

10 ŁATWYCH I ZDROWYCH PRZEPISÓW



KANAPKA Z KURCZAKIEM I PESTO



Pierś z kurczaka



Ciabatta



Pesto



Mozzarella



Pomidory rzymskie



Olej z awokado



RYŻOWA MISKA Z WOŁOWINĄ I PAPRYKĄ



Wołowina



Papryka



Ryż



Cebula



Sos sojowy



Imbir



ZUPA Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



Pieczarki



Szpinak



Cebula



Czosnek



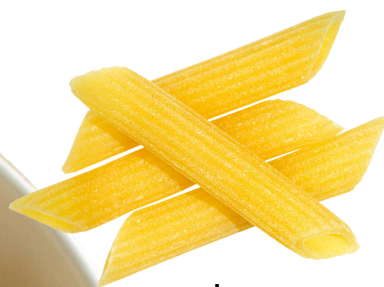
Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



KREMOWY MAKARON Z KURCZAKIEM I RICOTTĄ



Makaron



Pierś z kurczaka



Ricotta



Bulion drobiowy



Śmietanka 30%



Parmezan

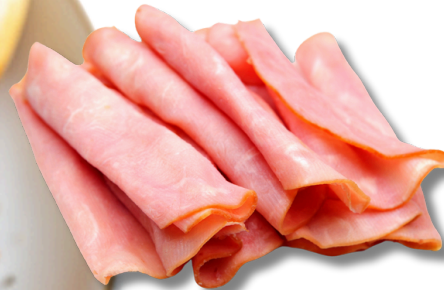
ŚNIADANIOWE BUŁECZKI BIAŁKOWE



Mąka pszenna



Cheddar



Szynka



Szpinak



Jogurt grecki



Jajko

BIAŁKOWE MINI OMLECIOKI (NISKOWĘGLOWODANOWE)



Białka jaj



Szpinak



Czerwona papryka



Ser

ZAPIEKANE JAJKA Z TWAROGIEM



Jajka



Twaróg



Ser cheddar



Sól i pieprz

BROWNIE BEZ CUKRU Z JOGURTEM GRECKIM



Gorzka czekolada



Jogurt grecki



Mąka



Kakao



Słodzik



Mleko

ZAPIEKANE JAJKA Z FETĄ



Pomidory koktajlowe



Papryka



Ser feta



Czosnek



Jajka



Szpinak

BUFFALO CHICKEN FLATBREAD



Płaskie chlebki



Sos buffalo



Kurczak



Mozzarella



Dressing z sera
pleśniowego



Cebule dymki

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pn

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**

BROWNIE BEZ CUKRU Z JOGURTEM GRECKIM



Składniki

- 90 g posiekanej czekolady
- 240 g roślinnego jogurtu greckiego
- 100 g dowolnego słodzika (erytrol, ksylitol lub cukier biały/brązowy)
- 90 g mąki uniwersalnej (zwykłej lub bezglutenowej)
- 40 g kakao
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 120 ml ulubionego mleka (np. niesłodzonego migdałowego)
- 180 g opcjonalnych kawałków czekolady

Przygotowanie

1. Przygotowanie formy i nagrzanie piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Kwadratową formę o wymiarach 20 × 20 cm wyłóż papierem do pieczenia, zostawiając nieco zapasu na brzegach, aby łatwo wyjąć ciasto po upieczeniu.

2. Roztopienie czekolady i połączenie składników mokrych

- Umieść posiekaną czekoladę w misce żaroodpornej.
- Roztop czekoladę w mikrofalówce (krótkie podgrzewania z mieszaniem co kilka sekund) lub w kąpieli wodnej.
- Odstaw na 1–2 minuty, aby lekko ostygła.
- Dodaj jogurt grecki oraz słodzik, a następnie dokładnie wymieszaj trzepaczką do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przelej całość do dużej miski.

3. Połączenie składników suchych z mokrymi

- Do miski z czekoladową masą przesiej mąkę, kakao i sodę oczyszczoną.
- Delikatnie wymieszaj, nie mieszaj zbyt długo, aby ciasto nie wyszło zbyt zbite.
- Wlej mleko i wymieszaj do połączenia składników.
- Jeśli używasz, dodaj kawałki czekolady, mieszając je równomiernie w cieście.

4. Pieczenie

- Przelej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj wierzch szpatułką.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 25–30 minut lub do momentu, gdy patyczek włożony w środek wyjdzie suchy lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.

5. Studzenie i krojenie

- Po upieczeniu odstaw ciasto na 10 minut w formie.
- Następnie delikatnie wyjmij je, trzymając za papier do pieczenia, i przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.
- Po ostygnięciu pokrój brownie na kwadraty i ciesz się domowym, bezcukrowym deserem!

KREMOWY MAKARON Z KURCZAKIEM I RICOTTĄ



Składniki

- 340 g pełnoziarnistego makaronu (np. penne lub tortiglioni)
- 450 g fileta z kurczaka, pokrojonego na małe kawałki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 250 g sera ricotta
- 50 g startego parmezanu
- 120 ml bulionu drobiowego (lub wody z gotowania makaronu)
- 120 ml śmietanki 30% (opcjonalnie, dla bardziej kremowej konsystencji)
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej
- 1/4 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- Sól i czarny pieprz do smaku
- 2 garście świeżego szpinaku lub jarmużu (opcjonalnie)
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie

1. Gotowanie makaronu

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
- Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- Odzyskaj 120 ml wody z gotowania, następnie odcedź makaron i odstaw.

2. Smażenie kurczaka

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
- Dodaj kawałki kurczaka, dopraw solą i pieprzem.
- Smaż przez 6–8 minut, aż kurczak będzie złocisty i dobrze wysmażony.
- Przełóż go na talerz i odstaw.

3. Przygotowanie kremowego sosu z ricottą

- Na tej samej patelni dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i dodaj ricottę, parmezan, bulion drobiowy oraz śmietankę (jeśli używasz).
- Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Dodaj przyprawę włoską, płatki chili (jeśli używasz) i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.

4. Połączenie makaronu, kurczaka i sosu

- Włóż usmażonego kurczaka z powrotem na patelnię i wymieszaj, aby pokrył się sosem.
- Dodaj ugotowany makaron i delikatnie wymieszaj.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, stopniowo dodawaj zachowaną wodę z makaronu, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

5. Dodanie zielonych warzyw (opcjonalnie)

- Wrzuć świeży szpinak lub jarmuż i smaż przez 2–3 minuty, aż liście zmiękną.

6. Podanie

- Nałóż makaron na talerze i posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki.
- Opcjonalnie dodaj dodatkowy starty parmezan na wierzch.

ZUPA Z PIECZARKAMI I

SZPINAKIEM



Składniki

- 450 g pieczarek
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka kuminu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Smażenie cebuli i czosnku

- W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 5–7 minut, często mieszając, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Następnie dodaj czosnek i smaż przez ok. 1 minutę, stale mieszając, aby się nie przypalił.

2. Dodanie pieczarek i przypraw

- Wrzuć pokrojone pieczarki do garnka i dokładnie wymieszaj, aby obtoczyły się w podsmażonej cebuli i czosnku.
- Smaż przez 5–10 minut, aż pieczarki zmiękną i lekko się przyrumienią.
- Dodaj 1/2 łyżeczki kuminu i wymieszaj – nada on zupie lekko dymny, ziemisty aromat.

3. Gotowanie zupy

- Wlej bulion warzywny, mieszając całość, aby połączyć smaki.
- Doprowadź do delikatnego wrzenia i gotuj bez przykrycia przez 15 minut, aby aromaty dobrze się połączyły.
- W międzyczasie spróbuj i dopraw solą oraz pieprzem według uznania.

4. Dodanie szpinaku

- Szpinak dodaj tuż przed podaniem, ponieważ szybko mięknie w gorącym płynie.
- Wymieszaj go z zupą i gotuj przez 2–3 minuty, aż lekko zwiędnie, ale zachowa intensywny kolor.

5. Ostateczne doprawienie i podanie

- Spróbuj zupy i w razie potrzeby dostosuj ilość soli, pieprzu lub kuminu.
- Podawaj na ciepło, najlepiej z chrupiącym pieczywem lub grzankami.

RYŻOWA MISKA Z WOŁOWINĄ I PAPRYKĄ



Składniki

- 300 g mielonej wołowiny lub cienko pokrojonej wołowiny
- 1 papryka (czerwona, zielona lub żółta)
- 1 cebula
- 2 porcje ugotowanego ryżu (biały, brązowy lub jaśminowy)
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 cm kawałek imbiru
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- Szczypiorek (opcjonalnie, do dekoracji)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Gotowanie ryżu

- Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu i trzymaj go ciepłym do podania.

2. Smażenie wołowiny

- Na patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj wołowinę, dopraw solą i pieprzem, a następnie smaż, aż się ładnie zarumieni.
- Przełóż mięso na talerz i odstaw na bok.

3. Smażenie warzyw

- Na tej samej patelni dodaj olej sezamowy.
- Wrzuć drobno posiekany czosnek, starty imbir i cebulę. Smaż przez ok. 1 minutę, aż aromaty się uwolnią.
- Dodaj pokrojoną w paski paprykę i smaż, aż będzie jędrna, ale lekko miękka.

4. Połączenie składników i sosu

- Włóż usmażoną wołowinę z powrotem na patelnię.
- Dodaj sos sojowy i odrobinę wody lub bulionu.
- Jeśli chcesz, aby sos był gęstszy, wymieszaj skrobię kukurydzianą z łyżką wody i dodaj do potrawy.
- Smaż całość jeszcze 2–3 minuty, aż sos zgęstnieje i dobrze pokryje mięso oraz warzywa.

5. Składanie miski

- Do misek nałóż porcję ciepłego ryżu, a na wierzch wyłóż mieszankę wołowiny i papryki.
- Jeśli lubisz, udekoruj całość posiekanym szczypiorkiem.

6. Podanie

- Podawaj na gorąco i ciesz się pysznym, aromatycznym daniem! 🍜✨

ŚNIADANIOWE BUŁECZKI BIAŁKOWE



Składniki

- 250 g mąki pszennej uniwersalnej
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- 50 g startego sera cheddar
- 50 g pokrojonej w kostkę ugotowanej szynki (lub boczku)
- 1 garść świeżego szpinaku, drobno posiekanego
- 180 g jogurtu greckiego (lub maślanki)
- 1 duże jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek (opcjonalnie, dla większej wilgotności)

Przygotowanie

1. Rozgrzanie piekarnika i przygotowanie blachy

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia lub matą silikonową, aby ułatwić sprząatanie.

2. Przygotowanie składników suchych

- W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i pieprz, aż składniki dobrze się połączą.
- Dodaj starty ser cheddar, pokrojoną szynkę (lub boczek) oraz posiekany szpinak i delikatnie wymieszaj.

3. Przygotowanie składników mokrych

- W osobnej misce roztrzep jajko, dodaj jogurt grecki oraz oliwę (jeśli używasz) i wymieszaj na gładką masę.

4. Połączenie składników

- Wlej mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj – tylko do połączenia się składników.
- Ciasto powinno być lekko klejące, ale nie należy go zbyt długo wyrabiać, aby bułeczki były lekkie i puszyste.

5. Formowanie i pieczenie

- Oprószoną mąką stolnicę delikatnie opracuj ciasto i uformuj placek o grubości ok. 2,5 cm.
- Za pomocą foremki do ciastek lub szklanki wycinaj okrągłe bułeczki i układaj je na przygotowanej blasze.
- Piecz przez 15–20 minut, aż wierzch bułeczek nabierze złotego koloru, a patyczek włożony do środka wyjdzie suchy.

6. Studzenie i podanie

- Po wyjęciu z piekarnika pozostaw bułeczki na kilka minut do lekkiego przestudzenia.
- Podawaj ciepłe lub na zimno, najlepiej z masłem lub jako dodatek do śniadania.

BIAŁKOWE MINI OMLECICKI (NISKOWĘGLOWODANOWE)



Składniki

- 480 ml białek jaj
- 4 łyżki drobno posiekanego szpinaku
- 4 łyżki drobno posiekanej czerwonej papryki
- 2 łyżeczki mleka (opcjonalnie, dla większej puszystości)
- Szczypta soli
- 4 łyżki startego sera (dowolnego rodzaju)

Przygotowanie

1. Przygotowanie formy i piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Foremkę do muffinek natłuść olejem kokosowym lub innym tłuszczem, aby omleciiki łatwo się wyjmowały.

2. Przygotowanie masy jajecznej

- W dużej misce wymieszaj białka jaj, posiekany szpinak, paprykę, mleko (jeśli używasz) oraz sól.
- Delikatnie dodaj starty ser i wymieszaj całość.

3. Pieczenie

- Napełnij każdą foremkę do 2/3 wysokości, aby omleciiki miały miejsce na wyrośnięcie.
- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 minut, aż wierzch się zetnie i lekko zarumieni.

4. Studzenie i podanie

- Po upieczeniu pozostaw mini omleciiki do przestygnięcia przez ok. 10 minut.
- Podawaj ciepłe lub na zimno, jako szybkie śniadanie lub przekąskę.

ZAPIEKANE JAJKA Z TWAROGIEM



Składniki

- 6 dużych jaj
- 450 g twarogu
- 100 g ostrego sera cheddar, startego
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalne dodatki: posiekany szpinak, papryka, pieczarki, boczek lub szynka

Warianty przepisu:

- Bez nabiału: Zastąp twaróg wersją roślinną lub jedwabistym tofu.
- Lżejsza wersja: Użyj sera cheddar i twarogu o obniżonej zawartości tłuszczu.

Przygotowanie

1. Nagrzanie piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 190°C, aby danie równomiernie się upiekło i miało idealną konsystencję.

2. Przygotowanie formy

- Średniej wielkości naczynie żaroodporne natłuść masłem lub spryskaj olejem, aby uniknąć przywierania.

3. Przygotowanie masy jajecznej

- W dużej misce roztrzep jajka, dodaj twaróg i starty ser cheddar.
- Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

4. Doprawienie i dodatki

- Dopraw całość solą i pieprzem.
- Możesz dodać czosnek w proszku, cebulę w proszku lub świeże zioła dla dodatkowego aromatu.
- Jeśli chcesz wzbogacić danie, dodaj pokrojone warzywa (np. szpinak, paprykę) lub białko (boczek, szynkę).

5. Pieczenie

- Przełóż masę do przygotowanego naczynia żaroodpornego i równomiernie rozprowadź.
- Piecz przez 25–30 minut, aż wierzch się zarumieni.
- Sprawdź, czy masa się ścięła – wbij nóż w środek, jeśli wychodzi czysty, danie jest gotowe.

6. Podanie

- Odstaw na kilka minut do lekkiego przestygnięcia.
- Pokrój na porcje i podawaj np. z tostami, świeżymi owocami lub lekką sałatką.

KANAPKA Z KURCZAKIEM I PESTO



Składniki

Kurczak:

- 2 duże filety z kurczaka (ok. 450 g)
- 1 łyżka przyprawy włoskiej
- Sól do smaku
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju z awokado (lub oliwy z oliwek)

Kanapki:

- 4 bułki ciabatta, przekrojone poziomo na pół
- 4 łyżki majonezu (opcjonalnie)
- 80 g pesto
- 170 g świeżej mozzarelli, pokrojonej w plastry
- 4 pomidory rzymskie (Roma), pokrojone w plastry
- Olej z awokado (lub oliwa z oliwek) do smażenia

Przygotowanie

1. Przygotowanie kurczaka

- Połóż filety z kurczaka na desce do krojenia i przekrój je poziomo, tworząc 4 cieńsze kotlety.
- Jeśli któryś kawałek jest grubszy, delikatnie rozbij go tłuczkiem lub wałkiem, aby uzyskać równą grubość.
- Dopraw kurczaka przyprawą włoską, solą i pieprzem z obu stron.

2. Smażenie kurczaka

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju z awokado na średnio-wysokim ogniu.
- Gdy olej się rozgrzeje, dodaj przyprawione kotlety.
- Smaż przez 3–5 minut z każdej strony, aż mięso się zarumieni, a jego temperatura wewnętrzna osiągnie 75°C.
- Przełóż kurczaka na talerz i odstaw.

3. Opiekanie bułek

- Połówki ciabatty połóż na rozgrzanej patelni przeciętą stroną do dołu.
- Opiekaj przez 1–2 minuty, aż lekko się zarumienią.
- Przełóż na bok i utrzymuj patelnię ciepłą.

Składanie kanapek

- Rozłóż ciabatty na desce do krojenia, przekrojoną stroną do góry.
- Na jednej połowie każdej bułki rozsmaruj 1 łyżkę majonezu (jeśli używasz).
- Na drugiej połowie każdej bułki rozsmaruj ok. 1 łyżkę pesto, równomiernie rozprowadzając.
- Na dolnej części (tej z majonezem) połóż jednego kotleta z kurczaka.
- Na kurczaku ułóż plasterki mozzarelli (ok. 40 g na kanapkę).
- Na mozzarelli ułóż plastry pomidora (1 pomidor na kanapkę).
- Przykryj górną częścią ciabatty (tą z pesto).

4. Podsmażanie kanapek

- Posmaruj wierzch każdej kanapki olejem z awokado.
- Połóż kanapki na patelni posmarowaną stroną do dołu i smaż przez 2 minuty.
- Obróć kanapki i smaż kolejne 2 minuty, aż mozzarella się roztopi i kanapki będą ciepłe.

5. Podanie

- Zdejmij kanapki z patelni i podawaj od razu, na ciepło.
- Można serwować z frytkami, sałatką lub pieczonymi warzywami.

ZAPIEKANE JAJKA Z FETĄ



Składniki

- 2 szklanki pomidorków koktajlowych lub winogronowych
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1/2 małej czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 225 g sera feta
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- 1 szklanka posiekanego świeżego szpinaku
- 4 duże jajka
- Opcjonalnie do podania: posiekana świeża bazylia lub szczypiorek

Przygotowanie

1. Rozgrzanie piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.

2. Przygotowanie warzyw i fety

Jeśli używasz indywidualnych kokilek (ramekinów):

- Podziel pomidorki, paprykę, cebulę, czosnek i fetę pomiędzy 4 żaroodporne naczynka.
- Skrop każde 1 łyżką oliwy z oliwek.

Jeśli używasz jednego dużego naczynia żaroodpornego:

- Umieść pomidorki, paprykę, cebulę i czosnek w naczyniu.
- Włóż fetę na środek i skrop całość oliwą z oliwek.

3. Doprawienie i pieczenie warzyw

- W małej miseczce wymieszaj oregano, sól, tymianek, czarny pieprz i płatki chili.
- Posyp mieszanką przypraw warzywa i fetę (równo podziel przyprawę, jeśli używasz ramekinów).
- Umieść ramekiny na blasze do pieczenia, aby łatwiej było je przenosić, lub włóż naczynie żaroodporne bezpośrednio do piekarnika.
- Piecz przez 25 minut, aż warzywa będą miękkie, a feta lekko zarumieniona.

4. Dodanie szpinaku i jajek

- Wyjmij naczynia z piekarnika i wymieszaj całość, aby feta równomiernie połączyła się z warzywami.
- Dodaj szpinak i delikatnie wymieszaj.
- W środku każdego ramekina (lub w 4 miejscach w dużym naczyniu) zrób wgłębienie i wbij do niego jajko.

5. Pieczenie jajek

- Wstaw naczynia z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 10 minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.

6. Podanie

- Przed podaniem posyp posiekanym szczypiorkiem lub bazylią.
- Podawaj z chrupiącą bagietką, tostami lub pitą, idealnymi do maczania w kremowym serze i żółtkach.

BUFFALO CHICKEN FLATBREAD



Składniki

- 2 płaskie chlebki (ok. 410 g łącznie)
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 120 ml sosu Buffalo (lub więcej, według uznania)
- 225 g ugotowanego kurczaka, pokrojonego w kostkę
- 100 g tartej mozzarelli
- 80 ml dressingu z sera pleśniowego (np. blue cheese)
- 3 cebulki dymki, pokrojone w plasterki

Przygotowanie

1. Przygotowanie piekarnika i pieczywa

- Rozgrzej piekarnik do 220°C.
- Blachę wyłóż papierem do pieczenia, ułóż na niej placki flatbread i posmaruj brzegi oliwą z oliwek.
- Wstaw do piekarnika na 5 minut, aby się podgrzały i lekko chrupiące.

2. Dodanie składników

- Wyjmij placki z piekarnika i równomiernie posmaruj sosem Buffalo.
- Na wierzchu rozłóż pokrojonego kurczaka i mozzarellę.
- Skrop całość dressingiem blue cheese.

3. Pieczenie

- Piecz przez 12–15 minut, aż brzegi lekko się zarumienią, a ser się roztopi.
- Jeśli chcesz, aby wierzch był bardziej przypieczony, na ostatnie 1–2 minuty włącz funkcję grilla (broil) na wysoką temperaturę.

4. Podanie

- Po wyjęciu z piekarnika posyp posiekaną dymką.
- Jeśli lubisz intensywniejszy smak, dodaj więcej sosu Buffalo i dressingu blue cheese.
- Podawaj na ciepło, pokrojone na kawałki.