10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

PIECZONY DORSZ Z TAPENADĄ Z OLIWEK

Filet z dorsza

Czosnek

Czarne oliwki

Kapary

Sok z cytryny

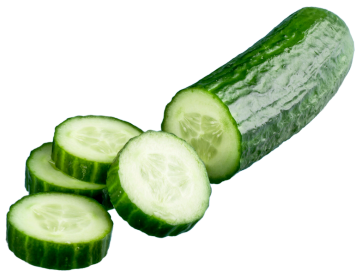
Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM, TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI

Makaron pełnoziarnisty

Kuskus

Pomidorki koktajlowe



Ogórek

Rukola

Tuńczyk w sosie

KURCZAK W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z KASZĄ KUSKUS

Pierś z kurczaka

Kasza kuskus

Sok i skórka pomarańczy

Oliwa z oliwek

Czosnek

Miód

GULASZ Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW

Czerwona soczewica

Marchew

Papryka czerwona

Krojone pomidory

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

MAKARON Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW WŁOSKICH

Makaron pełnoziarnisty

Rukola

Orzechy włoskie

Sok z cytryny

Parmezan

Oliwa z oliwek

PIECZONE BATATY FASZEROWANE MIĘSEM MIELONYM I WARZYWAMI

Mielone mięso drobiowe

Bataty

Pomidory krojone

Czerwona papryka

Oliwa z oliwek

Cebula

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, SZPARAGAMI I PARMEZANEM

Komosa ryżowa

Szparagi

Parmezan

Pomidorki koktajlowe

Rukola

Oliwa z oliwek

ZUPA Z POMIDORÓW Z GRZANKAMI I PESTO

Pomidory

Bulion warzywny

Cebula

Pesto bazyliowe

Chleb pełnoziarnisty

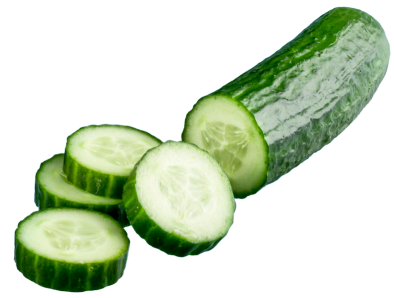
Bazylia

PIECZONE KLOPSIKI Z INDYKA Z SOSEM TZATZIKI

Mielony indyk

Bułka tarta

Jogurt grecki



Ogórek

Cebula

Czosnek

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z KASZĄ BULGUR

Pierś z kurczaka

Musztarda dijon

Jogurt naturalny

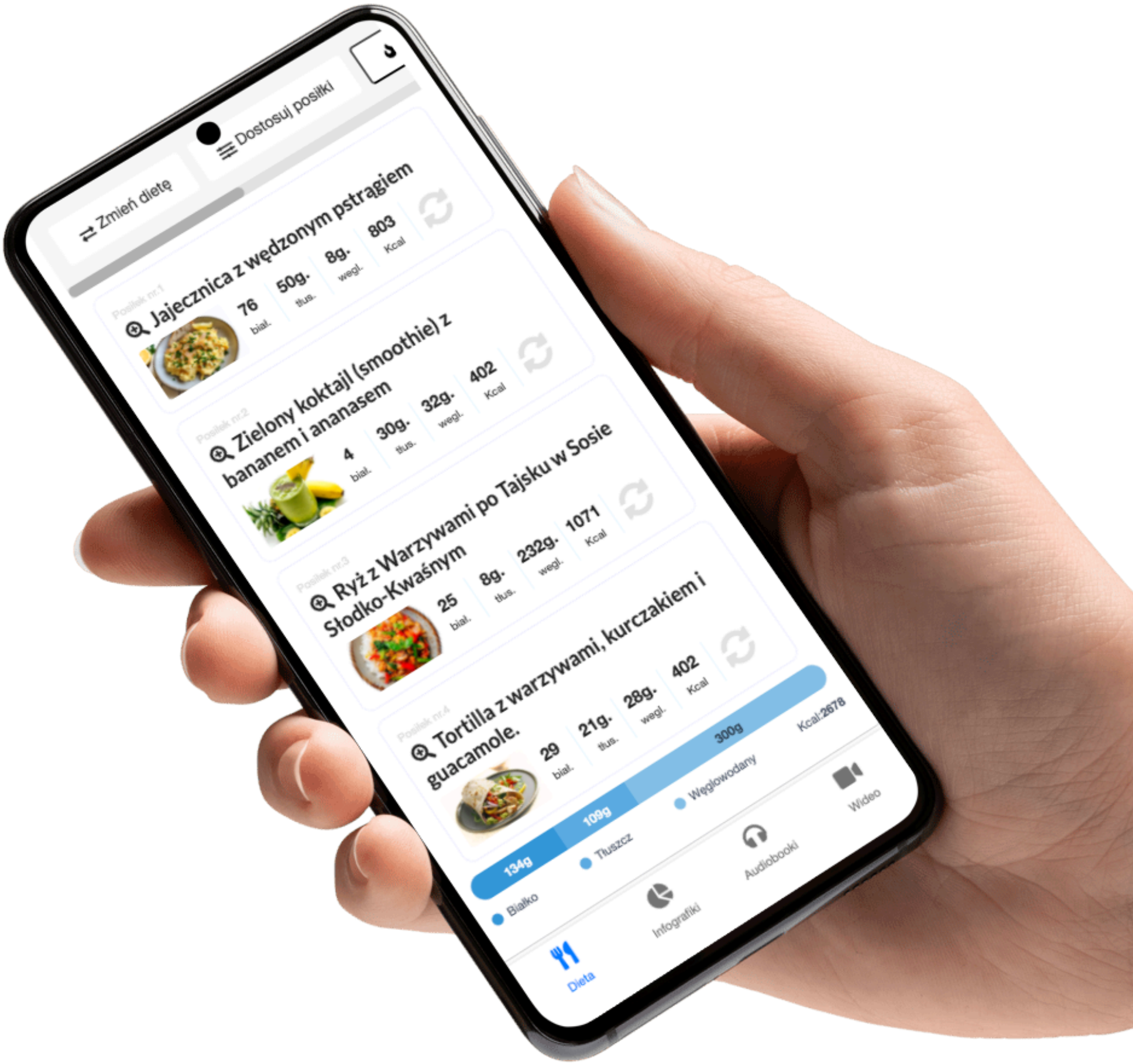
Kasza bulgur

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONY DORSZ Z TAPENADĄ Z OLIWEK

Składniki:

- Dorsz świeży, filet – 500 g
- Oliwki czarne (bez pestek) – 100 g
- Czosnek – 10 g (około 2 ząbki)
- Kapary – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W blenderze zmiksuj oliwki, czosnek, kapary, sok z cytryny i oliwę, aż uzyskasz gładką pastę – to będzie tapenada.
3. Filety dorsza oprósz solą i pieprzem, a następnie nałóż na nie równomiernie tapenadę z oliwek.
4. Ułóż filety na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 15-20 minut, aż ryba będzie soczysta, ale lekko się zrumieni.
5. Podawaj z posiekaną natką pietruszki na wierzchu jako dekorację.

SAŁATKA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM, TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty – 150 g
- Tuńczyk w sosie własnym (odsączony) – 150 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Ogórek świeży – 100 g
- Papryka czerwona – 80 g
- Cebula czerwona – 30 g
- Rukola – 50 g
- Kukurydza konserwowa – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i ostudź.
2. Pokrój pomidorki koktajlowe na połówki, ogórka w półplasterki, paprykę w kostkę, a cebulę w cienkie paski.
3. W dużej misce wymieszaj makaron z tuńczykiem, warzywami, rukolą i kukurydzą.
4. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a następnie dopraw solą i pieprzem.
5. Delikatnie wymieszaj całość, aby składniki się połączyły.

KURCZAK W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z KASZĄ KUSKUS

Składniki:

- Filet z kurczaka – 200 g
- Sok z pomarańczy (świeżo wyciśnięty) – 100 g
- Skórka otarta z pomarańczy – 5 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Imbir świeży (starty) – 5 g
- Miód – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kasza kuskus – 100 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie:

1. Filet z kurczaka oprósz solą i pieprzem, a następnie podsmaż na oliwie z oliwek na złoty kolor.
2. W miseczce połącz sok i skórkę z pomarańczy, czosnek przeciśnięty przez praskę, starty imbir oraz miód.
3. Dodaj mieszankę do kurczaka na patelni i gotuj na małym ogniu przez 10–15 minut, aż sos zgęstnieje i mięso będzie miękkie.
4. Przygotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Podawaj kurczaka z kuskusem, posypując danie posiekaną natką pietruszki.

GULASZ Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW

Składniki:

- Soczewica czerwona (sucha) – 150 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Marchewka – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Bulion warzywny – 500 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Przyprawy: kumin mielony – 2 g, papryka słodka – 2 g, papryka ostra – 1 g, sól – 2 g, pieprz czarny – 1 g
- Natka pietruszki – 10 g

Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, a następnie podsmaż na oliwie w dużym garnku do zeszklenia.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę, paprykę i cukinię, smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną.
3. Wsyp soczewicę i dodaj przyprawy (kumin, paprykę słodką, paprykę ostrą), mieszając całość, aby przyprawy połączyły się z warzywami.
4. Wlej pomidory z puszki i bulion, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż soczewica zmięknie i gulasz zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Przed podaniem posyp gulasz posiekaną natką pietruszki.

MAKARON Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW WŁOSKICH

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty – 150 g
- Rukola – 50 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Ser parmezan (starty) – 20 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron al dente według instrukcji na opakowaniu, odcedź i odstaw.
2. W blenderze umieść rukolę, orzechy włoskie, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz starty parmezan. Zmiksuj całość na gładkie pesto. Jeśli będzie za gęste, dodaj odrobinę wody.
3. Dopraw pesto solą i pieprzem, a następnie wymieszaj je z ugotowanym makaronem.
4. Przełóż makaron z pesto na talerz i udekoruj dodatkową rukolą lub startym parmezanem, jeśli lubisz.

PIECZONE BATATY FASZEROWANE MIĘSEM MIELONYM I WARZYWAMI

Składniki:

- Bataty – 400 g (2 średnie sztuki)
- Mięso mielone z indyka lub kurczaka – 200 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Papryka czerwona – 80 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Przyprawy: kumin mielony – 2 g, papryka słodka – 2 g, sól – 2 g, pieprz czarny – 1 g
- Natka pietruszki – 10 g

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Umyj bataty, przekrój na pół i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop je oliwą z oliwek i piecz przez około 30–40 minut, aż będą miękkie.
2. W międzyczasie posiekaj cebulę i czosnek, a następnie podsmaż na patelni na oliwie do zeszklenia.
3. Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zarumieni. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i pomidory z puszki.
4. Dopraw farsz przyprawami (kumin, papryka słodka, sól, pieprz) i gotuj na małym ogniu, aż warzywa zmiękną, a sos zgęstnieje.
5. Wyjmij upieczone bataty z piekarnika, lekko je wydrąż i nałóż farsz z mięsem i warzywami.
6. Wstaw bataty z powrotem do piekarnika na 5–10 minut, aby składniki się połączyły i danie było gorące.
7. Przed podaniem posyp natką pietruszki.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, SZPARAGAMI I PARMEZANEM

Składniki:

- Komosa ryżowa – 100 g
- Szparagi zielone – 200 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Rukola – 50 g
- Parmezan (starty lub w płatkach) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie:

1. Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu, odcedź i ostudź.
2. Odetnij zdrewniałe końce szparagów i pokrój je na mniejsze kawałki. Podsmaż je na patelni z odrobiną oliwy przez 3–5 minut, aż będą lekko chrupiące i soczyście zielone.
3. Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.
4. W dużej misce wymieszaj komosę ryżową, szparagi, pomidorki i rukolę.
5. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Posyp całość parmezanem w płatkach lub startym parmezanem tuż przed podaniem.

ZUPA Z POMIDORÓW Z GRZANKAMI I PESTO

Składniki:

- Pomidory świeże (lub pomidory krojone z puszki) – 800 g
- Bulion warzywny – 500 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Bazylia świeża – 10 g
- Chleb pełnoziarnisty – 2 kromki
- Pesto bazyliowe – 20 g

Przygotowanie:

1. Posiekaj cebulę i czosnek, a następnie podsmaż na oliwie w dużym garnku do zeszklenia.
2. Dodaj pokrojone na kawałki pomidory (jeśli używasz świeżych, wcześniej je sparz i obierz ze skórki) oraz bulion warzywny.
3. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 15–20 minut, aż pomidory całkowicie się rozpadną.
4. Zblenduj zupę na gładki krem i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.
5. W międzyczasie pokrój chleb na kostki i upiecz w piekarniku lub podsmaż na patelni bez tłuszczu, aż staną się chrupiące, tworząc grzanki.
6. Podawaj gorącą zupę z grzankami na wierzchu i łyżką pesto bazyliowego jako dekorację i dodatek smakowy.

PIECZONE KLOPSIKI Z INDYKA Z SOSEM TZATZIKI

Składniki:

Na klopsiki:

- Mięso mielone z indyka – 300 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Jajko – 1 sztuka
- Bułka tarta pełnoziarnista – 20 g
- Pietruszka świeża (posiekana) – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Kumin mielony – 2 g
- Papryka słodka – 1 g

Na sos tzatziki:

- Jogurt grecki naturalny – 150 g
- Ogórek świeży – 100 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Sok z cytryny – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeży koperek (posiekany) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Klopsiki:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i połącz z mielonym indykiem, jajkiem, bułką tartą, posiekaną pietruszką oraz przyprawami (sól, pieprz, kumin, papryka). Dobrze wymieszaj całość.
2. Uformuj małe klopsiki i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 20–25 minut, aż będą złociste i upieczone w środku.
3. **Sos tzatziki:** Zetrzyj ogórek na tarce o grubych oczkach, następnie lekko odciśnij nadmiar wody. W miseczce wymieszaj jogurt grecki, ogórek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, oliwę oraz koperek. Dopraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj.
4. Podawaj klopsiki z indyka z sosem tzatziki, jako zdrową i smaczną propozycję na obiad. Świetnie pasują z dodatkiem sałaty lub warzyw.

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z KASZĄ BULGUR

Składniki:

Na kurczaka w sosie:

- Filet z kurczaka – 200 g
- Musztarda dijon – 15 g
- Miód – 10 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Tymianek suszony – 1 g

Na kaszę bulgur:

- Kasza bulgur – 100 g
- Bulion warzywny – 200 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Kurczak w sosie:** W miseczce wymieszaj musztardę, miód, jogurt naturalny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i tymianek. Oczyszczony filet z kurczaka pokrój na kawałki, a następnie wymieszaj z przygotowanym sosem, aby każdy kawałek był nim pokryty.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj kawałki kurczaka. Smaż na średnim ogniu, aż kurczak się zarumieni, a sos lekko zgęstnieje. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż kurczak będzie miękki i soczysty.
3. **Kasza bulgur:** W garnku zagotuj bulion warzywny, dodaj kaszę bulgur i gotuj na małym ogniu przez około 10–12 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i wymieszaj.
4. Podawaj kurczaka w sosie musztardowo-miodowym z porcją kaszy bulgur, dekorując natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

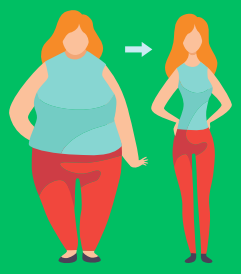
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

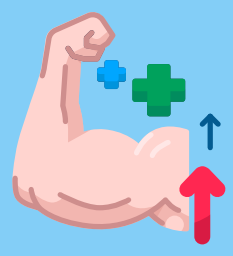
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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