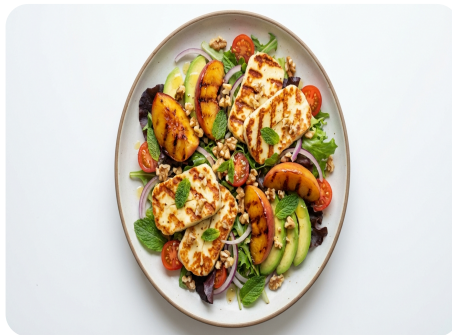


MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 LEKKICH SAŁATEK NA UPALNE DNI



10 przepisów • ~1000 kcal/śr. • ~19 min

motywatordietetyczny.pl

CAPRESE Z MALINOWYM POMIDOREM I ŻYTNIM CHLEBEM



Mozzarella



Chleb żytni



Pomidor malinowy



Ocet balsamiczny

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, ŻYTEM I PARMEZANEM



Pierś z kurczaka



Parmezan twardy



Oliwa z oliwek



Chleb żytni

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I OGÓRKIEM



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Chleb żytni



Bekon

BURRATA SALAD WITH TOMATO AND AVOCADO



Burrata



Awokado, surowe



Orzeszki piniowe



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z HALLOUMI, BRZOSKWINI I ORZECHAMI



Ser Halloumi



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe



Orzechy włoskie

SAŁATKA Z BATATA, QUINOA, CIECIERZYCY I MIODU



Ciecierzycza



Ryż basmati



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYSWAMI



Penne pełnoziarniste



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Oliwa z oliwek



Kukurydza konserwowa

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, FASOLKĄ I JAJKIEM



Oliwa z oliwek



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Jajka kurcze



Ziemniaki

SAŁATKA Z RYŻU, TWAROGU I OLIVEK



Ryż basmati



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Czarne oliwki

SAŁATKA ZE SZPINAKU, ŁOSOSIA I AWOKADO



Łosoś wędzony, plaster



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Zielone oliwki



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW

The complex block features a yellow background. On the left, a smartphone displays a list of recipes with their names and nutritional information. To the right, the text 'ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW' is written in large, bold, black letters. The background also features faint, blurred images of various food items.



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

1. CAPRESE Z MALINOWYM POMIDOREM I ŻYTNIM CHLEBEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

25.5 g

TŁUSZCZ

22.8 g

WĘGLE

25.6 g

KALORIE

370

303 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mozzarella

100 g · 247 kcal



Pomidor malinowy

150 g (1 sztuka) · 29 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Ocet balsamiczny

10 g (3 łyżeczki) · 9 kcal



Chleb żytni

40 g (1 kromka) · 83 kcal



Bazylia, świeża

2 g

PRZYGOTOWANIE

1

Umyj i osusz pomidory malinowe oraz bazylię. Pomidory pokrój w plasterki o grubości około 0,5 cm.

2

Na talerzu ułóż na przemian plasterki pomidora i kulki mozzarelli.

3

Skrop sałatkę octem balsamicznym.

4

Dopraw świeżo zmielonym pieprzem czarnym.

5

Chleb żytni pokrój na kromki i grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 5 minut, aż staną się chrupiące.

6

Udekoruj sałatkę listkami bazylii i podawaj od razu z grillowanym chlebem żytnim.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/85-caprese-z-malinowym-pomidorem-i-ynim-chlebem>



2. SAŁATKA Z KURCZAKIEM, ŻYTEM I PARMEZANEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

75.1 g

TŁUSZCZ

32.2 g

WĘGLE

30.5 g

KALORIE

717

640 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Ząbek czosnku

10 g (2 sztuki) · 15 kcal



Liść sałaty

10 g (2 sztuki) · 1 kcal



Pomidory koktajlowe

175 g (2 garście) · 32 kcal



Jogurt naturalny

50 g (1 sztuka) · 30 kcal



Pierś z kurczaka

250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Sól

3 g (0.5 łyżeczki)



Musztarda dijon

5 g · 8 kcal



Oliwa z oliwek

15 g · 133 kcal



Chleb żytni

30 g (1 kromka) · 62 kcal



Pieprz czarny

2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



Parmezan twardy

40 g (5 łyżek) · 172 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej grill lub patelnię grillową do średniej temperatury.
- 2 W miseczce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz czarny. Natrzyj tą mieszanką piersi z kurczaka.
- 3 Grilluj kurczaka przez 6-7 minut z każdej strony, aż będzie upieczony i złocisty. Odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w paski.
- 4 Przygotuj dressing: W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę Dijon, sok z połowy cytryny i starty parmezan (2 łyżki). Dopraw solą i pieprzem do smaku. Mieszaj, aż uzyskasz gładką konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej soku z cytryny lub parmezanu, aby dostosować smak.
- 5 Umyj i osusz liście sałaty. Porwij je na mniejsze kawałki i umieść w dużej misce.
- 6 Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
- 7 Polej sałatę i pomidorki przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystko równomiernie się pokryło.
- 8 Na wierzch ułóż pokrojonego kurczaka.
- 9 Pokrój chleb żytni w kostkę i podsmaż na patelni z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek, aż staną się chrupiące. Posyp nimi sałatkę.
- 10 Posyp sałatkę startym parmezanem i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1650-saatka-z-kurczakiem-ytem-i-parmezanem>



3. SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I OGÓRKIEM

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO

68.2 g

TŁUSZCZ

43.2 g

WĘGLE

42.8 g

KALORIE

851

595 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka
266 g · 260 kcal



Mix sałat
46 g (2 garście) · 8 kcal

**Papryka czerwona**

9 g · 3 kcal

**Pieczarka**

46 g (2 sztuki) · 7 kcal

**Musztarda dijon**

9 g · 14 kcal

**Cytryna**

46 g (0.5 sztuki) · 13 kcal

**Oliwa z oliwek**

27 g (3 łyżki) · 241 kcal

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 2 kcal

**Sól**

1 g

**Ogórek konserwowy**

27 g (3 sztuki) · 6 kcal

**Chleb żytni**

91 g (3 kromki) · 189 kcal

**Bekon**

27 g (3 plastry) · 106 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pokrój pierś z kurczaka na cienkie paski.
- 2 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 3 Dodaj kurczaka na patelnię i smaż przez około 5-7 minut, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.
- 4 Pokrój pieczarki i paprykę czerwona w cienkie plasterki.
- 5 Pokrój bekon w kostkę i podsmaż na patelni, aż będzie chrupiący. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.
- 6 Na tej samej patelni (po bekonie) dodaj pieczarki i paprykę czerwona i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż zmiękną.
- 7 W miseczce wymieszaj musztardę dijon, sok z cytryny, sól i pieprz. Powoli wlewaj oliwę z oliwek, cały czas mieszając, aż powstanie emulsja.
- 8 Na talerzu ułóż mix sałat, dodaj kurczaka, podsmażone warzywa, bekon i pokrojone ogórki konserwowe.
- 9 Polej sałatkę przygotowanym sosem i podawaj z grillowanym chlebem żytnim.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2846-saatka-z-kurczakiem-bekonem-i-ogorkiem>



4. BURRATA SALAD WITH TOMATO AND AVOCADO

Obiad

Kolacja

Czas: 15 min

BIAŁKO

38.2 g

TŁUSZCZ

114.1 g

WĘGLE

43.1 g

KALORIE

1336

819 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Surowa rukola

40 g (2 garście) · 10 kcal



Cebula czerwona

125 g (1 sztuka) · 50 kcal

**Oliwa z oliwek**

20 g (2 łyżki) · 177 kcal

**Awokado, surowe**

175 g (1 sztuka) · 292 kcal

**Ocet balsamiczny**

15 g (5 łyżeczek) · 13 kcal

**Sól**

3 g (0.5 łyżeczki)

**Pomidor malinowy**

200 g (1 sztuka) · 38 kcal

**Burrata**

200 g (1 porcja) · 549 kcal

**Orzeszki piniowe**

30 g (2 łyżki) · 202 kcal

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

**Bazylia, świeża**

10 g (3 garście) · 2 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj warzywa: Umyj pomidora malinowego i pokrój go w plastry. Obierz czerwoną cebulę i pokrój ją w cienkie półplasterki. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki. Umyj i osusz rukolę.
- 2 Przygotuj orzeszki piniowe: Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Wrzuć orzeszki piniowe i praż je przez 2-3 minuty, aż staną się złociste i zaczną pachnieć. Zdejmij z patelni i odstaw do ostygnięcia.
- 3 Przygotuj sałatkę: Na dużym talerzu lub w misce ułóż rukolę jako bazę. Rozłóż na niej pokrojone pomidory, czerwoną cebulę i awokado.
- 4 Dodaj burratę: Na środku sałatki umieść kulkę burraty. Możesz ją delikatnie rozciąć, aby ser wypłynął.
- 5 Dodaj zioła i orzeszki: Posyp sałatkę listkami świeżej bazylii i uprażonymi orzeszkami piniowymi.
- 6 Przygotuj dressing: W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z octem balsamicznym. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 7 Polej sałatkę: Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- 8 Serwowanie: Sałatkę podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1515-burrata-salad-with-tomato-and-avocado>



5. SAŁATKA Z HALLOUMI, BRZOSKWINI I ORZECHAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

55.7 g

TŁUSZCZ

125.9 g

WĘGLE

81.7 g

KALORIE

1615

938 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ser Halloumi

200 g · 657 kcal



Musztarda dijon

5 g · 8 kcal



Awokado, surowe

150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Sól

2 g



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Orzechy włoskie

30 g (1 garść) · 196 kcal



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Cebula czerwona

50 g (0.5 sztuki) · 20 kcal



Mix sałat

150 g (6 garści) · 27 kcal



Mięta surowa

10 g (5 garści)



Brzoskwinia

200 g (2 sztuki) · 78 kcal



Pomidory koktajlowe

30 g · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- 2 Pokrój ser halloumi na plastry o grubości około 1 cm. Posmaruj plastry halloumi 1 łyżką oliwy z oliwek z obu stron.
- 3 Grilluj halloumi przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i lekko chrupiący. Odstaw na bok.
- 4 Przekrój brzoskwinie na pół, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Posmaruj brzoskwinie pozostałą oliwą z oliwek i grilluj przez około 2 minuty z każdej strony, aż staną się lekko miękkie i lekko karmelizowane. Odstaw na bok.
- 5 Przygotuj dressing: W małej misce wymieszaj 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżeczkę miodu, 1 łyżeczkę musztardy Dijon, szczyptę soli i pieprzu. Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.
- 6 Podpraż orzechy włoskie na suchej patelni przez kilka minut, aż zaczną pachnieć. Ostudź i posiekaj.
- 7 Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mix sałat.
- 8 Na sałacie ułóż plastry awokado, pokrojoną w cienkie piórka czerwoną cebulę, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, grillowany halloumi i brzoskwinie.
- 9 Posyp sałatkę podprażonymi orzechami włoskimi i posiekaną świeżą miętą.
- 10 Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1190-saatka-z-halloumi-brzoskwini-i-orzechami>



6. SAŁATKA Z BATATA, QUINOA, CIECIERZYCY I MIODU

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

65 g

TŁUSZCZ

70.6 g

WĘGLE

319.9 g

KALORIE

2102

1128 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Awokado, surowe

150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Sól

2 g



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Cebula czerwona

100 g (1 sztuka) · 40 kcal



Ogórek gruntowy

200 g (6 sztuk) · 30 kcal



Garść surowy Szpinaku

30 g (1 garść) · 7 kcal



Ząbek czosnku

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Ciecierzycza

250 g (17 łyżek) · 910 kcal



Ryż basmati

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



Granaty, surowe

50 g (0.5 sztuki) · 42 kcal



Słodki ziemniak, batat

100 g (0.5 sztuki) · 86 kcal



Surowa rukola

30 g · 8 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Batata pokrój w kostkę, umieść na blaszce do pieczenia, polej 1 łyżką oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć warzywa. Piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko złociste. Odstaw do ostygnięcia.
- 2** Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą na sicie. W średnim garnku zagotuj 2 szklanki wody. Dodaj quinoa i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę. Odstaw quinoa do ostygnięcia.
- 3** W małej misce wymieszaj miód, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz. Dodawaj oliwę z oliwek po jednej łyżce, mieszając, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
- 4** W dużej misce wymieszaj upieczonego batata, ugotowaną quinoa, ciecierzycę, pokrojoną w drobną kostkę czerwoną cebulę, pokrojonego w kostkę ogórka, pokrojone awokado i szpinak lub rukolę.
- 5** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły. Na wierzch posyp granatem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1188-saatka-z-batata-quinoa-ciecierzycy-i-miodu>



7. PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

63.1 g

TŁUSZCZ

17.6 g

WĘGLE

113.3 g

KALORIE

882

702 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ogórek gruntowy

100 g (3 sztuki) · 15 kcal



Pomidory koktajlowe

100 g (1 garść) · 18 kcal



Puszka tuńczyka w sosie własnym

150 g (30 łyżeczek) · 161 kcal



Penne pełnoziarniste

150 g · 519 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Surowa rukola

50 g (2 garście) · 13 kcal



Cebula czerwona

30 g · 12 kcal



Papryka czerwona

10 g · 3 kcal



Oliwa z oliwek

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Sól

1 g



Kukurydza konserwowa

50 g (3 łyżki) · 36 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i ostudź.
- 2 Pokrój pomidory koktajlowe na połówki, ogórka gruntowego w półplasterki, paprykę czerwoną w kostkę, a cebulę czerwoną w cienkie paski.
- 3 W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, pokrojone warzywa, tuńczyka z puszki (odsączonego z sosu własnego), kukurydzę konserwową i rukolę.
- 4 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny, solą i pieprzem czarnym.
- 5 Polej sałatkę przygotowanym sosem.
- 6 Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2600-penoziarnista-saatka-z-tuczykiem-i-warzywami>



8. SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, FASOLKĄ I JAJKIEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

49.9 g

TŁUSZCZ

31.5 g

WĘGLE

38.5 g

KALORIE

618

657 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Puszka tuńczyka w sosie własnym
150 g (30 łyżeczek) · 161 kcal



Fasolka szparagowa zielona, surowa
100 g · 31 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Cytryna
50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Czarne oliwki
30 g (2 łyżki) · 35 kcal



Pomidor malinowy
100 g (0.5 sztuki) · 19 kcal



Liść sałaty
10 g (2 sztuki) · 1 kcal



Oliwa z oliwek
20 g (2 łyżki) · 177 kcal



Sól
5 g (1 łyżeczka)



Pieprz czarny
2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



Ziemniaki
100 g · 79 kcal



Cebula czerwona
30 g · 12 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ziemniaki umyj, obierz i ugotuj w osolonej wodzie przez około 15 minut, aż będą miękkie. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
- 2 Jajka umieść w garnku z zimną wodą i gotuj na twardo przez 10 minut. Po ugotowaniu schłódź je w zimnej wodzie, obierz i pokrój na ćwiartki.
- 3 Fasolkę szparagową ugotuj w osolonej wodzie przez 5 minut, aż będzie al dente. Odcedź i przepłucz zimną wodą.
- 4 Pomidora malinowego pokrój na ćwiartki, a czarne oliwki na połówki.
- 5 Cebulę czerwoną pokrój w cienkie plasterki.
- 6 Na dużym talerzu ułóż liście sałaty, dodaj pokrojone ziemniaki, fasolkę szparagową, pomidora, oliwki, cebulę czerwoną i ćwiartki jajek.
- 7 Otwórz puszkę tuńczyka, odsącz nadmiar płynu i rozłóż tuńczyka na sałatce.
- 8 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem.
- 9 Podawaj sałatkę od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1189-saatka-z-tuczkiem-fasolk-i-jajkiem>



9. SAŁATKA Z RYŻU, TWAROGU I OLIVEK

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

47.8 g

TŁUSZCZ

42 g

WĘGLE

113.4 g

KALORIE

998

910 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pomidory koktajlowe
150 g · 27 kcal



Oliwa z oliwek
20 g (2 łyżki) · 177 kcal



Sól
4 g



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały
200 g (10 łyżek) · 240 kcal



Cebula czerwona
100 g (1 sztuka) · 40 kcal



Ogórek gruntowy
200 g (6 sztuk) · 30 kcal



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



Bazylia, świeża
5 g (2 garście) · 1 kcal



Ryż basmati
100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



Czarne oliwki
70 g (5 łyżek) · 81 kcal



Zielone oliwki
30 g (1 porcja) · 44 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ryż basmati przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw do ostygnięcia.
- 2 Czerwoną cebulę pokrój w drobną kostkę. Ogórka gruntowego pokrój w półplasterki.
- 3 W dużej misce wymieszaj ugotowany i ostudzony ryż basmati, pokrojoną czerwoną cebulę, ogórka, czarne i zielone oliwki oraz pomidory koktajlowe (przekrojone na pół).
- 4 Dodaj garść surowego szpinaku i posiekaną bazylię.
- 5 Twaróg półtłusty pokrusz i dodaj do sałatki.
- 6 Skrop sałatkę oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/871-saatka-z-ryu-twarogu-i-oliwek>



10. SAŁATKA ZE SZPINAKU, ŁOSOSIA I AWOKADO

Śniadanie

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

27 g

TŁUSZCZ

39.3 g

WĘGLE

18.5 g

KALORIE

514

404 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Łosoś wędzony, plaster
100 g (1 porcja) • 214 kcal



Garść surowy Szpinaku
50 g (2 garście) • 11 kcal



Awokado, surowe
70 g (0.5 sztuki) • 117 kcal



Zielone oliwki
30 g (1 porcja) • 44 kcal



Cebula czerwona
30 g • 12 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (1 łyżka) • 88 kcal



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal



Sól
1 g



Cytryna
50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal



Ogórek gruntowy
30 g (1 sztuka) • 5 kcal



Pomidory koktajlowe
30 g • 5 kcal



Koperek świeży
2 g (0.5 łyżeczki) • 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Umyj szpinak i osusz go dokładnie.
- 2 Pokrój awokado na plasterki.
- 3 Pokrój cebulę czerwoną w cienkie krążki.
- 4 Pokrój zielone oliwki na połówki.
- 5 Ogórka gruntowego pokrój w plasterki.
- 6 Pomidory koktajlowe przekrój na pół.
- 7 Posiekaj świeży koperek.
- 8 Na talerzu ułóż szpinak, a na nim plastry łososia wędzonego.
- 9 Dodaj plasterki awokado, krążki cebuli, połówki oliwek, plasterki ogórka i połówki pomidorków koktajlowych.
- 10 Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
- 11 Dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/310-saatka-ze-szpinaku-ososia-i-awokado>



LISTA ZAKUPÓW

10 LEKKICH SAŁATEK NA UPALNE DNI · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	545 g (4 sztuki)	w 4 przepisach
Bazylia, świeża	17 g (5,5 garści)	w 3 przepisach
Bekon	27 g (2,5 plastra)	
Brzoskwinia	200 g (2,5 sztuki)	
Burrata	200 g (1 porcja)	
Cebula czerwona	465 g (4,5 sztuki)	w 7 przepisach
Chleb żytni	161 g (4,5 kromki)	w 3 przepisach
Ciecierzycza	250 g (16,5 łyżek)	
Cytryna	346 g (4,5 sztuki)	w 7 przepisach
Czarne oliwki	100 g (6,5 łyżek)	w 2 przepisach
Fasolka szparagowa zielona, surowa	100 g (1 szklanki)	
Garść surowy Szpinaku	110 g (4,5 garście)	w 3 przepisach
Granaty, surowe	50 g (0,5 sztuki)	
Jajka kurze	60 g (1 sztuka)	
Jogurt naturalny	50 g (1 sztuki)	
Koperek świeży	2 g (0,5 łyżeczki)	
Kukurydza konserwowa	50 g (3,5 łyżki)	

Liść sałaty	20 g (4 sztuki)	w 2 przepisach
Mix sałat	196 g (8 garści)	w 2 przepisach
Miód	60 g (2,5 łyżki)	w 2 przepisach
Mięta surowa	10 g (5 garści)	
Mozzarella	100 g (0,5 sztuki)	
Musztarda dijon	19 g (1,5 łyżka)	w 3 przepisach
Ocet balsamiczny	25 g (8,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Ogórek gruntowy	530 g (15 sztuk)	w 4 przepisach
Ogórek konserwowy	27 g (2,5 sztuki)	
Oliwa z oliwek	182 g (18 łyżek)	w 9 przepisach
Orzechy włoskie	30 g (1 garści)	
Orzeszki piniowe	30 g (2 łyżki)	
Papryka czerwona	19 g	w 2 przepisach
Parmezan twardy	40 g (5 łyżki)	
Penne pełnoziarniste	150 g (1,5 szklanka)	
Pieczarka	46 g (2,5 sztuki)	
Pieprz czarny	12 g (12 łyżeczki)	w 10 przepisach
Pierś z kurczaka	516 g (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Pomidor malinowy	450 g (2,5 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidory koktajlowe	485 g (5 garście)	w 5 przepisach

Puszka tuńczyka w sosie własnym	300 g (60 łyżeczek)	w 2 przepisach
Ryż basmati	200 g (1 szklanka)	w 2 przepisach
Ser Halloumi	200 g (1 sztuki)	
Surowa rukola	120 g (6 garści)	w 3 przepisach
Sól	22 g (3,5 łyżeczki)	w 9 przepisach
Słodki ziemniak, batat	100 g (0,5 sztuki)	
Twaróg półtłusty / ser biały	200 g (10 łyżek)	
Zielone oliwki	60 g (2,5 porcje)	w 2 przepisach
Ziemniaki	100 g (1,5 sztuka)	
Ząbek czosnku	15 g (3 sztuki)	w 2 przepisach
Łosoś wędzony, plaster	100 g (1 porcja)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent