10 KANAPKOWYCH HITÓW+ PRZEPISY

ZIELONY BLASK O PORANKU – TOSTY Z AWOKADO I LIMONKĄ

Awokado

Sok z limonki

Sól i pieprz

Chleb pełnoziarnisty

Natka pietruszki

TOSTY CAPRESE Z DOMOWYM PESTO I SOSEM POMIDOROWYM

Mozzarella

Orzechy włoskie

Chleb pełnoziarnisty

Pomidory koktajlowe

Parmezan

Masło klarowane

SABICH - PRZYSMAK IZRAELA

Bakłażany

Pita pełnoziarnista

Pasta tahini

Pomidory

Kolendra

Jajka

SZARPANY KURCZAK BBQ

Kurczak

Ketchup

Miód

Ocet jabłkowy

Pełnoziarniste bułki

Chili

DOMOWY HOT DOG W STYLU GOURMET

Bułki do hot dogów

Kiełbaski drobiowe

Biała cebula

Mąka

Ketchup

Ogórki konserwowe

CHLEBKI PITA Z KURCZAKIEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI

Chlebki pita

Pierś z kurczaka

Ogórek zielony

Jogurt naturalny

Pomidorki koktajlowe

Mix sałat

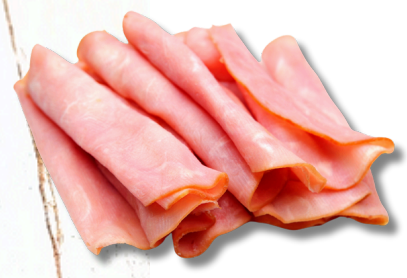
FRANCUSKIE TOSTY Z WYTRAWNYM AKCENTEM

Chleb pełnoziarnisty

Jajka

Mleko

Ser żółty



Wędlina

Pomidor

TOSTY Z AWOKADO, RICOTTĄ I PROSCIUTTO

Chleb żytni

Awokado

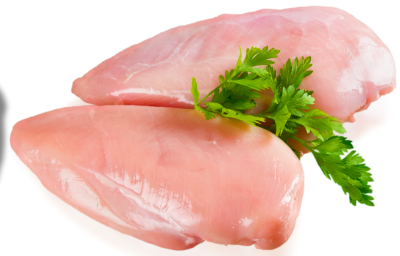
Ricotta

Kiełki

Prosciutto

ZDROWY BURGER Z KURCZAKIEM I JOGURTOWYM SOSEM

Liście sałaty



Kurczak

Jogurt naturalny

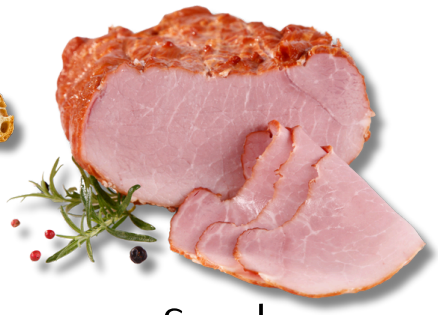
Mozzarella

Pełnoziarniste bułki

Pomidor

PANINI Z ZIELONĄ PASTĄ I SAŁATKĄ Z RUKOLI

Ciabatta



Szynka

Ser żółty

Czarne oliwki

Rukola

Bazylia

Czas przygotowania

- 15 minut
- 30 minut
- 50 minut

Pora posiłku

- Śniadanie
- Obiad
- Kolacja

Makroskładniki

- Wysokobiałkowe
- Węglowodany
- Tłuszcze

Nowe szybkie wyszukiwanie posiłków

Jogurt Grecki z Miodem, Orzechami i Suszonymi Owocami

15 min 0 kcal

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami

15 min 0 kcal

Kanapki z Serem Brie i Żurawiną

15 min 0 kcal

Omlet Migdałowy z Malinami

15 min 0 kcal

Jajecznica z szynką i serem na pełnoziarnistym pieczywie

15 min 0 kcal

Omlet ze szparagami i parmezanem

15 min 0 kcal

Jajecznica z wędzoną makrelą i szczypiorkiem

15 min 0 kcal

Tosty z Pastą z Białej Fasoli i Suszonymi Pomidorami

15 min 0 kcal

Omlet Migdałowy z Malinami

15 min 0 kcal

ZIELONY BLASK O PORANKU – TOSTY Z AWOKADO I LIMONKĄ

Składniki:

- 1 średniej wielkości dojrzałe awokado (ok. 150 g)
- Sok z 1/2 limonki (ok. 10 ml)
- Szczypta soli morskiej (ok. 1 g)
- Szczypta świeżo mielonego pieprzu (ok. 1 g)
- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (ok. 60 g każda)
- 5 g posiekanej natki pietruszki lub świeżej kolendry do dekoracji

Przygotowanie:

- **Przygotowanie awokado:**

Obierz dojrzałe awokado, przekrój na pół i usuń pestkę. Miąższ przełóż do miseczki i rozgnieć widelcem na jednolitą pastę.

- **Doprawianie pasty:**

Do rozgniecionego awokado dodaj sok z limonki, sól morską i pieprz. Wymieszaj, aby smaki dobrze się połączyły.

- **Przygotowanie pieczywa:**

Kromki pełnoziarnistego pieczywa podpiecz w tosterze lub na suchej patelni na złocisty kolor, aby były chrupiące i aromatyczne.

- **Finalizacja:**

Posmaruj ciepłe tosty pastą z awokado. Na wierzch dodaj posiekaną natkę pietruszki lub kolendrę, która doda świeżości i barwy.

SABICH - PRZYSMAK IZRAELA

Składniki:

Do przygotowania kanapek:

- 2 średniej wielkości bakłażany (ok. 500 g)
- 4 chlebki pita pełnoziarniste
- 4 jajka ugotowane na twardo (ok. 220 g)

Sos tahini:

- 100 g pasty tahini
- 80 ml wody (opcjonalnie więcej)
- 20 ml soku z 1 cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- Szczypta soli

Sałatka warzywna:

- 2 średnie pomidory (ok. 300 g)
- 1 ogórek (ok. 200 g)
- 2 dymki
- 1½ łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- Sok z ½ cytryny (ok. 10 ml)
- 1 łyżka oliwy (ok. 10 ml)

Zhug – pikantna pasta ziołowa:

- 35 g posiekanej świeżej kolendry
- 20 g posiekanej natki pietruszki
- 2 zielone papryczki chili
- ½ łyżeczki kuminu
- ¼ łyżeczki kardamonu
- Szczypta soli
- Szczypta cukru
- 2 ząbki czosnku (rozgniecione)
- 3 łyżki oliwy (ok. 30 ml)
- 2 łyżki wody (ok. 20 ml)

Przygotowanie:

- **Sos tahini:**

W miseczce połącz pastę tahini, wodę, sok z cytryny i sól. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj do sosu. Wymieszaj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodaj odrobinę więcej wody.

- **Zhug – pikantna pasta ziołowa:**

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na jednolitą pastę. Dopraw do smaku i odstaw.

- **Sałatka warzywna:**

Pokrój pomidory i ogórka w drobną kostkę, a dymkę w cienkie plasterki. Wymieszaj z posiekaną natką pietruszki, sokiem z cytryny, oliwą, solą i pieprzem. Odstaw na bok.

- **Bakłażan:**

Bakłażany obierz wzdłuż tak, aby skóra tworzyła „paski zebry". Pokrój je w plastry o grubości około 2,5 cm.

Rozgrzej patelnię grillową (lub tradycyjną) z minimalną ilością oliwy (2-3 łyżki). Smaż plastry bakłażana z obu stron, aż będą złociste i miękkie. Odsącz na ręczniku papierowym.

- **Jajka:**

Ugotuj jajka na twardo (7–8 minut), obierz i pokrój w plasterki.

- **Składanie kanapek:**

W każdej picie zrób kieszonkę. Wysmaruj ją wewnątrz sosem tahini. Układaj na przemian plasterki bakłażana i jajka. Dodaj porcję sałatki warzywnej oraz łyżeczkę zhugu. Na koniec możesz skropić wszystko dodatkową porcją tahini dla wzmocnienia smaku.

TOSTY CAPRESE Z DOMOWYM PESTO I SOSEM POMIDOROWYM

Składniki:

Tosty:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego (ok. 240 g)
- 4–6 plastrów sera mozzarella (ok. 100 g)
- 1 łyżka masła klarowanego (ok. 10 g)

Pesto:

- 30 g orzechów włoskich
- 15 g zieleniny (np. mieszanka szpinaku, bazylii, pietruszki i jarmużu)
- 20 g tartego parmezanu
- 15 ml oliwy z oliwek
- 1 mały ząbek czosnku
- Sok z 1/3 cytryny (ok. 10 ml)
- Sól i pieprz do smaku

Sos pomidorowy:

- 300 g pomidorków cherry
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła klarowanego (ok. 10 g)
- 1 łyżka octu balsamicznego (ok. 15 ml)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Sos pomidorowy:

1. Na zimną, nieprzywierającą patelnię wrzuć pomidorki cherry i podgrzewaj na średnim ogniu, aż ich skórki się lekko zrumienią.
2. Zmniejsz ogień, dodaj masło klarowane i wymieszaj, aby pomidorki nabrały karmelowego aromatu.
3. Delikatnie rozgnieć każdy pomidorek łyżką, a następnie dodaj ocet balsamiczny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz. Gotuj, aż sos zgęstnieje i odparuje nadmiar płynu. Odstaw.

Pesto:

1. Upraż orzechy włoskie na suchej patelni przez około 5 minut, mieszając, aby się nie przypaliły.
2. Wszystkie składniki pesto umieść w blenderze i zmiksuj na gładką pastę. Dopraw solą i pieprzem wedle uznania.

Przygotowanie tostów:

1. Na jednej kromce chleba pełnoziarnistego rozsmaruj cienką warstwę pesto. Następnie dodaj warstwę sosu pomidorowego i nałóż plastry mozzarelli.
2. Przykryj drugą kromką chleba. Posmaruj jej zewnętrzne strony cienką warstwą masła klarowanego.
3. Na rozgrzanej patelni smaż tosty na średnim ogniu, dociskając je delikatnie, aż chleb stanie się złocisty, a ser w środku roztopi się.

SZARPANY KURCZAK BBQ

Składniki:

Do kurczaka:

- 500 g mięsa z kurczaka (pierś, mięso z rosołu, grillowane, pieczone lub duszone)

Sos BBQ:

- 120 g ketchupu (najlepiej bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka miodu (lub syropu klonowego dla zdrowszej wersji)
- 1 łyżeczka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 120 ml wody
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 0,5–1 łyżeczki chili (w zależności od preferowanej ostrości)
- Sól do smaku

Dodatki:

- Pełnoziarnista bułka

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Jeśli korzystasz z surowego kurczaka, pokrój pierś na mniejsze kawałki i przesmaż na łyżeczce oliwy z oliwek z odrobiną soli i pieprzu. Po usmażeniu rozszarp mięso na włókna za pomocą dwóch widelców.
   - Możesz również użyć ugotowanego mięsa z rosołu lub resztek pieczonego kurczaka – wystarczy je rozdrobnić.
2. **Sos BBQ:**
   - Na dużą patelnię lub głęboką patelnię wlej wodę i dodaj ketchup, miód, ocet, wędzoną paprykę oraz chili. Wymieszaj wszystko dokładnie.
   - Doprowadź sos do wrzenia na średnim ogniu, cały czas mieszając, aby składniki dobrze się połączyły.
3. **Dodanie kurczaka:**
   - Włóż rozszarpane mięso do gotującego się sosu. Mieszaj regularnie, aby kurczak dobrze pokrył się aromatycznym sosem. Gotuj na średnim ogniu przez około 10–15 minut, aż sos zgęstnieje i nabierze intensywnego smaku.
   - W trakcie gotowania możesz doprawić sos do smaku – dodać więcej chili dla ostrości, miodu dla słodyczy lub octu dla kwasowości.
4. **Podawanie:**
   - Gdy sos zgęstnieje, zdejmij patelnię z ognia.
   - Szarpany kurczak BBQ świetnie smakuje w bułkach pełnoziarnistych, tortillach, z brązowym ryżem lub jako nadzienie do pieczonych batatów. Możesz również podać go z lekką sałatką na bazie rukoli i pomidorków koktajlowych.

PROMOCJA "MIKOŁAJKOWA"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA

2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

Tylko do 6 Grudnia

PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

149 zł

DOMOWY HOT DOG W STYLU GOURMET

Składniki:

- **Bułki:** Domowe bułki do hot dogów (lub pełnoziarniste dla zdrowszej wersji)
- **Kiełbaski:** Dobrej jakości parówki lub cienkie kiełbaski drobiowe (ok. 4 sztuki)
- **Prażona cebulka:**
  - 2 średnie białe cebule
  - 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
  - Olej roślinny (np. rzepakowy lub kokosowy, do smażenia)
  - Szczypta soli
- **Dodatki:**
  - Ketchup (najlepiej bez dodatku cukru)
  - Musztarda (np. francuska lub sarepska)
  - Ogórki konserwowe (ok. 2 sztuki, pokrojone w plasterki)

Przygotowanie:

1. **Prażona cebulka:**
   - Obierz i drobno posiekaj cebulę w kostkę. Posól, dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek cebuli był obtoczony.
   - Rozgrzej na patelni olej na wysokość około 1 cm. Na gorący olej wrzucaj obtoczoną cebulę. Smaż na średnim ogniu, mieszając, aż cebulka stanie się złocista i chrupiąca.
   - Wyłóż ją na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
2. **Podgrzanie składników:**
   - Podgrzej kiełbaski – najlepiej na parze lub w gorącej wodzie (unikaj smażenia, aby zachować ich delikatny smak).
   - Bułki delikatnie opiecz w piekarniku lub na suchej patelni, aby były ciepłe i lekko chrupiące.
3. **Składanie hot doga:**
   - Przekrój bułki wzdłuż, nie przecinając ich całkowicie.
   - Włóż do każdej bułki podgrzaną kiełbaskę. Polej ketchupem i musztardą według uznania.
   - Ułóż na wierzchu plasterki ogórków konserwowych, a całość posyp obficie chrupiącą prażoną cebulką.

CHLEBKI PITA Z KURCZAKIEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI

Składniki:

Główne:

- 4 pełnoziarniste chlebki pita (ok. 320 g)
- 2 filety z piersi kurczaka (ok. 250 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 łyżeczka przyprawy do gyrosa

Warzywa:

- 120 g mixu sałat
- 1/2 ogórka zielonego (ok. 90 g)
- 15 pomidorków koktajlowych (ok. 180 g)

Sos czosnkowy:

- 150 g jogurtu naturalnego (lub jogurtu kokosowego dla wersji bez nabiału)
- 1 łyżka majonezu light (ok. 15 g)
- 1 ząbek świeżego czosnku (lub suszony czosnek do smaku)
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Filety z kurczaka pokrój w kostkę lub cienkie paski. Dopraw przyprawą do gyrosa i wymieszaj, aby mięso równomiernie pokryło się przyprawami.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż kurczaka na średnim ogniu przez około 7–10 minut, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie sosu czosnkowego:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt z majonezem.
   - Dodaj przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, posiekaną natkę pietruszki oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszaj, aż uzyskasz gładki sos.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Ogórka pokrój w cienkie plasterki, a pomidorki koktajlowe przekrój na pół.
   - Mix sałat umyj i osusz.
4. **Podgrzanie pit:**
   - Chlebki pita podgrzej w piekarniku lub na suchej patelni zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będą ciepłe i elastyczne.
   - Każdy chlebek przekrój na pół, tworząc kieszonkę.
5. **Składanie:**
   - Do każdej pity włóż porcję sosu czosnkowego, następnie sałatę, kawałki kurczaka i pokrojone warzywa.
   - Na wierzchu dodaj jeszcze odrobinę sosu, aby podkreślić smaki.

FRANCUSKIE TOSTY Z WYTRAWNYM AKCENTEM

Składniki:

Bazowe:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego, bułki lub bagietki (ok. 200 g)
- 2 jajka
- 80 ml mleka (krowiego lub roślinnego, np. migdałowego)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub masła klarowanego do smażenia
- Szczypta soli

Dodatki:

- 2 plastry sera żółtego (np. edamskiego lub cheddar)
- 2 plastry ulubionej wędliny (np. drobiowej)
- 1 pomidor pokrojony w plasterki
- Posiekany szczypiorek lub zielona cebulka do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie masy jajecznej:**
   - W głębokim talerzu rozkłóć jajka z mlekiem, dodając szczyptę soli. Mieszaj, aż składniki się połączą.
2. **Opcjonalne nadzienie:**
   - Jeśli chcesz przygotować tosty z nadzieniem, na jednej kromce chleba połóż plaster sera żółtego, plaster wędliny oraz kilka plasterków pomidora. Zostaw odstęp od brzegu.
   - Przykryj drugą kromką chleba, lekko dociskając, aby składniki się połączyły.
3. **Namaczanie chleba:**
   - Kromki, zarówno z nadzieniem, jak i bez, zanurzaj w przygotowanej masie jajecznej, upewniając się, że są dobrze nasączone z obu stron.
4. **Smażenie:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub masło klarowane.
   - Smaż tosty na średnim ogniu, aż nabiorą złotobrązowego koloru z obu stron. Każdy tost odkładaj na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
5. **Podanie:**
   - Gotowe tosty posyp szczypiorkiem lub zieloną cebulką, aby nadać im świeżości. Podawaj na ciepło – świetnie smakują same lub w towarzystwie lekkiej sałatki z rukoli i pomidorków koktajlowych.

TOSTY Z AWOKADO, RICOTTĄ I PROSCIUTTO

Składniki:

- 1–2 kromki żytniego chleba na zakwasie
- 1 dojrzałe awokado (ok. 150 g)
- 2 łyżki serka ricotta (ok. 50 g)
- Garść świeżych kiełków (np. rzodkiewki, brokuła lub lucerny)
- 2–3 plastry prosciutto (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie chleba:**
   - Kromki żytniego chleba podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą złociste i chrupiące.
2. **Awokado:**
   - Rozgnieć dojrzałe awokado widelcem na gładką pastę. Możesz dodać szczyptę soli i odrobinę soku z cytryny, aby podkreślić smak i zapobiec ciemnieniu.
3. **Składanie tartinek:**
   - Na ciepłe kromki chleba nałóż równomierną warstwę pasty z awokado.
   - Dodaj garść świeżych kiełków, które dodadzą daniu chrupkości i świeżości.
   - Nałóż po 2–3 małe kleksy serka ricotta na każdej kromce – nadadzą kremowości i delikatności.
   - Na wierzch połóż plastry prosciutto, jeśli decydujesz się na wersję z mięsem.
4. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, najlepiej na ciepło. Świetnie smakuje z filiżanką herbaty lub świeżo wyciśniętym sokiem pomarańczowym.

ZDROWY BURGER Z KURCZAKIEM I JOGURTOWYM SOSEM

Składniki (na 2 burgery):

Burger:

- 1 niewielka pojedyncza pierś z kurczaka (ok. 200 g)
- 2 spore liście sałaty (np. rzymskiej lub lodowej)
- 1 pomidor (pokrojony w plasterki)
- 1/2 kulki sera mozzarella (ok. 60 g, pokrojona w plasterki)
- Garść kiełków brokuła (opcjonalnie)
- 2 pełnoziarniste bułki

Marynata do kurczaka:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki soli

Sos jogurtowy:

- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego (ok. 100 g)
- 2 łyżeczki drobno posiekanej cebuli
- 1 mały ogórek konserwowy (drobno posiekany)
- 1 łyżeczka musztardy (np. sarepskiej)
- Kilka kropli octu jabłkowego
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Umyj, osusz i oczyść pierś z kurczaka. Przekrój wzdłuż na dwie cieńsze części. Jeśli są nierówne, delikatnie rozbij je tłuczkiem.
   - Składniki marynaty dokładnie wymieszaj w miseczce. Natrzyj mięso marynatą, przykryj i odstaw na 20 minut, aby smaki się przegryzły.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - Wymieszaj jogurt naturalny z drobno posiekaną cebulą, ogórkiem konserwowym, musztardą i octem jabłkowym. Dopraw szczyptą soli. Odstaw do lodówki, aby smaki się połączyły.
3. **Grillowanie kurczaka:**
   - Rozgrzej patelnię grillową i smaż kurczaka przez około 3–4 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i soczysty w środku.
4. **Przygotowanie bułek:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przekrój bułki na pół i wstaw je na 3–5 minut, aby były ciepłe i lekko chrupiące.
5. **Składanie burgerów:**
   - Na spodniej części każdej bułki ułóż liść sałaty, plastry pomidora, usmażonego kurczaka i plasterki mozzarelli.
   - Obficie polej sosem jogurtowym i, jeśli chcesz, posyp kiełkami brokuła. Przykryj górną częścią bułki.

PANINI Z ZIELONĄ PASTĄ I SAŁATKĄ Z RUKOLI

Składniki (na 2 porcje):

Panini:

- 2 bułki ciabatta, najlepiej żytnie (ok. 160 g)
- 4 plasterki ulubionej szynki (ok. 40 g)
- 4 plasterki sera żółtego (np. mozzarella, cheddar lub gouda, ok. 40 g)
- 10 g czarnych oliwek, najlepiej Kalamata (ok. 6 sztuk)
- 20 g czerwonej cebuli (kilka cienkich plasterków)
- Kilka listków świeżej bazylii lub rukoli
- 1/2 średniego pomidora (ok. 60 g), pokrojonego w plasterki

Zielona pasta:

- 3 połówki suszonych pomidorów z oleju (ok. 40 g)
- 30 g świeżej bazylii (garść listków)
- 4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Sałatka z rukoli:

- Spora garść rukoli (ok. 50 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki soku z cytryny lub limonki
- Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie zielonej pasty:**
   - Wszystkie składniki pasty (suszonych pomidorów, bazylii i oliwy) umieść w moździerzu i utrzyj na grubą pastę. Możesz również użyć blendera, ale pasta nie musi być idealnie gładka – lekko grudkowata struktura doda jej uroku.
2. **Składanie panini:**
   - Przekrój bułki na pół wzdłuż. Posmaruj obie połówki zieloną pastą od środka.
   - Na dolną część każdej bułki połóż plaster sera, kilka plasterków pomidora, trochę czerwonej cebuli, dwa plasterki szynki i pokrojone oliwki. Na wierzchu ułóż kolejną warstwę sera.
   - Przykryj górną częścią bułki i delikatnie dociśnij.
3. **Opiekanie:**
   - Rozgrzej opiekacz lub grill kontaktowy. Umieść panini w urządzeniu, zamknij pokrywę i opiekaj przez kilka minut, aż bułka stanie się złocista, a ser zacznie się ciągnąć.
4. **Przygotowanie sałatki:**
   - W misce wymieszaj rukolę z oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Jeśli preferujesz delikatniejszy smak, zmniejsz ilość soku do 1 łyżki.
5. **Podanie:**
   - Po wyjęciu z opiekacza przekrój panini po skosie, aby łatwiej się je jadło. Podawaj od razu, najlepiej w towarzystwie sałatki z rukoli.

Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

BONUSY

2500 przepisów
1500-7500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

Kursy wideo
Na temat odchudzania

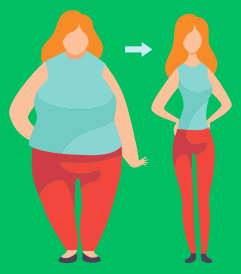
25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja na treści

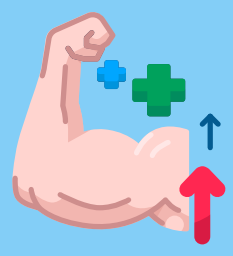
Działa wszędzie
Telefon, komputer, tablet

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

- LISTA ZAKUPÓW
- DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

www.motywator.tv