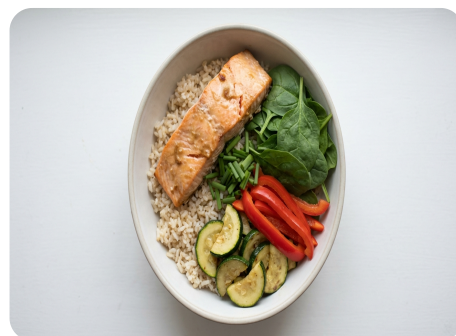
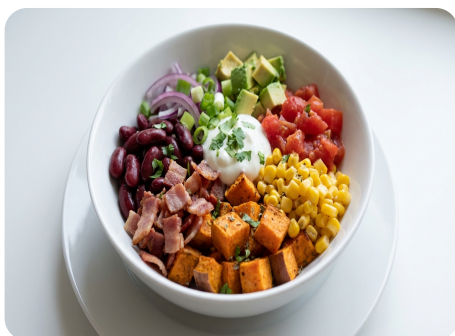


MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SZYBKICH ZDROWYCH MISECZEK



12 przepisów • ~1046 kcal/śr. • ~27 min

BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO



Ryż basmati



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka

BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYWAMI



Ryba łosoś



Ryż basmati



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

ACAI BOWL Z MIODEM I OWOCAMI



Banan



Płatki owsiane



Nasiona chia, suszone



Miód

BOWL Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZECHAMI



Ryż basmati



Orzeszki ziemne



Krewetki



Miód

BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM



Brązowy ryż



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Brzoskwinia

MISKA Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I LIMONKĄ



Fasola, biała, surowa



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Ryż basmati

CHIA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I JAGODAMI



Nasiona chia, suszone



Masło migdałowe



Pistacje, surowe



Borówka Amerykańska

BOWL Z BATATAMI, FASOLĄ I AWOKADO



Bekon



Czerwona fasola
konserwowa



Słódki ziemniak, batat



Awokado, surowe

ŁOSOŚ MISO BOWL Z WARZYSWAMI



Brązowy ryż



Ryba łosoś



Oliwa z oliwek



Cukinia, surowa

OWSIANKA Z JAGODAMI, ORZECHAMI I MIODEM



Orzechy włoskie



Płatki owsiane



Nasiona chia, suszone



Miód

MISKA Z RYŻEM, BATATEM I AWOKADO



Fasola, biała, surowa



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe



Ryż basmati

SEREK WIEJSKI Z MALINY, TRUSKAWKI I MIGDAŁAMI



Migdały



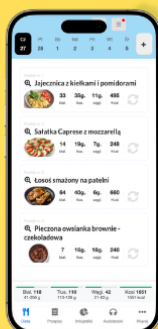
Serek wiejski naturalny



Maliny surowe



Truskawki Surowe



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



https://motywator dietetyczny.pl/dieta/a/website/?utm_source=pdf_paczka&utm_medium=pdf&utm_campaign=przepisy

1. 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>



2. 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 ząbkiem 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>



3. ACAI BOWL Z MIODEM I OWOCAMI

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
16.1 g	14.9 g	131.4 g	727

570 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Mleko migdałowe 60 g · 14 kcal	 Płatki owsiane 50 g (5 łyżek) · 185 kcal
 Banan 250 g (2 sztuki) · 233 kcal	 Truskawki Surowe 50 g · 16 kcal
 Miód 30 g (1 łyżka) · 91 kcal	 Borówka Amerykańska 50 g (1 garść) · 29 kcal
 Maliny surowe 50 g · 26 kcal	 Nasiona chia, suszone 30 g (3 łyżki) · 133 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1

Przygotuj bazę acai: Do blendera włóż banana, borówki amerykańskie i mleko migdałowe.
- 2

Miksuj na gładką masę, do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodaj więcej mleka migdałowego, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

- 3 Przełóż zmiksowaną bazę acai do miseczki.
- 4 Dodaj płatki owsiane.
- 5 Udekoruj plasterkami banana, truskawkami, malinami i borówkami amerykańskimi.
- 6 Posyp nasionami chia.
- 7 Skrop miodem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1136-acai-bowl-z-miodem-i-owocami>



4. 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>



5. BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42.8 g	14.8 g	90.5 g	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. MISKA Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I LIMONKĄ

Obiad Kolacja Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
127 g	42 g	213.5 g	1722

1096 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Pierś z kurczaka 250 g (1 sztuka) • 245 kcal	 Sól 4 g
 Chili w proszku 2 g • 5 kcal	 Cebula czerwona 150 g • 60 kcal
 Pieprz czarny 10 g (10 łyżeczek) • 25 kcal	 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) • 265 kcal
 Liście kolendry surowe 30 g (30 garści) • 7 kcal	 Papryka czerwona 10 g • 3 kcal
 Papryka zielona 10 g • 2 kcal	 Papryczka chili 30 g • 12 kcal
 Twaróg półtłusty / ser biały 70 g (3 łyżki) • 84 kcal	 Fasola, biała, surowa 250 g • 860 kcal
 Cytryna 70 g (1 sztuka) • 20 kcal	 Pomidor malinowy 150 g (1 sztuka) • 29 kcal



Ryż basmati

30 g · 105 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 W średniej misce wymieszaj pierś z kurczaka z $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli, chili w proszku i pieprzem.
- 2 Rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj kurczaka i smaż, od czasu do czasu mieszając, aż się zrumieni i będzie ugotowany, przez 6-8 minut. Przełóż kurczaka do czystej miski i pozwól mu lekko ostygnąć. Dodaj liście kolendry i wymieszaj, odstaw.
- 3 W międzyczasie dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek na patelnię. Dodaj czerwoną cebulę, czerwoną paprykę, zieloną paprykę i $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli. Gotuj na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną i zaczną się rumienić, przez 6-8 minut. Zmniejsz ogień, jeśli warzywa zaczną się za bardzo przyrumieniać.
- 4 W średniej misce wymieszaj ugotowany ryż basmati, pokrojonego pomidora malinowego i posiekaną papryczkę chili (jeśli używasz) oraz pozostałą $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli.
- 5 Składanie: Podziel równe porcje fasoli, mieszanki z kurczakiem, mieszanki z papryką i mieszanki z ryżem między 4 pojemniki nadające się do mikrofal.
- 6 Na wierzch każdego pojemnika dodaj pokruszony twaróg półtłusty i cząstkę cytryny. Przechowuj w lodówce do momentu użycia (do 4 dni).
- 7 Podgrzewanie: Usuń cząstkę cytryny. Podgrzewaj każdy pojemnik w mikrofalówce na wysokiej mocy przez 1-2 minuty, lub do momentu, aż będzie gorący. Wyciśnij sok z cząstki cytryny na wierzch przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1334-miska-z-kurczakiem-kolendr-i-limonk>



7. CHIA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I JAGODAMI

Śniadanie

Czas: 50 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30.2 g	58.7 g	92.7 g	1034

700 g



POTRZEBNE PRODUKTY

	Mleko migdałowe 200 g (1 szklanka) • 48 kcal		Masło migdałowe 30 g • 188 kcal
	Miód 30 g (1 łyżka) • 91 kcal		Borówka Amerykańska 200 g (4 garście) • 114 kcal
	Nasiona chia, suszone 80 g (8 łyżek) • 354 kcal		Jeżyny, surowe 80 g (1 garść) • 34 kcal
	Pistacje, surowe 30 g • 178 kcal		Maliny surowe 50 g • 26 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1

W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym. Odstaw na 10-15 minut, a następnie ponownie wymieszaj. Wstaw do lodówki na minimum 3 godziny lub na całą noc.
- 2

Aby przygotować puree z borówek, umieść borówki amerykańskie i miód w małym garnku. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, często mieszając i rozgniatając borówki grzbietem łyżki.

3

Gotowe puree przełóż do pojemnika i schłódź w lodówce.

4

Aby złożyć pudding, przełóż połowę puddingu chia do miski. Na wierzch nałóż 2 łyżki puree z borówek i 2 łyżki masła migdałowego.

5

Udekoruj świeżymi malinami, jeżynami, borówkami amerykańskimi i posiekanymi pistacjami.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/988-chia-z-masem-migdaowym-i-jagodami>



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://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1395-bowl-z-batatami-fasol-i-awokado>



9. ŁOSOŚ MISO BOWL Z WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	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 łososa: W małej misce wymieszaj sos sojowy. Dodaj sól, pieprz czarny i dobrze wymieszaj. Umieść filety z łososa w płytkej 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 zwieńdnie. 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 posiekany 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>



10. OWSIANKA Z JAGODAMI, ORZECHAMI I MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
21.1 g	36.6 g	99 g	804

631 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Maliny surowe 50 g · 26 kcal	 Miód 30 g (1 łyżka) · 91 kcal
 Truskawki Surowe 50 g · 16 kcal	 Orzechy włoskie 30 g (1 garść) · 196 kcal
 Nasiona chia, suszone 30 g (3 łyżki) · 133 kcal	 Jogurt naturalny 30 g (0.5 sztuki) · 18 kcal
 Cynamon mielony 1 g · 2 kcal	 Borówka Amerykańska 30 g (0.5 garści) · 17 kcal
 Mleko migdałowe 250 g (1 szklanka) · 60 kcal	 Płatki owsiane 50 g (5 łyżek) · 185 kcal
 Jeżyny, surowe 30 g (0.5 garści) · 13 kcal	 Banan 50 g (0.5 sztuki) · 47 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 W rondelku zagotuj mleko migdałowe.
- 2 Dodaj płatki owsiane i zmniejsz ogień do minimum. Gotuj przez 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje. Dla bardziej kremowej konsystencji, dodaj więcej mleka migdałowego.
- 3 Dodaj szczyptę cynamonu mielonego do gotującej się owsianki, aby nadać jej smaku.
- 4 Przełóż gotową owsiankę do miski.
- 5 Dodaj jogurt naturalny na wierzch owsianki i polej miodem.
- 6 Udekoruj owsiankę malinami, truskawkami, borówkami amerykańskimi, jeżynami, plasterkami banana, posiekanymi orzechami włoskimi i nasionami chia.
- 7 Owsianka najlepiej smakuje na ciepło, ale możesz ją również schłodzić.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1539-owsianka-z-jagodami-orzechami-i-miodem>



11. MISKA Z RYŻEM, BATATEM I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
67.4 g	58.6 g	237.6 g	1717

1042 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) • 265 kcal	 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)
 Słódki ziemniak, batat 100 g (0.5 sztuki) • 86 kcal	 Cytryna 50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal
 Fasola, biała, surowa 250 g • 860 kcal	 Ząbek czosnku 10 g (2 sztuki) • 15 kcal
 Surowy Kalafior 200 g • 50 kcal	 Pieprz czarny 1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal
 Oregano suszone 1 g • 2 kcal	 Awokado, surowe 150 g (1 sztuka) • 251 kcal
 Pomidor malinowy 125 g • 24 kcal	 Pomarańcza 60 g • 30 kcal
 Ryż basmati 30 g • 105 kcal	 Cebula czerwona 30 g • 12 kcal



Natka pietruszki

2 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 W średniej misce wymieszaj pokrojonego batata z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek, szczyptą soli i ¼ łyżeczki pieprzu czarnego.
- 3 Przełóż batata na blachę do pieczenia. Piecz przez 10-14 minut, aż będzie miękki.
- 4 W międzyczasie przygotuj sos: połącz sok z pomarańczy i cytryny, posiekaną natkę pietruszki (¼ szklanki), 1 posiekany ząbek czosnku, suszone oregano i szczyptę soli w małej misce. Wymieszaj.
- 5 W malakserze zmiksuj surowy kalafior na dwie partie, aż uzyskasz konsystencję ryżu.
- 6 W dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek.
- 7 Dodaj pozostały posiekany ząbek czosnku i smaż, aż będzie aromatyczny, około 30 sekund.
- 8 Dodaj ryż z kalafiora, pozostałą ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu czarnego; gotuj, mieszając, aż kalafior zmięknie, przez 3-5 minut.
- 9 Zdejmij z ognia i wymieszaj z pozostałą posiekaną natką pietruszki (¼ szklanki).
- 10 Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 11 Aby podać, podziel ryż basmati i ryż z kalafiora na 4 miski. Na wierzchu ułóż upieczonego batata, fasolę, pokrojone awokado, pomidora malinowego i czerwoną cebulę. Polej każdą porcję przygotowanym sosem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1283-miska-z-ryem-batatem-i-awokado>



12. SEREK WIEJSKI Z MALINY, TRUSKAWKI I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIĄŁKO

24.2 g

TŁUSZCZ

22.7 g

WĘGLE

20.5 g

KALORIE

360

282 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Serek wiejski naturalny
150 g • 144 kcal



Maliny surowe
50 g • 26 kcal

**Truskawki Surowe****50 g** · 16 kcal**Migdały****30 g** (1 garść) · 174 kcal**Mięta surowa****2 g** (1 garść)**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: serek wiejski naturalny, maliny, truskawki, migdały i miętę.
- 2 Umyj maliny i truskawki pod bieżącą wodą. Osusz delikatnie papierowym ręcznikiem.
- 3 Pokrój truskawki na mniejsze kawałki.
- 4 Przełóż serek wiejski do miseczki.
- 5 Dodaj maliny i pokrojone truskawki do serka wiejskiego.
- 6 Posyp całość migdałami.
- 7 Udekoruj listkami mięty.
- 8 Podawaj od razu jako świeże i zdrowe śniadanie lub deser.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/454-serek-wiejski-z-maliny-truskawki-i-migdaami>



LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH ZDROWYCH MISECZEK · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	480 g (3,5 sztuki)	w 4 przepisach
Banan	300 g (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Bekon	150 g (15 plastrów)	
Borówka Amerykańska	280 g (5,5 garści)	w 3 przepisach
Brzoskwinia	100 g (1 sztuka)	
Brązowy ryż	200 g (20 łyżek)	w 2 przepisach
Cebula czerwona	340 g (3 sztuki)	w 6 przepisach
Chili w proszku	2 g (0,5 Szczypła)	
Cukinia, surowa	230 g (0,5 sztuki)	w 2 przepisach
Cynamon mielony	1 g (0,5 łyżeczki)	
Cytryna	350 g (4,5 sztuki)	w 6 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	200 g (1 szklanka)	
Dymka cebula	30 g (1,5 sztuki)	
Fasola, biała, surowa	500 g (3 szklanki)	w 2 przepisach
Garść surowy Szpinaku	100 g (4 garście)	w 2 przepisach
Imbir mielony	5 g (0,5 łyżki)	
Jeżyny, surowe	110 g (1,5 garść)	w 2 przepisach

Jogurt naturalny	100 g (2 sztuka)	w 3 przepisach
Kolendra	1 g (1 garści)	
Koperek świeży	10 g (2,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Krewetki	200 g (16,5 sztuk)	
Kukurydza konserwowa	60 g (4 łyżki)	w 2 przepisach
Liście kolendry surowe	90 g (90 garści)	w 3 przepisach
Liść sałaty	10 g (2 sztuki)	
Maliny surowe	200 g (3 garście)	w 4 przepisach
Marchewki, surowe	160 g (3,5 sztuki)	w 2 przepisach
Masło migdałowe	30 g (1,5 łyżki)	
Migdały	30 g (1 garści)	
Miód	150 g (6 łyżek)	w 5 przepisach
Mięta surowa	2 g (1 garści)	
Mleko migdałowe	510 g (2 szklanki)	w 3 przepisach
Nasiona chia, suszone	140 g (14 łyżek)	w 3 przepisach
Natka pietruszki	2 g (0,5 łyżeczki)	
Ogórek gruntowy	330 g (9,5 sztuk)	w 3 przepisach
Oliwa z oliwek	155 g (15,5 łyżek)	w 8 przepisach
Oregano suszone	3 g (0,5 łyżeczka)	w 2 przepisach
Orzechy włoskie	30 g (1 garści)	

Orzeszki ziemne	40 g (1,5 garści)	
Papryczka chili	30 g (1,5 sztuki)	
Papryka czerwona	70 g (0,5 sztuki)	w 5 przepisach
Papryka mielona	2 g (0,5 łyżeczka)	
Papryka zielona	10 g	
Papryka żółta, surowa	10 g	
Pieczarka	30 g (1,5 sztuki)	
Pieprz czarny	20 g (20 łyżeczki)	w 8 przepisach
Pierś z kurczaka	650 g (3,5 sztuki)	w 3 przepisach
Pistacje, surowe	30 g (1,5 garści)	
Pomarańcza	60 g (0,5 sztuki)	
Pomidor malinowy	375 g (2 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidory krojone z puszki	100 g (6,5 łyżek)	
Płatki owsiane	100 g (10 łyżek)	w 2 przepisach
Ryba łosoś	300 g (3 porcje)	w 2 przepisach
Ryż basmati	360 g (2 szklanki)	w 5 przepisach
Rzodkiewki	50 g (3,5 sztuki)	
Serek wiejski naturalny	150 g (1 sztuki)	
Sos sojowy	30 g (6 łyżeczki)	w 2 przepisach
Surowy Kalafior	200 g (0,5 sztuki)	
Szczypiorek, surowy	2 g (0,5 łyżki)	

Sól	31 g (5 łyżeczki)	w 8 przepisach
Słodki ziemniak, batat	200 g (1 sztuki)	w 2 przepisach
Truskawki Surowe	150 g (1 szklanka)	w 3 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	70 g (3,5 łyżki)	
Ząbek czosnku	30 g (6 sztuki)	w 4 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent