10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

ZUPA KREM Z PAPRYKI I POMIDORÓW

Pomidory

Cebula

Bulion warzywny

Papryka czerwona

Oliwa z oliwek

Czosnek

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, GRILLOWANYM KURCZAKIEM I ANANASEM

Pierś z kurczaka

Komosa ryżowa

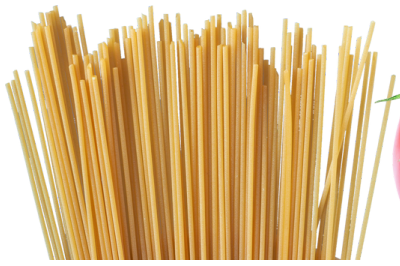
Ananas

Oliwa z oliwek

Mix sałat

Awokado

MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM PUTTANESCA



Spaghetti pełnoziarniste

Pomidory

Czarne oliwki

Czosnek

Kapary

Filety anchois

PIECZONY ŁOSOŚ Z SALSĄ Z POMIDORÓW I OLIWEK

Filet z łososia

Pomidory

Oliwki czarne

Cebula czerwona

Świeża bazylia

Oliwa z oliwek

GULASZ Z CIECIERZYCY I BAKŁAŻANA Z RYŻEM

Ciecierzyca

Bakłażan

Papryka czerwona

Bulion warzywny

Krojone pomidory

Brązowy ryż

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONĄ DYNIĄ I FETĄ

Kasza gryczana

Ser feta

Dynia

Szpinak

Cebula czerwona

Orzechy włoskie

KURCZAK W SOSIE Z MANGO I CHILI

Pierś z kurczaka

Mango

Mleko kokosowe

Sok z limonki

Oliwa z oliwek

Cebula

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ I GRZYBAMI SHIITAKE

Polędwica wołowa

Grzyby shiitake

Czerwona papryka

Brokuły

Sos sojowy

Imbir

RISOTTO Z DYNIĄ I SZPINAKIEM

Ryż arborio

Dynia

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Szpinak

Cebula

ZUPA KREM Z MARCHEWKI I IMBIRU

Marchew

Cebula

Imbir

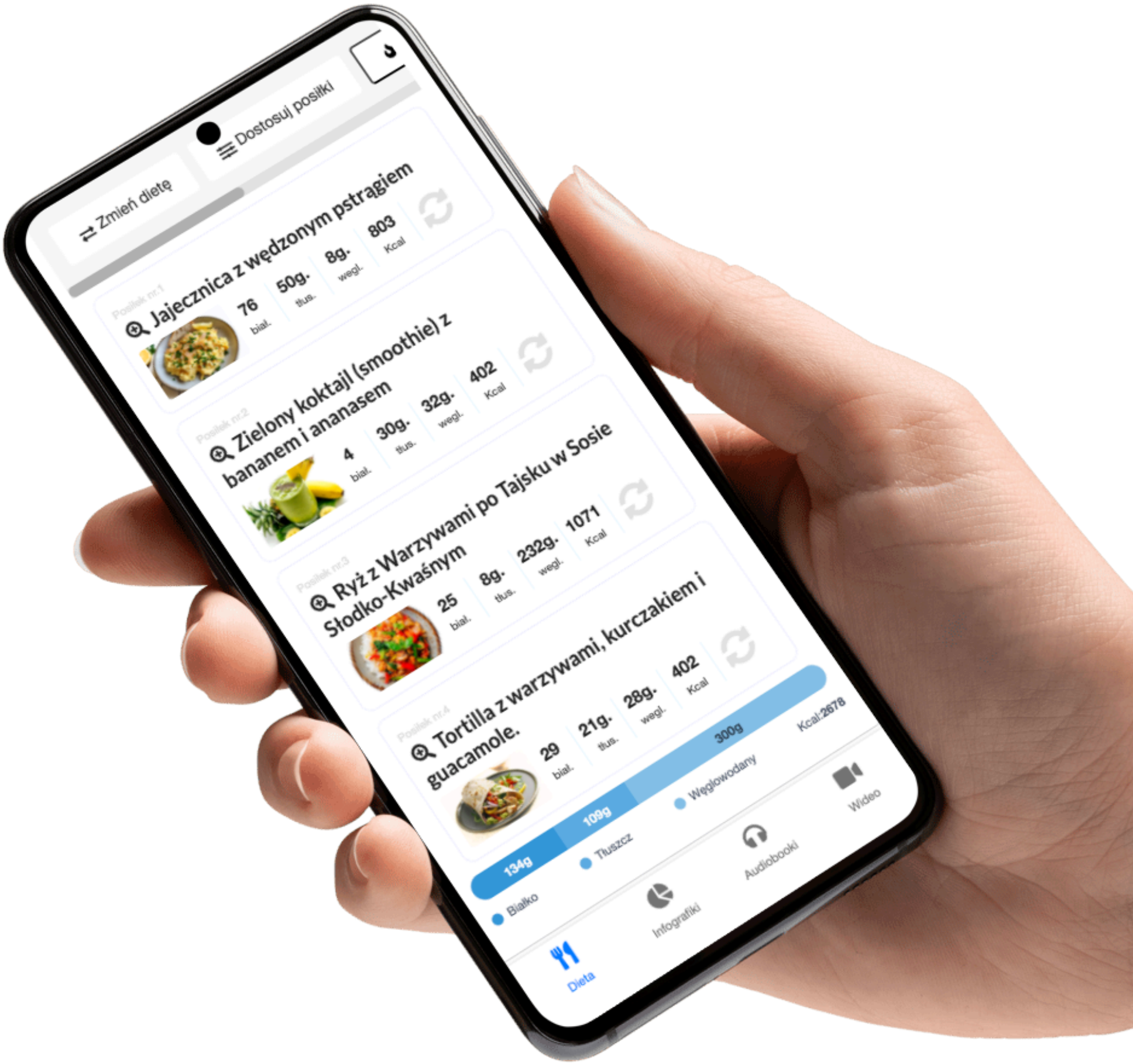
Bulion warzywny

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

ZUPA KREM Z PAPRYKI I POMIDORÓW

Składniki:

- Czerwona papryka – 500 g
- Pomidory – 700 g
- Cebula – 150 g
- Czosnek – 10 g
- Bulion warzywny – 1 litr
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka wędzona (proszek) – 1 g
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. Paprykę pokrój na mniejsze kawałki, usuwając nasiona. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pokrojoną cebulę i podsmażaj, aż będzie miękka. Następnie dodaj czosnek i smaż przez chwilę.
3. Dodaj pokrojoną paprykę oraz pomidory, a następnie smaż warzywa przez kilka minut.
4. Przełóż warzywa do garnka, zalej bulionem warzywnym i gotuj na małym ogniu przez około 20-30 minut, aż warzywa będą miękkie.
5. Zblenduj zupę na gładki krem i dopraw solą, pieprzem oraz wędzoną papryką.
6. Podawaj zupę udekorowaną świeżą bazylią.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, GRILLOWANYM KURCZAKIEM I ANANASEM

Składniki:

- Komosa ryżowa (quinoa) – 100 g
- Filet z kurczaka – 200 g
- Ananas świeży – 150 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Ogórek – 100 g
- Awokado – 100 g
- Mix sałat – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka słodka (proszek) – 1 g

Przygotowanie:

1. **Kurczak:** Filet z kurczaka posyp solą, pieprzem i słodką papryką. Grilluj na patelni grillowej lub grillu przez około 5 minut z każdej strony, aż będzie dobrze upieczony. Pokrój na plastry.
2. **Komosa ryżowa:** Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedź i ostudź.
3. **Ananas:** Pokrój ananasa na kawałki i lekko zgrilluj, aby uwolnił słodki smak.
4. **Warzywa:** Paprykę, ogórek i awokado pokrój w kostkę.
5. **Sałatka:** W dużej misce połącz komosę ryżową, mix sałat, grillowanego kurczaka, ananas oraz pokrojone warzywa.
6. **Dressing:** W osobnej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek i sok z limonki. Polej sałatkę i delikatnie wymieszaj.

MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM PUTTANESCA

Składniki:

- Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 100 g
- Pomidory (najlepiej z puszki, krojone) – 400 g
- Oliwki czarne bez pestek – 50 g
- Kapary – 15 g
- Filety anchois – 10 g
- Czosnek – 10 g
- Papryczka chili (opcjonalnie) – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g

Przygotowanie:

1. **Makaron:** Ugotuj makaron spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i odstaw.
2. **Sos:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekany czosnek, papryczkę chili oraz filety anchois. Smaż przez chwilę, aż anchois się rozpuszczą.
3. Dodaj pomidory, oliwki i kapary. Gotuj na średnim ogniu przez 10–15 minut, aż sos się zredukuje i nabierze intensywnego smaku.
4. Dopraw sos solą i pieprzem według smaku.
5. **Łączenie:** Dodaj ugotowany makaron do sosu i dobrze wymieszaj, aby spaghetti dokładnie pokrył się sosem.
6. **Dekoracja:** Posyp posiekaną natką pietruszki.

Gotowe! Smacznego – to danie jest pełne smaków, a dzięki pełnoziarnistemu makaronowi dostarcza błonnika i jest bardziej sycące.

PIECZONY ŁOSOŚ Z SALSĄ Z POMIDORÓW I OLIWEK

Składniki:

- Filet z łososia – 200 g
- Pomidory – 150 g
- Oliwki czarne bez pestek – 50 g
- Cebula czerwona – 50 g
- Świeża bazylia – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Oregano suszone – 1 g

Przygotowanie:

1. **Łosoś:** Filet z łososia dopraw solą, pieprzem oraz oregano, skrop sokiem z cytryny i połową oliwy z oliwek. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż mięso będzie soczyste i delikatnie zarumienione.
2. **Salsa:** W międzyczasie przygotuj salsę. Pomidory pokrój w drobną kostkę, oliwki pokrój na plasterki, a cebulę drobno posiekaj. Wymieszaj wszystko w misce.
3. Dodaj do salsy pozostałą oliwę z oliwek oraz posiekaną świeżą bazylię. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Podanie:** Wyjmij łososia z piekarnika i przełóż na talerz. Na wierzchu ułóż salsę z pomidorów i oliwek.

Gotowe! Danie jest lekkie, bogate w zdrowe tłuszcze i świeże smaki.

Smacznego!

GULASZ Z CIECIERZYCY I BAKŁAŻANA Z RYŻEM

Składniki:

- Ciecierzyca (ugotowana lub z puszki) – 200 g
- Bakłażan – 250 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Pomidory krojone (najlepiej z puszki) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Bulion warzywny – 200 ml
- Ryż brązowy – 100 g
- Kumin (mielony) – 2 g
- Papryka słodka (proszek) – 2 g
- Pieprz cayenne (opcjonalnie) – 1 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Ryż:** Ugotuj ryż brązowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i odstaw.
2. Bakłażan: Pokrój bakłażana w kostkę, posól i odstaw na około 10 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie opłucz i osusz.
3. **Smażenie warzyw:** Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez kilka minut, aż zmiękną.
4. Dodaj bakłażana i paprykę pokrojoną w kostkę, smaż, aż warzywa zaczną się lekko rumienić.
5. **Gulasz:** Dodaj pomidory krojone, ciecierzycę, bulion warzywny oraz przyprawy: kumin, paprykę słodką, pieprz cayenne (jeśli lubisz pikantne smaki), sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez 15–20 minut, aż gulasz zgęstnieje, a smaki się połączą.
6. **Podanie:** Podawaj gulasz z ugotowanym ryżem, posypany świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

To sycące, pełne błonnika i roślinnego białka danie, idealne na zdrowy obiad. Smacznego!

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONĄ DYNIĄ I FETĄ

Składniki:

- Kasza gryczana – 100 g
- Dynia (np. hokkaido lub piżmowa) – 200 g
- Ser feta – 50 g
- Szpinak świeży – 50 g
- Cebula czerwona – 50 g
- Orzechy włoskie – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Miód – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Cynamon (opcjonalnie) – 1 g

Przygotowanie:

1. **Dynię:** Pokrój dynię w kostkę, skrop oliwą, posyp solą i pieprzem, a opcjonalnie dodaj szczyptę cynamonu dla aromatu. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 20-25 minut, aż dynia będzie miękka i lekko zarumieniona.
2. **Kasza:** Ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i odstaw do ostygnięcia.
3. **Sałatka:** W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę, szpinak, upieczoną dynię, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę oraz pokruszoną fetę.
4. **Orzechy:** Orzechy włoskie lekko upraż na suchej patelni, a następnie dodaj do sałatki.
5. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę, miód i sok z cytryny. Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj.

Gotowe! Ta sałatka jest pełna błonnika, zdrowych tłuszczów oraz witamin, a połączenie pieczonej dyni i słonej fety tworzy wyjątkowy smak. Smacznego!

KURCZAK W SOSIE Z MANGO I CHILI

Składniki:

- Filet z kurczaka – 200 g
- Mango – 150 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Papryczka chili (opcjonalnie, do smaku) – 5 g
- Mleczko kokosowe – 100 ml
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża kolendra do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. **Kurczak:** Filet z kurczaka pokrój na kawałki, dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej połowę oliwy, a następnie podsmaż kurczaka na złoty kolor. Odłóż na bok.
2. **Sos:** Mango obierz i pokrój na kawałki, a następnie zmiksuj w blenderze na gładkie puree.
3. Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj drobno posiekaną cebulę, czosnek i chili. Smaż chwilę, aż cebula zmięknie.
4. Dodaj puree z mango i mleczko kokosowe. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki.
5. **Łączenie:** Do sosu dodaj wcześniej podsmażone kawałki kurczaka. Gotuj razem jeszcze przez 5-7 minut, aby smaki się połączyły.
6. **Podanie:** Podawaj danie posypane świeżą kolendrą, najlepiej z ryżem brązowym lub sałatką z zielonych warzyw.

Gotowe! Danie jest pełne egzotycznych smaków, a słodkie mango i pikantne chili tworzą wyjątkową kombinację. Smacznego!

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ I GRZYBAMI SHIITAKE

Składniki:

- Polędwica wołowa lub antrykot – 200 g
- Grzyby shiitake (świeże) – 100 g
- Czerwona papryka – 100 g
- Brokuły – 100 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 5 g
- Sos sojowy o niskiej zawartości sodu – 20 ml
- Olej sezamowy – 5 ml
- Olej roślinny (np. rzepakowy) – 10 g
- Miód – 5 g
- Sok z limonki – 10 g
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Wołowina:** Pokrój wołowinę w cienkie plasterki. W miseczce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, miód i sok z limonki. Zamarynuj wołowinę w marynacie przez co najmniej 15 minut.
2. **Warzywa i grzyby:** Grzyby shiitake pokrój na plasterki, paprykę w paski, brokuły podziel na małe różyczki, cebulę i czosnek drobno posiekaj, a imbir zetrzyj.
3. **Smażenie:** Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kilka sekund, aż uwolnią aromat.
4. Dodaj zamarynowaną wołowinę i smaż na dużym ogniu przez 2-3 minuty, aż mięso się lekko zarumieni. Wyjmij wołowinę z patelni i odłóż na bok.
5. Na tej samej patelni dodaj grzyby shiitake, brokuły, paprykę i cebulę. Smaż na dużym ogniu przez 3-5 minut, aż warzywa będą chrupiące, ale lekko miękkie.
6. **Łączenie:** Dodaj wołowinę z powrotem na patelnię, wymieszaj wszystko razem, aby smaki się połączyły.
7. **Podanie:** Podawaj stir-fry posypany świeżą kolendrą lub szczypiorkiem, najlepiej z brązowym ryżem lub ryżem jaśminowym.

To szybkie, pełne białka i warzyw danie jest doskonałym wyborem na zdrowy obiad.
Smacznego!

RISOTTO Z DYNIĄ I SZPINAKIEM

Składniki:

- Ryż arborio (do risotto) – 150 g
- Dynia (np. hokkaido lub piżmowa) – 200 g
- Świeży szpinak – 100 g
- Bulion warzywny – 500 ml
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Białe wytrawne wino (opcjonalnie) – 50 ml
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeży tymianek lub szałwia do dekoracji – 5 g
- Parmezan (opcjonalnie) – 20 g

Przygotowanie:

1. **Dynia:** Dynię obierz i pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej połowę oliwy, dodaj dynię i smaż przez około 5 minut, aż zacznie mięknąć i lekko się zarumieni. Odstaw na bok.
2. **Podstawowe składniki:** Cebulę i czosnek drobno posiekaj. W dużym rondlu rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie, a następnie dodaj czosnek.
3. **Ryż:** Dodaj ryż arborio i smaż przez chwilę, mieszając, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste. Opcjonalnie dodaj wino i gotuj, aż odparuje.
4. **Gotowanie risotto:** Stopniowo dodawaj bulion warzywny, po jednej chochelce, mieszając i pozwalając ryżowi wchłonąć płyn przed dodaniem kolejnej porcji. Powtarzaj, aż ryż będzie kremowy i al dente (około 15-20 minut).
5. **Dodanie dyni i szpinaku:** Na kilka minut przed zakończeniem gotowania dodaj podsmażoną dynię oraz świeży szpinak. Mieszaj, aż szpinak zmięknie, a wszystkie smaki się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. **Podanie:** Przełóż risotto na talerze, posyp świeżym tymiankiem lub szałwią oraz opcjonalnie startym parmezanem.

ZUPA KREM Z MARCHEWKI I IMBIRU

Składniki:

- Marchewka – 500 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 10 g
- Bulion warzywny – 750 ml
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z pomarańczy – 50 ml
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. **Warzywa:** Marchewkę obierz i pokrój w plasterki, cebulę i czosnek drobno posiekaj, a imbir zetrzyj na tarce.
2. **Smażenie:** W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż na małym ogniu, aż zmięknie. Następnie dodaj czosnek oraz imbir i smaż przez minutę, aż uwolnią aromat.
3. **Gotowanie:** Dodaj marchewkę do garnka i zalej bulionem warzywnym. Gotuj na średnim ogniu przez około 20 minut, aż marchewka będzie miękka.
4. **Blendowanie:** Gdy marchewka będzie miękka, zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem.
5. **Doprawianie:** Dodaj sok z pomarańczy, sól i pieprz do smaku, a następnie podgrzej zupę jeszcze przez chwilę.
6. **Podanie:** Podawaj zupę posypaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

Gotowe! Ta zupa krem z marchewki i imbiru jest aromatyczna, rozgrzewająca i pełna witamin. Smacznego!

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

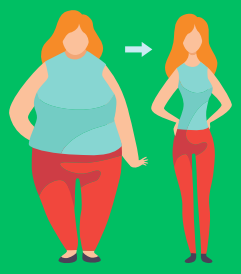
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

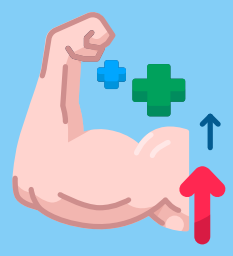
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ 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