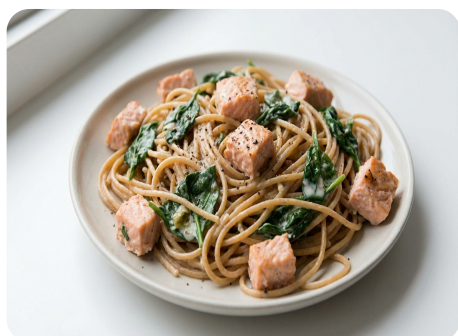


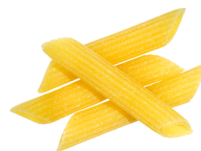
MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 KREMOWYCH MAKARONÓW NA SZYBKI OBIAD



13 przepisów • ~776 kcal/śr. • ~17 min

PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY



Makaron penne



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Curry w proszku

ZAPIEKANKA: SPAGHETTI, KURCZAK, BROKUŁY I BESZAMEL



Oliwa z oliwek



Mozzarella



Pierś z kurczaka



Porcja makaronu
razowego spaghetti

PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM



Penne pełnoziarniste



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM



**Porcja makaronu
razowego spaghetti**



Ryba łosoś



Śmietanka kokosowa



Oliwa z oliwek

PENNE Z RICOTTĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ



Penne pełnoziarniste



Oliwa z oliwek



Ricotta



Cebula, słodka, surowa

RAZOWY MAKARON Z TUŃCZYKIEM I OLIVKAMI



Oliwa z oliwek



Puszka tuńczyka w sosie własnym

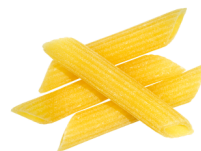


Porcja makaronu razowego spaghetti



Czarne oliwki

PENNE Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I PARMEZANEM



Makaron penne



Pierś z kurczaka

WOLNY TŁUM



Masło



Parmezan twardy

PENNE Z KURCZAKIEM, BEKONEM I SZPINAKIEM



Makaron penne



Parmezan twardy

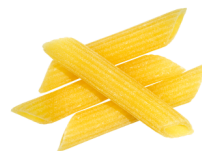


Bekon



Pierś z kurczaka

PENNE Z BROKUŁEM, SZYNKĄ I ORZECHAMI



Makaron penne



Orzechy włoskie

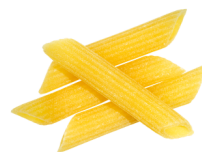


Szynka parmeńska



Parmezan twardy

PENNE Z TWAROGIEM, POMIDORAMI I SZPINAKIEM



Makaron penne



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy



Twaróg półtłusty / ser biały

MAKARONOWA SAŁATKA Z AWOKADO I TWAROGIEM



Awokado, surowe



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Kukurydza konserwowa

RAZOWE SPAGHETTI Z POMIDOREM I BAZYLIĄ



Porcja makaronu razowego spaghetti



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy



Cebula, słodka, surowa

SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW



**Porcja makaronu
razowego spaghetti**



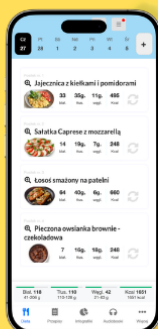
Orzechy włoskie



Oliwa z oliwek



Parmezan twardy



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



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

1. PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY

Obiad

Kolacja

BIAŁKO 33.1 g	TŁUSZCZ 7.9 g	WĘGLE 55.7 g	KALORIE 426
-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

288 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- 

Makaron penne
70 g · 246 kcal
- 

Pierś z kurczaka
100 g (0.5 sztuki) · 98 kcal

**Garść surowy Szpinaku****50 g** (2 garście) · 11 kcal**Oliwa z oliwek****5 g** (0.5 łyżki) · 44 kcal**Sól****2 g****Woda****50 g** (3 łyżki)**Curry w proszku****5 g** (0.5 łyżki) · 17 kcal**Ząbek czosnku****5 g** (1 sztuka) · 8 kcal**Pieprz czarny****1 g** (1 łyżeczka) · 3 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o boku około 2 cm.
- 3 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 4 Dodaj pokrojony lub przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i smaż przez około 30 sekund, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
- 5 Dodaj kawałki kurczaka na patelnię i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż będą złociste i dobrze ugotowane, przez około 5-7 minut.
- 6 Dodaj curry w proszku i dokładnie wymieszaj, aby kurczak był równomiernie pokryty przyprawą. Smaż przez 1 minutę.
- 7 Wlej 1/4 szklanki wody na patelnię i gotuj, mieszając, aż sos lekko zgęstnieje, przez około 2 minuty. W razie potrzeby dodaj więcej wody z gotowania makaronu.
- 8 Dodaj szpinak i gotuj, mieszając, aż liście zwiędną, przez około 1-2 minuty.
- 9 Dodaj ugotowany makaron do sosu i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły. W razie potrzeby dodaj więcej wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję sosu.
- 10 Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 11 Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/179-penne-z-kurczakiem-szpinakiem-i-curry>

2. ZAPIEKANKA: SPAGHETTI, KURCZAK, BROKUŁY I BESZAMEL

Obiad Kolacja Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
95.8 g	62.6 g	65.4 g	1148

939 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mleko krowie 2%
200 g (1 szklanka) • 102 kcal



Mozzarella
100 g • 247 kcal



Oliwa z oliwek
30 g (3 łyżki) • 265 kcal



Sól
3 g (0.5 łyżeczki)



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal



Pierś z kurczaka
250 g (1 sztuka) • 245 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 sztuka) • 8 kcal



Brokuł
200 g • 66 kcal



Cebula, słodka, surowa
100 g (0.5 sztuki) • 37 kcal



Mąka owsiana
20 g • 70 kcal



Porcja makaronu razowego spaghetti
30 g (0.5 porcji) • 106 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron spaghetti razowy al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i odstaw.
- 2 Umyj, osusz i pokrój pierś z kurczaka w kostkę.
- 3 Podziel brokuła na małe różyczki. Wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez 3 minuty, aż będą półtwarde. Odcedź i przelej zimną wodą.
- 4 Obierz i drobno posiekaj cebulę słodką.
- 5 Obierz i przeciśnij przez praskę ząbek czosnku.
- 6 Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek.
- 7 Dodaj pokrojonego kurczaka, dopraw solą i pieprzem czarnym. Smaż na średnim ogniu, aż kurczak będzie złocisty i dobrze usmażony. Odstaw.
- 8 Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż staną się miękkie i aromatyczne.
- 9 W rondlu dodaj mąkę owsianą i mieszaj energicznie przez 1 minutę, aż powstanie gładka masa (zasmażka).
- 10 Stopniowo dodawaj mleko krowie 2%, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki.
- 11 Gotuj sos na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje (około 5-7 minut). Dopraw solą i pieprzem czarnym do smaku. Dokładnie wymieszaj.
- 12 W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, kurczaka, brokuły oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem.
- 13 Dodaj sos beszamelowy i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
- 14 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 15 Przełóż mieszankę makaronową do naczynia żaroodpornego.
- 16 Posyp wierzch startą mozzarellą.
- 17 Piecz zapiekankę przez 20 minut, aż ser się rozpuści i lekko zrumieni.
- 18 Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.



3. PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
67.7 g	17.8 g	73.4 g	750

679 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Bulion warzywny 50 g (3 łyżki) • 4 kcal	 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal
 Pieczarka 150 g (7 sztuk) • 24 kcal	 Cebula, słodka, surowa 50 g • 18 kcal
 Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka) • 88 kcal	 Pierś z kurczaka 200 g (1 sztuka) • 196 kcal
 Jogurt naturalny 100 g (2 sztuki) • 60 kcal	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Koperek świeży 5 g (1 łyżeczka) • 2 kcal	 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)
 Natka pietruszki 5 g (1 łyżeczka) • 2 kcal	 Penne pełnoziarniste 100 g (1 szklanka) • 346 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
- 2 Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski, dopraw solą i pieprzem.
- 3 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż kurczaka z obu stron, aż się lekko zrumieni. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
- 4 Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, aż się zeszkłą.
- 5 Dodaj pokrojone pieczarki i smaż, aż zmiękną i lekko się zrumienią.
- 6 Wlej bulion warzywny i jogurt naturalny, mieszając, aby połączyć składniki. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- 7 Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj w sosie jeszcze przez 3-4 minuty, aż kurczak będzie w pełni ugotowany.
- 8 Dodaj ugotowany makaron do sosu i wymieszaj.
- 9 Posiekaj koperek i natkę pietruszki. Posyp danie przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2743-penne-z-kurczakiem-w-sosie-pieczarkowym>



4. SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM

Obiad Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
35.3 g	26.4 g	71.9 g	674

284 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Ryba łosoś 100 g (1 porcja) • 202 kcal	 Garść surowy Szpinaku 50 g (2 garście) • 11 kcal
 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal	 Pieprz czarny 2 g (2 łyżeczki) • 5 kcal
 Sól 2 g	 Oliwa z oliwek 5 g (0.5 łyżki) • 44 kcal
 Porcja makaronu razowego spaghetti 100 g (2 porcje) • 354 kcal	 Śmietanka kokosowa 20 g • 50 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.
- 2 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.

