

# LUNCH BOXY

400 kcal

PATRYK KONICKI

# SŁODKIE LUNCHBOXY

(kliknij zdjęcie/nazwę posiłku i przejdź do przepisu)



Babeczki owsiane  
z owocami  
**str.8**



Bajgiel z jogurtem  
i bananem  
**str.9**



Batony owsiane  
**str.10**



Brownie  
z truskawkami  
**str.11**



Bułeczki proteinowe  
z borówkami  
**str.12**



Chlebek bananowy  
**str.13**



Donuty a'la kinder  
country  
**str.14**



Gofry  
jabłkowo-serowe  
**str.15**



Kasza manna  
z wiśniami  
**str.16**



Kluski kładzione  
ze śliwkami  
**str.17**



Koktajl bananowo-  
orzechowy  
**str.18**



Koktajl egzotyczny  
**str.19**



Kopiec kreta  
**str.20**



Naleśniki  
a'la rafaello  
**str.21**



Naleśniki czekoladowe  
z ricottą i malinami  
**str.22**



Nocna owsianka  
czekośliwka  
**str.23**

# SŁODKIE LUNCHBOXY

(kliknij zdjęcie/nazwę posiłku i przejdź do przepisu)



Nocna owsianka z malinami i puddingiem  
**str.24**



Omlet bananowo-czekoladowy  
**str.25**



Omlet z borówkami z piekarnika  
**str.26**



Owsianka z truskawkami  
**str.27**



Pianka kokosowa z truskawkami  
**str.28**



Pieczona owsianka z jabłkiem  
**str.29**



Pieczona owsianka z malinami  
**str.30**



Placuszki jogurtowe z owocami  
**str.31**



Pudding chia z jogurtem, borówkami i granolą  
**str.32**



Racuchy z nektarynką  
**str.33**



Ryż na mleku z brzoskwinią  
**str.34**



Serniczek na zimno  
**str.35**



Serniczki z jogurtem i borówkami  
**str.36**



Tiramisu cytrynowe z borówkami  
**str.37**



Tost francuski na słodko - z bananem  
**str.38**



Tost francuskie na słodko - z serkiem  
**str.39**

# SŁONE LUNCHBOXY

(kliknij zdjęcie/nazwę posiłku i przejdź do przepisu)



Bowl azjatycki

str.41



Bowl grecki

str.42



Bułeczki bao  
z krewetkami

str.43



Bułeczki bao z  
szarpanym kurczakiem

str.44



Cannelloni z cukinią  
i ricottą

str.45



Donuty a'la pizza

str.46



Frytki z batatów,  
szaśłyki i coleslaw

str.47



Gnocchi z mięsem  
mielonym

str.48



Gofry z cukinii  
z jogurtem i pieczarkami

str.49



Jajochlebek z serem  
i szynką

str.50



Jednogarnkowy makaron  
z fetą i szpinakiem

str.51



Jednogarnkowy ryż z  
brokułem i serem

str.52



Jednogarnkowy ryż  
z papryką i groszkiem

str.53



Kanapka  
"po włosku"

str.54



Kanapka z grillowanym  
tofu

str.55



Kanapki z pastą  
z tuńczyka i jajka

str.56

# SŁONE LUNCHBOXY

(kliknij zdjęcie/nazwę posiłku i przejdź do przepisu)



Kasza pęczak  
z pieczonymi warzywami  
**str.57**



Kotleciki z ziemniaków  
i tuńczyka  
**str.58**



Leczo z cieciorką  
**str.59**



Makaron łazanki  
z białą kapustą  
**str.60**



Makaron penne w sosie  
pomidorowym  
**str.61**



Makaron ryżowy z  
kurczakiem i warzywami  
**str.62**



Makaron tagliatelle  
z bazyliowym pesto  
**str.63**



Makaron udon w sosie  
orzechowym  
**str.64**



Makaron zapiekany  
w piekarniku  
**str.65**



Muffiny jajeczne  
**str.66**



Naleśnik wytrawny  
**str.67**



Omlet z pieczarkami  
**str.68**



Proteinowa pita  
z souvlaki z kurczaka  
**str.69**



Proteinowe  
cebularze  
**str.70**



Roladki z cukinii  
**str.71**



Roladki z tortilli  
z kabanosem  
**str.72**

# SŁONE LUNCHBOXY

(kliknij zdjęcie/nazwę posiłku i przejdź do przepisu)



