosu)
- 15 g soku z cytryny
- 5 g miodu
- 2 g soli
- 2 g pieprzu czarnego
- 10 g świeżej mięty lub bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Grillowanie halloumi:** Rozgrzej patelnię grillową i posmaruj ją 10 g oliwy z oliwek. Plastry sera halloumi grilluj po 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące. Odłóż na bok.
2. **Przygotowanie sosu:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek (30 g), sok z cytryny, miód, sól i pieprz, aż uzyskasz jednolitą emulsję.
3. **Przygotowanie sałatki:** W dużej misce połącz mieszankę sałat, pomidorki koktajlowe, ogórka, paprykę, czerwoną cebulę oraz awokado. Dodaj prażone pestki słonecznika.
4. **Łączenie składników:** Sałatkę polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.
5. **Podawanie:** Sałatkę podawaj na talerzach, na wierzchu układając grillowany halloumi. Całość udekoruj świeżymi liśćmi mięty lub bazylii.

KURCZAK W SOSIE MASALA Z NAANEM



Składniki:

Kurczak w sosie masala:

- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 200 g cebuli, drobno posiekanej
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 15 g świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 200 g pomidorów z puszki (drobno pokrojonych)
- 100 g jogurtu naturalnego
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 20 g masła klarowanego (ghee) lub oliwy z oliwek
- 200 ml mleka kokosowego
- 10 g świeżej kolendry, posiekanej (do dekoracji)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g mielonej kolendry
- 5 g mielonego kminu rzymskiego
- 5 g kurkumy
- 5 g mielonej papryki chili (lub do smaku)
- 3 g garam masali
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego

Chleb naan:

- 250 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 120 g jogurtu naturalnego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g proszku do pieczenia
- 2 g soli
- 10 g masła (do posmarowania)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany (opcjonalnie, do czosnkowego naanu)

Przygotowanie:

1. Kurczak w sosie masala:

1. W dużym garnku lub na głębokiej patelni rozgrzej masło klarowane (ghee) lub oliwę z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek i imbir. Smaż na średnim ogniu przez 5 minut, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
2. Dodaj mieloną kolendrę, kmin rzymski, kurkumę oraz chili. Smaż przez 1 minutę, mieszając, aby wydobyć aromaty przypraw.
3. Dodaj pokrojone pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy i smaż przez kolejne 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
4. Wrzuć kawałki kurczaka i smaż przez 5–7 minut, aż mięso się zarumieni.
5. Wlej mleko kokosowe i jogurt naturalny. Gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, aż kurczak będzie miękki, a sos zgęstnieje.
6. Na koniec dopraw sos solą, pieprzem, garam masalą oraz sokiem z cytryny. Całość dobrze wymieszaj.
7. Przed podaniem posyp danie świeżą kolendrą.

2. Chleb naan:

1. W dużej misce połącz mąkę, jogurt naturalny, oliwę, proszek do pieczenia oraz sól. Wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli jest zbyt suche, dodaj odrobinę wody.
2. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw na 15 minut.
3. Podziel ciasto na 4 równe części i rozwałkuj na placki o grubości ok. 0,5 cm.
4. Na rozgrzanej patelni (najlepiej grillowej) piecz placki po 2–3 minuty z każdej strony, aż pojawią się pęcherzyki i ciasto lekko się zarumieni.
5. Jeśli chcesz przygotować naan czosnkowy, rozpuść masło z drobno posiekanym czosnkiem i posmaruj nim gorące placki po zdjęciu z patelni.

Podawanie: Kurczaka w sosie masala podawaj z ciepłymi plackami naan. Możesz również dodać ryż basmati jako dodatek.

ZUPA PHO Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



Składniki:

- 400 g wołowiny (np. rostbef lub antrykot), pokrojonej w cienkie plasterki
- 200 g makaronu ryżowego
- 1 l bulionu wołowego
- 500 ml wody
- 200 g cebuli, pokrojonej w plasterki
- 100 g korzenia imbiru, pokrojonego w cienkie plasterki
- 2 gwiazdki anyżu
- 2 laski cynamonu
- 3 ziarna kardamonu
- 5 goździków
- 30 g sosu rybnego
- 30 g sosu sojowego
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego
- 100 g kiełków fasoli mung
- 50 g świeżej kolendry, posiekanej
- 50 g świeżej mięty, posiekanej
- 100 g szczypiorku, pokrojonego na małe kawałki
- 1 papryczka chili, pokrojona w cienkie plasterki (opcjonalnie)
- 1 limonka, pokrojona na ćwiartki

Przygotowanie:

• Przygotowanie bulionu:

W dużym garnku rozgrzej na sucho anyż, cynamon, kardamon i goździki przez 1–2 minuty, aż zaczną wydzielać aromat. Dodaj pokrojoną cebulę oraz imbir i smaż na średnim ogniu, aż się lekko zrumienią.

• Gotowanie bulionu:

Dodaj bulion wołowy oraz wodę do garnka. Wrzuć przyprawy i dopraw sosami rybnym oraz sojowym. Gotuj na małym ogniu przez co najmniej 30 minut (lub dłużej, jeśli masz czas), aby smaki się dobrze połączyły. W razie potrzeby uzupełnij wodą. Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku.

• Makaron ryżowy:

W osobnym garnku zagotuj wodę i ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby makaron się nie sklejał.

• Przygotowanie wołowiny:

Wołowinę pokrój w cienkie plasterki (najlepiej robić to, gdy mięso jest lekko schłodzone, aby łatwiej było kroić na cienkie plastry). Przełóż plasterki do miski i polej łyżką sosu sojowego, aby lekko się marynowały.

• Podawanie zupy:

W miseczkach umieść porcję ugotowanego makaronu ryżowego. Na wierzch ułóż cienkie plasterki surowej wołowiny. Następnie zalej gorącym bulionem – gorący bulion sprawi, że wołowina ugotuje się w misce na półsurowo, co jest charakterystyczne dla zupy pho.

• Dodatki:

Dodaj świeże kiełki fasoli mung, kolendrę, miętę, szczypiorek oraz plasterki chili (opcjonalnie). Podawaj z ćwiartkami limonki, aby każdy mógł dodać świeżości do smaku.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



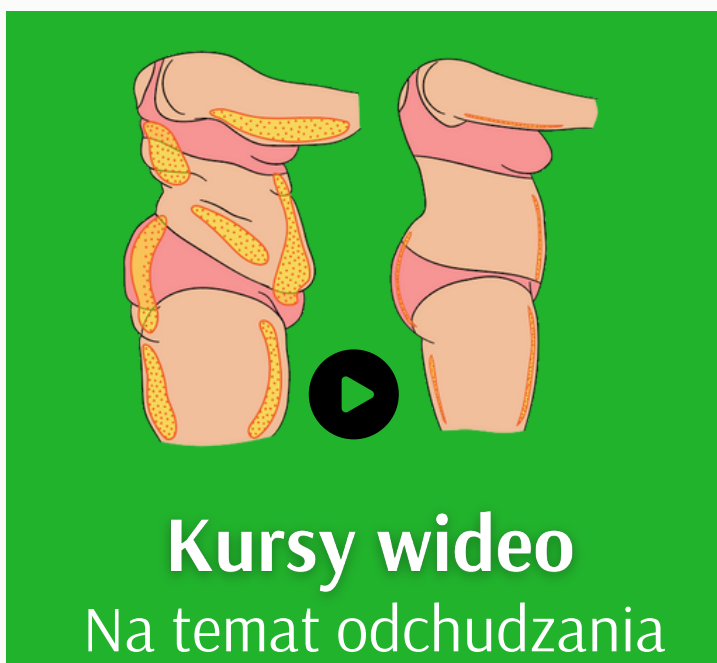
10 ebooków
same fakty



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

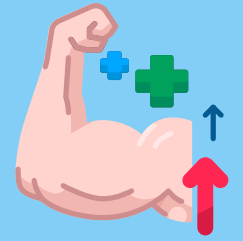


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

