10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, KREWETKAMI I WARZYWAMI

Makaron ryżowy

Krewetki

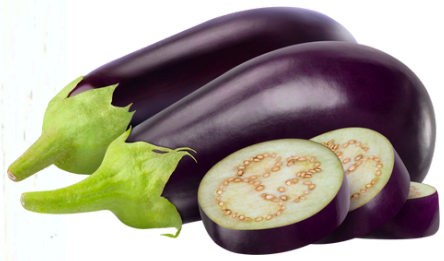
Ogórek

Papryka czerwona

Sos sojowy

Imbir

PIECZONE BAKŁAŻANY FASZEROWANE KASZĄ KUSKUS I WARZYWAMI



Bakłażany

Kasza kuskus

Cukinia

Papryka czerwona

Pomidory

Sos sojowy

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Pierś z kurczaka

Kasza jęczmienna

Suszone śliwki

Bulion drobiowy

Sok pomarańczowy

Miód

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW I SERA PLEŚNIOWEGO

Brokuły

Ziemniaki

Cebula

Czosnek

Ser pleśniowy

Bulion warzywny

LASAGNE Z MIĘSEM Z INDYKA I WARZYWAMI

Mięso z indyka

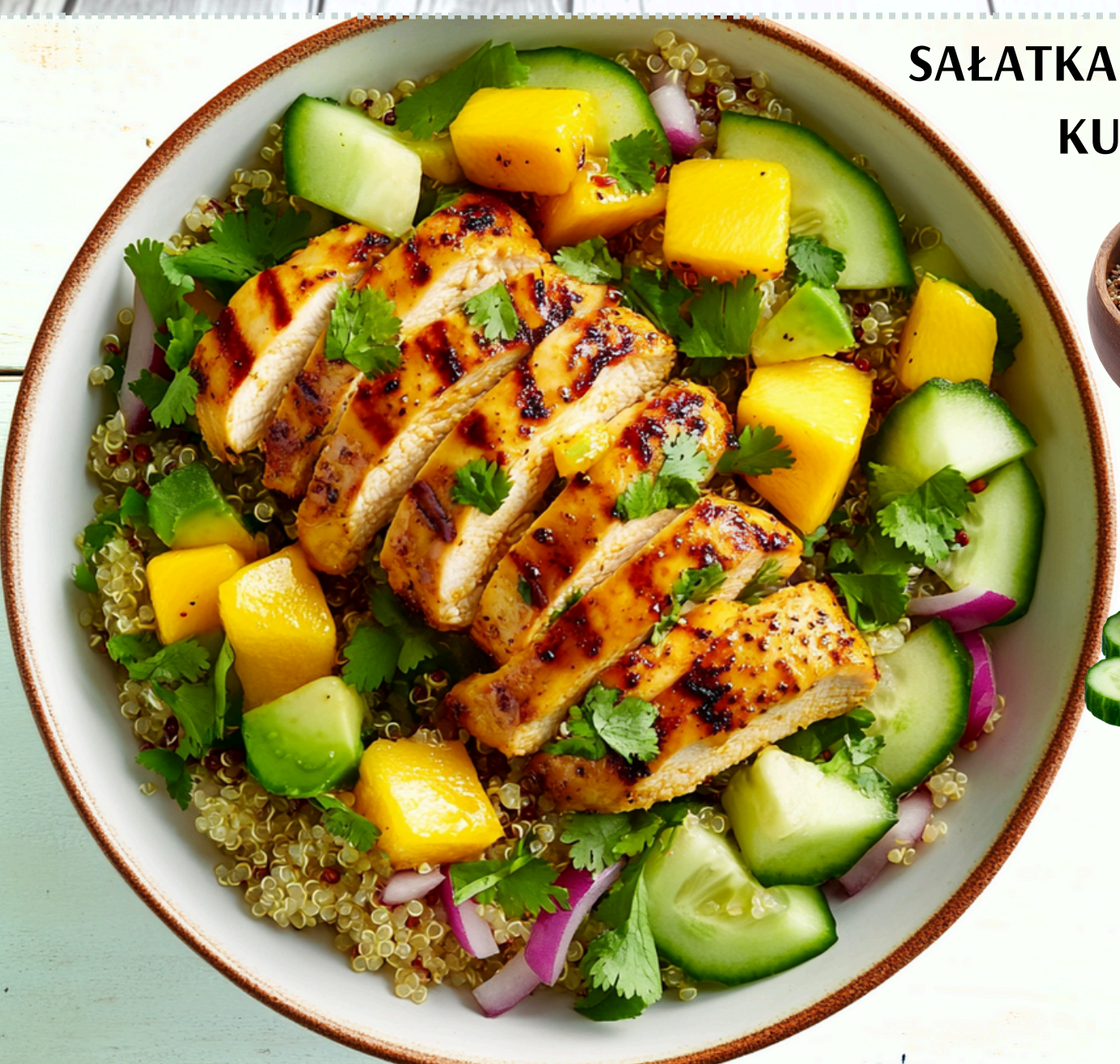
Płaty lasagne

Cukinia

Mleko

Krojone pomidory

Passata pomidorowa



SAŁATKA Z QUINOA, GRILLOWANYM KURCZAKIEM I MANGO

Komosa ryżowa

Pierś z kurczaka

Ogórek

Mango

Sok z limonki

Oliwa z oliwek

PIECZONY ŁOSOŚ Z PESTO Z SUSZONYCH POMIDORÓW

Łosoś

Suszone pomidory

Orzechy nerkowca

Parmezan

Oliwa z oliwek

Bazylia

STIR-FRY Z TOFU, WARZYWAMI I ORZECHAMI NERKOWCA

Tofu

Orzechy nerkowca

Cukinia

Marchew

Sos sojowy

Olej sezamowy

MAKARON PENNE Z SOSEM Z DYNI I SZAŁWII

Makaron penne

Dynia

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Szałwia

Czosnek

ZUPA MISO Z TOFU I GRZYBAMI SHIITAKE

Bulion warzywny

Tofu

Grzyby shiitake

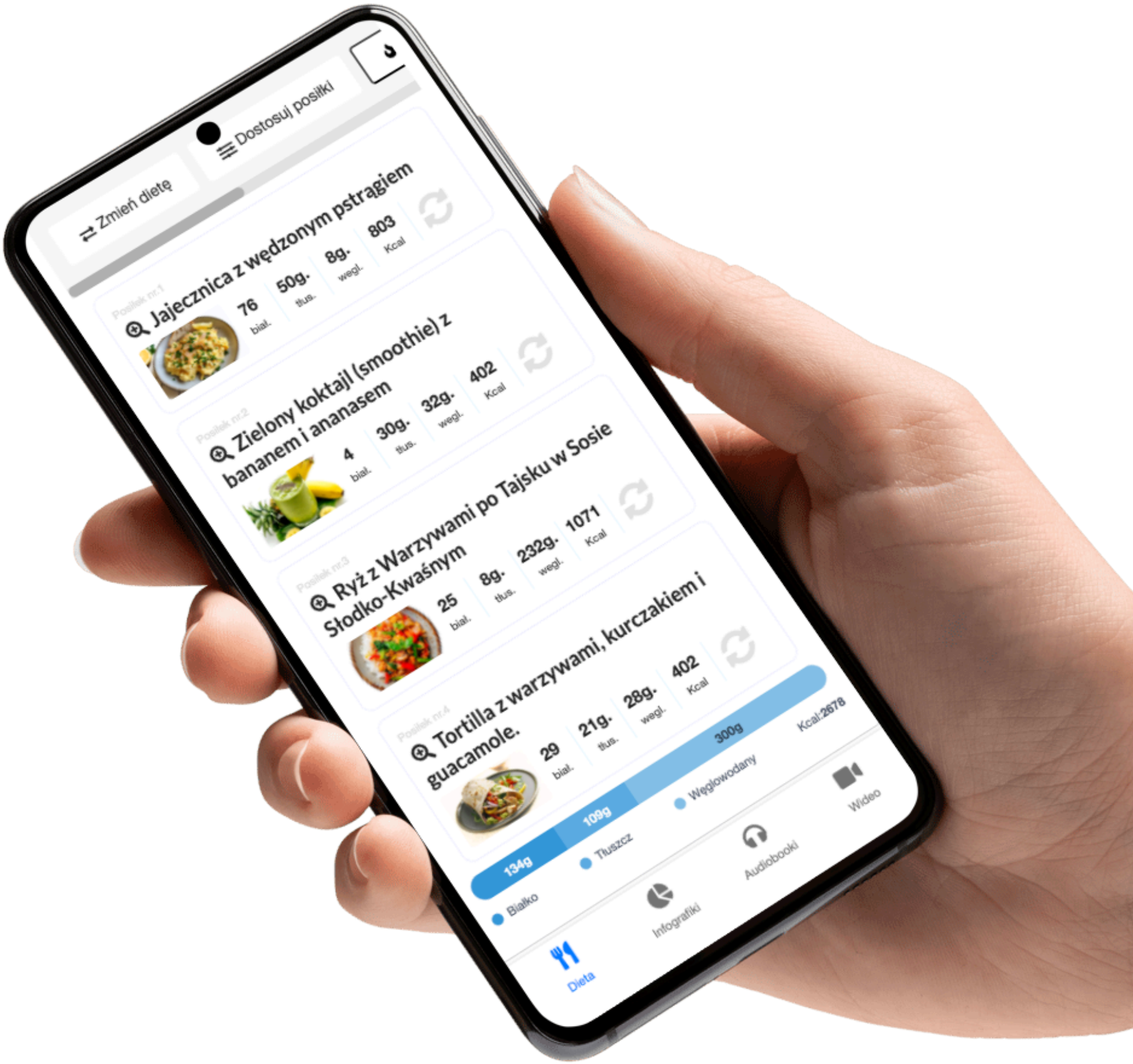
Pasta miso

Sos sojowy

Szpinak

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, KREWETKAMI I WARZYWAMI

Składniki:

- 150 g makaronu ryżowego
- 250 g krewetek (obranych, surowych lub ugotowanych)
- 150 g ogórka (pokrojony w cienkie plasterki)
- 100 g papryki czerwonej (pokrojona w paski)
- 80 g marchewki (startej na cienkie wstążki lub pokrojona w zapałki)
- 50 g czerwonej cebuli (cienko pokrojona)
- 100 g awokado (pokrojonego w kostkę)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki (posiekana)
- 1 mały ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 20 g świeżego imbiru (starty)
- 2 łyżki soku z limonki (ok. 30 g)
- 15 g sosu sojowego niskosodowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 10 g sezamu (opcjonalnie do posypania)

Przygotowanie:

1. Makaron ryżowy przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. W międzyczasie, jeśli używasz surowych krewetek, podsmaż je na oliwie z oliwek przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe. Jeśli masz krewetki już ugotowane, możesz je od razu dodać do sałatki.
3. W misce połącz wszystkie warzywa: ogórka, paprykę, marchewkę, czerwoną cebulę, awokado i kolendrę.
4. Przygotuj sos: wymieszaj sok z limonki, sos sojowy, czosnek i imbir. Polej nim warzywa i delikatnie wymieszaj.
5. Dodaj do sałatki krewetki i ostudzony makaron ryżowy, ponownie delikatnie wymieszaj.
6. Na koniec posyp sałatkę sezamem (opcjonalnie).

Sałatka gotowa! Jest to lekki, ale sycący obiad pełen świeżych warzyw, białka i zdrowych tłuszczy. Smacznego!

PIECZONE BAKŁAŻANY FASZEROWANE KASZĄ KUSKUS I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 średnie bakłażany (około 500 g)
- 120 g kaszy kuskus
- 150 g cukinii (pokrojona w drobną kostkę)
- 100 g papryki czerwonej (pokrojona w drobną kostkę)
- 100 g pomidorów (posiekane)
- 50 g cebuli (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekana)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 g)
- 15 g soku z cytryny
- 10 g sosu sojowego niskosodowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano (około 2 g)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażanów:** Bakłażany przekrój wzdłuż na pół i wydrąż środek łyżką, zostawiając około 1 cm miąższu przy skórce. Posól wnętrze bakłażanów i odstaw na 20 minut, aby puściły wodę. Następnie osusz je papierowym ręcznikiem.
2. **Pieczenie bakłażanów:** Ułóż bakłażany na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek (ok. 1 łyżka) i piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, aż zmiękną i lekko się zarumienią.
3. **Przygotowanie farszu:** W międzyczasie przygotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle zalewa się go gorącą wodą na kilka minut, następnie spulchnia widelcem).
4. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż staną się miękkie. Dodaj cukinię i paprykę, smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa zmiękną. Na koniec dodaj pomidory, natkę pietruszki, sos sojowy, sok z cytryny, oregano oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszaj z ugotowanym kuskusem.
5. **Nadziewanie bakłażanów:** Upieczone bakłażany wyjmij z piekarnika i napełnij je przygotowanym farszem kuskusowo-warzywnym.
6. **Finalne pieczenie:** Wstaw nadziane bakłażany z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 10 minut, aby wszystko się dobrze połączyło.

Gotowe bakłażany podawaj na ciepło, można je udekorować świeżą natką pietruszki lub posypać odrobiną startego sera feta (opcjonalnie).

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Składniki:

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 200 g kaszy jęczmiennej
- 150 g suszonych śliwek (bez pestek)
- 1 cebula (około 80 g, drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 g)
- 200 ml bulionu drobiowego (niskosodowego)
- 50 ml soku pomarańczowego (świeżo wyciśnięty)
- 1 łyżeczka miodu (około 10 g)
- 1 łyżeczka octu balsamicznego (około 5 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (około 2 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy:** Kaszę jęczmienną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie, odcedź i odstaw.
2. **Kurczak:** Filety z kurczaka oprósz solą, pieprzem i tymiankiem. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i obsmaż kurczaka na złoty kolor z obu stron (około 3-4 minuty na stronę). Następnie przełóż go na talerz i przykryj, aby pozostał ciepły.
3. **Sos śliwkowy:** Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż zmiękną. Dodaj suszone śliwki, bulion drobiowy, sok pomarańczowy, miód i ocet balsamiczny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje, a śliwki się rozpadną. Możesz zmiksować sos blenderem, aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, lub pozostawić go w kawałkach – wedle preferencji.
4. **Połączenie składników:** Włóż kurczaka z powrotem na patelnię z sosem i gotuj jeszcze przez 5 minut, aby wchłonął smak sosu śliwkowego.
5. **Podanie:** Na talerze wyłóż kaszę jęczmienną, a na wierzch połóż kawałki kurczaka polane sosem śliwkowym. Udekoruj świeżą natką pietruszki, jeśli chcesz.

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW I SERA PLEŚNIOWEGO

Składniki:

- 500 g brokułów (świeżych lub mrożonych, podzielonych na różyczki)
- 150 g ziemniaków (obrane i pokrojone w kostkę)
- 1 średnia cebula (około 80 g, drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 800 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)
- 100 g sera pleśniowego (np. gorgonzola, lazur, roquefort)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (około 2 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 10 g świeżej natki pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)
- 20 g jogurtu naturalnego lub śmietany (opcjonalnie do podania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Na oliwie z oliwek podsmaż cebulę i czosnek na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż zmiękną i lekko się zeszklą.
2. **Gotowanie zupy:** Dodaj pokrojone ziemniaki i różyczki brokułów do garnka. Zalej wszystko bulionem, dodaj tymianek, a następnie doprowadź do wrzenia. Gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa będą miękkie.
3. **Blendowanie:** Kiedy warzywa są gotowe, zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem ręcznym na gładki krem. Jeśli wolisz rzadszą konsystencję, możesz dodać więcej bulionu.
4. **Dodanie sera:** Dodaj pokruszony ser pleśniowy do gorącej zupy i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. Dopraw do smaku solą i pieprzem, pamiętając, że ser pleśniowy jest dość słony, więc ostrożnie z solą.
5. **Podanie:** Zupę podawaj gorącą, udekorowaną świeżą natką pietruszki oraz kleksem jogurtu naturalnego lub śmietany (opcjonalnie).

LASAGNE Z MIĘSEM Z INDYKA I WARZYWAMI

Składniki:

- 300 g mielonego mięsa z indyka
- 200 g pełnoziarnistych płatów lasagne
- 200 g cukinii (pokrojona w drobną kostkę)
- 150 g marchewki (starta)
- 150 g papryki czerwonej (pokrojona w kostkę)
- 200 g pomidorów krojonych (z puszki lub świeżych)
- 200 g passaty pomidorowej
- 1 cebula (około 80 g, drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (około 2 g)
- 1 łyżeczka suszonego bazylii (około 2 g)
- 50 g sera mozzarella (tarty)
- 50 g sera parmezan (tarty)
- Sól i pieprz do smaku

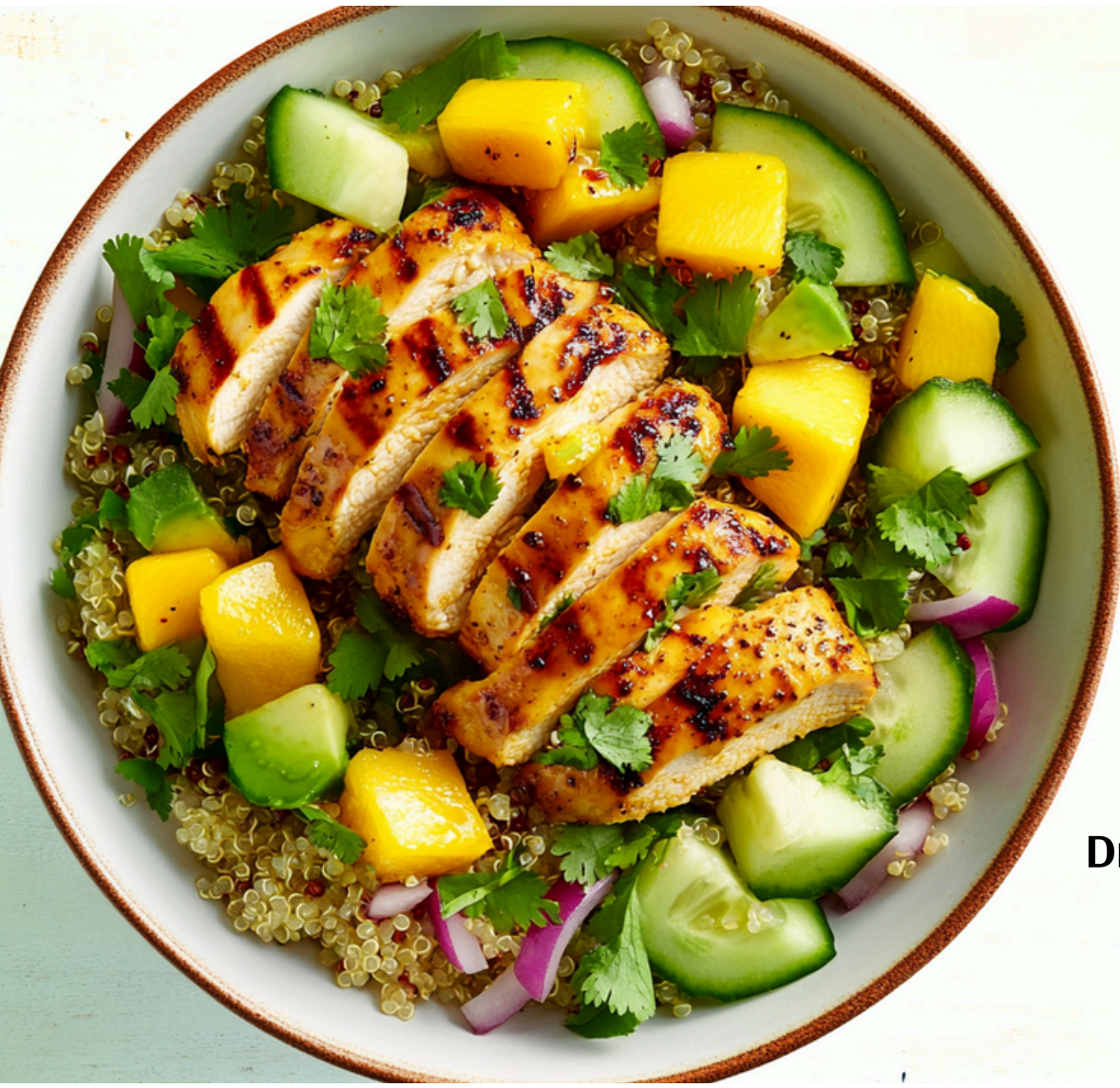
Beszamel (opcjonalnie):

- 500 ml mleka
- 30 g masła
- 30 g mąki pełnoziarnistej
- Sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie sosu mięsno-warzywnego:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i zeszklij cebulę oraz czosnek przez 2-3 minuty. Dodaj mielone mięso z indyka i smaż, aż mięso się zarumieni (około 5-7 minut).
   - Dodaj cukinię, marchewkę i paprykę, smaż razem przez 5 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.
   - Dodaj krojone pomidory, passatę, oregano, bazylię oraz sól i pieprz do smaku. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje.
2. **Beszamel (opcjonalnie):**
   - W rondlu rozpuść masło, dodaj mąkę i smaż, mieszając, przez około minutę. Powoli dodawaj mleko, ciągle mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową do smaku.
3. **Składanie lasagne:**
   - Na dnie naczynia żaroodpornego rozprowadź cienką warstwę sosu mięsno-warzywnego.
   - Ułóż płaty lasagne, a następnie ponownie nałóż warstwę sosu mięsno-warzywnego. Powtarzaj układanie warstw, aż zużyjesz wszystkie składniki.
   - Na ostatnią warstwę wylej sos beszamelowy (jeśli go używasz), a następnie posyp tartą mozzarellą i parmezanem.
4. **Pieczenie:**
   - Piecz lasagne w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 30-35 minut, aż wierzch będzie złocisty i chrupiący.
5. **Podanie:** Po wyjęciu z piekarnika odstaw lasagne na 5-10 minut przed pokrojeniem, aby łatwiej się kroiła.

SAŁATKA Z QUINOA, GRILLOWANYM KURCZAKIEM I MANGO



Składniki:

- 150 g quinoa (komosa ryżowa)
- 300 g filetu z piersi kurczaka
- 1 dojrzałe mango (około 200 g, pokrojone w kostkę)
- 100 g ogórka (pokrojonego w półplasterki)
- 50 g czerwonej cebuli (cienko pokrojona)
- 50 g awokado (pokrojone w kostkę)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki (posiekana)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (około 5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka (lub mieszanka: słodka papryka, czosnek w proszku, oregano)

Dressing:

- 2 łyżki soku z limonki (około 30 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 g)
- 1 łyżeczka miodu (około 10 g)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie quinoa:** Ugotuj quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle w proporcji 1:2 quinoa do wody) i odstaw do ostygnięcia.
2. **Grillowanie kurczaka:** Kurczaka dopraw solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka. Rozgrzej patelnię grillową lub grill i posmaruj go odrobiną oliwy z oliwek. Grilluj kurczaka przez 5-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze usmażony. Po grillowaniu odstaw go na chwilę, a następnie pokrój w plastry.
3. **Przygotowanie warzyw i owoców:** Mango, ogórka, czerwoną cebulę i awokado pokrój w kostkę lub półplasterki, a kolendrę drobno posiekaj.
4. **Dressing:** W miseczce wymieszaj sok z limonki, oliwę z oliwek, miód oraz szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
5. **Połączenie składników:** W dużej misce połącz ugotowaną quinoa, pokrojone mango, ogórka, cebulę, awokado oraz świeżą kolendrę. Dodaj pokrojonego kurczaka i delikatnie wymieszaj wszystko z dressingiem.
6. **Podanie:** Sałatkę podawaj od razu, udekorowaną dodatkową porcją kolendry lub natki pietruszki, jeśli lubisz.

PIECZONY ŁOSOŚ Z PESTO Z SUSZONYCH POMIDORÓW

Składniki:

- 4 filety z łososia (około 500 g)
- 100 g suszonych pomidorów w oliwie (odsączonych)
- 30 g orzechów nerkowca (lub migdałów)
- 30 g parmezanu (tarty)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek (około 30 g)
- 10 g świeżej bazylii (kilka liści)
- 1 łyżka soku z cytryny (około 15 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano (około 2 g)

Dodatki (opcjonalnie):

- Pieczone warzywa (np. cukinia, marchewka, papryka) lub sałatka z zielonych liści do podania.

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pesto z suszonych pomidorów:**
   - W blenderze lub malakserze zmiksuj odsączone suszone pomidory, orzechy nerkowca, parmezan, czosnek, bazylię, oliwę z oliwek i sok z cytryny, aż uzyskasz gładką pastę. Dopraw pesto solą i pieprzem do smaku.
2. **Przygotowanie łososia:**
   - Filety z łososia oprósz solą, pieprzem i oregano. Ułóż je w naczyniu do pieczenia wyłożonym papierem do pieczenia.
   - Na wierzchu każdego filetu rozsmaruj warstwę pesto z suszonych pomidorów.
3. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C. Piecz łososia przez 15-20 minut (w zależności od grubości filetów), aż mięso stanie się delikatne i łatwo będzie się rozdzielać widelcem.
4. **Podanie:** Podawaj łososia z ulubionymi dodatkami, np. pieczonymi warzywami, sałatką z rukoli lub komosą ryżową, aby uzyskać pełnowartościowy i zdrowy posiłek.

STIR-FRY Z TOFU, WARZYWAMI I ORZECHAMI NERKOWCA

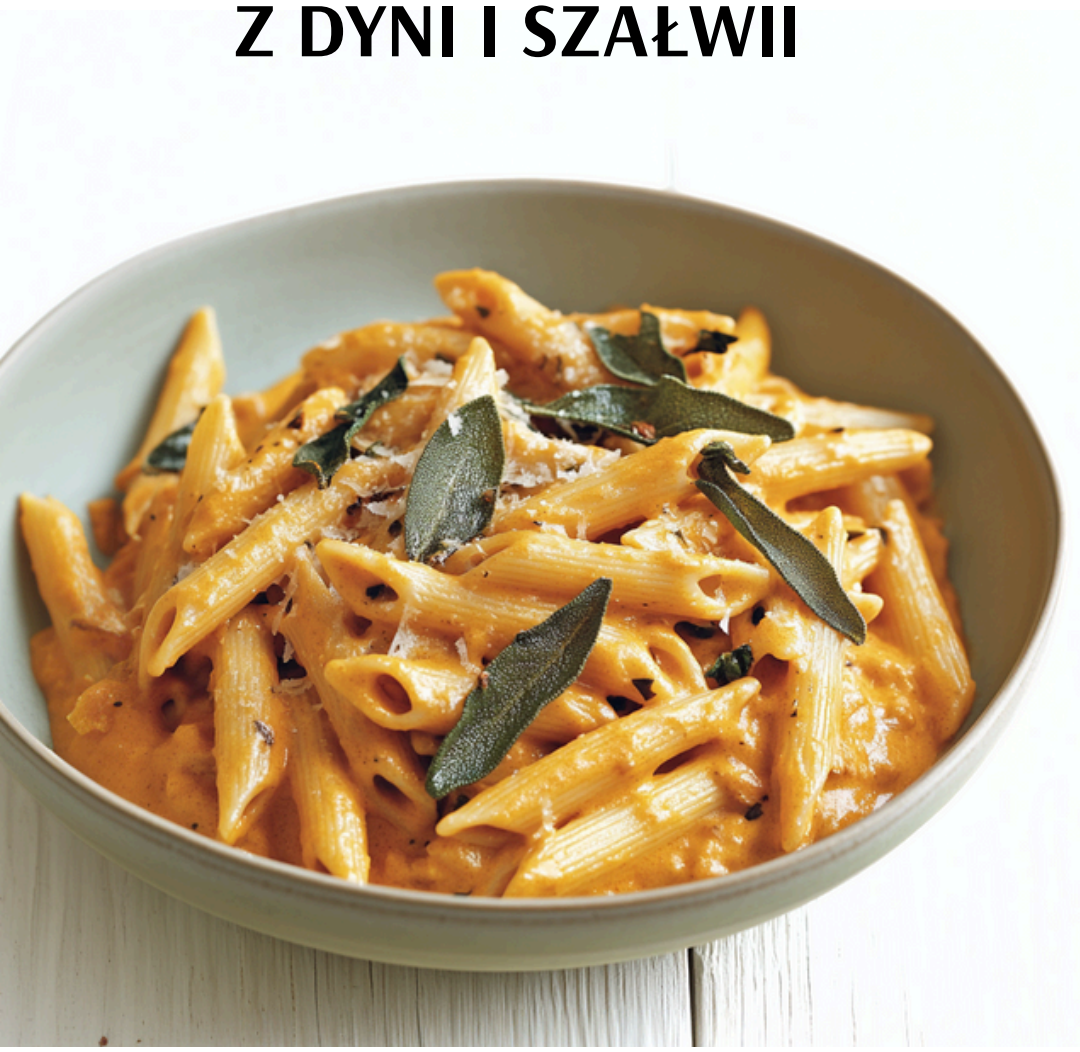
Składniki:

- 200 g tofu (twarde, pokrojone w kostkę)
- 100 g orzechów nerkowca
- 1 czerwona papryka (około 150 g, pokrojona w paski)
- 100 g cukinii (pokrojona w półplasterki)
- 100 g marchewki (pokrojona w cienkie słupki)
- 100 g brokułów (podzielone na małe różyczki)
- 1 cebula (około 80 g, pokrojona w piórka)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 10 g świeżego imbiru (starty)
- 2 łyżki sosu sojowego (około 30 g)
- 1 łyżka oleju sezamowego (około 15 g)
- 1 łyżeczka miodu (około 10 g)
- 1 łyżeczka octu ryżowego (około 5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju roślinnego (do smażenia)
- 10 g świeżej kolendry lub szczypiorku (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie tofu:**
   - Rozgrzej na patelni 1 łyżkę oleju roślinnego. Wrzuć tofu pokrojone w kostkę i smaż na średnim ogniu, aż tofu będzie złociste i chrupiące z każdej strony (około 5-7 minut). Następnie odłóż tofu na talerz.
2. **Smażenie warzyw:**
   - Na tej samej patelni (lub w woku) rozgrzej olej sezamowy i dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i imbir. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie.
   - Dodaj marchewkę, brokuły, paprykę oraz cukinię i smaż na dużym ogniu, często mieszając, przez około 5-7 minut, aż warzywa będą chrupiące, ale miękkie.
3. **Dodanie tofu i orzechów:**
   - Dodaj usmażone tofu i orzechy nerkowca do warzyw. Wlej sos sojowy, miód i ocet ryżowy. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby smaki się połączyły. Smaż jeszcze przez 2-3 minuty.
4. **Podanie:**
   - Gotowe stir-fry podawaj gorące, udekorowane świeżą kolendrą lub szczypiorkiem. Można podawać z ryżem brązowym, komosą ryżową lub makaronem ryżowym.

MAKARON PENNE Z SOSEM Z DYNI I SZAŁWII



Składniki:

- 300 g makaronu penne (pełnoziarnistego)
- 500 g dyni (obranej, pokrojonej w kostkę)
- 1 cebula (około 80 g, drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 200 ml bulionu warzywnego (niskosodowego)
- 100 ml mleka roślinnego lub kremówki (opcjonalnie dla kremowej konsystencji)
- 10 świeżych liści szałwii (posiekane)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (około 30 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (około 2 g)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej (około 1 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 30 g parmezanu (opcjonalnie, do posypania)
- 10 g świeżej natki pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie dyni:**
   - Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek przez 2-3 minuty, aż staną się miękkie.
   - Dodaj pokrojoną w kostkę dynię, dopraw solą, pieprzem, oregano i gałką muszkatołową, a następnie wlej bulion warzywny.
   - Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż dynia będzie miękka. Gdy dynia zmięknie, zmiksuj ją blenderem na gładki sos.
2. **Przygotowanie szałwii:**
   - Na małej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekane liście szałwii i smaż przez 1-2 minuty, aż staną się chrupiące. Uważaj, aby ich nie przypalić.
3. **Makaron:** Ugotuj makaron penne zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź go, zachowując trochę wody z gotowania (około 50 ml).
4. **Połączenie składników:**
   - Do sosu dyniowego dodaj mleko roślinne lub kremówkę, jeśli chcesz uzyskać bardziej kremową konsystencję, oraz podsmażoną szałwię. Wymieszaj sos i ewentualnie dodaj trochę wody z makaronu, aby rozrzedzić sos, jeśli jest zbyt gęsty.
   - Wymieszaj ugotowany makaron z sosem z dyni, tak aby makaron dobrze się pokrył.
5. **Podanie:**
   - Makaron podawaj od razu, posypany tartym parmezanem i świeżą natką pietruszki (opcjonalnie).

ZUPA MISO Z TOFU I GRZYBAMI SHIITAKE

Składniki:

- 1 litr bulionu warzywnego lub dashi (tradycyjny japoński bulion)
- 200 g tofu (twarde, pokrojone w kostkę)
- 100 g świeżych grzybów shiitake (pokrojone w plasterki)
- 2 łyżki pasty miso (około 30 g)
- 1 łyżka sosu sojowego (około 15 g)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (około 5 g)
- 2 zielone cebulki (posiekane)
- 1 łyżeczka startego imbiru (około 5 g)
- 1 mały ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 10 g wodorostów wakame (opcjonalnie, moczonych przez kilka minut w wodzie)
- 100 g szpinaku (świeży lub mrożony)
- Sól i pieprz do smaku
- 10 g nasion sezamu (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bulionu:**
   - W garnku zagotuj bulion warzywny lub dashi. Dodaj sos sojowy, czosnek i imbir, a następnie gotuj przez 2-3 minuty, aby uwolniły się aromaty.
2. **Grzyby i tofu:**
   - Do bulionu dodaj pokrojone grzyby shiitake i tofu. Gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż grzyby zmiękną.
3. **Dodanie pasty miso:**
   - W małej miseczce rozpuść pastę miso w niewielkiej ilości gorącego bulionu (ważne, aby nie zagotować pasty miso, bo straci swoje właściwości). Następnie dodaj rozpuszczoną pastę miso do zupy i delikatnie wymieszaj.
4. **Warzywa i wodorosty:**
   - Dodaj do zupy szpinak oraz namoczone wodorosty wakame. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż szpinak zmięknie.
5. **Finalne doprawienie:**
   - Dopraw zupę olejem sezamowym, a w razie potrzeby solą i pieprzem.
6. **Podanie:**
   - Zupę podawaj gorącą, posypaną posiekaną zieloną cebulką oraz opcjonalnie prażonymi nasionami sezamu.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

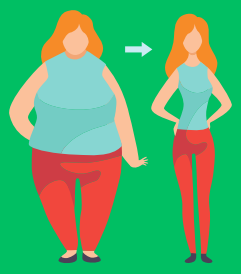
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

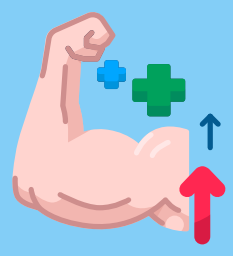
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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