10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z PIETRUSZKI I ORZECHÓW

Filet z dorsza

Natka pietruszki

Orzechy włoskie

Czosnek

Sok z cytryny

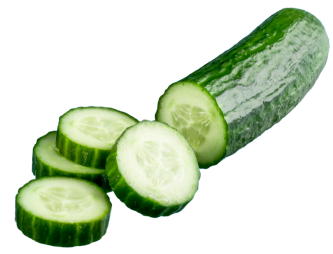
Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM, KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Makaron pełnoziarnisty

Pierś z kurczaka

Papryka czerwona

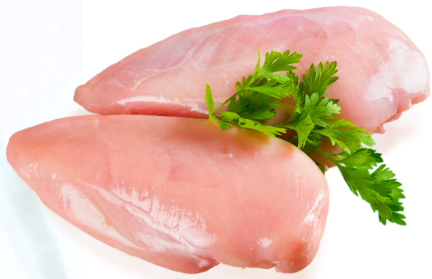


Ogórek

Sok z cytryny

Jogurt naturalny

KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z MAKARONEM SOBA



Pierś z kurczaka

Makaron soba

Masło orzechowe

Sos sojowy

Sok z limonki

Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM, POMIDORAMI I MOZZARELLĄ

Pomidory

Bakłażan

Mozzarella

Bazylia

Oliwa z oliwek

Czosnek

ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM

Pierś z kurczaka

Imbir

Cebula

Makaron ryżowy

Gwiazdki anyżu

Laska cynamonu

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, BURAKAMI I KOZIM SEREM

Komosa ryżowa

Buraki

Ser kozi

Rukola

Orzechy włoskie

Sok z cytryny

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ MIODOWO-SOJOWĄ I SEZAMEM

Filet z łososia

Miód

Sos sojowy

Sok z cytryny

Czosnek

Imbir

GULASZ Z WARZYW I SOCZEWICY ZIELONEJ Z RYŻEM

Soczewica zielona

Marchew

Papryka czerwona

Ryż pełnoziarnisty

Bulion warzywny

Pomidory krojone

MAKARON Z SOSEM Z DYNI I SZAŁWII

Makaron pełnoziarnisty

Dynia

Świeża szałwia

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Mleko roślinne

PIECZONE BATATY Z FASOLĄ CZARNĄ I AWOKADO

Bataty

Oliwa z oliwek

Awokado

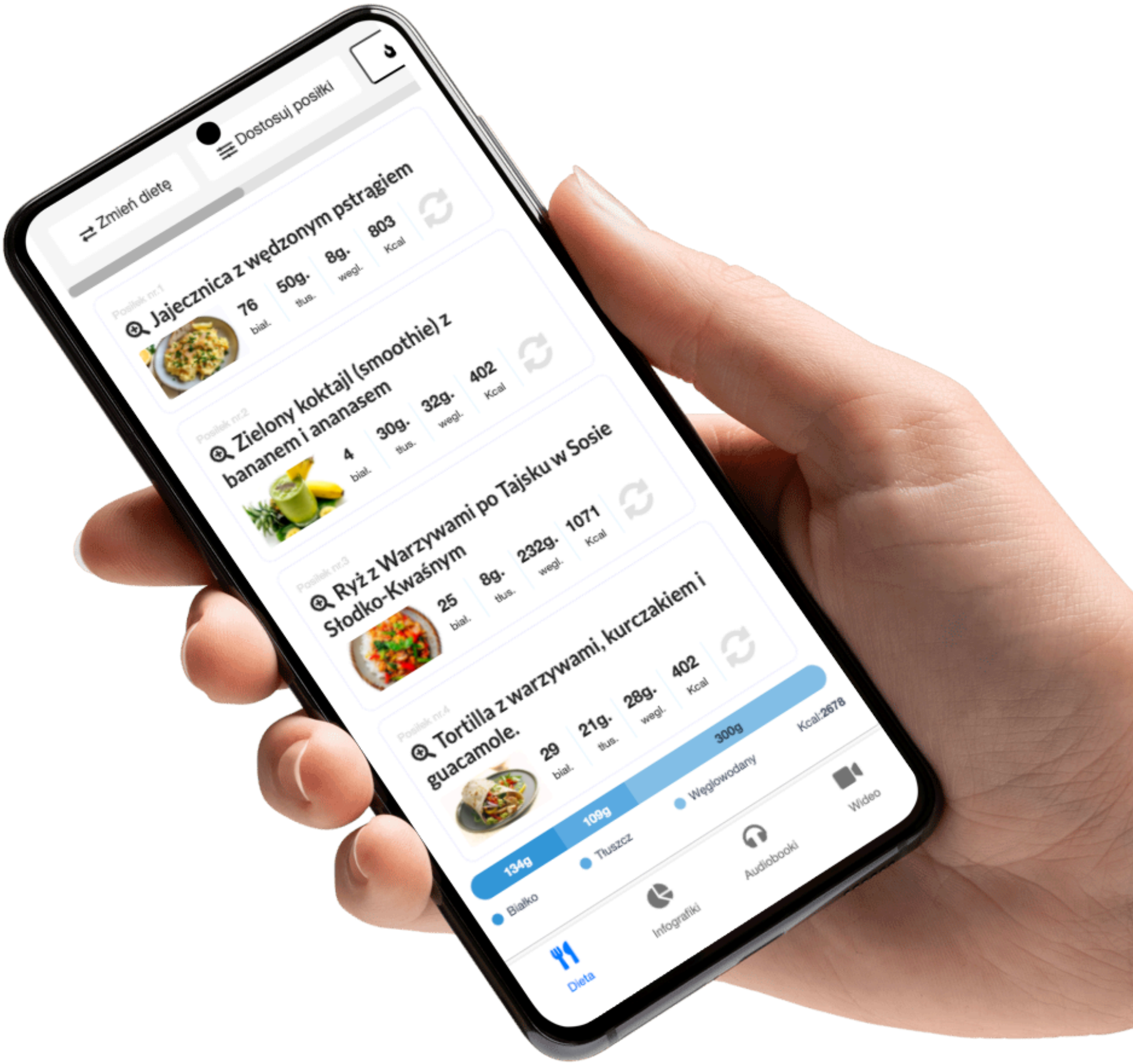
Fasola czarna

Kolendra

Czerwona cebula

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z PIETRUSZKI I ORZECHÓW

Składniki:

- Dorsz filet – 400 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g

Pesto z pietruszki i orzechów:

- Świeża pietruszka (liście) – 40 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Czosnek – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pesto:** W blenderze połącz pietruszkę, orzechy włoskie, oliwę, czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. **Przygotowanie dorsza:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Filety dorsza posmaruj oliwą, posól i popieprz, a następnie ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. **Pieczenie:** Piecz dorsza przez około 15-20 minut, aż ryba stanie się miękka i soczysta.
4. **Serwowanie:** Po upieczeniu dorsza, polej go przygotowanym pesto. Możesz podać z ulubionymi warzywami gotowanymi na parze lub pieczonymi ziemniakami dla pełnego posiłku.

SAŁATKA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM, KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty – 150 g
- Pierś z kurczaka – 200 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g
- Czosnek – 3 g

Warzywa:

- Papryka czerwona – 80 g
- Ogórek świeży – 100 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Marchewka – 50 g
- Rukola – 30 g
- Kukurydza konserwowa – 50 g

Sos:

- Jogurt naturalny – 50 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Musztarda – 5 g
- Miód – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:** Ugotuj makaron pełnoziarnisty zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i ostudź.
2. **Przygotowanie kurczaka:** Pokrój pierś z kurczaka na małe kawałki, dopraw solą, pieprzem oraz czosnkiem, a następnie podsmaż na patelni z odrobiną oliwy, aż będzie dobrze przyrumieniony i gotowy. Ostudź.
3. **Przygotowanie warzyw:** Pokrój paprykę, ogórek i marchewkę w drobną kostkę, a pomidorki koktajlowe przekrój na pół.
4. **Przygotowanie sosu:** W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, musztardę, miód, sól i pieprz, aż uzyskasz gładką konsystencję.
5. **Połączenie składników:** W dużej misce połącz makaron, kawałki kurczaka, pokrojone warzywa, rukolę i kukurydzę. Dodaj sos i dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
6. **Serwowanie:** Sałatkę można podać od razu lub schłodzić w lodówce na 30 minut, aby smaki się przegryzły.

KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z MAKARONEM SOBA

Składniki:

Na kurczaka i makaron:

- Pierś z kurczaka – 300 g
- Makaron soba – 200 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g

Warzywa:

- Brokuł – 200 g
- Marchewka – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Cebula dymka – 30 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 10 g

Sos orzechowy:

- Masło orzechowe (naturalne, bez dodatku cukru) – 60 g
- Sos sojowy o obniżonej zawartości sodu – 30 g
- Sok z limonki – 15 g
- Miód – 10 g
- Olej sezamowy – 5 g
- Woda – 50 ml
- Papryczka chili (opcjonalnie) – do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie sosu orzechowego:** W miseczce wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy, sok z limonki, miód, olej sezamowy i wodę. Jeśli lubisz ostre smaki, dodaj drobno posiekaną papryczkę chili. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie składników:** Pokrój pierś z kurczaka w cienkie paski. Dopraw solą i pieprzem. Marchewkę obierz i pokrój w słupki, paprykę w paski, brokuł podziel na różyczki. Czosnek i imbir drobno posiekaj, a cebulę dymkę pokrój w krążki.
3. **Gotowanie makaronu:** Ugotuj makaron soba zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.
4. **Smażenie kurczaka:** Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i dobrze usmażony. Wyjmij kurczaka z patelni i odłóż na bok.
5. **Smażenie warzyw:** Na tej samej patelni dodaj czosnek i imbir, smaż przez około 1 minutę, aż zaczną intensywnie pachnieć. Dodaj marchewkę, paprykę i brokuły. Smaż przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie, ale wciąż chrupiące.
6. **Połączenie składników:** Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię, wlej sos orzechowy i dokładnie wymieszaj. Gotuj na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje i pokryje wszystkie składniki.
7. **Dodanie makaronu:** Dodaj ugotowany makaron soba do patelni i delikatnie wymieszaj z resztą składników, aby makaron pokrył się sosem.
8. **Serwowanie:** Przełóż danie na talerze i posyp posiekaną cebulą dymką. Możesz dodatkowo udekorować potrawę ziarnami sezamu lub świeżą kolendrą.

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM, POMIDORAMI I MOZZARELLĄ

Składniki:

- Bakłażan – 400 g
- Pomidory – 300 g
- Mozzarella – 125 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Świeża bazylia – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g
- Suszone oregano – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażana:** Pokrój bakłażana w cienkie plastry. Posól lekko i odstaw na 10 minut, aby puścił nadmiar wody. Następnie opłucz plastry pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
2. **Podsmażenie bakłażana:** Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek i podsmaż plastry bakłażana z obu stron przez około 2 minuty, aż lekko zmiękną i nabiorą złotego koloru.
3. **Przygotowanie pomidorów:** Pokrój pomidory w plasterki. Czosnek posiekaj drobno.
4. **Układanie zapiekanki:** W naczyniu żaroodpornym układaj naprzemiennie warstwy bakłażana, pomidorów i plastrów mozzarelli. Na każdej warstwie pomidorów posyp trochę czosnku, soli, pieprzu oraz suszonego oregano.
5. **Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Włóż zapiekankę i piecz przez około 25-30 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.
6. **Dodanie bazylii:** Po upieczeniu udekoruj zapiekankę świeżymi listkami bazylii.
7. **Serwowanie:** Zapiekankę można podać samodzielnie lub jako dodatek do pełnoziarnistego pieczywa czy sałatki.

ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM

Składniki:

Bulion:

- Pierś z kurczaka – 300 g
- Woda – 1,5 l
- Imbir świeży – 20 g
- Cebula – 80 g
- Laska cynamonu – 1 sztuka
- Gwiazda anyżu – 2 sztuki
- Goździki – 3 sztuki
- Sól – 5 g
- Sos rybny – 15 g

Dodatki:

- Makaron ryżowy – 150 g
- Kiełki fasoli mung – 50 g
- Świeża kolendra – 10 g
- Świeża bazylia tajska (opcjonalnie) – 5 g
- Szczypiorek – 10 g
- Papryczka chili – 5 g
- Limonka – 1 sztuka

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bulionu:** Cebulę i imbir obierz, a następnie opal nad ogniem lub podsmaż na suchej patelni, aż lekko się przypalą – to doda intensywnego smaku bulionowi.
2. **Gotowanie bulionu:** W dużym garnku zagotuj wodę. Dodaj pierś z kurczaka, opaloną cebulę, imbir, cynamon, gwiazdy anyżu, goździki i sól. Gotuj na małym ogniu przez 30 minut, aż kurczak będzie miękki.
3. **Wyjęcie kurczaka:** Po ugotowaniu wyjmij pierś z kurczaka, odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój w cienkie plasterki lub porwij na kawałki.
4. **Dodanie sosu rybnego:** Do bulionu dodaj sos rybny i ewentualnie dopraw solą do smaku.
5. **Przygotowanie makaronu:** Ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i przepłucz zimną wodą.
6. **Serwowanie:** Na dno miseczek nałóż porcję makaronu ryżowego, kawałki kurczaka oraz kiełki fasoli mung. Zalej gorącym bulionem.
7. **Dodatki:** Na wierzch zupy połóż świeżą kolendrę, szczypiorek, listki bazylii i cienkie plasterki chili. Podawaj z kawałkami limonki do wyciśnięcia tuż przed jedzeniem.
8. **Doprawienie do smaku:** Możesz dodatkowo doprawić zupę kroplą sosu rybnego lub sojowego według uznania.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, BURAKAMI I KOZIM SEREM

Składniki:

- Komosa ryżowa (quinoa) – 100 g
- Buraki (ugotowane lub pieczone) – 200 g
- Ser kozi – 80 g
- Rukola – 50 g
- Orzechy włoskie – 20 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Miód – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie komosy ryżowej:** Opłucz komosę ryżową na sitku, a następnie ugotuj ją zgodnie z instrukcją na opakowaniu w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedź i ostudź.
2. **Przygotowanie buraków:** Jeśli używasz świeżych buraków, ugotuj je w skórkach do miękkości lub upiecz w folii aluminiowej w piekarniku (około 45 minut w 200°C). Następnie obierz buraki i pokrój w kostkę.
3. **Przygotowanie dressingu:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz, aby uzyskać jednolity dressing.
4. **Łączenie składników:** W dużej misce połącz komosę ryżową, pokrojone buraki, rukolę i pokruszony ser kozi. Dodaj orzechy włoskie (możesz je wcześniej delikatnie podprażyć na suchej patelni dla intensywniejszego smaku).
5. **Dressing:** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
6. **Serwowanie:** Podawaj sałatkę od razu, aby zachować świeżość rukoli i chrupkość orzechów.

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ MIODOWO-SOJOWĄ I SEZAMEM

Składniki:

- Filet z łososia – 400 g
- Miód – 20 g
- Sos sojowy o obniżonej zawartości sodu – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Nasiona sezamu – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Szczypiorek (do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie marynaty:** W małej misce wymieszaj miód, sos sojowy, oliwę z oliwek, sok z cytryny, drobno posiekany czosnek i starty imbir. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. **Marynowanie łososia:** Filet z łososia opłucz, osusz i umieść w naczyniu żaroodpornym. Polej marynatą, starając się równomiernie pokryć rybę. Odstaw na 15-20 minut, aby smaki się przegryzły.
3. **Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Piecz łososia przez około 15-20 minut, w zależności od grubości filetu. Pod koniec pieczenia, około 5 minut przed końcem, posyp łososia nasionami sezamu, aby się lekko zarumieniły.
4. **Dekoracja:** Po upieczeniu posyp łososia drobno posiekanym szczypiorkiem.
5. **Serwowanie:** Łososia można podać z dodatkiem gotowanego ryżu jaśminowego lub pełnoziarnistego oraz gotowanymi na parze warzywami, takimi jak brokuły, marchewka czy fasolka szparagowa.

GULASZ Z WARZYW I SOCZEWICY ZIELONEJ Z RYŻEM

Składniki:

Gulasz:

- Soczewica zielona (sucha) – 150 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 5 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Marchewka – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Bulion warzywny – 500 ml
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Liść laurowy – 1 sztuka
- Słodka papryka – 3 g
- Kmin rzymski – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g
- Świeża natka pietruszki – 10 g

Ryż:

- Ryż pełnoziarnisty – 150 g
- Woda – do gotowania
- Sól – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie soczewicy:** Opłucz zieloną soczewicę na sitku pod bieżącą wodą.
2. **Smażenie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, i smaż przez około 3 minuty, aż będą miękkie i lekko złote. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, marchewkę i cukinię. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. **Dodanie przypraw:** Do garnka dodaj słodką paprykę i kmin rzymski, wymieszaj, aby warzywa pokryły się przyprawami. Następnie dodaj liść laurowy.
4. **Gotowanie gulaszu:** Dodaj opłukaną soczewicę, pomidory z puszki oraz bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem, a następnie zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 25-30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie, a gulasz zgęstnieje. Jeśli gulasz będzie za gęsty, dodaj trochę wody lub bulionu.
5. **Przygotowanie ryżu:** W międzyczasie ugotuj ryż pełnoziarnisty w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw.
6. **Serwowanie:** Na talerz nałóż porcję ryżu, a obok lub na wierzch wyłóż gulasz z soczewicy i warzyw. Posyp całość świeżą, posiekaną natką pietruszki.

MAKARON Z SOSEM Z DYNI I SZAŁWII

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty – 200 g
- Dynia (najlepiej piżmowa lub hokkaido) – 300 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 5 g
- Świeża szałwia – 10 g
- Bulion warzywny – 200 ml
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Mleko roślinne lub zwykłe – 50 ml
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g
- Gałka muszkatołowa (opcjonalnie) – 1 g
- Płatki parmezanu (opcjonalnie, do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie dyni:** Dynię obierz, usuń pestki i pokrój na małe kawałki. Cebulę i czosnek posiekaj drobno.
2. **Smażenie cebuli i czosnku:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż przez około 3 minuty, aż będzie miękka. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę.
3. **Gotowanie dyni:** Dodaj do garnka pokrojoną dynię oraz listki świeżej szałwii (zostaw kilka do dekoracji). Wlej bulion warzywny, a następnie gotuj wszystko na małym ogniu przez około 15 minut, aż dynia będzie miękka.
4. **Blendowanie sosu:** Gdy dynia zmięknie, zdejmij garnek z ognia i zmiksuj całość blenderem na gładki krem. Dodaj mleko (roślinne lub zwykłe) i dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową, jeśli lubisz lekko korzenny smak.
5. **Gotowanie makaronu:** Ugotuj makaron pełnoziarnisty według instrukcji na opakowaniu, odcedź i zachowaj odrobinę wody z gotowania, aby ewentualnie rozrzedzić sos.
6. **Połączenie makaronu z sosem:** Wymieszaj ugotowany makaron z kremowym sosem dyniowo-szałwiowym, dodając w razie potrzeby trochę wody z gotowania makaronu, aby sos uzyskał pożądaną konsystencję.
7. **Serwowanie:** Podawaj danie posypane świeżymi listkami szałwii i, opcjonalnie, płatkami parmezanu.

PIECZONE BATATY Z FASOLĄ CZARNĄ I AWOKADO

Składniki:

- Bataty – 2 średnie sztuki (ok. 500 g)
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 1 g
- Kumin – 1 g
- Papryka wędzona – 1 g

Farsz:

- Fasola czarna (ugotowana lub z puszki, odcedzona) – 200 g
- Awokado – 1 sztuka (ok. 150 g)
- Czerwona cebula – 30 g
- Świeża kolendra – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Jogurt naturalny (opcjonalnie) – 30 g
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie batatów:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Bataty dokładnie umyj i przekrój wzdłuż na pół. Posmaruj każdą połówkę oliwą z oliwek i oprósz solą, pieprzem, kuminem i papryką wędzoną.
2. **Pieczenie batatów:** Ułóż bataty na blasze wyłożonej papierem do pieczenia (przeciętą stroną do góry) i piecz przez około 30-40 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone na brzegach.
3. **Przygotowanie farszu:** W międzyczasie pokrój czerwoną cebulę w drobną kostkę, awokado w kostkę, a kolendrę posiekaj. W misce połącz fasolę, awokado, cebulę, kolendrę oraz sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Nadziewanie batatów:** Po upieczeniu wyjmij bataty z piekarnika i lekko naciśnij wnętrze każdej połówki widelcem, aby zrobić miejsce na farsz. Nałóż na nie przygotowaną mieszankę z fasoli i awokado.
5. **Serwowanie:** Na wierzch możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego i posypać świeżą kolendrą dla dekoracji.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

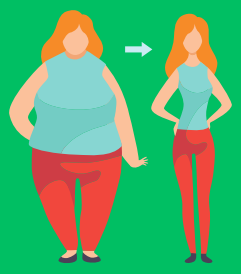
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

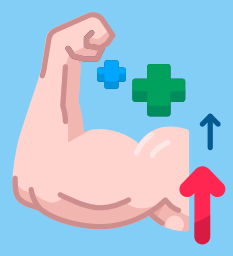
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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