- 3 Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaź przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- 4 Dodaj pokrojonego w kostkę łososia i smaź przez około 5 minut, aż będzie dobrze ugotowany.
- 5 Dodaj garść szpinaku i smaź przez kolejne 2 minuty, aż zwiędnie.
- 6 Wlej śmietankę kokosową i dopraw solą oraz pieprzem czarnym. Gotuj przez 2-3 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- 7 Dodaj ugotowany makaron do sosu i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- 8 Podawaj natychmiast, dekorując danie świeżo zmielonym pieprzem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/94-spaghetti-z-ososiem-szpinakiem-i-kokosem>



5. PENNE Z RICOTTĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
39.7 g	36.6 g	143.2 g	1093

503 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cebula, słodka, surowa
100 g (0.5 sztuki) • 37 kcal



Papryka czerwona
10 g • 3 kcal

**Ricotta****100 g** (5 łyżek) • 150 kcal**Bazyliia, świeża****10 g** (3 garście) • 2 kcal**Cytryna****50 g** (0.5 sztuki) • 15 kcal**Pieprz czarny****1 g** (1 łyżeczka) • 3 kcal**Oliwa z oliwek****20 g** (2 łyżki) • 177 kcal**Penne pełnoziarniste****200 g** (2 szklanki) • 692 kcal**Ząbek czosnku****10 g** (2 sztuki) • 15 kcal**Sól****2 g**

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż paprykę na blasze skórą do góry, skrop oliwą z oliwek i piecz przez 20 minut, aż skórka zacznie się marszczyć. Następnie przełóż paprykę do miski i przykryj ją, aby łatwiej było zdjąć skórę po ostudzeniu.
- 2 Ugotuj penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując trochę wody z gotowania.
- 3 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek, aż się zeszkłą.
- 4 Obierz ostudzoną paprykę ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj do cebuli i czosnku na patelni i smaż przez 2-3 minuty.
- 5 Przełóż zawartość patelni do blendera. Dodaj ricottę, sok z cytryny, sól i pieprz. Blenduj na gładki sos.
- 6 Wymieszaj ugotowany makaron z sosem. W razie potrzeby dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Posyp posiekaną bazylią i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2544-penne-z-ricott-i-pieczon-papryk>



6. RAZOWY MAKARON Z TUŃCZYKIEM I OLIVKAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
41.4 g	45.5 g	29.5 g	684

388 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Czarne oliwki 80 g (5 łyżek) • 92 kcal	 Pomidory koktajlowe 30 g • 5 kcal
 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) • 265 kcal	 Sól 5 g (1 łyżeczka)
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Puszka tuńczyka w sosie własnym 150 g (30 łyżeczek) • 161 kcal
 Ogórek konserwowy 30 g (3 sztuki) • 7 kcal	 Porcja makaronu razowego spaghetti 30 g (0.5 porcji) • 106 kcal
 Zielone oliwki 30 g (1 porcja) • 44 kcal	 Natka pietruszki 2 g • 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Ugotuj makaron spaghetti razowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.

- 2 Odsącz tuńczyka w sosie własnym z zalewy i przełóż do dużej miski.
- 3 Pokrój czarne i zielone oliwki w plasterki.
- 4 Pokrój pomidory koktajlowe na połówki lub ćwiartki.
- 5 Pokrój ogórka konserwowego w drobną kostkę.
- 6 Posiekaj natkę pietruszki.
- 7 Do miski z tuńczykiem dodaj ugotowany makaron, pokrojone oliwki, pomidory koktajlowe i ogórka konserwowego.
- 8 Dodaj posiekaną natkę pietruszki.
- 9 Polej całość oliwą z oliwek.
- 10 Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby dobrze się połączyły. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 11 Przełóż makaron z tuńczykiem i oliwkami do szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce. Danie można jeść na zimno jako sałatkę makaronową.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/619-razowy-makaron-z-tuczykiem-i-oliwkami>



7. PENNE Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I PARMEZANEM

Obiad Kolacja

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
61.9 g	29.4 g	86.2 g	866

515 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 **Makaron penne**
100 g (1 szklanka) · 351 kcal

 **Pierś z kurczaka**
150 g · 147 kcal

**Brokuł****100 g** (20 sztuk) • 33 kcal**Cebula, słodka, surowa****50 g** • 18 kcal**Masło****20 g** (2 plastry) • 146 kcal**Sól****5 g** (1 łyżeczka)**Oregano suszone****1 g** • 3 kcal**Parmezan twardy****30 g** (4 łyżki) • 129 kcal**Ząbek czosnku****5 g** (1 sztuka) • 8 kcal**Mleko krowie 2%****50 g** • 26 kcal**Pieprz czarny****2 g** (2 łyżeczki) • 5 kcal**Natka pietruszki****2 g** • 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka w kostkę o boku około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 Podziel brokuł na różyczki.
- 4 Posiekaj cebulę w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj.
- 5 Na dużej patelni rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula się zeszkli.
- 6 Dodaj kawałki kurczaka do patelni i smaż przez 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty i całkowicie ugotowany.
- 7 Wlej mleko na patelnię. Doprowadź do delikatnego wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Dodaj oregano, sól i pieprz. Gotuj, mieszając, przez około 3-5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu.
- 8 Dodaj ugotowany makaron i różyczki brokuła do sosu. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki pokryły się sosem. Gotuj przez 1-2 minuty, aby smaki się połączyły.
- 9 Zetrzyj parmezan na tarce o drobnych oczkach. Posyp danie tartym parmezanem i posiekaną natką pietruszki. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/404-penne-z-kurczakiem-brokiem-i-parmezanem>



8. PENNE Z KURCZAKIEM, BEKONEM I SZPINAKIEM

Obiad Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
50.6 g	22.3 g	76 g	730

518 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Pierś z kurczaka 100 g (0.5 sztuki) • 98 kcal	 Bekon 30 g (3 plastry) • 116 kcal
 Makaron penne 100 g (1 szklanka) • 351 kcal	 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) • 14 kcal
 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal	 Garść surowy Szpinaku 50 g (2 garście) • 11 kcal
 Sól 2 g	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Parmezan twardy 30 g (4 łyżki) • 129 kcal	

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.

- 2 Pokrój bekon w kostkę. Na dużej patelni, na średnim ogniu, smaż bekon, aż będzie chrupiący (około 5-7 minut). Wyjmij bekon z patelni i odstaw na bok, pozostawiając tłuszcz na patelni.
- 3 Pokrój pierś z kurczaka w kostkę. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj kurczaka na patelnię z tłuszczem po bekonie i smaż, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany (około 6-8 minut).
- 4 Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaż przez około 1 minutę, aż będzie aromatyczny, uważając, aby go nie przypalić.
- 5 Wlej bulion warzywny na patelnię i gotuj, mieszając, aż sos lekko zgęstnieje (około 3-5 minut).
- 6 Dodaj surowy szpinak i gotuj, mieszając, aż zwiędnie (około 1-2 minuty).
- 7 Dodaj ugotowany makaron penne do sosu. Wymieszaj, dodając trochę wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.
- 8 Dodaj usmażony bekon z powrotem na patelnię. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 9 Podawaj makaron od razu, posypany tartym parmezanem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/211-penne-z-kurczakiem-bekonem-i-szpinakiem>



9. PENNE Z BROKUŁEM, SZYNKĄ I ORZECHAMI

Obiad

Kolacja

BIAŁKO 59 g	TŁUSZCZ 42.8 g	WĘGLE 86.4 g	KALORIE 960
-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

429 g



POTRZEBNE PRODUKTY

Makaron penne 100 g (1 szklanka) • 351 kcal	Szynka parmeńska 100 g (20 łyżeczek) • 135 kcal
Brokuł 150 g (30 sztuk) • 50 kcal	Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal
Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka) • 88 kcal	Orzechy włoskie 30 g (1 garść) • 196 kcal
Parmezan twardy 30 g (4 łyżki) • 129 kcal	Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
Sól 1 g	Szczypiorek, surowy 2 g • 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.

- 2 Podziel brokuł na różyczki. Gotuj na parze przez 5 minut, aż będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
- 3 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
- 4 Dodaj szynkę parmeńską pokrojoną w kostkę na patelnię i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie lekko chrupiąca.
- 5 Dodaj ugotowany makaron penne i brokuły do patelni. Wymieszaj delikatnie, aby składniki się połączyły. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu.
- 6 Dodaj posiekane orzechy włoskie i starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj dokładnie.
- 7 Posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj natychmiast.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/314-penne-z-brokiem-szynk-i-orzechami>



10. PENNE Z TWAROGIEM, POMIDORAMI I SZPINAKIEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
14.5 g	7.4 g	34 g	252

392 g



POTRZEBNE PRODUKTY



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



Bazylia, świeża
2 g

**Pomidor malinowy****200 g** (1 sztuka) • 38 kcal**Garść surowy Szpinaku****125 g** (5 garści) • 28 kcal**Twaróg półtłusty / ser biały****30 g** • 36 kcal**Makaron penne****30 g** (2 łyżki) • 105 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Ugotuj makaron penne zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.
- 2 Pomidory malinowe sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Pokrój pomidory w kostkę.
- 3 W garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone pomidory i duś przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- 4 Dodaj szpinak i gotuj przez kolejne 3-5 minut, aż szpinak zmięknie i połączy się z pomidorami.
- 5 Dodaj twaróg półtłusty (ser biały) i mieszaj, aż się rozpuści i połączy z warzywami. Zdejmij z ognia.
- 6 Dodaj ugotowany makaron penne oraz posiekaną bazylię, dokładnie wymieszaj. W razie potrzeby dodaj 1-2 łyżki wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/612-penne-z-twarogiem-pomidorami-i-szpinakiem>

11. MAKARONOWA SAŁATKA Z AWOKADO I TWAROGIEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42.3 g	60.9 g	76.5 g	992

860 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Kukurydza konserwowa 150 g (10 łyżek) • 108 kcal	 Cebula czerwona 70 g • 28 kcal
 Pomidory koktajlowe 150 g • 27 kcal	 Oliwa z oliwek 20 g (2 łyżki) • 177 kcal
 Awokado, surowe 200 g • 334 kcal	 Twaróg półtłusty / ser biały 150 g (7 łyżek) • 180 kcal
 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal	 Liście kolendry surowe 30 g (30 garści) • 7 kcal
 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal	 Sól 2 g
 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal	 Porcja makaronu razowego spaghetti 30 g (0.5 porcji) • 106 kcal
 Bazyliia, świeża 2 g	

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron spaghetti razowy al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Pozostaw do ostygnięcia.
- 2 Odsącz kukurydzę konserwową z zalewy.
- 3 W dużej misce wymieszaj ostudzony makaron, pokrojone awokado, twaróg półtłusty, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, kukurydzę konserwową i posiekaną czerwoną cebulę.
- 4 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz czarny.
- 5 Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
- 6 Dodaj posiekane liście kolendry i bazylii. Delikatnie wymieszaj.
- 7 Sałatka makaronowa jest gotowa do podania od razu lub po schłodzeniu w lodówce przez 15 minut.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1408-makaronowa-saatka-z-awokado-i-twarogiem>



12. RAZOWE SPAGHETTI Z POMIDOREM I BAZYLIĄ

- Obiad
- Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
13.3 g	12.6 g	66.2 g	434

301 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Porcja makaronu razowego spaghetti 80 g · 283 kcal	 Pomidor malinowy 150 g (1 sztuka) · 29 kcal
 Cebula, słodka, surowa 50 g · 18 kcal	 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) · 8 kcal
 Bazylia suszona 2 g · 6 kcal	 Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka) · 88 kcal
 Sól 1 g	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal
 Bazylia, świeża 2 g	

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.

- 2 Pokrój pomidora malinowego w kostkę, a cebulę słodką w cienkie plasterki.
- 3 Obierz i drobno posiekaj ząbek czosnku.
- 4 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula zmięknie i stanie się szklista.
- 5 Dodaj pokrojonego pomidora do patelni i smaż przez 5-7 minut, aż pomidor zacznie się rozpadać, tworząc sos.
- 6 Dodaj suszoną bazylię, sól i pieprz czarny do smaku. Wymieszaj dokładnie.
- 7 Dodaj odcedzony makaron do patelni z sosem. Wymieszaj dokładnie, aby makaron pokrył się sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj stopniowo zachowaną wodę z gotowania makaronu, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.
- 8 Podawaj natychmiast, dekorując świeżą bazylią.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/402-razowe-spaghetti-z-pomidorem-i-bazyli>



13. SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW

Obiad Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
34.6 g	58.3 g	110.4 g	1078

389 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Porcja makaronu razowego spaghetti 100 g (2 porcje) • 354 kcal	 Jarmuż 100 g (5 garści) • 36 kcal
 Ząbek czosnku 5 g (1 sztuka) • 8 kcal	 Orzechy włoskie 40 g • 262 kcal
 Oliwa z oliwek 20 g (2 łyżki) • 177 kcal	 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal
 Sól 2 g	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Parmezan twardy 30 g (4 łyżki) • 129 kcal	 Bazylia, świeża 10 g (3 garście) • 2 kcal
 Chili w proszku 1 g • 3 kcal	 Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- 2 Umyj jarmuż i bazylię, a następnie dokładnie je osusz.
- 3 W blenderze umieść jarmuż, bazylię, orzechy włoskie, ząbek czosnku, sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól, pieprz i miód. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 4 Odcedź makaron, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.
- 5 Wymieszaj makaron z przygotowanym pesto, dodając stopniowo wodę z gotowania, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- 6 Podawaj makaron posypany startym parmezanem i szczyptą chili w proszku.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1559-spaghetti-z-pesto-z-jarmuu-i-orzechw>



LISTA ZAKUPÓW

10 KREMOWYCH MAKARONÓW NA SZYBKĄ OBIAD · 13 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	200 g	(1,5 sztuka)
Bazylią suszona	2 g	
Bazylią, świeża	26 g	w 5 (8,5 garści) przepisach
Bekon	30 g	(3 plastra)
Brokuł	450 g	w 3 (90 sztuk) przepisach
Bulion warzywny	250 g	w 2 (1 szklanka) przepisach
Cebula czerwona	70 g	(0,5 sztuki)
Cebula, słodka, surowa	350 g	w 5 (2 sztuka) przepisach
Chili w proszku	1 g	
Curry w proszku	5 g	(0,5 łyżki)
Cytryna	150 g	w 3 (2 sztuka) przepisach
Czarne oliwki	80 g	(5,5 łyżek)
Garść surowy Szpinaku	275 g	w 4 (11 garści) przepisach
Jarmuż	100 g	(5 garści)
Jogurt naturalny	100 g	(2 sztuka)
Koperek świeży	5 g	(1,5 łyżeczki)
Kukurydza konserwowa	150 g	(10 łyżek)
Liście kolendry surowe	30 g	(30 garści)

Makaron penne	400 g (3,5 szklanki)	w 5 przepisach
Masło	20 g (2 plastra)	
Miód	30 g (1 łyżki)	
Mleko krowie 2%	250 g (1 szklanka)	w 2 przepisach
Mozzarella	100 g (0,5 sztuki)	
Mąka owsiana	20 g (1,5 łyżka)	
Natka pietruszki	9 g (1,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Ogórek konserwowy	30 g (3 sztuki)	
Oliwa z oliwek	165 g (16,5 łyżek)	w 11 przepisach
Oregano suszone	1 g	
Orzechy włoskie	70 g (2,5 garście)	w 2 przepisach
Papryka czerwona	10 g	
Parmezan twardy	120 g (15 łyżek)	w 4 przepisach
Penne pełnoziarniste	300 g (2,5 szklanki)	w 2 przepisach
Pieczarka	150 g (7,5 sztuk)	
Pieprz czarny	14 g (14 łyżeczki)	w 12 przepisach
Pierś z kurczaka	800 g (4 sztuki)	w 5 przepisach
Pomidor malinowy	350 g (2 sztuki)	w 2 przepisach
Pomidory koktajlowe	180 g (2 garść)	w 2 przepisach
Porcja makaronu razowego spaghetti	370 g (7,5 porcji)	w 6 przepisach
Puszka tuńczyka w sosie własnym	150 g (30 łyżeczek)	

Ricotta	100 g (5 łyżek)	
Ryba łosoś	100 g (1 porcja)	
Szczypiorek, surowy	2 g (0,5 łyżki)	
Szynka parmeńska	100 g (20 łyżeczek)	
Sól	30 g (5 łyżeczeki)	w 12 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	180 g (9 łyżek)	w 2 przepisach
Woda	50 g (3,5 łyżka)	
Zielone oliwki	30 g (1 porcji)	
Ząbek czosnku	60 g (12 sztuk)	w 11 przepisach
Śmietanka kokosowa	20 g (1,5 łyżki)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent