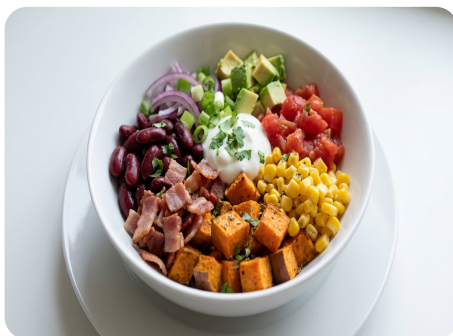


MOTYWATOR DIETETYCZNY

BOWLE



16 przepisów • ~1118 kcal/śr. • ~32 min

motywatordietetyczny.pl

BOWL Z TOFU, KASZĄ JAGLANĄ I WARZYSWAMI



Kasza jaglana, surowe



Tofu



Oliwa z oliwek



Miód

BRĄZOWY RYŻ Z DYNIA I AWOKADO



Ciecierzyc



Brązowy ryż



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek

BOWL Z KREWETKAMI, KASZĄ JAGLANĄ I AWOKADO



Kasza jaglana, surowe



Awokado, surowe



Krewetki



Oliwa z oliwek

BOWL Z KURCZAKIEM, KALAFIOREM I WARZYWAMI



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Suszone morele



Surowy Kalafior

BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM



Brązowy ryż



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Brzoskwinia

HALLOUMI BOWL Z RYŻEM I WARZYSKAMI



Ryż basmati



Ser Halloumi



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO



Ryż basmati



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka

BOWL Z BATATAMI, FASOLĄ I AWOKADO



Bekon



Czerwona fasola
konserwowa



Słodki ziemniak, batat



Awokado, surowe

BOWL Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZECHAMI



Ryż basmati



Orzeszki ziemne



Krewetki



Miód

ŁOSOŚ MISO BOWL Z WARZYWAMI



Brązowy ryż



Ryba łosoś



Oliwa z oliwek



Cukinia, surowa

BOWL Z BATATÓW, CIECIERZYCY I TAHINI



Ciecierzycza



Oliwa z oliwek



Miód



Słodki ziemniak, batat

BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I AWOKADO



Brązowy ryż



Ryba łosoś



Awokado, surowe



Sriracha

BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYSWAMI



Ryba łosoś



Ryż basmati



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

FRITTATA Z WARZYSWAMI I TWAROGIEM



Jajka kurze



Oliwa z oliwek



Twaróg półtłusty / ser biały



Cukinia, surowa

LASAGNE Z CUKINII, BAKŁAŻANA I RICOTTY



Mozzarella



Porcja makaronu
razowego spaghetti



Ricotta



Parmezan twardy

DAKTYŁOWE KARMEŁKI W GORZKIEJ CZEKOLADZIE



Gorzka czekolada 64% -
kostka



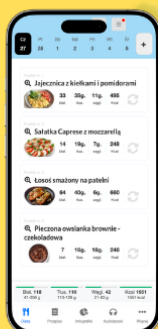
Daktyle suszone



Masło migdałowe



Olej kokosowy



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



https://motywator.tv/dieta/a/app/?utm_source=pdf_paczka&utm_medium=pdf&utm_campaign=przepisy

1. BOWL Z TOFU, KASZĄ JAGLANĄ I WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
56.8 g	37.7 g	136.6 g	1039

812 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Kasza jaglana, surowe 100 g (0.5 szklanki) · 350 kcal	 Imbir mielony 1 g · 3 kcal
 Oliwa z oliwek 15 g · 133 kcal	 Sos sojowy 30 g (6 łyżeczek) · 16 kcal
 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)	 Tofu 200 g · 288 kcal
 Marchewki, surowe 100 g (2 sztuki) · 41 kcal	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal
 Zielony groszek cukrowy 80 g · 34 kcal	 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) · 91 kcal	 Brokuł 200 g · 66 kcal
 Szczypiorek, surowy 2 g · 1 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotowanie kaszy jaglanej: Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw.
- 2 Marynata do tofu: W miseczce wymieszaj sos sojowy i mielony imbir.
- 3 Marynowanie tofu: Pokrojone tofu obtocz w przygotowanej marynacie i odstaw na co najmniej 15 minut, aby przesiąkło smakiem.
- 4 Grillowanie tofu: Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Grilluj tofu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie złociste i lekko chrupiące.
- 5 Przygotowanie warzyw: Brokuły i marchewkę gotuj na parze przez 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż lekko chrupiące. Alternatywnie, możesz upiec je w piekarniku skropione oliwą z oliwek, w temperaturze 200°C przez 20 minut.
- 6 Gotowanie groszku cukrowego: Zielony groszek cukrowy ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj gotowanie przez 3-5 minut), a następnie odcedź.
- 7 Sos cytrynowo-miodowy: W małej miseczce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżkę soku z cytryny, 1 łyżeczkę miodu, sól i pieprz do smaku.
- 8 Złożenie bowl: Do miski włóż ugotowaną kaszę jaglaną. Na wierzchu ułóż grillowane tofu, gotowane brokuły i marchewkę oraz zielony groszek cukrowy.
- 9 Polanie sosem: Całość polej przygotowanym sosem cytrynowo-miodowym.
- 10 Podanie: Miseczkę możesz posypać posiekanym szczypiorkiem dla dodatkowego smaku i tekstury. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1394-bowl-z-tofu-kasz-jaglan-i-warzywami>



2. BRĄZOWY RYŻ Z DYNIA I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
48 g	55.3 g	204.2 g	1482

678 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Brązowy ryż 100 g (10 łyżek) • 355 kcal	 Dynia Surowa 150 g • 50 kcal
 Awokado, surowe 175 g (1 sztuka) • 292 kcal	 Garść surowy Szpinaku 60 g (2 garście) • 14 kcal
 Ciecierzycza 175 g (12 łyżek) • 637 kcal	 Sól 2 g
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Oliwa z oliwek 15 g • 133 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odsącz i ostudź.
- 2
- Obierz dynię, pokrój w kostkę. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż dynię na blaszkę, skrop oliwą z oliwek, posól i popieprz. Piecz przez 20-25 minut, aż dynia będzie miękka i lekko zrumieniona.

- 3 Jeśli używasz ciecierzycy z puszki, opłucz ją dokładnie pod bieżącą wodą i osusz.
- 4 Na dnie miski ułóż ugotowany brązowy ryż.
- 5 Na ryżu rozłóż równomiernie pieczoną dynię, ciecierzycę, świeży szpinak i plasterki awokado.
- 6 Skrop całość oliwą z oliwek, posól i popieprz do smaku.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/615-brzowy-ry-z-dyni-i-awokado>



3. BOWL Z KREWETKAMI, KASZĄ JAGLANĄ I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
64.5 g	52.6 g	135.6 g	1229

1075 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Krewetki 200 g (17 sztuk) • 170 kcal	 Kasza jaglana, surowe 100 g (0.5 szklanki) • 350 kcal
 Jogurt naturalny 125 g (2 sztuki) • 75 kcal	 Oliwa z oliwek 15 g • 133 kcal
 Pomidor malinowy 150 g (1 sztuka) • 29 kcal	 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Awokado, surowe 200 g • 334 kcal	 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)
 Ogórek gruntowy 200 g (6 sztuk) • 30 kcal	 Kolendra 1 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Kasza jaglana: Przepłucz kaszę jaglaną na sicie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczy. Przełóż kaszę do garnka, zalej wodą w proporcji 1:2 (kasza do wody) i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka i wchłonie całą wodę. Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
- 2 Krewetki Cajun: Oczyszczone krewetki obtocz równomiernie w przyprawie Cajun.
- 3 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 4 Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i lekko chrupiące. Odstaw na bok.
- 5 Sos jogurtowo-limonkowy: W małej miseczce połącz jogurt naturalny, sok z cytryny, miód, sól i pieprz czarny. Wymieszaj wszystko, aż sos będzie gładki i kremowy.
- 6 Warzywa: Pokrój awokado w plastry, pomidora w kostkę, a ogórka w półplasterki. Możesz je lekko posolić, aby podkreślić smak.
- 7 Złożenie Bowl: W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanej kaszy jaglanej.
- 8 Na wierzchu ułóż krewetki Cajun, pokrojone awokado, pomidora i ogórka.
- 9 Całość polej przygotowanym sosem jogurtowo-limonkowym.
- 10 Opcjonalnie posyp świeżą kolendrą.
- 11 Podanie: Podawaj Bowl od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1398-bowl-z-krewetkami-kasz-jaglan-i-awokado>



4. BOWL Z KURCZAKIEM, KALAFIOREM I WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO

60.8 g

TŁUSZCZ

39.2 g

WĘGLE

88.1 g

KALORIE

885

850 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka

204 g (1 sztuka) • 200 kcal



Suszone morele

81 g (1 garść) • 196 kcal

**Imbir mielony****8 g** · 27 kcal**Ząbek czosnku****8 g** · 12 kcal**Surowy Kalafior****326 g** · 81 kcal**Brokuł****163 g** (30 sztuk) · 54 kcal**Papryka czerwona****16 g** · 5 kcal**Oliwa z oliwek****34 g** (3 łyżki) · 300 kcal**Sól****3 g** (0.5 łyżeczki)**Pieprz czarny****3 g** (3 łyżeczki) · 8 kcal**Szczypiorek, surowy****3 g** · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o wielkości kęsa.
- 2 W misce wymieszaj mielony imbir i posiekany ząbek czosnku.
- 3 Dodaj kurczaka do marynaty i odstaw na 15 minut.
- 4 Pokrój kalafior na różyczki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, aby uzyskać ryż kalafiorowy.
- 5 Pokrój brokuły i paprykę czerwoną na małe kawałki.
- 6 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu i dodaj kurczaka. Smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i upieczony w środku.
- 7 Dodaj brokuły i paprykę czerwoną do kurczaka i smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa zmiękną.
- 8 Dopraw solą i czarnym pieprzem do smaku.
- 9 Podawaj gorące w misce, układając na dnie ryż kalafiorowy, a na wierzchu kurczaka z warzywami. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1396-bowl-z-kurczakiem-kalafiorem-i-warzywami>



5. BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO 42.8 g	TŁUSZCZ 14.8 g	WĘGLE 90.5 g	KALORIE 664
-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

482 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Brązowy ryż 100 g (10 łyżek) • 355 kcal	 Pierś z kurczaka 150 g • 147 kcal
 Papryka czerwona 10 g • 3 kcal	 Papryka żółta, surowa 10 g • 3 kcal
 Brzoskwinia 100 g (1 sztuka) • 39 kcal	 Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka) • 88 kcal
 Sól 5 g (1 łyżeczka)	 Pieprz czarny 2 g (2 łyżeczki) • 5 kcal
 Koperek świeży 5 g (1 łyżeczka) • 2 kcal	 Cukinia, surowa 30 g • 5 kcal
 Cebula czerwona 30 g • 12 kcal	 Pieczarka 30 g • 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o grubości około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Smaż kurczaka przez 6-8 minut, obracając, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany. Upewnij się, że wewnętrzna temperatura kurczaka osiągnęła 74°C.
- 4 Pokrój paprykę czerwoną i żółtą, cukinię oraz cebulę czerwoną w paski o grubości około 1 cm. Pieczarki pokrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
- 5 Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Grilluj paprykę czerwoną, paprykę żółtą, cukinię, cebulę czerwoną i pieczarki przez 5-7 minut, obracając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone.
- 6 Pokrój brzoskwinie na plasterki o grubości około 0,5 cm.
- 7 W misce ułóż ugotowany brązowy ryż. Dodaj grillowane papryki, cukinię, cebulę czerwoną i pieczarki. Następnie dodaj kawałki kurczaka i plasterki brzoskwini.
- 8 Posyp danie świeżym, posiekanym koperkiem przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/168-bowl-z-kurczakiem-brzoskwini-i-ryem>



6. HALLOUMI BOWL Z RYŻEM I WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

BIAŁKO 27.5 g	TŁUSZCZ 26.1 g	WĘGLE 95.7 g	KALORIE 714
-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

440 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ryż basmati
100 g (0.5 szklanki) • 349 kcal



Ser Halloumi
70 g • 230 kcal



Cukinia, surowa
100 g • 17 kcal



Papryka czerwona
10 g • 3 kcal



Papryka żółta, surowa
10 g • 3 kcal



Oregano suszone
2 g • 6 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (0.5 łyżki) • 44 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 sztuka) • 8 kcal



Sól
2 g



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal



Cytryna
50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal



Mięta surowa
5 g (2 garście)



Jogurt naturalny
50 g (1 sztuka) • 30 kcal



Garść surowy Szpinaku
30 g (1 garść) • 7 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękki i sypki. Odstaw na bok.
- 2 Pokrój ser halloumi na plastry o grubości około 1 cm.
- 3 Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Posmaruj ją odrobiną oliwy z oliwek. Grilluj plastry halloumi przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i powstaną charakterystyczne paski. Zdejmij z patelni i odstaw.
- 4 Pokrój cukinię, paprykę czerwoną i paprykę żółtą w cienkie paski.
- 5 W dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaż przez 30 sekund, aż zacznie pachnieć. Uważaj, aby go nie przypalić.
- 6 Dodaj pokrojone warzywa (cukinię, paprykę czerwoną i żółtą) do patelni. Dopraw suszonym oregano, solą i pieprzem czarnym. Smaż, mieszając od czasu do czasu, przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
- 7 W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z 1 łyżką soku z cytryny i posiekaną miętą. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw.
- 8 Do miski włóż garść świeżego szpinaku, na to wyłóż ugotowany ryż basmati. Na wierzchu ułóż grillowany ser halloumi i podsmażone warzywa. Polej wszystko sosem jogurtowo-miętowym. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1392-halloumi-bowl-z-ryem-i-warzywami>



7. BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
69.6 g	66.4 g	139.5 g	1393

931 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Ryż basmati 100 g (0.5 szklanki) • 349 kcal	 Cebula czerwona 50 g (0.5 sztuki) • 20 kcal
 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) • 265 kcal	 Pierś z kurczaka 250 g (1 sztuka) • 245 kcal
 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)	 Pomidor malinowy 100 g (0.5 sztuki) • 19 kcal
 Cytryna 60 g • 17 kcal	 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal
 Liść sałaty 10 g (2 sztuki) • 1 kcal	 Liście kolendry surowe 30 g (30 garści) • 7 kcal
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Awokado, surowe 200 g • 334 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal	 Papryka mielona 2 g • 7 kcal



Ogórek gruntowy
30 g (1 sztuka) • 5 kcal



Kukurydza konserwowa
30 g (2 łyżki) • 22 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ryż Basmati: Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia.
- 2 Pieczony Kurczak: Rozgrzej piekarnik do 200°C. Filety z piersi kurczaka natrzyj oliwą z oliwek, papryką mieloną, solą i pieprzem czarnym. Ułóż kurczaka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 20-25 minut, aż będzie złocisty i w pełni upieczony. Po upieczeniu, odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w paski lub kostkę.
- 3 Guacamole: Rozgnieć awokado widelcem w misce. Dodaj posiekaną czerwoną cebulę, pokrojonego pomidora malinowego, posiekane liście kolendry oraz odrobinę soli i pieprzu czarnego do smaku. Wymieszaj wszystkie składniki.
- 4 Sos Limonkowy: W miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, miód, sól i pieprz czarny, aż składniki dobrze się połączą.
- 5 Złożenie Bowl: W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego ryżu basmati. Na wierzchu ułóż pokrojonego kurczaka, guacamole, posiekaną sałatę, pokrojonego ogórka gruntowego, kukurydzę konserwową i czerwoną cebulę.
- 6 Całość skrop przygotowanym sosem limonkowym. Na koniec posyp świeżą kolendrą.
- 7 Podawaj od razu, najlepiej jako świeże i lekkie danie na obiad lub kolację.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1389-bowl-z-ryem-kurczakiem-i-awokado>



8. BOWL Z BATATAMI, FASOLĄ I AWOKADO

Obiad

Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
34.9 g	67.9 g	72 g	1022

751 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Słodki ziemniak, batat 100 g (0.5 sztuki) • 86 kcal	 Czerwona fasola konserwowa 200 g (1 szklanka) • 162 kcal
 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal	 Bekon 150 g (15 plastrów) • 582 kcal
 Oregano suszone 2 g • 6 kcal	 Dymka cebula 30 g • 9 kcal
 Pomidory krojone z puszki 100 g (7 łyżek) • 20 kcal	 Oliwa z oliwek 5 g (0.5 łyżki) • 44 kcal
 Sól 2 g	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Awokado, surowe 30 g • 50 kcal	 Kukurydza konserwowa 30 g (2 łyżki) • 22 kcal
 Cebula czerwona 30 g • 12 kcal	 Jogurt naturalny 20 g • 12 kcal



Kolendra

1 g (1 garść)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 Obierz batata i pokrój go w kostkę.
- 3 Wymieszaj batata z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i oregano.
- 4 Rozłóż batata na blasze do pieczenia i piecz przez 25-30 minut, aż będzie miękki i lekko zrumieniony.
- 5 W międzyczasie odsącz czerwoną fasolę i kukurydzę konserwową, przepłucz pod bieżącą wodą.
- 6 Pokrój czerwoną cebulę i dymkę w drobną kostkę.
- 7 W misce wymieszaj pomidory krojone z puszki, sok z cytryny, czerwoną cebulę, dymkę, kukurydzę, sól i pieprz, tworząc salsę.
- 8 Gdy bataty są gotowe, wyjmij je z piekarnika i pozwól im lekko ostygnąć.
- 9 Pokrój awokado w kostkę lub plasterki.
- 10 W dużej misce ułóż pieczone bataty, czerwoną fasolę i salsę.
- 11 Dodaj awokado i kleks jogurtu naturalnego na wierzch. Posyp posiekaną kolendrą i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1395-bowl-z-batatami-fasol-i-awokado>



9. BOWL Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZECHAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
64.2 g	27.8 g	140.3 g	1021

823 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Krewetki 200 g (17 sztuk) • 170 kcal	 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal
 Liście kolendry surowe 30 g (30 garści) • 7 kcal	 Sos sojowy 15 g (3 łyżeczki) • 8 kcal
 Ryż basmati 100 g (0.5 szklanki) • 349 kcal	 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal
 Cytryna 70 g (1 sztuka) • 20 kcal	 Cebula czerwona 50 g (0.5 sztuki) • 20 kcal
 Marchewki, surowe 60 g • 25 kcal	 Imbir mielony 5 g (0.5 łyżki) • 17 kcal
 Orzeszki ziemne 40 g • 227 kcal	 Oliwa z oliwek 5 g (0.5 łyżki) • 44 kcal
 Papryka czerwona 10 g • 3 kcal	 Ogórek gruntowy 200 g (6 sztuk) • 30 kcal



Sól
2 g



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1** Ryż Basmati: Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu, używając proporcji 1:1.5 (ryż do wody). Gotuj przez 12-15 minut, aż ryż będzie miękki i puszysty. Odstaw do przestygnięcia.
- 2** Krewetki: Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekany ząbek czosnku i mielony imbir. Smaż przez 1 minutę, aż zaczną pachnieć. Dodaj krewetki, dopraw solą i pieprzem. Smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż krewetki staną się różowe i soczyste. Odstaw.
- 3** Sos Orzechowy: W małej miseczce połącz miód, sos sojowy, sok z cytryny i orzeszki ziemne (część zostaw do posypania). Wymieszaj dokładnie. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody.
- 4** Warzywa: Przygotuj warzywa: marchewkę, paprykę czerwoną, ogórka gruntowego i czerwoną cebulę. Pokrój je w cienkie słupki lub plasterki.
- 5** Złożenie Bowl: W głębokiej misce umieść warstwę ugotowanego ryżu basmati. Na wierzchu ułóż usmażone krewetki oraz świeże warzywa: marchewkę, paprykę czerwoną, ogórka gruntowego i czerwoną cebulę.
- 6** Polanie i Posypanie: Całość polej przygotowanym sosem orzechowym. Posyp miseczkę posiekanymi liśćmi kolendry i pozostałymi orzeszkami ziemnymi.
- 7** Podanie: Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1390-bowl-z-krewetkami-miodem-i-orzechami>



10. ŁOSOŚ MISO BOWL Z WARZYWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
33 g	32 g	85.3 g	756

515 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Garść surowy Szpinaku 50 g (2 garście) • 11 kcal	 Cukinia, surowa 200 g • 34 kcal
 Oliwa z oliwek 15 g • 133 kcal	 Sos sojowy 15 g (3 łyżeczki) • 8 kcal
 Brązowy ryż 100 g (10 łyżek) • 355 kcal	 Sól 2 g
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Ryba łosoś 100 g (1 porcja) • 202 kcal
 Szczypiorek, surowy 2 g • 1 kcal	 Papryka czerwona 30 g • 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Marynowanie łososia: W małej misce wymieszaj sos sojowy. Dodaj sól, pieprz czarny i dobrze wymieszaj. Umieść filety z łososia w płytkiej misce lub zamykanym woreczku i zalej je marynatą. Upewnij się, że ryba jest równomiernie pokryta. Marynuj przez co najmniej 30 minut, a najlepiej 1-2 godziny w lodówce.

- 2 Brązowy ryż: Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zazwyczaj gotuje się go w proporcji 1:2,5 (ryż do wody) przez około 35-40 minut, aż będzie miękki i puszysty. Po ugotowaniu odstaw na bok.
- 3 Łosoś miso: Rozgrzej piekarnik do 200°C. Umieść zamarynowane filety z łososia na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 12-15 minut, aż łosoś będzie miękki i łatwo się rozdzielał widelcem, a wierzch lekko się zarumieni. Możesz również grillować łososia na patelni grillowej przez 3-4 minuty z każdej strony.
- 4 Warzywa: Podgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie, ale wciąż będzie lekko chrupiąca. Następnie dodaj szpinak i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż lekko zwiędnie. Dodaj pokrojoną paprykę czerwoną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 5 Złożenie Bowl: W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego brązowego ryżu. Na wierzchu ułóż pieczonego łososia, podsmażoną cukinię, szpinak i paprykę czerwoną. Całość możesz posypać posiekanym szczypiorkiem dla dodatkowego smaku i koloru.
- 6 Podanie: Podawaj Bowl od razu jako zdrowy i smaczny posiłek na obiad lub kolację.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1397-oso-miso-bowl-z-warzywami>



11. BOWL Z BATATÓW, CIECIERZYCY I TAHINI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
46.3 g	43.9 g	202.7 g	1333

841 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Cukinia, surowa 200 g · 34 kcal	 Ciecierzyc 200 g (13 łyżek) · 728 kcal
 Słodki ziemniak, batat 100 g (0.5 sztuki) · 86 kcal	 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) · 91 kcal	 Marchewki, surowe 150 g (3 sztuki) · 62 kcal
 Surowa rukola 40 g (2 garście) · 10 kcal	 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) · 265 kcal
 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)	 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) · 8 kcal
 Papryka mielona 2 g · 7 kcal	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal
 Granaty, surowe 30 g · 25 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 Przygotuj pieczone warzywa: W misce wymieszaj pokrojone w kostkę bataty, marchewki i cukinię z 1 łyżką oliwy z oliwek, papryką mieloną, solą i pieprzem.
- 3 Wyłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, upewniając się, że są równomiernie rozłożone.
- 4 Piecz warzywa przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko przyrumienione, mieszając je w połowie pieczenia.
- 5 Przygotuj ciecierzycę: W małej misce wymieszaj odsączoną i opłukaną ciecierzycę z 1 łyżką oliwy z oliwek, solą i pieprzem.
- 6 Opcjonalnie: Podpiecz ciecierzycę przez ostatnie 10 minut pieczenia warzyw, aby stała się lekko chrupiąca, lub podsmaż na patelni przez 5-7 minut.
- 7 Przygotuj sos tahini: W małej misce połącz tahini, sok z cytryny, miód, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i sól. Stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż sos osiągnie pożądaną konsystencję – powinien być gładki i kremowy, ale na tyle rzadki, aby można było go łatwo polać na bowl. Dopraw solą do smaku, jeśli to konieczne.
- 8 Złóż bowl: W głębokiej miseczce umieść warstwę rukoli.
- 9 Na wierzchu ułóż pieczone warzywa oraz ciecierzycę.
- 10 Całość polej przygotowanym sosem tahini.
- 11 Podawaj posypane pestkami granatu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1391-bowl-z-batatw-ciecierzycy-i-tahini>



12. BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO 36.9 g	TŁUSZCZ 40.9 g	WĘGLE 87.4 g	KALORIE 903
-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

455 g



POTRZEBNE PRODUKTY

Awokado, surowe 100 g · 167 kcal	Oliwa z oliwek 5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal
Ryba łosoś 125 g (1 porcja) · 253 kcal	Brązowy ryż 100 g (10 łyżek) · 355 kcal
Sriracha 30 g (4 łyżeczki) · 50 kcal	Jogurt naturalny 30 g (0.5 sztuki) · 18 kcal
Ogórek gruntowy 60 g (2 sztuki) · 9 kcal	Imbir mielony 2 g · 7 kcal
Sól 1 g	Szczypiorek, surowy 2 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż blachę do pieczenia folią aluminiową.

- 2 Umieść łososia na blasze, skrop oliwą z oliwek i posól.
- 3 Piecz łososia przez 8-10 minut, aż będzie łatwo rozdzielał się widelcem.
- 4 W międzyczasie ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 5 Przygotuj sos Sriracha: w małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z Srirachą.
- 6 Pokrój ogórka gruntowego w cienkie plasterki, a awokado w kostkę.
- 7 Kompozycja miseczki: Do miski włóż ugotowany brązowy ryż, na wierzchu ułóż upieczonego łososia, pokrojone awokado i ogórka.
- 8 Polej całość sosem Sriracha.
- 9 Posyp posiekanym szczypiorkiem i imbirem mielonym.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1233-bowl-z-ososiem-ryem-i-awokado>



13. BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
56.2 g	75.7 g	114.6 g	1332

868 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Ryba łosoś 200 g (2 porcje) • 404 kcal	 Ryż basmati 100 g (0.5 szklanki) • 349 kcal
 Ząbek czosnku 10 g (2 sztuki) • 15 kcal	 Papryka czerwona 10 g • 3 kcal
 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) • 265 kcal	 Awokado, surowe 100 g • 167 kcal
 Koperek świeży 5 g (1 łyżeczka) • 2 kcal	 Sól 10 g (2 łyżeczki)
 Rzodkiewki 50 g (3 sztuki) • 8 kcal	 Marchewki, surowe 100 g (2 sztuki) • 41 kcal
 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal	 Ogórek gruntowy 100 g (3 sztuki) • 15 kcal
 Jogurt naturalny 50 g (1 sztuka) • 30 kcal	 Pieprz czarny 3 g (3 łyżeczki) • 8 kcal



Garść surowy Szpinaku

50 g (2 garście) · 11 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1** Przygotowanie ryżu: Ryż basmati dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia.
- 2** Marynowanie łososia: Filet z łososia skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Dopraw solą, pieprzem i przeciśniętym ząbkem czosnku. Odstaw na 10-15 minut do zamarynowania.
- 3** Smażenie/pieczenie łososia: Rozgrzej patelnię grillową lub piekarnik do 200°C. Łososia usmaż na patelni grillowej (około 3-4 minuty z każdej strony) lub upiecz w piekarniku przez 12-15 minut. Po upieczeniu posyp świeżym koperkiem.
- 4** Przygotowanie warzyw: Paprykę, ogórek i awokado pokrój w kostkę. Marchew i rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Szpinak umyj i osusz.
- 5** Przygotowanie sosu: W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty ząbek czosnku, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
- 6** Układanie bowla: W dużej misce ułóż ryż basmati jako bazę. Następnie obok siebie układaj kawałki łososia, pokrojone warzywa (paprykę, ogórek, awokado, marchew, rzodkiewki) oraz szpinak.
- 7** Podawanie: Całość polej przygotowanym sosem jogurtowo-cytrynowym. Możesz posypać dodatkowym koperkiem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2098-bowl-z-ososiem-ryem-i-warzywami>



14. FRITTATA Z WARZYSWAMI I TWAROGIEM

Śniadanie

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
49.6 g	56.2 g	22.4 g	772

715 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Cukinia, surowa 200 g · 34 kcal	 Cebula czerwona 70 g · 28 kcal
 Papryka czerwona 10 g · 3 kcal	 Jajka kurze 200 g (4 sztuki) · 278 kcal
 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) · 265 kcal	 Twaróg półtłusty / ser biały 100 g (5 łyżek) · 120 kcal
 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal
 Oregano suszone 1 g · 3 kcal	 Bazylia, świeża 10 g (3 garście) · 2 kcal
 Mleko krowie 2% 60 g · 31 kcal	 Pomidory koktajlowe 30 g · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 Pokrój cukinię, paprykę czerwoną i cebulę czerwoną. Rozłóż warzywa na blasze do pieczenia.
- 3 Skrop warzywa 1 łyżką oliwy z oliwek, dopraw solą, pieprzem i suszonym oregano. Dokładnie wymieszaj.
- 4 Piecz warzywa przez 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Odstaw.
- 5 W dużej misce rozbij jajka. Dodaj mleko krowie 2%.
- 6 Dopraw jajka solą i pieprzem, a następnie dobrze roztrzep.
- 7 Rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni (którą można wstawić do piekarnika) na średnim ogniu.
- 8 Wlej roztrzepane jajka na patelnię.
- 9 Dodaj pieczone warzywa równomiernie na wierzchu jajek.
- 10 Pokrusz twaróg półtłusty / ser biały i posyp nim frittata.
- 11 Gotuj frittata na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż brzegi zaczną się ścinać, ale środek pozostanie lekko płynny.
- 12 Przenieś patelnię do rozgrzanego piekarnika (200°C) i piecz przez kolejne 5-8 minut, aż frittata się całkowicie zetnie, a twaróg lekko się zrumieni.
- 13 Po upieczeniu wyjmij frittata z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby lekko ostygła.
- 14 Przed podaniem posyp frittata świeżą bazylią i dodaj przekrojone na pół pomidory koktajlowe.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1578-frittata-z-warzywami-i-twarogiem>



15. LASAGNE Z CUKINII, BAKŁAŻANA I RICOTTY

Obiad Kolacja Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
96.7 g	88.4 g	134.4 g	1659

1448 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Porcja makaronu razowego spaghetti
100 g (2 porcje) • 354 kcal

 Cukinia, surowa
200 g • 34 kcal

**Bakłażan****200 g** (1 sztuka) • 50 kcal**Ząbek czosnku****10 g** (2 sztuki) • 15 kcal**Cebula, słodka, surowa****100 g** (0.5 sztuki) • 37 kcal**Parmezan twardy****50 g** (6 łyżek) • 215 kcal**Oregano suszone****5 g** (1 łyżeczka) • 15 kcal**Oliwa z oliwek****15 g** • 133 kcal**Sól****4 g****Mozzarella****150 g** (0.5 sztuki) • 371 kcal**Przecier pomidorowy****200 g** (13 łyżek) • 58 kcal**Garść surowy Szpinaku****200 g** (8 garści) • 45 kcal**Pieprz czarny****2 g** (2 łyżeczki) • 5 kcal**Bazylia suszona****10 g** (1 łyżka) • 28 kcal**Ricotta****200 g** (10 łyżek) • 300 kcal**Bazylia, świeża****2 g**

PRZYGOTOWANIE

1

Cukinię i bakłażana pokrój w cienkie plastry. Posól bakłażana i odstaw na 15 minut, aby puścił soki, a następnie osusz ręcznikiem papierowym.

2

Obsmaż cukinię i bakłażana na połowie oliwy z oliwek, aż lekko zmiękną i się zarumienią. Odstaw na bok.

3

Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek i podsmaż drobno pokrojoną cebulę i ząbek czosnku. Gdy cebula się zeszkli, dodaj przecier pomidorowy, oregano, suszoną bazylię, sól i pieprz. Gotuj sos na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż zgęstnieje.

4

Ser ricotta wymieszaj z odrobiną soli i pieprzu. Dodaj garść surowego szpinaku do ricotty.

5

Ugotuj makaron razowy spaghetti według instrukcji na opakowaniu. Odcedź.

6

Składanie lasagne: Na dnie naczynia żaroodpornego rozsmaruj cienką warstwę sosu pomidorowego. Ułóż pierwszą warstwę makaronu, na niej połóż warstwę cukinii, bakłażana i trochę sera ricotta. Polej warstwą sosu pomidorowego i posyp tartą mozzarellą. Powtarzaj te warstwy (makaron, warzywa, ricotta, sos, mozzarella), aż do wyczerpania składników.

7

Ostatnią warstwą powinien być sos pomidorowy, posypany startym parmezanem.

8

Piecz lasagne w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni.

9

Po wyjęciu z piekarnika odstaw lasagne na kilka minut, aby nieco przestygła i łatwiej się kroić.

10

Przed podaniem posyp świeżą bazylią.



16. DAKTYŁOWE KARMELKI W GORZKIEJ CZEKOLADZIE

BIAŁKO 23.3 g	TŁUSZCZ 84.2 g	WĘGLE 205 g	KALORIE 1680
-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

400 g



POTRZEBNE PRODUKTY

Masło migdałowe

30 g · 188 kcal

Gorzka czekolada 64% - kostka

150 g · 753 kcal

**Olej kokosowy****20 g (2 łyżeczki) · 178 kcal****Daktylę suszone****200 g · 560 kcal****PRZYGOTOWANIE**

- 1 Daktylę umieść w misce, zalej wrzącą wodą i odstaw na 10 minut, aby zmiękły.
- 2 Odsącz daktylę z wody i przełóż do blendera lub malaksery. Dodaj masło migdałowe oraz roztopiony olej kokosowy. Zmiksuj na gładką, kremową masę.
- 3 Przełóż karmel do formy (około 23x13 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do zamrażarki na 2-3 godziny, aż karmel stężeje.
- 4 Wyjmij karmel z formy, zdejmij papier i pokrój na 12 kwadratów.
- 5 Czekoladę roztop w kąpielii wodnej lub w mikrofalówce (podgrzewaj partiami po 30 sekund, mieszając po każdym razie), aż będzie płynna. Dodaj 2 łyżeczki oleju kokosowego i wymieszaj.
- 6 Zanurzaj każdy kawałek karmelu w rozpuszczonej czekoladzie, pokrywając go z każdej strony. Odkładaj na talerz lub tacę wyłożoną papierem do pieczenia.
- 7 Wstaw karmelki do lodówki na 1 godzinę, aż czekolada zastygnie.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/3485-daktylowe-karmelki-w-gorzkiej-czekoladzie>



LISTA ZAKUPÓW

BOWLE · 16 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	805 g (6 sztuk)	w 6 przepisach
Bakłażan	200 g (1 sztuki)	
Bazylia suszona	10 g (1 łyżka)	
Bazylia, świeża	12 g (4 garści)	w 2 przepisach
Bekon	150 g (15 plastrów)	
Brokuł	363 g (72,5 sztuk)	w 2 przepisach
Brzoskwinia	100 g (1 sztuka)	
Brązowy ryż	400 g (40 łyżek)	w 4 przepisach
Cebula czerwona	230 g (2 sztuki)	w 5 przepisach
Cebula, słodka, surowa	100 g (0,5 sztuki)	
Ciecierzycza	375 g (25 łyżek)	w 2 przepisach
Cukinia, surowa	930 g (1,5 sztuka)	w 6 przepisach
Cytryna	430 g (5,5 sztuk)	w 8 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	200 g (1 szklanka)	
Daktyle suszone	200 g (40 sztuk)	
Dymka cebula	30 g (1,5 sztuki)	
Dynia Surowa	150 g	
Garść surowy Szpinaku	390 g (15,5 garści)	w 5 przepisach

Gorzka czekolada 64% - kostka	150 g (1,5 sztuka)	
Granaty, surowe	30 g (0,5 sztuki)	
Imbir mielony	16 g (1,5 łyżki)	w 4 przepisach
Jajka kurze	200 g (3,5 sztuki)	
Jogurt naturalny	275 g (5 sztuki)	w 5 przepisach
Kasza jaglana, surowe	200 g (1 szklanka)	w 2 przepisach
Kolendra	2 g (2 garści)	w 2 przepisach
Koperek świeży	10 g (2,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Krewetki	400 g (33,5 sztuk)	w 2 przepisach
Kukurydza konserwowa	60 g (4 łyżki)	w 2 przepisach
Liście kolendry surowe	60 g (60 garści)	w 2 przepisach
Liść sałaty	10 g (2 sztuki)	
Marchewki, surowe	410 g (9 sztuk)	w 4 przepisach
Masło migdałowe	30 g (1,5 łyżki)	
Miód	150 g (6 łyżek)	w 5 przepisach
Mięta surowa	5 g (2,5 garści)	
Mleko krowie 2%	60 g (0,5 szklanki)	
Mozzarella	150 g (0,5 sztuki)	
Ogórek gruntowy	590 g (17 sztuk)	w 5 przepisach
Olej kokosowy	20 g (2 łyżeczki)	

Oliwa z oliwek	259 g (26 łyżek)	w 15 przepisach
Oregano suszone	10 g (2 łyżeczka)	w 4 przepisach
Orzeszki ziemne	40 g (1,5 garści)	
Papryka czerwona	96 g (0,5 sztuki)	w 7 przepisach
Papryka mielona	4 g (1 łyżeczka)	w 2 przepisach
Papryka żółta, surowa	20 g	w 2 przepisach
Parmezan twardy	50 g (6,5 łyżki)	
Pieczarka	30 g (1,5 sztuki)	
Pieprz czarny	20 g (20 łyżeczki)	w 14 przepisach
Pierś z kurczaka	604 g (3 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidor malinowy	250 g (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Pomidory koktajlowe	30 g (0,5 garści)	
Pomidory krojone z puszki	100 g (6,5 łyżek)	
Porcja makaronu razowego spaghetti	100 g (2 porcje)	
Przecier pomidorowy	200 g (13,5 łyżek)	
Ricotta	200 g (10 łyżek)	
Ryba łosoś	425 g (4,5 porcje)	w 3 przepisach
Ryż basmati	400 g (2 szklanki)	w 4 przepisach
Rzodkiewki	50 g (3,5 sztuki)	
Ser Halloumi	70 g (0,5 sztuki)	

Sos sojowy	60 g (12 łyżeczek)	w 3 przepisach
Sriracha	30 g (4,5 łyżeczki)	
Surowa rukola	40 g (2 garści)	
Surowy Kalafior	326 g (0,5 sztuki)	
Suszone morele	81 g (1 garści)	
Szczypiorek, surowy	9 g (2 łyżki)	w 4 przepisach
Sól	48 g (8 łyżeczeki)	w 15 przepisach
Słodki ziemniak, batat	200 g (1 sztuki)	w 2 przepisach
Tofu	200 g (40 łyżeczek)	
Twaróg półtłusty / ser biały	100 g (5 łyżek)	
Zielony groszek cukrowy	80 g (1,5 garść)	
Ząbek czosnku	48 g (9,5 sztuki)	w 7 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent