

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 ROZGRZEWAJĄCYCH ZUP NA JESIEŃ



10 przepisów • ~537 kcal/śr. • ~22 min

motywatordietetyczny.pl

DYNIOWA ZUPA KREM Z CHILI



Nasiona dyni suszone



Oliwa z oliwek



Dynia surowa



Cebula, słodka, surowa

PIECZARKOWA ZUPA KREM Z JOGURTEM



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Ziemniaki



Cebula, słodka, surowa

ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ



Makaron ryżowy



Pierś z kurczaka



Cebula, słodka, surowa



Kiełki fasoli mung

KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I BAZYLI



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Pomidor malinowy



Cebula, słodka, surowa

KREM BROKUŁOWY Z GRANA PADANO



Ser grana padano



Masło



Brokuł



Siemię lniane

KUKURYDZIANA ZUPA Z FASOLĄ I NACHOS



Nachos



Czerwona fasola
konserwowa



Kukurydza konserwowa



Oliwa z oliwek

OGÓRKOWA Z JOGURTEM, KOPREM I CYTRYNĄ



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Marchewki, surowe



Ziemniaki

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY I SZPINAKU



Soczewica surowa



Oliwa z oliwek



Marchewki, surowe



Pomidory krojone z puszki

KREM Z KALAFIORA, CURRY I KOLENDRY



Mleczko kokosowe



Oliwa z oliwek



Surowy kalafior



Cebula, słodka, surowa

KREM Z MARCHEWKI, IMBIRU I POMARAŃCZY



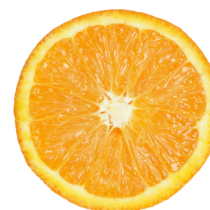
Oliwa z oliwek



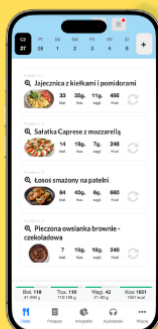
Marchewki, surowe



Cebula, słodka, surowa



Pomarańcza



ODBLOKUJ 3500 PRZEPISÓW



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

1. DYNIOWA ZUPA KREM Z CHILI

- Obiad
- Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
13.3 g	22.1 g	30.1 g	373

612 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Dynia surowa 200 g · 66 kcal	 Ząbek czosnku 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
 Cebula, słodka, surowa 100 g (10 łyżek) · 37 kcal	 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
 Oliwa z oliwek 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal	 Sól 2 g
 Pieprz czarny 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal	 Cynamon mielony 1 g · 2 kcal
 Oregano suszone 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal	 Natka pietruszki 2 g (0.5 łyżki) · 1 kcal
 Jogurt naturalny 60 g (4 łyżki) · 36 kcal	 Nasiona dyni suszone 20 g (2 łyżki) · 112 kcal
 Papryczka chili 5 g · 2 kcal	 Cytryna 5 g (1 łyżeczka) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Dynię obierz i pokrój w kostkę, cebulę i czosnek posiekaj, chili posiekaj bez pestek.
- 2 W garnku rozgrzej oliwę, smaż cebulę 4 min, aż lekko się zrumieni, dodaj czosnek i chili na 1 min.
- 3 Dodaj dynię i smaż 5 min (podsmażenie wydobywa słodycz dyni).
- 4 Wlej bulion, dodaj oregano, zagotuj i gotuj pod przykryciem 15 do 20 min, aż dynia będzie miękka.
- 5 Zmiksuj na gładko, dopraw cynamonem, pieprzem, solą i sokiem z cytryny (kwas ożywia słodką zupę).
- 6 Podawaj z łyżką jogurtu, natką i pestkami dyni.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/487-dyniowa-zupa-krem-z-chili>



2. PIECZARKOWA ZUPA KREM Z JOGURTEM

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19.1 g	19.7 g	44.6 g	442

837 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- 

Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) • 15 kcal
- 

Pieczarka
200 g (10 sztuk) • 32 kcal



Cebula, słodka, surowa

100 g (10 łyżek) · 37 kcal



Liść laurowy

1 g (5 listków) · 3 kcal



Oliwa z oliwek

15 g (1 łyżka) · 133 kcal



Sól

2 g



Jogurt naturalny

200 g · 120 kcal



Bulion warzywny

200 g (1 szklanka) · 14 kcal



Ziemniaki

100 g (1 sztuka) · 79 kcal



Pieprz czarny

2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Sos sojowy

2 g · 1 kcal



Natka pietruszki

5 g (1 łyżka) · 2 kcal



Tymianek suszone

0 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Na oliwie zeszklij posiekaną cebulę 4 min, dodaj czosnek na 30 s.
- 2 Dodaj pieczarki i smaż 8 min, aż odparują i się zrumienią (rumienienie daje grzybowy smak). Wlej sos sojowy.
- 3 Dodaj ziemniaki w kostce, bulion, liść laurowy i tymianek, gotuj pod przykryciem 15 min.
- 4 Wyjmij liść, zmiksuj na krem.
- 5 Jogurt wymieszaj z chochlą zupy, wlej do garnka poza ogniem (nie zważy się).
- 6 Dopraw pieprzem, sól dodaj po spróbowaniu. Posyp natką.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1989-pieczarkowa-zupa-krem-z-jogurtem>



3. ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO 65.3 g	TŁUSZCZ 4.9 g	WĘGLE 101.5 g	KALORIE 698
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

614 g



POTRZEBNE PRODUKTY

Cynamon mielony 2 g · 5 kcal	Pierś z kurczaka 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
Papryczka chili 30 g · 12 kcal	Imbir mielony 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
Cytryna 50 g (5 plasterów) · 15 kcal	Szczypiorek, surowy 10 g (3 łyżki) · 3 kcal
Cebula, słodka, surowa 80 g (8 łyżek) · 29 kcal	Liście kolendry surowe 30 g (3 garście) · 7 kcal
Bazylia, świeża 5 g (0.5 garści) · 1 kcal	Kiełki fasoli mung 50 g (8 łyżek) · 15 kcal
Sól 5 g (1 łyżeczka)	Makaron ryżowy 100 g (2 porcje) · 360 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pierś z kurczaka umieść w garnku, zalej wodą i dodaj sól, mielony imbir oraz cynamon. Gotuj na małym ogniu przez około 20 do 25 minut, aż mięso będzie ugotowane.
- 2 W międzyczasie ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i przelej zimną wodą.
- 3 Cebulę i papryczkę chili pokrój w cienkie plasterki. Szczypiorek posiekaj. Przygotuj liście kolendry i bazylii. Cytrynę pokrój na cząstki.
- 4 Ugotowanego kurczaka wyjmij z wywaru, a gdy lekko ostygnie, pokrój go w plasterki lub porwij na mniejsze kawałki. Wywar zachowaj.
- 5 Do misek rozłóż ugotowany makaron, kawałki kurczaka, plasterki cebuli i kiełki fasoli mung.
- 6 Zalej wszystko gorącym wywarem z gotowania kurczaka.
- 7 Udekoruj zupę posiekanym szczypiorkiem, liśćmi kolendry, bazylii oraz plasterkami chili.
- 8 Podawaj z cząstkami cytryny do skropienia zupy tuż przed jedzeniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2794-zupa-pho-z-kurczakiem-i-bazyli>



4. KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I BAZYLI

Obiad

Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10.5 g	33.6 g	38.6 g	490

753 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) • 14 kcal	 Marchewki, surowe 80 g (1 sztuka) • 33 kcal
 Ząbek czosnku 10 g (2 ząbki) • 15 kcal	 Cebula, słodka, surowa 100 g (10 łyżek) • 37 kcal
 Oliwa z oliwek 30 g (2 łyżki) • 265 kcal	 Jogurt naturalny 125 g (0.5 szklanki) • 75 kcal
 Pomidor malinowy 200 g (1 sztuka) • 38 kcal	 Pieprz czarny 1 g (0.5 łyżeczki) • 3 kcal
 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)	 Bazylia suszona 1 g (0.5 łyżki) • 3 kcal
 Papryka mielona 2 g (1 łyżeczka) • 7 kcal	 Bazylia, świeża 1 g (2 listki)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C. Pomidory malinowe przekrój na pół i ułóż skórką do dołu na blasze do pieczenia. Ząbek czosnku odetnij w górnej części, aby odsłonić ząbki, i zawiń w folię aluminiową. Skrop pomidory 1 łyżką oliwy z oliwek, posyp szczyptą soli i pieprzu. Umieść zawinięty czosnek obok pomidorów na blasze. Piecz przez 30 do 35 minut, aż pomidory zmiękną i lekko się skarmelizują, a czosnek będzie miękki.
- 2 W dużym garnku rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i marchewkę, smaż na średnim ogniu przez 5 do 7 minut, aż zmiękną.
- 3 Wyciśnij upieczony czosnek z łupinek i dodaj do garnka razem z upieczonymi pomidorami i sokiem, który puściły.
- 4 Wlej bulion warzywny, dodaj suszoną bazylię i paprykę mieloną. Wymieszaj.
- 5 Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut, aby smaki się połączyły.
- 6 Zupę zmiksuj na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego (w partiach, jeśli to konieczne).
- 7 Dodaj jogurt naturalny, zamieszaj i spróbuj. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
- 8 Podawaj na gorąco, udekorowaną świeżą bazylią.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3384-krem-z-pieczonych-pomidorow-i-bazylii>



5. KREM BROKUŁOWY Z GRANA PADANO

Obiad Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
26.2 g	36 g	29.3 g	537

791 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Brokuł 200 g (0.5 sztuki) • 66 kcal	 Cebula, słodka, surowa 100 g (10 łyżek) • 37 kcal
 Ząbek czosnku 5 g (1 ząbek) • 8 kcal	 Masło 20 g (2 plastry) • 146 kcal
 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) • 14 kcal	 Ser grana padano 50 g (10 łyżek) • 197 kcal
 Woda 200 g (13 łyżek)	 Siemię Iniane 10 g (1 łyżka) • 58 kcal
 Papryka mielona 2 g (1 łyżeczka) • 7 kcal	 Sól 2 g
 Cynamon mielony 1 g • 2 kcal	 Pieprz czarny 1 g (0.5 łyżeczki) • 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu.
- 2 Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 5 minut, aż zmiękną.
- 3 Dodaj brokuły i smaż przez kolejne 3 minuty.
- 4 Wlej bulion warzywny i wodę, doprowadź do wrzenia.
- 5 Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, aż brokuły będą miękkie.
- 6 Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego.
- 7 Dodaj starty ser Grana Padano, sól, pieprz, paprykę mieloną i cynamon mielony. Wymieszaj do połączenia składników.
- 8 Dodaj siemię lniane i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, nie doprowadzając do wrzenia.
- 9 Podawaj gorącą zupę w miseczkach.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/527-krem-brokuowy-z-grana-padano>



6. KUKURYDZIANA ZUPA Z FASOLĄ I NACHOS

Obiad Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20.2 g	21.9 g	81.5 g	593

836 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) • 14 kcal	 Kolendra 5 g (0.5 garści) • 1 kcal
 Kumin suszony 3 g (0.5 łyżki) • 11 kcal	 Sos pomidorowy 60 g (4 łyżki) • 14 kcal
 Kukurydza konserwowa 150 g (0.5 puszki) • 108 kcal	 Papryka czerwona 30 g (3 łyżki) • 10 kcal
 Papryczka chili 10 g (0.5 sztuki) • 4 kcal	 Papryka zielona 30 g (3 łyżki) • 7 kcal
 Cebula, słodka, surowa 50 g (5 łyżek) • 18 kcal	 Ząbek czosnku 5 g (1 ząbek) • 8 kcal
 Jogurt naturalny 50 g (3 łyżki) • 30 kcal	 Czerwona fasola konserwowa 150 g (1 szklanka) • 122 kcal
 Oliwa z oliwek 10 g (2 łyżeczki) • 88 kcal	 Nachos 30 g (1 garść) • 142 kcal

**Cytryna****50 g** (5 plasterów) · 15 kcal**Sól****2 g****Pieprz czarny****1 g** (0.5 łyżeczki) · 3 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 Cebulę i obie papryki pokrój w drobną kostkę, czosnek i chili posiekaj (chili bez pestek, jeśli nie lubisz ostrego).
- 2 W garnku rozgrzej oliwę, smaż cebulę 4 min, dodaj czosnek i chili na 1 min.
- 3 Dodaj papryki i smaż 4 min.
- 4 Wlej sos pomidorowy i bulion, dodaj kumin, zagotuj.
- 5 Dodaj odsączoną kukurydzę i fasolę, gotuj pod przykryciem 15 min. Część zupy rozgnieć tłuczkiem, żeby zgęstniała.
- 6 Dopraw solą i pieprzem, a na koniec sokiem z połowy cytryny (kwas ożywia fasolę i kukurydzę).
- 7 Podawaj z jogurtem, posiekaną kolendrą i pokruszonymi nachosami.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/152-kukurydziana-zupa-z-fasol-i-nachos>



7. OGÓRKOWA Z JOGURTEM, KOPREM I CYTRYNĄ

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17.1 g	20.5 g	78 g	572

1914 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ogórek kiszony
200 g (3 sztuki) • 22 kcal



Marchewki, surowe
200 g (3 sztuki) • 82 kcal



Cebula, słodka, surowa
100 g (10 łyżek) • 37 kcal



Liść laurowy
1 g (5 listków) • 3 kcal



Jogurt naturalny
200 g • 120 kcal



Oliwa z oliwek
15 g (1 łyżka) • 133 kcal



Sól
2 g



Ziemniaki
100 g (1 sztuka) • 79 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) • 3 kcal



Cytryna
50 g (5 plasterów) • 15 kcal



Koperek świeży
15 g (5 łyżek) • 5 kcal



Bulion warzywny
1000 g (4 szklanki) • 70 kcal



Ogórek gruntowy
30 g (4 plastry) • 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 W dużym garnku rozgrzej oliwę. Zeszkluj posiekaną cebulę przez około 5 minut.
- 2 Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i ziemniaki, smaż 5 minut, mieszając.
- 3 Wlej bulion, dodaj liść laurowy i zagotuj. Gotuj na małym ogniu 15 do 20 minut, aż ziemniaki zmiękną.
- 4 Ogórki kiszone zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dodaj do garnka i gotuj 5 minut.
- 5 Zdejmij garnek z ognia i odczekaj 5 minut. Jogurt wymieszaj z chochlą zupy i wlej do garnka, mieszając, żeby się nie zważył.
- 6 Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Dodaj pokrojonego w kostkę świeżego ogórka.
- 7 Podawaj posypaną posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1990-ogrkowa-z-jogurtem-koprem-i-cytryn>



8. ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY I SZPINAKU

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
45 g	18.8 g	126.8 g	840

1679 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Garść surowego szpinaku 100 g (4 garście) • 23 kcal	 Marchewki, surowe 125 g (2 sztuki) • 51 kcal
 Ząbek czosnku 10 g (2 ząbki) • 15 kcal	 Cebula, słodka, surowa 100 g (10 łyżek) • 37 kcal
 Soczewica surowa 140 g (10 łyżek) • 494 kcal	 Pomidory krojone z puszki 200 g (0.5 puszki) • 40 kcal
 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) • 14 kcal	 Oliwa z oliwek 15 g (1 łyżka) • 133 kcal
 Kurkuma mielona 2 g • 6 kcal	 Sól 3 g (0.5 łyżeczki)
 Cytryna 50 g (5 plasterów) • 15 kcal	 Pieprz czarny 1 g (0.5 łyżeczki) • 3 kcal
 Liście kolendry surowe 30 g (3 garście) • 7 kcal	 Chili w proszku 1 g • 3 kcal



Natka pietruszki

2 g (0.5 łyżki) • 1 kcal



Woda

700 g (3 szklanki)

PRZYGOTOWANIE

- 1 W garnku rozgrzej oliwę, smaż posiekaną cebulę i marchew w kostce 5 min.
- 2 Dodaj czosnek, kurkumę i chili, mieszaj 30 s (przyprawy w tłuszczu oddają aromat).
- 3 Dodaj przepłukaną soczewicę i pomidory, gotuj 2 min.
- 4 Wlej bulion i wodę (soczewica pije dużo płynu), zagotuj i gotuj pod przykryciem 20 do 25 min.
- 5 Wrzuć szpinak na 2 min.
- 6 Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
- 7 Podawaj posypaną kolendrą i natką.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2088-rozgrzewajca-zupa-z-soczewicy-i-szpinaku>



9. KREM Z KALAFIORA, CURRY I KOLENDRY

Obiad Kolacja Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
12.2 g	44 g	39.2 g	553

762 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 **Ząbek czosnku**
10 g (2 ząbki) · 15 kcal

 **Imbir mielony**
2 g (1 tyżeczka) · 7 kcal

**Surowy kalafior****200 g** · 50 kcal**Cebula, słodka, surowa****100 g** (10 łyżek) · 37 kcal**Oliwa z oliwek****10 g** (2 łyżeczki) · 88 kcal**Curry w proszku****5 g** (2 łyżeczki) · 17 kcal**Cytryna****50 g** (5 plasterów) · 15 kcal**Bulion warzywny****200 g** (1 szklanka) · 14 kcal**Liście kolendry surowe****30 g** (3 garście) · 7 kcal**Sól****2 g****Mleczko kokosowe****150 g** (10 łyżek) · 296 kcal**Pieprz czarny****2 g** (1 łyżeczka) · 5 kcal**Papryka mielona****1 g** (0.5 łyżeczki) · 4 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek oraz imbir mielony. Smaż przez 5 minut, aż cebula się zeszkli.
- 2 Dodaj curry w proszku i smaż przez 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromat.
- 3 Dodaj różyczki kalafiora i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 do 20 minut, aż kalafior będzie miękki.
- 4 Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
- 5 Dodaj mleczko kokosowe i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj.
- 6 Podawaj zupę posypaną świeżymi liśćmi kolendry i szczyptą papryki mielonej.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2548-krem-z-kalafiora-curry-i-kolendry>



10. KREM Z MARCHEWKI, IMBIRU I POMARAŃCZY

Obiad Kolacja Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
4.9 g	11.1 g	39.8 g	269

600 g



POTRZEBNE PRODUKTY

 Bulion warzywny 200 g (1 szklanka) • 14 kcal	 Marchewki, surowe 200 g (3 sztuki) • 82 kcal
 Ząbek czosnku 5 g (1 ząbek) • 8 kcal	 Liście kolendry surowe 30 g (3 garście) • 7 kcal
 Cebula, słodka, surowa 100 g (10 łyżek) • 37 kcal	 Oliwa z oliwek 10 g (2 łyżeczki) • 88 kcal
 Sól 2 g	 Pomarańcza 50 g • 25 kcal
 Imbir mielony 1 g (0.5 łyżeczki) • 3 kcal	 Pieprz czarny 2 g (1 łyżeczka) • 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1
- Marchewki obierz i pokrój w plasterki. Cebulę i ząbek czosnku drobno posiekaj.

- 2 W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez 5 minut, aż zmięknie.
- 3 Dodaj czosnek i mielony imbir. Smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat.
- 4 Dodaj pokrojoną marchewkę i zalej bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, aż marchewka będzie miękka.
- 5 Zdejmij garnek z ognia i ostrożnie zblenduj zupę na gładki krem.
- 6 Dodaj sok wyciśnięty z pomarańczy, sól i pieprz czarny do smaku. Dokładnie wymieszaj i podgrzej zupę na małym ogniu przez 2 minuty.
- 7 Podawaj zupę posypaną świeżymi liśćmi kolendry.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2638-krem-z-marchewki-imbiru-i-pomaraczy>



LISTA ZAKUPÓW

10 ROZGRZEWAJĄCYCH ZUP NA JESIEŃ · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Bazylia suszona	1 g (1,5 łyżeczki)	
Bazylia, świeża	6 g (12 listek)	w 2 przepisach
Brokuł	200 g (0,5 sztuki)	
Bulion warzywny	2600 g (11 szklanek)	w 9 przepisach
Cebula, słodka, surowa	930 g (8,5 sztuk)	w 10 przepisach
Chili w proszku	1 g (3,5 szczypta)	
Curry w proszku	5 g (2,5 łyżeczki)	
Cynamon mielony	4 g (1,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Cytryna	255 g (3 sztuki)	w 6 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	150 g (0,5 puszki)	
Dynia surowa	200 g (0,5 sztuki)	
Garść surowego szpinaku	100 g (4 garście)	
Imbir mielony	5 g (3 łyżeczki)	w 3 przepisach
Jogurt naturalny	635 g (2,5 szklanki)	w 5 przepisach
Kiełki fasoli mung	50 g (8,5 łyżki)	
Kolendra	5 g (5 łyżki)	
Koperek świeży	15 g (15 łyżeczki)	

Kukurydza konserwowa	150 g (0,5 puszki)	
Kumin suszony	3 g (1,5 łyżeczki)	
Kurkuma mielona	2 g (0,5 łyżeczki)	
Liście kolendry surowe	120 g (12 garści)	w 4 przepisach
Liść laurowy	2 g (10 listka)	w 2 przepisach
Makaron ryżowy	100 g (2,5 porcje)	
Marchewki, surowe	605 g (8,5 sztuk)	w 4 przepisach
Masło	20 g (4 łyżeczki)	
Mleczko kokosowe	150 g (10 łyżek)	
Nachos	30 g (1 garści)	
Nasiona dyni suszone	20 g (6,5 łyżeczki)	
Natka pietruszki	9 g (7 łyżeczki)	w 3 przepisach
Ogórek gruntowy	30 g (4,5 plaster)	
Ogórek kiszony	200 g (3,5 sztuki)	
Oliwa z oliwek	115 g (8,5 łyżek)	w 8 przepisach
Oregano suszone	1 g (1 łyżeczki)	
Papryczka chili	45 g (2,5 sztuki)	w 3 przepisach
Papryka czerwona	30 g (3,5 łyżki)	
Papryka mielona	5 g (2 łyżeczki)	w 3 przepisach
Papryka zielona	30 g (3,5 łyżki)	

Pieczarka	200 g (10 sztuk)	
Pieprz czarny	12 g (40 szczypta)	w 9 przepisach
Pierś z kurczaka	250 g (1,5 sztuka)	
Pomarańcza	50 g (0,5 sztuki)	
Pomidor malinowy	200 g (1 sztuka)	
Pomidory krojone z puszki	200 g (0,5 puszki)	
Ser grana padano	50 g (10 łyżek)	
Siemię Iniane	10 g (3,5 łyżeczki)	
Soczewica surowa	140 g (11,5 łyżek)	
Sos pomidorowy	60 g (4 łyżki)	
Sos sojowy	2 g (0,5 łyżeczki)	
Surowy kalafior	200 g (13,5 różyczek)	
Szczypiorek, surowy	10 g (10 łyżeczki)	
Sól	24 g (48 szczypta)	w 10 przepisach
Tymianek suszone	0 g	
Woda	900 g (4 szklanki)	w 2 przepisach
Ziemniaki	200 g (2 sztuki)	w 2 przepisach
Ząbek czosnku	60 g (12 ząbka)	w 8 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent