

# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## KREWETKI W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM



Krewetki



Mleko kokosowe



Pomidorki  
koktajlowe



Pasta curry

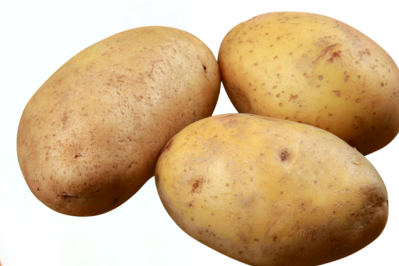


Imbir



Papryka

## ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM I CEBULĄ



Ziemniaki



Boczek wędzony



Jogurt grecki



Ser żółty

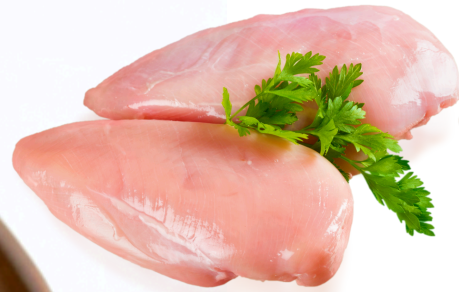


Oliwa z oliwek



Cebula

# KURCZAK PO INDYJSKU Z MASŁEM ORZECHEWYM



Pierś z kurczaka



Pomidory z puszki



Mleko kokosowe



Masło orzechowe



Imbir



Garam masala

# PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM CHRZANOWYM I KASZĄ JAGLANĄ



Filet z łososia



Kasza jaglana



Jogurt grecki



Chrzan



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek

## GULASZ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI NA MLEKU KOKOSOWYM



Pierś z kurczaka



Mleko kokosowe



Papryka



Cukinia



Pomidory koktajlowe



Cebula

## RISOTTO Z SZPARAGAMI I KOZIM SEREM



Ryż arborio



Zielone szparagi



Ser kozi



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



Cebula

# PIECZONE WARZYWA Z SEREM HALLOUMI I ZIOŁAMI



Ser halloumi



Cukinia



Papryka



Rozmaryn



Oliwa z oliwek



Bakłażan

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z MASŁEM ZIOŁOWYM



Połędwica wołowa



Sól i pieprz



Masło



Rozmaryn



Tymianek



Czosnek

# KURCZAK W SOSIE CURRY Z DYNIĄ I SZPINAKIEM



Dyńia



Pierś z kurczaka



Szpinak



Cebula



Imbir



Pasta curry

# PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



Pierś z indyka



Rozmaryn



Żurawina



Miód



Oliwa z oliwek



Sok pomarańczowy

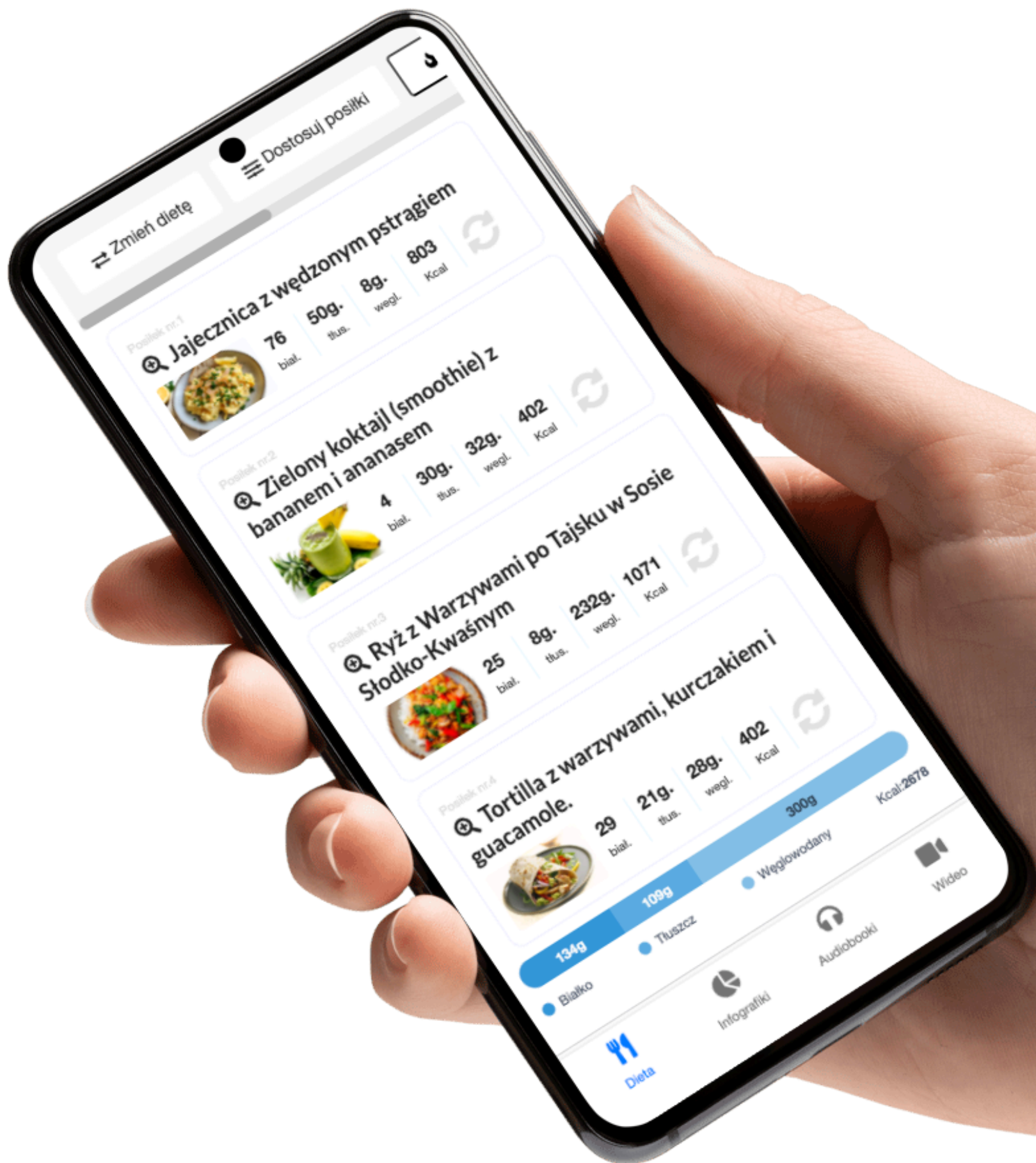
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# KREWETKI W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM



## Składniki:

- 300 g krewetek (oczyszczonych i obranych)
- 200 ml mleka kokosowego
- 150 g pomidorów koktajlowych, przekrojonych na pół
- 100 g papryki (najlepiej czerwonej), pokrojonej w paski
- 50 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 5 g pasty curry (można zwiększyć ilość według preferencji)
- 10 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 5 g czosnku, posiekanego
- 2 g kurkumy
- sól i pieprz do smaku
- sok z połowy limonki
- garść świeżej kolendry do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj cebulę, czosnek oraz imbir. Podsmażaj przez około 3 minuty, aż składniki będą miękkie.
  2. Dodaj pastę curry i kurkumę, a następnie smaż przez około minutę, aż przyprawy się uwolnią.
  3. Wrzuć paprykę oraz pomidory koktajlowe i smaż przez około 3–4 minuty, aż warzywa lekko zmiękną.
  4. Dodaj mleko kokosowe, a następnie dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
  5. Dodaj krewetki i gotuj przez kolejne 3–5 minut, aż będą różowe i ugotowane.
  6. Na koniec skrop sokiem z limonki i udekoruj świeżą kolendrą.
- Podawaj z ryżem jaśminowym lub brązowym, aby wzbogacić danie w dodatkowy błonnik. Smacznego!

# ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM I CEBULĄ



## Składniki:

- 600 g ziemniaków, pokrojonych w cienkie plasterki
- 100 g boczku wędzonego, pokrojonego w cienkie paski
- 150 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 150 ml jogurtu greckiego lub śmietany 12%
- 50 g sera żółtego, startego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżego tymianku lub rozmarynu, posiekanego
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Ziemniaki obgotuj przez 5–7 minut w osolonej wodzie, aby zmiękły, ale się nie rozpadały. Odcedź je i odstaw.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj boczek i smaż, aż będzie chrupiący. Dodaj cebulę i smaż przez kolejne 3–4 minuty, aż się zeszkli.
4. W miseczce wymieszaj jogurt grecki lub śmietanę z solą, pieprzem i ziołami.
5. W naczyniu do zapiekania ułóż warstwami ziemniaki, boczek z cebulą i sos jogurtowy, posypując co drugą warstwę odrobiną sera.
6. Na wierzchu zapiekanki ułóż resztę sera i wstaw do piekarnika na 25–30 minut, aż zapiekanka się zarumieni.

Podawaj z sałatką ze świeżych warzyw. Smacznego!



# KURCZAK PO INDYJSKU Z MASŁEM ORZECHEWYM



## Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 200 g pomidorów z puszki (lub świeżych, obranych i pokrojonych)
- 150 ml mleka kokosowego
- 50 g masła orzechowego (najlepiej bez soli i cukru)
- 100 g cebuli, drobno posiekanej
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 5 g czosnku, posiekanego
- 5 g przyprawy curry
- 3 g garam masali
- 2 g kurkumy
- 1 g chili w proszku (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)
- 10 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- świeża kolendra do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozgrzej olej kokosowy i dodaj cebulę, czosnek oraz imbir. Podsmażaj przez około 3 minuty, aż składniki będą miękkie.
2. Dodaj przyprawy: curry, garam masalę, kurkumę i chili. Smaż przez minutę, aż przyprawy uwolnią aromat.
3. Dodaj kurczaka i smaż przez 5–7 minut, aż mięso się zarumieni.
4. Dodaj pomidory oraz mleko kokosowe, dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj masło orzechowe. Gotuj na małym ogniu przez 10–15 minut, aż sos zgęstnieje, a kurczak będzie miękki.
5. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podawaj z ryżem basmati i udekoruj świeżą kolendrą. Smacznego!

# PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM CHRZANOWYM I KASZĄ JAGLANĄ



## Składniki:

- 400 g filetu z łososia (bez skóry)
- 150 g kaszy jaglanej
- 150 g jogurtu greckiego
- 15 g chrzanu (najlepiej świeżo startego lub gotowego, bez dodatków)
- 10 g soku z cytryny
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżego koperku, posiekanego
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Łososia dopraw solą, pieprzem oraz skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Ułóż go na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 15–20 minut, aż będzie soczysty i lekko zarumieniony.
2. W międzyczasie ugotuj kaszę jaglaną w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie miękka i puszysta. Po ugotowaniu odcedź ją i odstaw.
3. Przygotuj sos chrzanowy: w miseczce wymieszaj jogurt grecki z chrzanem, koperkiem, solą i pieprzem do smaku.
4. Łososia podawaj na ciepło z kaszą jaglaną i polej sosem chrzanowym lub podaj sos jako dodatek.

# GULASZ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI NA MLEKU KOKOSOWYM



## Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 200 ml mleka kokosowego
- 150 g cukinii, pokrojonej w kostkę
- 150 g papryki (najlepiej czerwona lub żółta), pokrojonej w kostkę
- 100 g marchewki, pokrojonej w plasterki
- 100 g pomidorów koktajlowych, przekrojonych na pół
- 50 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 5 g czosnku, posiekanego
- 5 g curry w proszku
- 2 g kurkumy
- 10 g oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- sól i pieprz do smaku
- świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek oraz imbir i smaż przez 3–4 minuty, aż będą miękkie i aromatyczne.
2. Dodaj kurczaka, dopraw solą, pieprzem, curry oraz kurkumą. Smaż przez 5–7 minut, aż mięso lekko się zarumieni.
3. Dodaj marchewkę i smaż przez kolejne 3 minuty, a następnie dodaj cukinię, paprykę i pomidory koktajlowe. Wszystko razem wymieszaj.
4. Wlej mleko kokosowe i gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos zgęstnieje.
5. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Na koniec udekoruj posiekaną kolendrą lub natką pietruszki.

Podawaj z ryżem brązowym lub komosą ryżową dla dodatkowej dawki błonnika. Smacznego!

# RISOTTO Z SZPARAGAMI I

## KOZIM SEREM



### Składniki:

- 200 g ryżu arborio (do risotto)
- 200 g zielonych szparagów, pokrojonych na kawałki (zachowaj główki osobno)
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- 800 ml bulionu warzywnego (ciepłego)
- 100 g cebuli, drobno posiekanej
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g masła (opcjonalnie)
- 20 ml białego wina (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku
- świeża natka pietruszki do dekoracji

### Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę i dodaj cebulę. Podsmażaj przez 3–4 minuty, aż cebula się zeszkli.
2. Dodaj ryż arborio i mieszaj przez 1–2 minuty, aż każde ziarenko ryżu pokryje się oliwą i stanie się lekko przezroczyste. Wlej białe wino i gotuj, aż odparuje.
3. Stopniowo dolewaj bulion (po jednej chochli), mieszając od czasu do czasu, aż ryż wchłonie płyn. Kontynuuj, aż ryż będzie miękki, ale nadal al dente (zajmie to około 15–20 minut).
4. W połowie gotowania dodaj pokrojone szparagi (główki dodaj na ostatnie 5 minut gotowania, by zachowały chrupkość).
5. Gdy ryż będzie gotowy, dodaj pokruszony kozi ser i delikatnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Udekoruj świeżą natką pietruszki przed podaniem.

Podawaj na ciepło, ciesząc się kremową konsystencją i świeżym smakiem szparagów. Smacznego!

# PIECZONE WARZYWA Z SEREM HALLOUMI I ZIOŁAMI



## Składniki:

- 200 g sera halloumi, pokrojonego w plastry
- 200 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 150 g papryki (czerwona i żółta), pokrojonej w paski
- 150 g bakłażana, pokrojonego w kostkę
- 100 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 100 g czerwonej cebuli, pokrojonej w piórka
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżego rozmarynu lub tymianku (ewentualnie mieszanka ziół prowansalskich)
- sól i pieprz do smaku
- świeża natka pietruszki lub bazylia do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W dużej misce wymieszaj cukinię, paprykę, bakłażana, pomidorki koktajlowe i cebulę. Dodaj oliwę z oliwek, czosnek, świeże zioła oraz sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 25–30 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone.
4. W międzyczasie rozgrzej patelnię grillową (lub zwykłą) i grilluj plastry halloumi przez 1–2 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
5. Wyciągnij pieczone warzywa z piekarnika, ułóż na nich plastry halloumi i udekoruj świeżą natką pietruszki lub bazylią.

Podawaj na ciepło, idealnie smakuje solo lub z dodatkiem pełnoziarnistego pieczywa. Smacznego!

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z MASŁEM ZIOŁOWYM



## Składniki:

- 2 steki z polędwicy wołowej (około 150–200 g każdy)
- sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- 10 g oliwy z oliwek lub oleju z awokado do smażenia

## Masło ziołowe:

- 30 g masła (najlepiej o temperaturze pokojowej)
- 5 g świeżego rozmarynu, posiekanego
- 5 g świeżego tymianku, posiekanego
- 5 g świeżej pietruszki, posiekanej
- 2 g czosnku, przeciśniętego przez praskę
- szczypta soli i pieprzu

## Sposób przygotowania:

- Przygotowanie masła ziołowego:** W miseczce połącz masło z rozmarynem, tymiankiem, pietruszką, czosnkiem, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj i uformuj w rulon, owiń folią spożywczą i schłódź w lodówce przez 15–20 minut.
- Przygotowanie steków:** Steki wyjmij z lodówki na około 20 minut przed smażeniem, aby osiągnęły temperaturę pokojową. Delikatnie posól i popieprz z obu stron.
- Smażenie steków:** Na patelni rozgrzej oliwę na wysokim ogniu. Gdy będzie bardzo gorąca, połóż steki i smaż przez 2–3 minuty z każdej strony dla uzyskania stopnia wysmażenia medium rare (czas smażenia dostosuj według preferencji stopnia wysmażenia). Po usmażeniu zdejmij steki z patelni i pozwól im odpocząć przez 5 minut.
- Podanie:** Na gorące steki połóż plasterek schłodzonego masła ziołowego, które zacznie się topić pod wpływem ciepła mięsa.

Podawaj steki z sałatką z sezonowych warzyw lub pieczonymi batatami. Smacznego!

# KURCZAK W SOSIE CURRY Z

## DYNIĄ I SZPINAKIEM



### Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 200 g dyni, pokrojonej w kostkę
- 100 g świeżego szpinaku
- 200 ml mleka kokosowego
- 100 g cebuli, drobno posiekanej
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 5 g czosnku, posiekanego
- 10 g czerwonej pasty curry (lub więcej, jeśli lubisz pikantne dania)
- 10 g oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- sól i pieprz do smaku
- świeża kolendra do dekoracji

### Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę i dodaj cebulę, czosnek oraz imbir. Podsmażaj przez 3–4 minuty, aż cebula się zeszkli i uwolni aromat.
2. Dodaj pastę curry i smaż przez około minutę, aby przyprawy uwolniły aromaty.
3. Dodaj kawałki kurczaka, dopraw solą i pieprzem, a następnie smaż przez 5–7 minut, aż mięso lekko się zarumieni.
4. Dodaj dynię i wlej mleko kokosowe. Wymieszaj wszystko i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż dynia będzie miękka.
5. Dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 2–3 minuty, aż szpinak zwiędnie.
6. Dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli potrzeba.

Podawaj z ryżem jaśminowym lub basmati, dekorując świeżą kolendrą.  
Smacznego!

# PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



## Składniki:

- 400 g piersi z indyka
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżego rozmarynu, posiekanego
- 5 g świeżego tymianku, posiekanego
- sól i pieprz do smaku

## Sos żurawinowy:

- 100 g świeżej lub mrożonej żurawiny
- 50 ml soku pomarańczowego (świeżo wyciśniętego)
- 15 g miodu lub syropu klonowego
- szczypta cynamonu (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie piersi z indyka:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Pierś z indyka natrzyj oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem, rozmarynem i tymiankiem. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 2. Pieczenie:** Piecz pierś z indyka przez 25–30 minut lub do momentu, aż mięso osiągnie wewnętrzną temperaturę około 75°C i będzie soczyste. Po wyjęciu z piekarnika pozostaw indyka na kilka minut, aby odpoczął.
- 3. Przygotowanie sosu żurawinowego:** W małym rondelku połącz żurawinę, sok pomarańczowy i miód. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż żurawina zacznie się rozpadać, a sos zgęstnieje. Na koniec dodaj cynamon, jeśli lubisz delikatną nutę korzenną.
- 4. Podanie:** Pokrój pierś z indyka na plastry i polej sosem żurawinowym. Podawaj z pieczonymi warzywami lub lekką sałatką z rukoli. Smacznego!



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



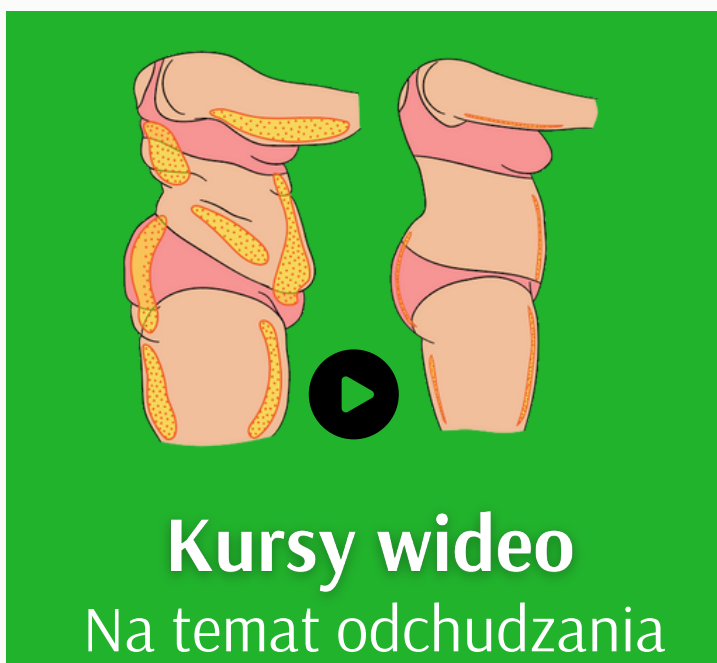
**10 ebooków**  
same fakty



**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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

