

10 PRZEPISÓW PEŁNYCH BIAŁKA!

CHRUPIĄCY DORSZ W PARMEZANOWEJ PANIERCE



Filet z dorsza



Parmezan



Panierka panko



Jajka



Oliwa z oliwek

PROSTA, WYSOKOBIAŁKOWA QUICHE Z KRUCHYM SPODEM



Szpinak



Jajka



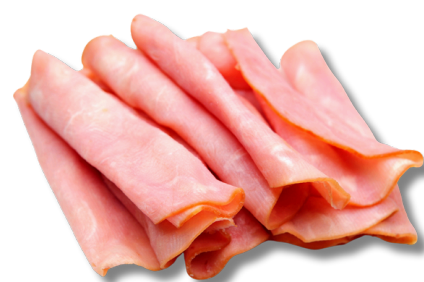
Cebula



Mleko



Czosnek



Szynka

CHRUPIĄCE KOREAŃSKIE TOFU W SOSIE GOCHUJANG



Tofu



Sos sojowy



Pasta gochujang



Miód



Bulion warzywny



Koncentrat
pomidorowy

CIASTO JOGURTOWE



Jajko



Jogurt grecki



Syrop klonowy



Banan



Mąka owsiana



Mleko

BIAŁE CHILI Z KURCZAKIEM



Papryczki chili



Bulion drobiowy



Kurczak



Jogurt grecki



Biała fasola



Oliwa z oliwek



LASAGNE Z TWAROGIEM



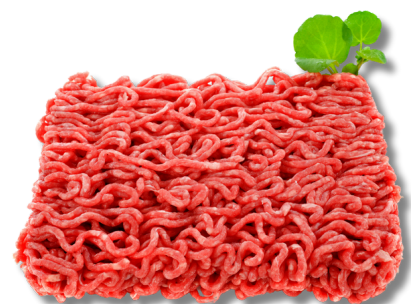
Oliwa z oliwek



Twaróg



Jajka



Mielona wołowina



Makaron lasagne



Mozzarella

WYSOKOBIAŁKOWE MISKI RYŻOWE Z KURCZAKIEM SHAWARMA



Czosnek



Pierś z kurczaka



Jogurt grecki



Sok z cytryny



Ryż basmati



Ostry sos

NAJLEPSZE PROTEINOWE BAJGLE



Mąka orkiszowa



Twaróg chudy



Proszek do pieczenia



Sól

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM (CHICKEN POT PIE)



Mąka pełnoziarnista



Mleko



Kurczak



Bulion drobiowy



Groszek



Marchew

WYSOKOBIAŁKOWA PIZZA ŚNIADANIOWA



Tortilla



Jajka



Twaróg



Sos pomidorowy



Mozzarella



Oregano

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pt

Sb

Nd

Pn

Wt

Śr

30

31

1

2

3

4

5



Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

nowość

Przebieg nr 1

🔍 Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131

biał.

29g.

tłus.

76g.

węgl.

1044

Kcal



Przebieg nr 2

🔍 Kurczak Kung Pao z ryżem

96

biał.

37g.

tłus.

165g.

węgl.

1392

Kcal



Przebieg nr 3

🔍 Karkówka z grilla



72

biał.

83g.

tłus.

5g.

węgl.

1044

Kcal



200g

140g

240g

• Białko

• Tłuszcz

• Węglowodany

Kcal: 3480



Dieta



Przebieg



Infografiki



Audiobooki



Więcej

**Szybkie dodawanie kolejnego dnia +
kopiowanie posiłków z innych dni**

CHRUPIĄCY DORSZ W PARMEZANOWEJ PANIERCE



Składniki

- 4 świeże filety z dorsza (około 170 g każdy)
- 100 g drobno startego parmezanu
- 60 g panko lub mąki migdałowej (dla wersji niskowęglowodanowej)
- 2 duże jajka (ok. 110 g)
- 1 łyżeczka (3 g) czosnku w proszku
- ½ łyżeczki (1 g) papryki
- Sól i świeżo mielony pieprz – do smaku
- 2 łyżki (30 ml) oliwy z oliwek lub roztopionego masła
- Świeża natka pietruszki (do dekoracji)
- 1 cytryna, pokrojona na cząstki (do podania)

