10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOREM, CIECIERZYCĄ I RODZYNKAMI

Kalafior

Ciecierzyca

Rodzynki

Szpinak

Nasiona

Oliwa z oliwek

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z KUSKUSEM

Jagnięcina

Kuskus

Marchew

Ciecierzyca

Krojone pomidory

Oliwa z oliwek

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM JOGURTOWO-ZIOŁOWYM

Bakłażany

Jogurt grecki

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

Mięta

Kolendra

STIR-FRY Z KREWETKAMI, ANANASEM I PAPRYKĄ

Krewetki

Ananas

Papryka

Imbir

Czosnek

Sos sojowy

RISOTTO Z GROSZKIEM, MIĘTĄ I PARMEZANEM

Ryż arborio

Groszek

Bulion warzywny

Mięta

Parmezan

Oliwa z oliwek

ZUPA MISO Z MAKARONEM UDON I WARZYWAMI

Makaron Udon

Bulion

Pasta miso

Tofu

Cukinia

Sos sojowy

KURCZAK W SOSIE TERIYAKI Z RYŻEM I BROKUŁAMI

Pierś z kurczaka

Ryż

Brokuły

Sos sojowy

Miód

Ocet ryżowy

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM Z PESTO I POMIDORAMI

Filet z łososia

Pomidorki koktajlowe

Oliwa z oliwek

Pesto

Sok z cytryny

Bazylia

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, PIECZONYM BURAKIEM I KOZIM SEREM

Kasza jaglana

Buraki

Ser kozi

Rukola

Orzechy włoskie

Oliwa z oliwek

MAKARON Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I SOSEM Z BIAŁEGO WINA

Krewetki

Makaron pełnoziarnisty

Oliwa z oliwek

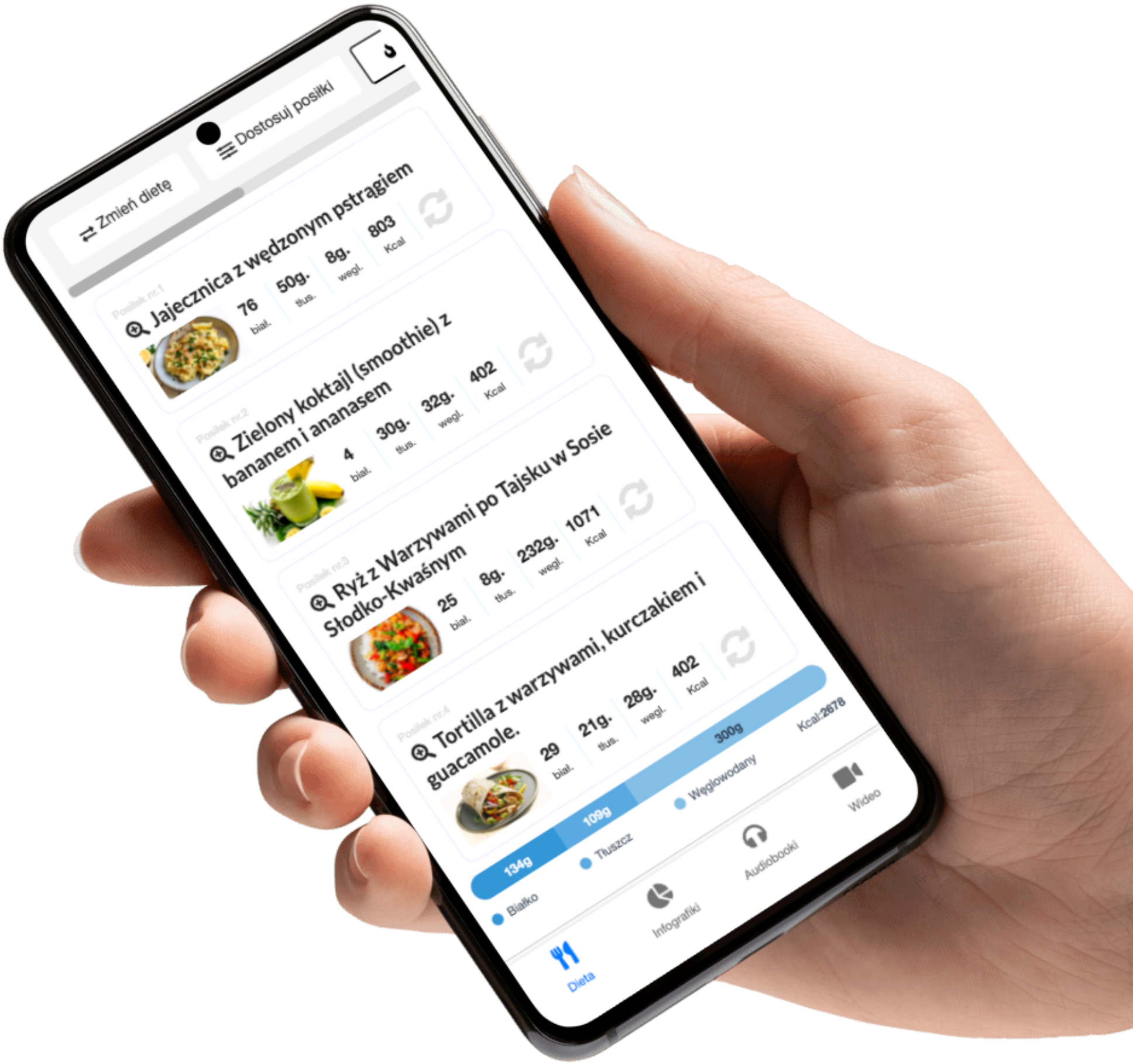
Cukinia

Czosnek

Białe wino

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOREM, CIECIERZYCĄ I RODZYNKAMI

Składniki

- 500 g kalafiora, podzielonego na różyczki
- 200 g ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki, odsączonej)
- 50 g rodzynek
- 50 g szpinaku baby lub rukoli
- 30 g pestek dyni lub słonecznika
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g miodu lub syropu klonowego
- 5 g soku z cytryny
- 1 g mielonego kuminu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Różyczki kalafiora wymieszaj z oliwą, kuminem, solą i pieprzem, a następnie rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz kalafior przez około 20-25 minut, aż będzie złocisty i lekko chrupiący.
4. W międzyczasie przygotuj dressing: wymieszaj oliwę, miód i sok z cytryny.
5. W dużej misce połącz upieczony kalafior, ciecierzycę, rodzynki, szpinak (lub rukolę) oraz pestki dyni lub słonecznika.
6. Polej wszystko dressingiem i delikatnie wymieszaj.

Smacznego!

To danie jest idealne na zdrowy obiad, pełne błonnika, białka oraz witamin.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z KUSKUSEM

Składniki

- 500 g jagnięciny (np. łopatki), pokrojonej w kostkę
- 200 g kuskusu
- 200 g marchewki, pokrojonej w plasterki
- 150 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 150 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 100 g ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 100 g pomidorów z puszki (lub świeżych, pokrojonych)
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki, posiekanej
- 5 g mielonego kuminu
- 5 g mielonej papryki (ostrej lub słodkiej, według preferencji)
- 2 g cynamonu
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj jagnięcinę i smaż do zarumienienia.
2. Dodaj czosnek, kumin, paprykę i cynamon. Smaż przez minutę, mieszając, aż przyprawy zaczną pachnieć.
3. Dodaj marchewkę, paprykę, cukinię oraz pomidory. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj i duś wszystko pod przykryciem na małym ogniu przez około 40 minut, aż mięso będzie miękkie. W razie potrzeby dodaj trochę wody.
4. W międzyczasie przygotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Dodaj ciecierzycę do gulaszu i gotuj jeszcze przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
6. Podawaj gulasz z kuskusem, posypując świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

Smacznego!

Gulasz z jagnięciny z kuskusem to pożywne danie, pełne białka, witamin i minerałów, które idealnie nadaje się na zdrowy obiad.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM JOGURTOWO-ZIOŁOWYM

Składniki

- 2 średnie bakłażany (około 500 g), przekrojone wzdłuż na połówki
- 200 g jogurtu greckiego naturalnego
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 5 g świeżej mięty, drobno posiekanej
- 5 g świeżej kolendry lub natki pietruszki, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- 20 g pestek granatu (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Natrzyj połówki bakłażana oliwą z oliwek oraz dopraw solą i pieprzem. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, przeciętą stroną do góry.
3. Piecz bakłażany przez 30-35 minut, aż miąższ będzie miękki i lekko zarumieniony.
4. W międzyczasie przygotuj sos: w miseczce wymieszaj jogurt grecki, sok z cytryny, czosnek, miętę i kolendrę. Dopraw solą i pieprzem według smaku.
5. Upieczone bakłażany wyjmij z piekarnika, odstaw na chwilę do przestygnięcia, a następnie polej je sosem jogurtowo-ziołowym.
6. Posyp pestkami granatu, jeśli lubisz, dla dodatkowego koloru i smaku.

Smacznego!

To danie jest lekkie, pełne błonnika oraz zdrowych tłuszczów i świetnie sprawdzi się jako zdrowy obiad lub przystawka.

STIR-FRY Z KREWETKAMI, ANANASEM I PAPRYKĄ

Składniki

- 300 g surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 200 g świeżego ananasa, pokrojonego w kostkę
- 150 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 150 g zielonej papryki, pokrojonej w paski
- 50 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 30 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 10 g świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 15 g sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 5 g soku z limonki
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Rozgrzej olej na dużej patelni lub w woku na średnim ogniu. Dodaj cebulę, imbir i czosnek, i smaż przez 1-2 minuty, aż zaczną pachnieć.
2. Dodaj papryki i smaż przez 3-4 minuty, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.
3. Dodaj ananasa i smaż kolejną minutę, aby delikatnie się zrumienił.
4. Dodaj krewetki i smaż przez 3-4 minuty, aż staną się różowe i dobrze wysmażone.
5. Wlej sos sojowy i sok z limonki, dopraw solą i pieprzem do smaku, i wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
6. Przełóż na talerze i posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

Smacznego!

To danie jest pełne białka, witamin i minerałów, a lekki smak ananasa i krewetek doskonale się komponuje, tworząc idealny zdrowy obiad.

RISOTTO Z GROSZKIEM, MIĘTĄ I PARMEZANEM

Składniki

- 200 g ryżu arborio (do risotto)
- 150 g świeżego lub mrożonego groszku
- 50 g tartego parmezanu
- 1 litr bulionu warzywnego (ciepłego)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 5 g świeżej mięty, drobno posiekanej
- 5 g soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę w dużym rondlu na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta.
2. Dodaj ryż i smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż ziarenka staną się szkliste.
3. Dodawaj bulion stopniowo, po jednej chochli na raz, pozwalając, aby ryż wchłonął płyn przed dodaniem kolejnej porcji. Gotuj risotto przez około 18-20 minut, często mieszając.
4. W połowie gotowania (po około 10 minutach) dodaj groszek do rondla.
5. Kiedy ryż będzie miękki i kremowy, dodaj parmezan, miętę oraz sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Zdejmij risotto z ognia i odstaw na chwilę, aby smaki się połączyły.

Smacznego!

To danie jest lekkie, pełne białka roślinnego i witamin, a świeży smak mięty nadaje mu wyjątkowego aromatu i charakteru.

ZUPA MISO Z MAKARONEM UDON I WARZYWAMI

Składniki

- 150 g makaronu udon
- 1 litr bulionu warzywnego lub dashi
- 3 łyżki pasty miso (ok. 45 g)
- 100 g tofu, pokrojonego w kostkę
- 100 g grzybów shiitake lub pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 100 g marchewki, pokrojonej w cienkie słupki
- 100 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 50 g szpinaku lub jarmużu
- 10 g oleju sezamowego
- 10 g sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru (ok. 5 g)
- 5 g szczypiorku, drobno posiekanego, do dekoracji
- Nasiona sezamu (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie

1. Ugotuj makaron udon zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.
2. W dużym garnku rozgrzej olej sezamowy na średnim ogniu. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez 1-2 minuty, aż będą pachnące.
3. Dodaj grzyby, marchewkę i cukinię. Smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa lekko zmiękną.
4. Wlej bulion i dodaj sos sojowy. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 5 minut.
5. Dodaj tofu oraz szpinak (lub jarmuż) i gotuj przez kolejną minutę, aż liście zmiękną.
6. Wyłącz ogień i dodaj pastę miso, mieszając, aby dobrze się rozpuściła (nie gotuj zupy po dodaniu miso, aby zachować jego właściwości odżywcze).
7. Do misek nałóż makaron udon, zalej gorącą zupą i udekoruj szczypiorkiem oraz, jeśli lubisz, posyp nasionami sezamu.

Smacznego!

To pożywna, pełna smaku i zdrowa zupa miso z makaronem udon, bogata w białko, błonnik oraz witaminy, idealna na zdrowy obiad.

KURCZAK W SOSIE TERIYAKI Z RYŻEM I BROKUŁAMI

Składniki

- 300 g piersi z kurczaka, pokrojonej w paski
- 200 g ryżu (np. brązowego lub jaśminowego)
- 200 g brokułów, podzielonych na różyczki
- 15 g oleju sezamowego lub oliwy z oliwek
- 10 g szczypiorku, drobno posiekanego (do dekoracji)
- Nasiona sezamu (opcjonalnie, do posypania)

Sos Teriyaki

- 30 g sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 10 g octu ryżowego
- 5 g świeżego imbiru, drobno startego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 5 g skrobi kukurydzianej wymieszanej z 15 ml wody (do zagęszczenia sosu)

Przygotowanie

1. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, odcedź i odstaw na bok.
2. Brokuły ugotuj na parze lub w osolonej wodzie przez 3-4 minuty, aż będą al dente. Odcedź i odstaw na bok.
3. W małej miseczce wymieszaj składniki sosu teriyaki: sos sojowy, miód, ocet ryżowy, imbir i czosnek.
4. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj kurczaka i smaż przez 5-6 minut, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony.
5. Wlej sos teriyaki na patelnię, a następnie dodaj mieszankę skrobi kukurydzianej z wodą, aby sos zgęstniał. Smaż całość przez 1-2 minuty, aż kurczak równomiernie pokryje się gęstym, lśniącym sosem.
6. Podawaj kurczaka w sosie teriyaki z ryżem i brokułami. Udekoruj danie szczypiorkiem i, jeśli lubisz, posyp sezamem.

Smacznego!

Ten obiad jest pełen białka, błonnika i witamin, a sos teriyaki nadaje mu pysznego, lekko słodkiego smaku.

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM Z PESTO I POMIDORAMI

Składniki

- 400 g filetu z łososia (dwa kawałki po 200 g każdy)
- 100 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na połówki
- 30 g pesto (domowego lub ze sklepu)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g soku z cytryny
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Nałóż pesto równomiernie na kawałki łososia, dopraw solą i pieprzem, a następnie skrop je sokiem z cytryny.
3. Ułóż łososia na przygotowanej blaszce, a obok niego rozłóż połówki pomidorków koktajlowych. Skrop pomidorki oliwą i dopraw solą oraz pieprzem.
4. Piecz łososia i pomidory przez około 12-15 minut, aż ryba będzie upieczona, ale nadal soczysta, a pomidory lekko się skarmelizują.
5. Wyjmij z piekarnika, udekoruj świeżą bazylią lub natką pietruszki i podawaj.

Smacznego!

Pieczony łosoś z pesto i pomidorami to lekkie, pełne kwasów omega-3 i witamin danie, idealne na zdrowy obiad.

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, PIECZONYM BURAKIEM I KOZIM SEREM

Składniki

- 100 g kaszy jaglanej
- 200 g buraków (2 średnie), obranych i pokrojonych w kostkę
- 50 g koziego sera, pokruszonego
- 50 g rukoli lub szpinaku baby
- 20 g orzechów włoskich, lekko posiekanych
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g octu balsamicznego lub soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła, takie jak natka pietruszki lub tymianek, do dekoracji

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Pokrojone buraki wymieszaj z 5 g oliwy, solą i pieprzem, a następnie rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 30-35 minut, aż będą miękkie.
2. W międzyczasie ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do przestygnięcia.
3. W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę jaglaną, pieczone buraki, rukolę (lub szpinak) oraz orzechy włoskie.
4. W małej miseczce przygotuj dressing, łącząc pozostałą oliwę z oliwek z octem balsamicznym (lub sokiem z cytryny). Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj.
5. Dodaj pokruszony kozi ser i udekoruj świeżymi ziołami.

Smacznego!

To pożywna, pełna witamin i minerałów sałatka, idealna na lekki, zdrowy obiad.

MAKARON Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I SOSEM Z BIAŁEGO WINA

Składniki

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. spaghetti lub linguine)
- 300 g surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 150 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 100 ml białego wina wytrawnego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 5 g posiekanej świeżej natki pietruszki lub bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Skórka starta z 1/2 cytryny (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i zachowaj 50 ml wody z gotowania.
2. W dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż będzie pachnący.
3. Dodaj cukinię i smaż przez 3-4 minuty, aż lekko zmięknie. Następnie dodaj krewetki i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż staną się różowe.
4. Wlej białe wino na patelnię i gotuj przez 2-3 minuty, aż wino częściowo odparuje. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz do smaku.
5. Wymieszaj makaron z sosem na patelni, dodając trochę wody z gotowania makaronu, jeśli danie wymaga więcej wilgoci.
6. Przed podaniem posyp danie natką pietruszki lub bazylią i skórką z cytryny.

Smacznego!

To danie jest lekkie, aromatyczne i pełne białka oraz zdrowych tłuszczów – idealne na zdrowy, elegancki obiad.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

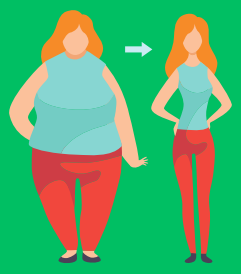
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

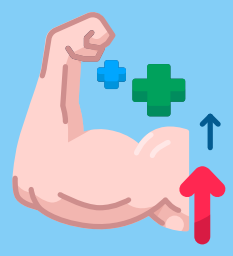
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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