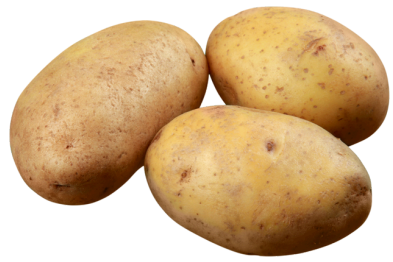
10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

ZUPA KREM Z ZIEMNIAKÓW I PORA Z GRZANKAMI



Ziemniaki

Por

Bulion warzywny

Mleko roślinne

Chleb pełnoziarnisty

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KUSKUSEM PERŁOWYM, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETĄ

Cukinia

Kuskus perłowy

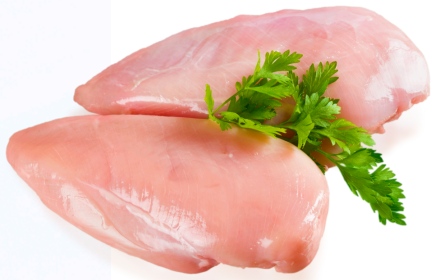
Papryka czerwona

Ser feta

Oliwa z oliwek

Natka pietruszki

KURCZAK PO PROWANSALSKU Z ZIOŁAMI I OLIWKAMI



Pierś z kurczaka

Oliwki

Zioła prowansalskie

Papryka

Pomidory pelati

Oliwa z oliwek

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWO-BAKŁAŻANOWYM

Makaron pełnoziarnisty

Bakłażan

Cebula

Pomidory pelati

Oliwa z oliwek

Czosnek

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWO-CYTRYNOWYM

Filet z łososia

Cytryna

Koperek

Jogurt naturalny

Czosnek

Oliwa z oliwek

GULASZ Z CIECIERZYCY I BATATÓW Z KASZĄ JAGLANĄ

Ciecierzyca

Bataty

Pomidory pelati

Bulion warzywny

Papryka czerwona

Kasza jaglana

SAŁATKA Z QUINOA, PIECZONYM KALAFIOREM I TAHINI

Komosa ryżowa

Kalafior

Pasta tahini

Sok z cytryny

Czosnek

Oliwa z oliwek

STIR-FRY Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I PAPRYKĄ

Krewetki

Cukinia

Papryka

Imbir

Sos sojowy

Sok z limonki

RISOTTO Z SZPINAKIEM I SEREM PLEŚNIOWYM

Ryż arborio

Szpinak

Ser pleśniowy

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Cebula

ZUPA KREM Z KALAFIORA I SERA CHEDDAR

Kalafior

Ser cheddar

Mleko roślinne

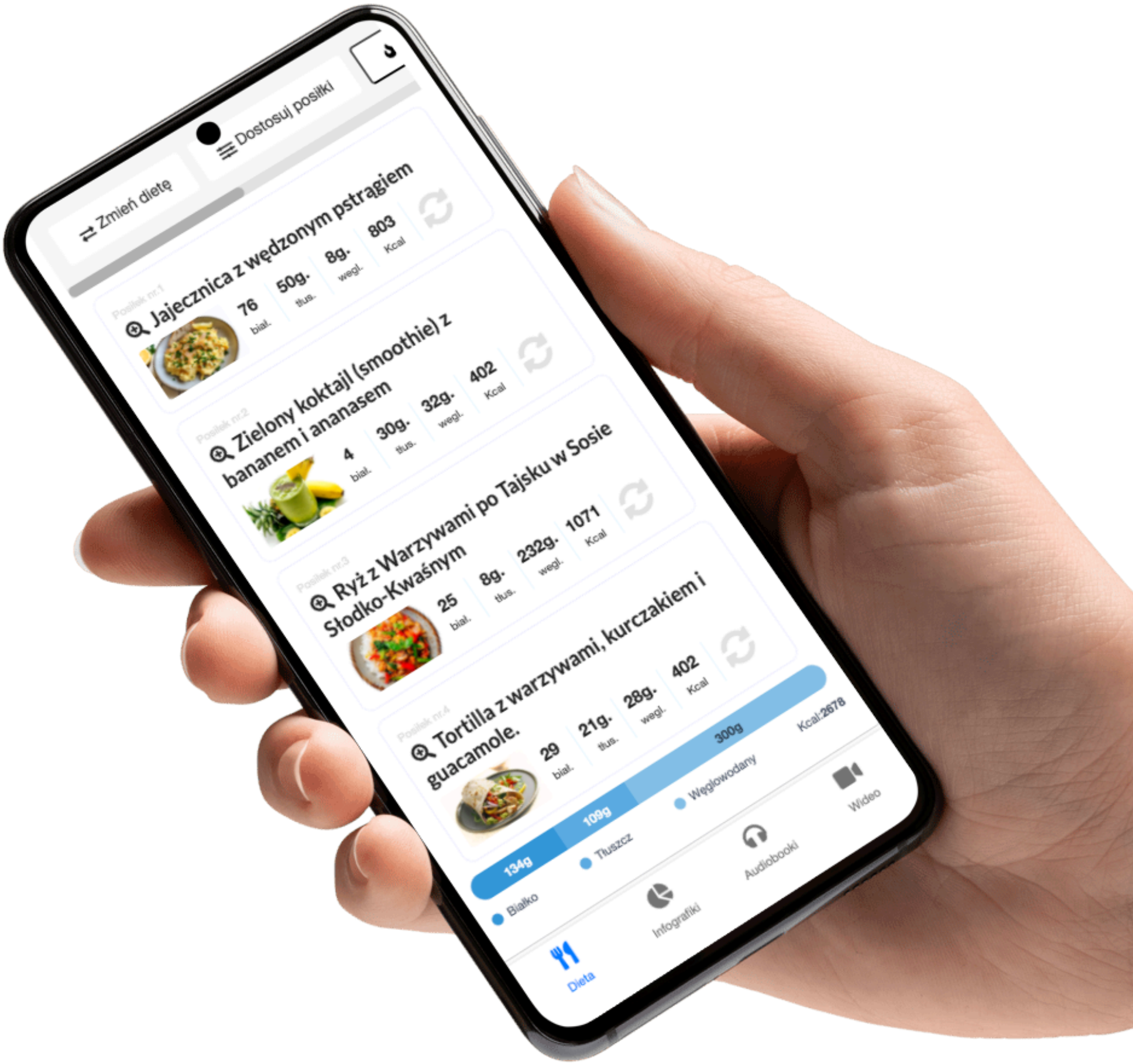
Cebula

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

ZUPA KREM Z ZIEMNIAKÓW I PORA Z GRZANKAMI

Składniki:

- Ziemniaki – 500 g
- Pory (białe części) – 200 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Bulion warzywny – 1000 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe lub owsiane, niesłodzone) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Tymianek (opcjonalnie) – 1 g
- Świeża pietruszka do dekoracji – 5 g

Grzanki:

- Chleb pełnoziarnisty – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Ziemniaki obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Por oraz cebulę posiekaj, a czosnek drobno pokrój.
2. **Smażenie:** W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i por, smaż na małym ogniu przez około 5 minut, aż będą miękkie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę.
3. **Gotowanie zupy:** Dodaj ziemniaki oraz bulion warzywny, dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Gotuj na średnim ogniu przez około 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
4. **Blendowanie:** Po ugotowaniu zblenduj zupę na gładki krem. Dodaj mleko roślinne i ponownie zblenduj, aby uzyskać jednolitą konsystencję.
5. **Przygotowanie grzanek:** Chleb pełnoziarnisty pokrój na kostki. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj kawałki chleba i smaż na złoty kolor.
6. **Podanie:** Zupę krem podawaj gorącą, udekorowaną świeżą pietruszką i grzankami.

Zupa krem z ziemniaków i pora jest delikatna i kremowa, a grzanki dodają jej chrupkości.

SAŁATKA Z KUSKUSEM PERŁOWYM, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETĄ

Składniki:

- Kuskus perłowy – 200 g
- Cukinia – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Bakłażan – 150 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Ser feta (niskotłuszczowy) – 80 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka wędzona – 1 g
- Świeża natka pietruszki – 10 g
- Świeża bazylia – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Cukinię, paprykę i bakłażana pokrój na większe kawałki. Pomidorki koktajlowe pozostaw w całości lub przekrój na połówki.
2. **Pieczenie warzyw:** Pokrojone warzywa (oprócz pomidorków) przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, polej oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem i papryką wędzoną. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione. Na ostatnie 5 minut pieczenia dodaj pomidorki koktajlowe.
3. **Gotowanie kuskusu:** W międzyczasie ugotuj kuskus perłowy według instrukcji na opakowaniu, odcedź i ostudź.
4. **Składanie sałatki:** W dużej misce wymieszaj kuskus z upieczonymi warzywami, dodaj pokruszony ser feta i posiekaną natkę pietruszki oraz bazylię. Dopraw solą i pieprzem do smaku, jeśli to konieczne.
5. **Podanie:** Sałatkę podawaj na zimno lub lekko ciepłą.

Ta sałatka jest pełna kolorów, smaków i wartości odżywczych – idealna jako lekki i zdrowy obiad!

KURCZAK PO PROWANSALSKU Z ZIOŁAMI I OLIWKAMI

Składniki:

- Pierś z kurczaka – 400 g
- Oliwki zielone lub czarne – 50 g
- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Czerwona papryka – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Zioła prowansalskie – 2 g
- Świeży rozmaryn – 1 g
- Świeży tymianek – 1 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Pierś z kurczaka pokrój na średnie kawałki. Paprykę pokrój w paski, cebulę w piórka, a czosnek drobno posiekaj.
2. **Smażenie kurczaka:** W głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj kawałki kurczaka, dopraw solą i pieprzem, i smaż przez około 5 minut, aż się lekko zarumienią. Następnie przełóż kurczaka na talerz.
3. **Przygotowanie warzyw:** Na tej samej patelni dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 3 minuty, aż będą miękkie. Dodaj paprykę i smaż kolejne 5 minut.
4. **Dodanie pomidorów i przypraw:** Dodaj do patelni pomidory pelati, zioła prowansalskie, rozmaryn i tymianek. Dopraw solą i pieprzem, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
5. **Duszenie kurczaka:** Dodaj kurczaka z powrotem do patelni oraz oliwki. Wszystko razem duś przez kolejne 10 minut, aż kurczak będzie miękki i wchłonie smaki sosu.
6. **Podanie:** Kurczaka po prowansalsku podawaj na gorąco, posypanego świeżą natką pietruszki. Możesz serwować z kaszą, ryżem lub pełnoziarnistą bagietką.

Danie to jest pełne aromatycznych ziół i ma delikatny, śródziemnomorski smak.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWO-BAKŁAŻANOWYM

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (np. penne lub spaghetti) – 200 g
- Bakłażan – 200 g
- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Bazylia suszona – 1 g
- Oregano suszone – 1 g
- Świeża bazylia do dekoracji – 5 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażana:** Bakłażana pokrój w kostkę, posól i odstaw na około 15 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie opłucz go i osusz.
2. **Smażenie bakłażana:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj bakłażana i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż będzie miękki i lekko zarumieniony. Następnie przełóż go na talerz.
3. **Przygotowanie sosu:** Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż będą miękkie. Dodaj pomidory pelati, dopraw solą, pieprzem, bazylią i oregano. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. **Dodanie bakłażana:** Do sosu dodaj podsmażonego bakłażana i gotuj razem przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły.
5. **Gotowanie makaronu:** W międzyczasie ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Odcedź, zachowując odrobinę wody z gotowania, która może pomóc rozrzedzić sos, jeśli będzie zbyt gęsty.
6. **Łączenie składników:** Dodaj makaron do sosu i dokładnie wymieszaj. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu.
7. **Podanie:** Danie podawaj gorące, udekorowane świeżą bazylią i natką pietruszki.

To aromatyczne, lekkie danie doskonale łączy smak słodkich pomidorów i delikatnie podpieczonego bakłażana, tworząc pełnowartościowy i zdrowy posiłek.

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWO-CYTRYNOWYM

Składniki:

- Filet z łososia (bez skóry) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Cytryna – 50 g (sok i skórka)
- Świeży koperek – 10 g
- Jogurt naturalny (bez cukru) – 100 g
- Czosnek – 3 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie łososia:** Filet z łososia umyj, osusz i dopraw solą oraz pieprzem. Skrop go sokiem z połowy cytryny i odrobiną oliwy z oliwek.
2. **Pieczenie łososia:** Łososia przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 12-15 minut, aż będzie soczysty, ale upieczony.
3. **Przygotowanie sosu koperkowo-cytrynowego:** W miseczce połącz jogurt naturalny z posiekanym koperkiem, startą skórką z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz sokiem z reszty cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. **Podanie:** Upieczonego łososia podawaj z sosem koperkowo-cytrynowym, który możesz polać po wierzchu lub podać osobno. Doskonale smakuje z pieczonymi warzywami lub kaszą.

Danie jest lekkie, aromatyczne i pełne zdrowych tłuszczów, co sprawia, że jest idealne na zdrowy obiad.

GULASZ Z CIECIERZYCY I BATATÓW Z KASZĄ JAGLANĄ

Składniki:

- Ciecierzyca (ugotowana lub z puszki) – 240 g
- Bataty – 300 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Bulion warzywny – 500 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kasza jaglana – 100 g
- Kmin rzymski – 2 g
- Papryka słodka – 2 g
- Kurkuma – 1 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Bataty obierz i pokrój w kostkę. Paprykę pokrój w paski, cebulę w drobną kostkę, a czosnek posiekaj.
2. **Smażenie:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 3 minuty, aż będą miękkie i lekko zarumienione. Dodaj kmin rzymski, paprykę słodką i kurkumę, mieszaj przez chwilę, aby uwolniły aromat.
3. **Dodanie warzyw i ciecierzycy:** Do garnka dodaj pokrojone bataty, paprykę, pomidory pelati oraz bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem, a następnie gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż bataty będą miękkie.
4. **Dodanie ciecierzycy:** Gdy warzywa są już prawie miękkie, dodaj ugotowaną ciecierzycę i gotuj przez kolejne 5-10 minut, aż smaki się połączą, a gulasz zgęstnieje.
5. **Przygotowanie kaszy jaglanej:** W międzyczasie ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu.
6. **Podanie:** Gulasz podawaj na kaszy jaglanej, udekorowany świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

Ten gulasz jest pełen smaku i wartości odżywczych – idealny na sycący, zdrowy obiad!

SAŁATKA Z QUINOA, PIECZONYM KALAFIOREM I TAHINI

Składniki:

- Quinoa – 100 g
- Kalafior – 300 g
- Ciecierzyca (ugotowana lub z puszki) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka wędzona – 1 g
- Kumin – 1 g
- Świeża natka pietruszki – 10 g
- Świeża kolendra – 5 g

Sos tahini:

- Pasta tahini – 20 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Czosnek – 3 g (1 ząbek)
- Woda – 30 g (lub według potrzeby do uzyskania pożądanej konsystencji)
- Sól – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kalafiora:** Kalafior podziel na różyczki i przełóż do dużej miski. Dodaj ciecierzycę, oliwę z oliwek, sól, pieprz, paprykę wędzoną i kumin. Wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.
2. **Pieczenie:** Przełóż kalafior i ciecierzycę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, aż kalafior będzie miękki i lekko zarumieniony.
3. **Gotowanie quinoa:** W międzyczasie ugotuj quinoa według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i ostudź.
4. **Przygotowanie sosu tahini:** W miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, drobno posiekany czosnek, sól i wodę. Mieszaj, aż powstanie gładki sos. Dodaj więcej wody, jeśli sos jest zbyt gęsty.
5. **Łączenie składników:** W dużej misce wymieszaj ugotowaną quinoa, pieczony kalafior i ciecierzycę. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i kolendrę, a następnie polej wszystko sosem tahini. Wymieszaj delikatnie, aby składniki się połączyły.
6. **Podanie:** Sałatkę podawaj na zimno lub lekko ciepłą. Jest doskonała jako zdrowy i sycący obiad!

To danie jest pełne białka roślinnego, błonnika oraz zdrowych tłuszczów – idealne dla osób dbających o zdrową dietę.

STIR-FRY Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I PAPRYKĄ

Składniki:

- Krewetki (oczyszczone) – 300 g
- Cukinia – 200 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Papryka żółta – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Imbir świeży – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sos sojowy niskosodowy – 20 g
- Sok z limonki – 15 g
- Miód – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeża kolendra do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Cukinię, czerwoną i żółtą paprykę pokrój w paski. Cebulę pokrój w cienkie piórka, a czosnek i imbir drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.
2. **Przygotowanie krewetek:** Oczyść krewetki, osusz je papierowym ręcznikiem, a następnie oprósz solą i pieprzem.
3. **Smażenie warzyw:** Na dużej patelni lub woku rozgrzej połowę oliwy z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek i imbir, smaż przez około 2 minuty, aż aromaty się uwolnią. Dodaj cukinię oraz papryki i smaż na dużym ogniu przez 5-7 minut, aż warzywa będą lekko miękkie, ale nadal chrupkie. Przełóż warzywa na talerz.
4. **Smażenie krewetek:** Na tę samą patelnię dodaj resztę oliwy. Wrzuć krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i lekko zrumienione.
5. **Dodanie sosu:** Do krewetek dodaj warzywa z powrotem na patelnię. W miseczce wymieszaj sos sojowy, sok z limonki i miód, a następnie wlej go na patelnię. Całość smaż przez kolejną minutę, mieszając, aby smaki się połączyły.
6. **Podanie:** Stir-fry podawaj od razu, udekorowany świeżą kolendrą. Możesz serwować go samodzielnie lub z brązowym ryżem lub komosą ryżową.

Danie jest pełne białka, witamin i zdrowych tłuszczów – idealne na szybki, lekki i pożywny obiad!

RISOTTO Z SZPINAKIEM I SEREM PLEŚNIOWYM

Składniki:

- Ryż do risotto (np. Arborio) – 200 g
- Szpinak świeży – 200 g
- Ser pleśniowy (np. gorgonzola lub roquefort) – 50 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Bulion warzywny – 800 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Białe wino wytrawne (opcjonalnie) – 50 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeża natka pietruszki do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bulionu:** Podgrzej bulion warzywny i utrzymuj go na małym ogniu, aby był ciepły.
2. **Podsmażenie cebuli i czosnku:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na małym ogniu przez około 3 minuty, aż będą miękkie i lekko zeszklone.
3. **Dodanie ryżu:** Wsyp ryż do garnka i smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż ziarna staną się lekko przezroczyste.
4. **Dodanie wina (opcjonalnie):** Jeśli używasz wina, dodaj je teraz i mieszaj, aż całkowicie odparuje.
5. **Stopniowe dodawanie bulionu:** Dodawaj bulion do ryżu chochlą, po jednej porcji, mieszając często. Kolejną porcję bulionu dodaj, gdy poprzednia zostanie wchłonięta. Powtarzaj ten proces przez około 18-20 minut, aż ryż będzie kremowy i miękki, ale al dente.
6. **Dodanie szpinaku:** Gdy ryż jest prawie gotowy, dodaj świeży szpinak i mieszaj, aż zmięknie i połączy się z ryżem.
7. **Dodanie sera pleśniowego:** Na końcu dodaj pokruszony ser pleśniowy, mieszaj, aż się rozpuści i nada risotto kremowej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem do smaku, jeśli to konieczne.
8. **Podanie:** Risotto podawaj gorące, udekorowane świeżą natką pietruszki.

To risotto jest kremowe, aromatyczne i pełne wartości odżywczych ze szpinaku oraz zdrowych tłuszczów z sera pleśniowego – doskonałe na sycący, elegancki obiad!

ZUPA KREM Z KALAFIORA I SERA CHEDDAR

Składniki:

- Kalafior – 500 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Bulion warzywny – 800 g
- Mleko roślinne lub niskotłuszczowe – 100 g
- Ser cheddar (o obniżonej zawartości tłuszczu) – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Świeża natka pietruszki do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kalafiora:** Kalafior podziel na różyczki i opłucz.
2. **Podsmażenie cebuli i czosnku:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu przez około 3 minuty, aż stanie się miękka. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. **Dodanie kalafiora i bulionu:** Dodaj różyczki kalafiora do garnka, a następnie wlej bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż kalafior będzie miękki.
4. **Blendowanie:** Gdy kalafior jest miękki, zblenduj zupę na gładki krem. Dodaj mleko i ponownie zblenduj, aby zupa miała kremową konsystencję.
5. **Dodanie sera i przypraw:** Dodaj starty ser cheddar i gałkę muszkatołową, mieszaj na małym ogniu, aż ser się rozpuści. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. **Podanie:** Zupę krem z kalafiora podawaj na gorąco, udekorowaną świeżą natką pietruszki.

Ta zupa jest delikatna, kremowa i pełna smaku dzięki kalafiorowi i aromatycznemu serowi cheddar – idealna na rozgrzewający i sycący obiad!

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

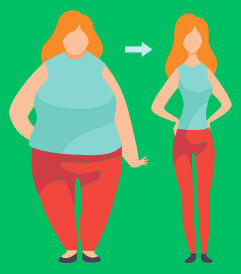
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

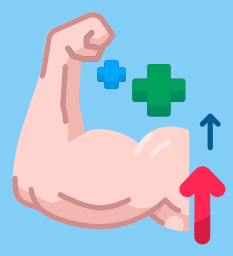
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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