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Osusz filety dorsza papierowym ręcznikiem.
2. Przygotuj dwie miski: w jednej roztrzep jajka, a w drugiej wymieszaj parmezan, panko, czosnek w proszku, paprykę, sól i pieprz.
3. Zanurz każdy filet w jajku, dokładnie obtaczając go z każdej strony. Następnie przełóż do mieszanki parmezanowej, dociskając, aby panierka dobrze przylegała. Otrzep nadmiar.
4. Ułóż filety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrop oliwą lub roztopionym masłem. Piecz przez 12-15 minut, aż panierka się zezłoci, a ryba będzie łatwo się rozpadać pod widelcem.
5. Alternatywnie – smażenie: Rozgrzej oliwę lub masło na patelni na średnim ogniu i smaż filety po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.
6. Posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj z cząstkami cytryny.

PROSTA, WYSOKOBIAŁKOWA QUICHE Z KRUCHYM SPODEM



Składniki

- 1 mrożone kruche ciasto na tartę (głębokie)
- 110 g cebuli, drobno posiekanej
- 43 g szpinaku, grubo posiekanego
- 2 całe jajka (ok. 110 g)
- 180 g białek jaj
- 180 g odtłuszczonego mleka skondensowanego niesłodzonego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 g soli (do smaku)
- 0,5 g mielonego pieprzu (do smaku)
- 142,5 g szynki, posiekanej
- 84 g mozzarelli o obniżonej zawartości tłuszczu, startej
- 10 g świeżych ziół (pietruska, bazylia lub kolendra)

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C, aby ciasto i nadzienie piekły się równomiernie.
2. Podpiecz ciasto: Umieść zamrożony spód na blasze (aby zapobiec wyciekaniu nadzienia) i nakłuj dno widelcem. Piecz przez 8 minut. To tzw. „ślepe pieczenie”, które zapobiega rozmoczeniu spodu. Odstaw do lekkiego przestudzenia.
3. Podsmaż warzywa: Na średnim ogniu zeszklij cebulę na patelni przez około 5 minut. Dodaj czosnek i smaż jeszcze 1 minutę, aż zaczną pachnieć. Następnie dodaj szpinak i smaż do momentu, aż zwiędnie. Odstaw do ostygnięcia.
4. W dużej misce wymieszaj jajka, białka jaj i mleko skondensowane. Dodaj sól i pieprz, dokładnie ubijając trzepaczką.
5. Do masy jajecznej dodaj przestudzoną cebulę z czosnkiem, szynkę, mozzarellę i posiekane zioła. Wymieszaj.
6. Przelej masę jajeczną do podpieczonego spodu. Nie wypełniaj ciasta po brzegi – nadzienie powinno sięgać tuż poniżej krawędzi.
7. Wstaw do piekarnika i piecz przez 35-45 minut, aż wierzch się lekko zarumieni, a masa zetnie.
8. Po upieczeniu odstaw quiche na 10 minut, aby lekko stężała – dzięki temu łatwiej ją pokroić.

CHRUPIĄCE KOREAŃSKIE TOFU W SOSIE GOCHUJANG



Składniki

- 1 kostka tofu (450 g, extra twarde)
- 1 łyżka (15 ml) sosu sojowego lub tamari
- 1 łyżka (8 g) skrobi kukurydzianej
- 3 łyżki (18 g) bezglutenowej bułki tartej (lub zwykłej)

Sos:

- 64 g sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu (lub tamari)
- 15 g pasty gochujang (sprawdź, czy jest bezglutenowa)
- 1 łyżka (15 g) koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki (30 ml) bulionu warzywnego lub wody
- 3 łyżki (45 g) miodu (lub syropu klonowego dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżka (15 ml) oleju sezamowego prażonego
- 1 łyżka (15 ml) octu ryżowego
- 2 łyżeczki (6 g) drobno posiekanego czosnku
- 1 łyżeczka (2 g) świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka (3 g) skrobi kukurydzianej
- 1 łyżeczka (5 ml) wody

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Wyjmij tofu z opakowania, odsącz nadmiar płynu i delikatnie dociśnij je ręcznikiem, aby usunąć wilgoć.
3. Pokrój tofu w kostkę o boku 2,5 cm i przełóż do miski.
4. Wymieszaj tofu z sosem sojowym, następnie obtocz w skrobi kukurydzianej, a na końcu w bułce tartej, aby równomiernie pokryć kawałki.
5. Ułóż tofu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, tak aby kawałki się nie stykały – to zapewni chrupkość.
6. Piecz przez 25 minut, po czym wyłącz piekarnik i pozostaw tofu w środku na 5 minut.
7. W rondelku wymieszaj wszystkie składniki sosu, oprócz skrobi kukurydzianej i wody.
8. W osobnej miseczce rozpuść skrobię w wodzie, a następnie dodaj do rondelka.
9. Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając trzepaczką, aż sos zacznie się gotować i gęstnieć. Zdejmij z ognia i pozwól mu jeszcze zgęstnieć.
10. Po upieczeniu tofu odstaw je na 5 minut, a następnie przełóż do miski.
11. Wymieszaj z połową sosu, aby równomiernie je pokryć. Resztę sosu podaj osobno.

CIASTO JOGURTOWE



Składniki

- 1 duże jajko (ok. 55 g)
- 180 g jogurtu greckiego
- 1 dojrzały banan (ok. 100 g) lub $\frac{1}{2}$ szklanki (120 g) musu jabłkowego
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ szklanki) syropu klonowego lub miodu
- 150 g ($1\frac{1}{2}$ szklanki) mąki owsianej lub innej ulubionej mąki
- 50 g ($\frac{1}{2}$ szklanki) mąki migdałowej (lub więcej mąki owsianej)
- 1 łyżeczka (5 ml) ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki (8 g) proszku do pieczenia
- $\frac{1}{6}$ łyżeczki (szczypta) soli
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ szklanki) mleka (dowolnego rodzaju)
- Opcjonalnie: 50 g ($\frac{1}{4}$ szklanki) gorzkiej lub bardzo gorzkiej czekolady w kawałkach

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż formę o średnicy 20 cm papierem do pieczenia.
2. W dużej misce rozgnieć banana, następnie dodaj jogurt grecki, jajko, syrop klonowy, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Wymieszaj na jednolitą masę.
3. Dodaj suche składniki: mąkę owsianą, mąkę migdałową i proszek do pieczenia. Stopniowo wlewaj mleko, mieszając, aż masa będzie gładka.
4. Opcjonalnie dodaj czekoladę i delikatnie wymieszaj.
5. Przełóż ciasto do przygotowanej formy i piecz około 30 minut, aż patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
6. Odstaw do ostygnięcia, a następnie podawaj.

BIAŁE CHILI Z KURCZAKIEM



Składniki

- 14 g oliwy z oliwek
- 1 mała żółta cebula (ok. 70 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane (lub 1½ łyżeczki czosnku w proszku)
- 590 g bulionu drobiowego o obniżonej zawartości soli
- 2 puszki (po 115 g) drobno pokrojonych zielonych papryczek chili
- 3 g mielonego kminu rzymskiego
- 0,5 g mielonego pieprzu cayenne
- 0,5 g suszonego oregano
- 1 g papryki słodkiej
- Sok z ½ małej limonki
- Sól i świeżo mielony pieprz – do smaku
- 2 puszki (po 425 g) białej fasoli (great northern beans)
- 230 g śmietany lub jogurtu greckiego
- 154 g kukurydzy (mrożonej lub świeżej)
- 2 solidne szklanki (ok. 280 g) ugotowanego i poszarpanego kurczaka (np. z rożna lub z obiadu)

Przygotowanie

1. **Podsmaż warzywa:** W dużym garnku (5-6 l) rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż 3-5 minut, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i smaż jeszcze 30 sekund.
2. **Dodaj przyprawy:** Wlej bulion drobiowy, dodaj papryczki chili, kmin rzymski, cayenne, paprykę, oregano i sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem.
3. **Przygotuj fasolę:** Fasolę odcedź i przepłucz na sitku. Opcjonalnie: Zmiksuj chochlę fasoli z odrobiną bulionu na gładkie puree (sprawi, że chili będzie gęstsze i bardziej kremowe).
4. **Gotowanie:** Dodaj do garnka całą fasolę, kukurydzę i zmiksowaną fasolę (jeśli używasz). Doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj 15-30 minut na małym ogniu, bez przykrycia.
5. **Dodaj śmietanę i kurczaka:** Zdejmij garnek z ognia, wmieszaj śmietanę lub jogurt oraz poszarpanego kurczaka.
6. **Podanie:** Chili podawaj udekorowane świeżą kolendrą, startym serem, plasterkami awokado i chipsami tortilla.

LASAGNE Z TWAROGIEM



Składniki

Mięso:

- 1 łyżka (15 ml) oliwy z oliwek (extra virgin)
- 3 łyżeczki (9 g) czosnku, drobno posiekanego
- 1 mała żółta cebula (ok. 70 g), drobno pokrojona
- 450 g mielonej wołowiny (najlepiej z chowu ekologicznego)
- 1 łyżeczka (1 g) oregano
- 1 łyżeczka (1 g) przyprawy włoskiej
- 1 łyżeczka (2 g) papryki słodkiej
- ½ łyżeczki (1 g) chili w proszku
- ½ łyżeczki (3 g) soli
- ½ łyżeczki (1 g) pieprzu
- 960 ml sosu marinara

Nadzienie:

- 450 g twarogu ziarnistego (1%)
- 2 duże jajka (ok. 110 g)
- 50 g parmezanu, świeżo startego
- ½ łyżeczki (1 g) oregano
- ½ łyżeczki (1 g) przyprawy włoskiej
- ½ łyżeczki (3 g) soli
- ¼ łyżeczki (0,5 g) pieprzu
- 140 g świeżego szpinaku (baby)
- 1 łyżeczka (5 ml) oliwy z oliwek

Lasagne:

- 8 płatów makaronu lasagne (ok. 200 g, może być bezglutenowy)
- 200 g mozzarelli, świeżo starte

Przygotowanie

1. Przygotowanie szpinaku i nadzienia

1. Rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy na średnim ogniu. Wrzuć szpinak i smaż 4-5 minut, aż zwiędnie.
2. Ostudź szpinak i dokładnie odcisnij nadmiar wody przy pomocy czystej ściereczki.
3. W misce wymieszaj szpinak z twarogiem, jajkami, parmezanem, oregano, przyprawą włoską, solą i pieprzem. Wstaw do lodówki.

2. Przygotowanie mięsa

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Natłuść naczynie żaroodporne (23x33 cm) oliwą.
2. W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy na średnim ogniu. Podsmaż cebulę i czosnek przez 2-3 minuty, aż zaczną pachnieć.
3. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, rozdrabniając, aż będzie prawie gotowa.
4. Dopraw mięso oregano, przyprawą włoską, papryką, chili, solą i pieprzem. Wlej sos marinara i dokładnie wymieszaj.

3. Układanie warstw

1. Na dnie naczynia rozprowadź kilka łyżek sosu mięsnego.
2. Ułóż 4 płaty makaronu na sosie.
3. Posyp 50 g mozzarelli, dodaj połowę mięsa i połowę nadzienia z twarogu.
4. Powtórz warstwy. Na wierzch wyłóż pozostałą mozzarellę (100 g).

4. Pieczenie

1. Piecz 45-50 minut, aż ser się roztopi i zarumieni.
2. Odstaw lasagne na 10 minut, aby łatwiej się kroić.

WYSOKOBIAŁKOWE MISKI RYŻOWE Z KURCZAKIEM SHAWARMA



Składniki

Kurczak Shawarma:

- 750 g filetu z kurczaka, pokrojonego na cienkie plastry
- 4-5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- 2 łyżeczki cebuli w proszku
- 2 łyżeczki suszonej natki pietruszki
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1,5 łyżeczki soli i pieprzu
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 180 ml soku z cytryny
- 30-40 g lekkiego masła do smażenia

Pikantny sos samurajski:

- 200 g jogurtu greckiego o obniżonej zawartości tłuszczu
- 100 g lekkiego majonezu
- 25-30 g ostrego sosu (np. buffalo sauce)
- ½ łyżeczki soli, pieprzu, czosnku w proszku, cebuli w proszku i papryki
- 60 ml soku z cytryny

Jogurtowy mix z ogórkiem:

- 100 g jogurtu greckiego
- Posiekane ogórki i pomidory
- Sól, czosnek w proszku, kmin rzymski – do smaku
- Świeża natka pietruszki

Złoty ryż:

- 200 g surowego ryżu basmati lub 560 g ugotowanego (ok. 140 g na porcję)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

Przygotowanie

1. Złoty ryż

1. Przepłucz ryż basmati pod bieżącą wodą, aż woda będzie przejrzysta.
2. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dodając kurkumę, paprykę, sól i kmin rzymski.
3. Po ugotowaniu odstaw na bok.

2. Kurczak shawarma

1. W misce wymieszaj czosnek, cebulę w proszku, suszoną natkę pietruszki, wędzoną paprykę, sól, pieprz, kmin rzymski i sok z cytryny.
2. Natrzyj mieszanką pokrojonego kurczaka i odstaw na co najmniej 15 minut (można marynować dłużej dla intensywniejszego smaku).
3. Rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu. Smaż kurczaka 5-7 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany.

3. Pikantny sos samurajski

1. W misce połącz jogurt grecki, majonez, ostry sos i przyprawy.
2. Dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku.
3. Przechowuj w lodówce do momentu podania.

4. Jogurtowy mix z ogórkiem

1. Wymieszaj jogurt grecki z posiekanymi ogórkami i pomidorami.
2. Dopraw solą, czosnkiem w proszku i kminem rzymskim.
3. Dodaj świeżą natkę pietruszki i wymieszaj.

5. Składanie misek

1. Podziel ugotowany ryż na porcje i rozłóż do misek.
2. Na każdej porcji ułóż kawałki kurczaka shawarma.
3. Dodaj porcję pikantnego sosu samurajskiego i jogurtowego mixu z ogórkiem.
4. Opcjonalnie udekoruj świeżą natką pietruszki.

NAJLEPSZE PROTEINOWE BAJGLE



Składniki

- 120 g mąki orkiszowej
- 160 g twarogu chudego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- Sezam i mak do posypania

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg).
2. W misce wymieszaj twaróg, mąkę orkiszową i proszek do pieczenia. W razie potrzeby dodaj więcej mąki lub twarogu, aby uzyskać elastyczne ciasto.
3. Podziel ciasto na równe części i uformuj wałeczki, a następnie połącz ich końce, tworząc kształt bajgla.
4. Ułóż bajgle na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posyp sezamem i makiem, lekko dociskając, aby dobrze się przykleiły.
5. Piecz przez 15 minut, aż bajgle lekko się zarumienią.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM (CHICKEN POT PIE)



Składniki

Ciasto:

- 1 szklanka (120 g) mąki pełnoziarnistej
- 4 łyżki (60 g) miękkiego masła, pokrojonego w małe kostki
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ¼ szklanki (60 ml) wody

Nadzienie:

- 1 łyżka (15 ml) oliwy z oliwek
- ½ szklanki (70 g) cebuli, drobno posiekanej
- 1 łyżka (3 ząbki) czosnku, drobno posiekanego
- 1½ szklanki (180 g) marchewki, pokrojonej w cienkie plasterki
- ½ szklanki (50 g) selera naciowego, drobno posiekanego (około 2 łodygi)
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- 3 łyżki (24 g) mąki pełnoziarnistej
- ½ szklanki (120 ml) bulionu drobiowego o niskiej zawartości soli lub bez soli
- 1 szklanka (240 ml) mleka (tradycyjnego lub roślinnego)
- 2 szklanki (280 g) ugotowanego kurczaka, posiekanego lub porwanego (około 340 g surowego mięsa lub 2 piersi)
- 1 szklanka (150 g) mrożonego groszku, rozmrożonego i odsączonego
- 1 szklanka (150 g) mrożonej kukurydzy, rozmrożonej i odsączonej

Przygotowanie

1. Przygotowanie nadzienia

1. Rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Podsmaż cebulę, czosnek, marchewkę i seler przez około 5 minut, aż będą miękkie.
2. Dodaj sól, pieprz, tymianek, rozmaryn i mąkę. Wymieszaj i stopniowo wlewaj bulion, ciągle mieszając. Doprowadź do wrzenia.
3. Gdy zacznie się gotować, wlej mleko i mieszaj, aż sos zgęstnieje.
4. Dodaj ugotowanego kurczaka, groszek i kukurydzę. Wymieszaj, a następnie przełóż całość do natłuszczonej formy do tarty o średnicy 23 cm.

2. Przygotowanie ciasta

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. W misce lub przy użyciu miksera wymieszaj mąkę, masło, sól, pieprz i wodę, aż powstanie ciasto. Będzie lekko klejące.
3. Uformuj kulę i lekko spłaszcz. Na oprószonej mąką powierzchni (lub między dwoma arkuszami papieru do pieczenia) rozwałkuj ciasto na wielkość przykrywającą formę.
4. Przykryj nadzienie rozwałkowanym ciastem, a na środku zrób trzy nacięcia, aby para mogła swobodnie uchodzić podczas pieczenia.

3. Pieczenie

1. Wstaw zapiekankę do piekarnika i piecz przez 35 minut, aż ciasto stanie się złociste.
2. Po upieczeniu odstaw na 5 minut, następnie podawaj.

WYSOKOBIAŁKOWA PIZZA

ŚNIADANIOWA



Składniki

- 1 duża tortilla (np. bezglutenowa)
- 3 jajka
- 3-4 łyżki (45-60 g) twarogu ziarnistego
- 3-4 łyżki (45-60 g) sosu pomidorowego lub marinara
- Oregano – do smaku
- Sól morską – do smaku
- Pieprz – do smaku
- Starta mozzarella – według uznania
- Opcjonalne dodatki: pepperoni, pepperoni drobiowe, warzywa itp.

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C i lekko natłuść okrągłą formę do pieczenia (np. tortownicę lub naczynie na tartę).
2. Ułóż tortillę w formie, tworząc bazę pizzy.
3. W misce roztrzep jajka z twarogiem i przyprawami (oregano, sól, pieprz), a następnie wlej masę na tortillę.
4. Dodaj sos pomidorowy, nakładając go równomiernie na jajka.
5. Posyp mozzarellą i, jeśli chcesz, dodaj pepperoni lub inne dodatki.
6. Piecz przez 15-20 minut, aż jajka się zetną, a tortilla będzie lekko złocista i chrupiąca.
7. Odstaw na kilka minut, aby przestygła, pokrój i podawaj.

Smacznego! 😊