Ryż z curry  
str.73



Ryż z kurczakiem  
sweet chili  
str.74



Ryż z łososiem  
teriyaki i brokułem  
str.75



Ryż z tofu  
stri fry  
str.76



Sałatka cezar  
str.77



Sałatka  
z klopsikami  
str.78



Sałatka z tortellini  
i mozzarellą  
str.79



Sałatka  
z tuńczykiem  
str.80



Spring rollsy  
z krewetkami  
str.81



Tortilla  
crispy chicken  
str.82



Tortilla w jajku  
str.83



Tortilla  
z piekarnika  
str.84



Zapiekanka  
ziemniaczana  
str.85



Ziemniaczane puree  
z kurczakiem i kukurydzą  
str.86



Ziemniaki z halloumi  
i mizerią  
str.87



Ziemniaki z siekanymi  
kotletami z kurczaka  
str.88

# SŁODKIE LUNCHBOXY

# Babeczki owsiane z owocami



397 kcal / 25b / 52w / 9t



25 minut

## SKŁADNIKI

na 3 porcje

- 450g skyra smakowego
- 30g malin
- 120g banana
- 25g masła orzechowego
- 100g mąki owsianej
- 15g erytrytolu
- 100g pitnego jogurtu skyr (naturalny)
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 0.5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 30g borówek

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Jajko utrzyj z erytrytolem i wymieszaj z pitnym jogurtem skyr. Dodaj przesianą mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną oraz cynamonem i dokładnie wymieszaj tak aby nie było grudek.
2. Banana rozgnieć widelcem, a następnie przełóż go do masy wraz z masłem orzechowym. Ponownie całość wymieszaj.
3. Masę przelej do papilotek lub silikonowych foremek na babeczki, a na wierzchu ułóż owoce.
4. Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.
5. Gotowe babeczki podziel na 3 porcje. Każdą z porcji podawaj z ulubionym jogurtem smakowym.

Smacznego!



# Bajgiel z jogurtem, bananem i masłem orzechowym



398 kcal / 18b / 63w / 7t



5 minut

## SKŁADNIKI

- 1 bajgiel (ok. 80g)
- 75g skyra naturalnego
- 60g banana
- 30g malin
- 5g masła orzechowego

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Bajglu przetnij na pół, a następnie podpiecz na rozgrzanej patelni bez tłuszczy.
2. Banana pokrój w plasterki, posyp cynamonem i podsmaż z obu stron na patelni z dodatkiem odrobiny wody.
3. Pieczywo posmaruj jogurtem, polej masłem orzechowym i ułóż plasterki banana.
4. Całość posyp malinami.

Smacznego!

Wskazówka:

Pieczywo posmaruj jogurtem i ułóż dodatki bezpośrednio przed podaniem.

# Batony owsiane

1 porcja 401 kcal / 22b / 58w / 8t 40 minut

## SKŁADNIKI na 3 porcje

- 450g skyra smakowego
- 150g borówek
- 150g malin
- 120g banana
- 100g mleka 1.5% tł.
- 80g płatków owsianych
- 20g masła orzechowego
- 10g miód
- 10g mlecznej czekolady

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Obranego banana przełóż do miski i za pomocą widelca rozdrobnij na papkę.
  2. Dodaj mleko, masło orzechowe, miód oraz cynamon i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj drobno pokrojoną mleczną czekoladę oraz płatki owsiane i ponownie wymieszaj.
  3. Masę przełóż do wyłożonego papierem do pieczenia naczynia żaroodpornego. Rozprowadź ją równomiernie i odłóż na 10 minut do lodówki.
  4. Po tym czasie naczynie włożyć do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz 20-25 minut.
  5. Gotowe ciasto podziel na mniejsze, równe części i rozdzieli na 3 porcje.
  6. Każdą z porcji podawaj ze skyrem smakowym oraz owocami.
- Smacznego!

# Brownie z truskawkami



395 kcal / 22b / 47w / 13t



30 minut

## SKŁADNIKI

- 100g truskawek
- 100g serka wiejskiego light
- 60g banana
- 1 jajko
- 30g erytrytolu
- 20g budyniu w proszku (smak czekoladowy)
- 8g kakao
- 6g czekolady mlecznej

## PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki oprócz czekolady i truskawek zblenduj na gładką masę. Czekoladę posiekaj, dodaj do masy i całość zamieszaj.
2. Masę przelej do lekko natłuszczonego naczynia żaroodpornego.
3. Kilka truskawek przekrój na pół i delikatnie ułóż na wierzchu masy.
4. Brownie piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.
5. Gotowe brownie podawaj z pozostałymi truskawkami.  
Smacznego!



# Buteczki proteinowe z borówkami i kruszonką

1 porcja 399 kcal / 33b / 47w / 7t 35 minut

## SKŁADNIKI

na 2 porcje

- 200g chudego twarogu
- 100g borówek
- 80g mąki pszennej
- 1 jajko
- 30g erytrytolu
- 20g budyniu w proszku
- 20g odżywki białkowej
- 3g masła
- 3g cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miseczki przełóż 7g mąki, zimne masło oraz cukier waniliowy. Składniki połącz za pomocą palców.
  2. Do drugiej miski przełóż twaróg, rozgnieć go widelcem i wymieszaj z jajkiem oraz erytrytolem.
  3. Dodaj przesianą mąkę (73g), budyń w proszku, odżywkę białkową oraz proszek do pieczenia i ponownie wymieszaj.
  4. Za pomocą łyżki przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę 4 równe porcje masy.
  5. Zwilżoną łyżką nadaj kształt każdej części, a na środku zrób małe wgłębienie. Wypełnij je borówkami i posyp przygotowaną kruszonką.
  6. Bułeczkę piecz w 180 stopniach przez około 30 minut.
  7. Gotowe bułeczkę rozdziel na 2 porcje.
- Smacznego!

### Wskazówka:

Można jeść na ciepło i zimno. Jeśli nie jesz od razu to przechowuj w lodówce, a przed podaniem warto wyciągnąć z lodówki z kilkunastu minutowym wyprzedzeniem.

# Chlebek bananowy

1 porcja 382 kcal / 24b / 57w / 6t 45 minut

## SKŁADNIKI na 3 porcje

- 180g skyrta naturalnego
- 170g mąki pszennej
- 120g banana
- 60g mleka 1,5% tł.
- 1 jajko
- 30g odżywki białkowej (np. bananowa)
- 18g gorzkiej czekolady
- 10g erytrytolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczek sody oczyszczonej
- kilka kropel aromatu waniliowego

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż banana, rozgnieć go widelcem i wymieszaj z jajkiem, jogurtem, mlekiem oraz aromatem waniliowym.
2. Dodaj przesianą mąkę, odżywkę białkową, erytrytol, proszek do pieczenia, sódę oczyszczoną oraz szczyptę soli i dokładnie wymieszaj.
3. Ciasto przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia formki (20 x 7 cm).
4. Wierzch posyp posiekana czekoladą.
5. Piecz w 180 stopniach przez około 35-40 minut.
6. Gotowy chlebek podziel na 3 równe porcje.  
Smacznego!

### Wskazówka:

Część czekolady można dodać do masy.

Gdyby chlebek zbyt szybko zaczął się przypiekać od góry przykryj go folią aluminiową bądź papierem do pieczenia i piecz tak dalej.



# Donuty a'la kinder country

1 porcja

387 kcal / 22b / 50w / 1ot

20 minut

## SKŁADNIKI

na 2 porcje

- 300g truskawek
- 15g erytrytolu
- 150g proteinowego serka (np. Pilos)
- 12g kinder country
- 70g mąki pszennej
- 7g ryżu preparowanego
- 1 jajko
- 2g oleju kokosowego
- 50g skyra waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 30g mleka 1.5% tł.

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż serek waniliowy, jajko, mleko oraz erytrytol i dokładnie wymieszaj.
  2. Dodaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i ponownie wymieszaj.
  3. Foremkę na donuty lekko natłuść i wypełnij ciastem.
  4. Piecz w 180 stopniach przez około 15 minut z termoobiegiem. Po tym czasie pozostaw donuty w wyłączonym piekarniku przez jeszcze 2-3 minuty, a następnie wystudź je na kratce.
  5. Wystudzone donuty zamocz w jogurcie waniliowym, posyp preparowanym ryżem i polej rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą z olejem kokosowym.
  6. Na wierzchu każdego donuta ułóż kawałek kinder country.
  7. Gotowe donuty podziel na dwie porcje i podawaj z truskawkami.
- Smacznego!



# Gofry jabłkowo-serowe



394 kcal / 22b / 53w / 9t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 150g jabłka
- 75g serka proteinowego (np. Pilos)
- 1 jajko
- 40g mąki pszennej
- 20g malin
- 6g czekolady mlecznej
- 2g cukru pudru
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYGOTOWANIE

1. Jabłko obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach i przełóż do miski.
  2. Dodaj pozostałe składniki na ciasto: serek proteinowy, jajko, mąkę oraz proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj.
  3. Na rozgrzaną gofrownicę nałoż porcję ciasta i piecz do zarumienienia, ok. 5-7 minut.
  4. Gotowe gofry podawaj z cukrem pudrem, malinami oraz czekoladą.
- Smacznego!

### Wskazówka:

W przypadku braku gofrownicy ciasto można usmażyć na patelni w formie placuszków.

# Kasza manna z wiśniami



396 kcal / 21b / 6iw / 8t



7 minut

## SKŁADNIKI

- 150g mleka 1,5% tł.
- 100g skyra smakowego
- 100g wiśni
- 50g wody
- 40g kaszy manny
- 15g erytrytolu
- 10g orzechów lub masła orzechowego



## PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki poza skyrem, orzechami oraz kilkoma wiśniami umieść w rondelku. Zawartość rondelka gotuj na małym ogniu przez kilka minut co jakiś czas mieszając.
  2. Gdy kasza zgęstnieje ściagnij ją z ognia i przełóż do słoiczka bądź pojemnika.
  3. Na wierzch gotowej kaszy wyłóż skyr smakowy, pozostałe wiśnie oraz ulubione orzechy (lub masło orzechowe).
- Smacznego!



# Kluski kładzione ze śliwkami



405 kcal / 32b / 46w / 9t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 100g śliwek
- 100g chudego twarogu
- 1 jajko
- 45g mąki pszennej
- 20g erytrytolu
- 3g masła

## PRZYPRAWY

sól, cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. W garnku zagotuj wodę ze szczyptą soli.
  2. W międzyczasie w misce rozgnieć twaróg z jajkiem. Dodaj mąkę, połowę erytrytolu oraz cynamon i wymieszaj (masa wychodzi dosyć rzadka, ale tak ma być).
  3. Do gotującej się wody za pomocą mokrej łyżki nakładaj porcje ciasta. Kluski gotuj około 2 minuty, po czym je odcedź.
  4. Śliwki umyj, pokrój na mniejsze części i przełoż wraz z cynamonem oraz pozostałym erytrytolem na rozgrzaną patelnię z tłuszczem.
  5. Gdy śliwki puszczą sok (w razie konieczności dolej odrobinę wody) dodaj gotowe kluski i całość podrusz jeszczere przez 2-3 minuty.
  6. Zawartość patelni przełoż do pojemnika.
- Smacznego!

# Koktajl bananowo-orzechowy



381 kcal / 2ob / 49w / 12t



5 minut

## SKŁADNIKI

- 150g mleka 1.5% tł.
- 120g banana
- 75g skyra naturalnego
- 15g masła orzechowego
- 10g miodu
- 1 łyżeczka kakao



## PRZYGOTOWANIE

1. Banana obierz, pokrój na mniejsze części i przełóż wraz z pozostałymi składnikami do blendera.
2. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Gotowy koktajl przelej do zakręcanego słoika lub szklanki.  
Smacznego!

# Koktajl egzotyczny



388 kcal / 21b / 52w / 1ot



5 minut

## SKŁADNIKI

- 250g pitnego skyra naturalnego
- 100g ananasa
- 100g mango
- 30g awokado
- 15g miodu
- 1 garść szpinaku



## PRZYGOTOWANIE

1. Awokado obierz i przełóż wraz z pozostałymi składnikami do blendera.
2. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Gotowy koktajl przelej do zakręcanego słoika lub szklanki.  
Smacznego!

### Wskazówka:

Jeśli użyjesz mrożonych owoców koktajl wyjdzie dość gęsty. Wystarczy wtedy dolać trochę wody.

# Kopiec kreta



400 kcal / 34b / 46w / 9t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 100g skyrta naturalnego
- 20g erytrytolu
- 60g banana
- 6g gorzkiej czekolady
- 1 jajko
- 5g kakao
- 50g wody
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 50g chudego twarogu
- 30g mąki pszennej
- 30g mąki pszennej

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Białko oddziel od żółtka i ubij je ze szczyptą soli na sztywną pianę.
2. Do miski z żółtkiem dodaj wodę, przesianą mąkę, kakao, połowę erytrytolu oraz proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj.
3. Obydwie masy delikatnie ze sobą połącz, tak aby białka nie opadły.
4. Masę przelej do lekko natruszczonego naczynia żaroodpornego. Piecz w 180 stopniach przez około 15 minut.
5. W międzyczasie w misce zblenduj twaróg z jogurtem oraz pozostałym erytrytolem. Dodaj startą czekoladę i wymieszaj.
6. Gdy biszkopt lekko przestygnie, za pomocą widelca wydrąż jego środek (odstaw go na bok, przyda się później). Powstałe wgłębienie wyłóż pokrojonym w plasterki bananem, a następnie rozsmaruj przygotowany krem. Całość posyp pokruszonym biszkoptem.  
Smacznego!

Wskazówka:

Ciasto można również usmażyć w formie omleta.



# Naleśniki a'la rafaello



403 kcal / 23b / 5IW / 11T



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g mleka 1,5% tł.
- 100g wody
- 100g truskawek
- 75g proteinowego jogurtu kokosowego
- 1 jajko
- 30g mąki pszennej
- 15g budyniu w proszku
- 10g erytrytolu
- 3g migdałów w płatkach
- 2g wiórek kokosowych

## PRZYGOTOWANIE

1. W rondelku podgrzej 50g mleka oraz 50g wody. W szklance z 35g wody rozmieszaj proszek budyniowy oraz erytrytol.
2. Gdy mleko zacznie wrzeć zmniejsz ogień, dodaj zawartość szklanki i dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje. Budyń wymieszaj z jogurtem kokosowym, po czym odstaw go do wystygnięcia.
3. W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, pozostałe mleko (50g) oraz wodę (15g).
4. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.
5. Naleśniki wypełnij kokosowym farszem i zawiń w dowolny sposób.
6. Gotowe naleśniki posyp prażonymi płatkami migdałów oraz wiórkami kokosowymi i podawaj z truskawkami.

Smacznego!



# Naleśniki czekoladowe z ricottą i malinami



399 kcal / 23b / 35w / 16t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g malin
- 85g sera ricotta
- 1 jajko
- 50g czekoladowego napoju proteinowego
- 30g mąki pszennej
- 15g wody
- 10g erytrytolu
- 2g kakao
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- skórka z cytryny

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie jajko, czekoladowy napój proteinowy, wodę, przesianą mąkę oraz proszek do pieczenia.
2. Z otrzymanego ciasta usmaź naleśniki.
3. W misce wymieszaj ricottę, startą skórkę z cytryny oraz erytrytol.
4. Ciasto naleśnikowe posmaruj przygotowanym farszem i zawiń w dowolny sposób (np. w trójkąt, rulon).
5. Gotowe naleśniki podawaj z malinami (można je podgrzać).  
Smacznego!

# Nocna owsianka czekoladowa

394 kcal / 23b / 49w / 1ot    5 minut



## SKŁADNIKI

- 100g mleka 1,5% tł.
- 100g skyr naturalnego
- 100g śliwek
- 40g płatków owsianych
- 15g erytrytolu
- 6g mlecznej czekolady
- 5g orzechów np. włoskich
- 3g kakao

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane wymieszaj z mlekiem, połową jogurtu, kakao oraz częścią erytrytolu (10g). Przełóż je do słoiczka bądź pojemnika i wstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej całą noc.
2. Śliwki umyj, przekrój na pół i przełóż do rondelka. Dodaj pozostały erytrytol (5g), cynamon oraz wodę i dusz je kilka minut. Gdy śliwki zaczną się rozpadać dodaj pokruszoną czekoladę i podgrzewaj całość jeszcze 1-2 minuty, do całkowitego rozpuszczenia się czekolady.
3. Na gotową owsiankę przełóż pozostały skyr (50g) oraz duszone śliwki. Całość posyp pokruszonymi orzechami.

Smacznego!

### Wskazówka:

Jeśli wolisz gotowaną owsiankę wystarczy, że w pkt. 1 płatki ugotujesz na mleku oraz wodzie (ilość wody jest zależna od tego jaką konsystencję preferujesz) wraz z erytrytolem i kakao, a gotowe płatki wymieszasz z jogurtem. Pozostałe punkty pozostają bez zmian.



# Nocna owsianka z malinami i puddingiem



396 kcal / 24b / 50w / 9t



10 minut

---

## SKŁADNIKI

- 150g proteinowego puddingu (wanilia / biała czekolada)
- 100g malin
- 60g mleka 1,5% tł.
- 40g płatków owsianych
- 40g wody
- 6g białej czekolady
- 5g miodu
- 1 łyżka soku z cytryny

## PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane wymieszaj z mlekiem, wodą oraz startą czekoladą (możesz również dodać odrobinę erytrytolu), a następnie wstaw je do lodówki na kilka godzin, a najlepiej całą noc.
2. W rondelku podgrzej maliny (część zostaw do dekoracji). Po 3-4 minutach dodaj sok cytrynowy oraz miód i ciągle mieszając gotuj do momentu aż mus zgęstnieje.
3. W słoiczku bądź pojemniku ułóż naprzemiennie płatki owsiane, mus malinowy oraz pudding proteinowy.
4. Wierzch udekoruj pozostałymi malinami.

Smacznego!

### Wskazówka:

Jeśli wolisz gotowaną owsiankę wystarczy, że w pkt. 1 płatki owsiane ugotujesz na mleku oraz wodzie (ilość wody jest zależna od tego jaką konsystencję preferujesz), a pod koniec gotowania dodasz startą czekoladę. Pozostałe punkty pozostają bez zmian.



# Omlet bananowo-czekoladowy



378 kcal / 22b / 46w / 11t



15 minut

---

## SKŁADNIKI

- 100g truskawek
- 100g proteinowego puddingu
- 60g banana
- 1 jajko
- 25g mąki pszennej
- 1og erytrytolu
- 5g kakao
- 2g oliwy z oliwek
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Białko oddziel od żółtka i ubij je na sztywną pianę ze szczyptą soli.
2. Żółtko wymieszaj z przesianą mąką, proszkiem do pieczenia, rozgniecionym bananem, kakao oraz erytrytolem. Dodaj ubite białko i delikatnie pomieszaj jedynie do połączenia składników.
3. Masę przelej na rozgrzaną patelnię z rozprowadzonym równomiernie tłuszczem. Zmniejsz ogień, przykryj patelnię pokrywką i smaż kilka minut do momentu pojawiения się pęcherzyków. Omleta obróć i smaż jeszcze przez 3-4 minuty już bez pokrywki.
4. Gotowego omleta podawaj z puddingiem czekoladowym oraz truskawkami.  
Smacznego!



# Omlet z borówkami - z piekarnika



397 kcal / 18b / 45w / 15t



25 minut

---

## SKŁADNIKI

- 100g borówek
- 2og erytrytolu
- 75g philadelphi light lub
- 1og budyniu w proszku
- serka kremowego ze
- 3g masła
- skyrem (Apetina)
- 3g cukru pudru
- 1 jajko
- 0.5 łyżeczki proszku do
- 25g mąki pszennej
- pieczenia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Białko oddziel od żółtka i ubij je ze szczyptą soli na sztywną pianę.
2. Do miski z żółtkiem dodaj serek kanapkowy, przesianą mąkę, budyń w proszku, erytrytol oraz proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj.
3. Obydwie masy delikatnie ze sobą połącz, tak aby białko nie opadło, a następnie przelej masę do natłuszczonej foremki.
4. Na wierzchu ułóż borówki.
5. Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez około 20 minut.
6. Gotowego omleta posyp cukrem pudrem.  
Smacznego!

# Owsianka z truskawkami



402 kcal / 23b / 49w / 11t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 150g mleka 1,5% tł.
- 100g serka wiejskiego light
- 60g banana
- 50g wody
- 50g truskawek
- 35g płatków owsianych
- 15g erytrytolu
- 5g nasion chia
- 3g migdałów w płatkach



## PRZYGOTOWANIE

1. Do rondelka przełóż płatki owsiane, nasiona chia oraz erytrytol, całość zalej mlekiem oraz wodą i gotuj przez chwilę.
2. Gdy płatki już spęczniają, ściagnij je z ognia i przełóż do słoiczka bądź pojemnika.
3. Na wierzchu owsianki ułóż pozostałe składniki: rozgniecone truskawki (jeśli używasz mrożonych to warto je chwile podgrzać), pokrojonego banana oraz serek wiejski.
4. Całość posyp migdałami w płatkach.

Smacznego!

# Pianka kokosowa z truskawkami



375 kcal / 23b / 40w / 13t



5 minut

## SKŁADNIKI

- 125g pitnego jogurtu proteinowego (kokosowy/waniliowy)
- 100g truskawek
- 50g kokosowego jogurtu proteinowego
- 30g wody
- 18g herbatników kakaowych
- 15g śnieżki w proszku
- 5g żelatyny
- 5g wiórek kokosowych



## PRZYGOTOWANIE

1. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie.
2. Do miski przełóż schłodzony jogurt pitny kokosowy oraz śnieżkę i zacznij miksuwać na wysokich obrotach. Gdy masa zacznie przypominać piankę dodaj jogurt kokosowy oraz rozpuszczoną żelatynę i miksuń jeszcze przez chwilę, aż składniki się połączą.
3. Herbatniki pokrusz i przełóż na dno słoiczka bądź pojemnika, zalej je masą kokosową i wstaw do lodówki na około godzinę.
4. Truskawki pokrój w plasterki i ułóż na wierzchu stężej pianki. Całość posyp wiórkami kokosowymi.

Smacznego!



# Pieczona owsianka z jabłkami i kremem korzennym



386 kcal / 21b / 49w / 11t



35 minut

## SKŁADNIKI

- 150g jabłka
- 75g skyra naturalnego (np.lotus)
- 1 jajko
- 4g ciastek korzennych (np.lotus)
- 30g płatków owsianych
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5g erytrytolu
- 5g kremu korzennego

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Jabłko obierz, pokrój w drobną kostkę i przełóż do rondelka. Dodaj cynamon oraz odrobinę wody i duś kilka minut, aż jabłko zmięknie.
2. Do miski przełóż płatki owsiane, budyń w proszku, jajko, jogurt, erytrytol oraz proszek do pieczenia i zblenduj. Do masy dodaj większą część duszonych jabłek, po czym całość zamieszaj.
3. Masę przelej do natłuszczonego bądź wyłożonego papierem do pieczenia naczynia żaroodpornego. Na wierzchu ułóż pozostałe jabłko.
4. Owsiankę piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.
5. Gotową owsiankę polej kremem korzennym, a następnie posyp pokruszonym ciasteczkami.

Smacznego!



# Pieczona owsianka z malinami i białą czekoladą



399 kcal / 38b / 43w / 6t



40 minut

## SKŁADNIKI

- 115g chudego twarogu
- 100g malin
- 50g skyra waniliowego
- 40g płatków owsianych
- 1 białko jaja (ok. 35g)
- 20g erytrytolu
- 6g białej czekolady

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż twaróg, białko jaja oraz erytrytol i zblenduj na gładką masę.
2. Dodaj jogurt oraz płatki owsiane i dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż do miski maliny oraz pokrojoną na mniejsze kawałki czekoladę i ponownie wymieszaj.
4. Masę przełóż do natłuszczonego bądź wyłożonego papierem do pieczenia naczynia żaroodpornego.
5. Owsiankę piecz w 180 stopniach przez około 30-35 minut.  
Smacznego!



# Placuszki jogurtowe z owocami



394 kcal / 25b / 45w / 12t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 100g skyr naturalnego
- 5g migdałów w płatkach
- 1 jajko
- 3g miodu
- 50g borówek
- 3g oliwy z oliwek
- 50g truskawek
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 40g mąki pszennej
- 10g erytrytolu
- pieczenia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj jogurt, jajko, erytrytol oraz oliwę. Następnie do naczynia przesiej mąkę wraz z proszkiem do pieczenia oraz odrobiną soli. Całość dokładnie pomieszaj.
2. Patelnię rozgrzej i za pomocą łyżki nakładaj porcje ciasta. Smaż kilka minut z obu stron.
3. Gotowe placuszki polej miodem i podawaj z owocami oraz prażonymi migdałami.  
Smacznego!

Wskazówka:

Do ciasta można dodać dodatkowo kakao.

# Pudding chia z jogurtem, borówkami i granolą



391 kcal / 24b / 42w / 12t



5 minut

## SKŁADNIKI

- 150g skyra smakowego
- 120g mleka 1,5% tł.
- 100g borówek
- 20g nasion chia
- 10g erytrytolu
- 10g granoli
- kilka kropel aromatu waniliowego



## PRZYGOTOWANIE

1. W słoiczku bądź pojemniku wymieszaj nasiona chia, mleko, erytrytol oraz aromat waniliowy.
2. Słoiczek wstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej całą noc aby nasiona chia spęczały.
3. Po tym czasie na wierzch puddingu przełóż jogurt smakowy, borówki oraz granolę. Smacznego!



# Racuchy z nektarynką

393 kcal / 22b / 6ow / 7t      50 minut

## SKŁADNIKI

- 100g nektarynki
- 1 jajko
- 50g mąki pszennej
- 50g skyra smakowego
- 30g waniliowego napoju proteinowego (np. Go Active)
- 5g cukru
- 2g suszonych drożdży
- 2g cukru pudru

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przesiej mąkę. Dodaj jajko, napój waniliowy, drożdże suszone, cukier oraz szczyptę soli i wszystko dokładnie wymieszaj.
2. Nektarynkę pokrój w kostkę, przełóż ją do miski z ciastem i ponownie wymieszaj. Miskę przykryj ściereczką i odstaw na około 40 minut.
3. Gdy ciasto wyrośnie, rozgrzej patelnię i nakładaj na nią za pomocą łyżki porcje ciasta. Racuchy smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.
4. Gotowe racuchy posyp cukrem pudrem i podawaj z jogurtem.  
Smacznego!

Wskazówka:

Wszystkie składniki z lodówki powinny mieć temperaturę pokojową.

# Ryż na mleku z brzoskwinią



396 kcal / 2ob / 57w / 8t



25 minut

## SKŁADNIKI

- 200g mleka 1,5% tł.
- 100g kokosowego jogurtu proteinowego (np. Pilos)
- 100g wody
- 85g brzoskwiń
- 30g ryżu
- 15g erytrytolu
- 7g budyniu w proszku (np. wanilia)
- 5g masła
- 3g cukru waniliowego



## PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka przełóż ryż oraz erytrytol, całość zalej wodą oraz większością mleka (pozostałe mleko wymieszaj z proszkiem budyniowym) i gotuj około 15-20 minut, aż ryż będzie miękki.
  2. Gdy ryż jest już gotowy, zmniejsz ogień, dodaj zawartość szklanki oraz jogurt kokosowy i dokładnie wszystko wymieszaj.
  3. Brzoskwinie umyj, pokrój w kostkę i przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Dodaj cukier waniliowy i podgrzewaj do momentu aż nabierze złocistego koloru.
  4. W słoiczku bądź pojemniku ułóż naprzemiennie gotowy ryż oraz karmelizowaną brzoskwinię.
- Smacznego!

# Serniczek na zimno - z malinami



385 kcal / 39b / 35w / 8t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 100g chudego twarogu
- 100g malin
- 100g puddingu proteinowego
- 30g wody
- 20g biszkoptów
- 20g serka kanapkowego
- 10g erytrytolu
- 5g żelatyny
- 5g galaretki w proszku (malinowa)



## PRZYGOTOWANIE

1. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie.
2. Do miski przełóż pudding proteinowy, twaróg, serek śmietankowy, żelatynę oraz erytrytol i dokładnie zblenduj.
3. Na dnie pojemnika ułoż biszkopty, zalej je delikatnie przygotowaną masą i odłóż do lodówki aby masa zastygła.
4. Gdy masa zastygnie, przełóż maliny do rondelka i gotuj je kilka minut do odparowania nadmiaru wody. Pod koniec gotowania dodaj galaretkę w proszku (najlepiej malinową), całość wymieszaj i przełóż na wierzch sernika.
5. Sernik odstaw ponownie do lodówki na co najmniej godzinę.  
Smacznego!



# Serniczki z jogurtem i borówkami

391 kcal / 31b / 44w / 1ot 15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g borówek
- 100g chudego twarogu
- 50g skyra smakowego
- 30g kaszy manny
- 1 żółtko (ok. 20g)
- 15g erytrytolu
- 3g oliwy z oliwek

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż twaróg i rozgnieć go widelcem. Dodaj żółtko, 20g kaszy manny oraz erytrytol i dokładnie całość wymieszaj. Dodaj połowę borówek i ponownie wymieszaj.
2. Z wilżonymi dłońmi uformuj z masy równej wielkości placuszki, obtocz je w pozostałą kaszy i przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem.
3. Placuszki smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron (trzeba być cierpliwym).
4. Gotowe serniczki podawaj z jogurtem oraz pozostałymi borówkami.  
Smacznego!



# Tiramisu cytrynowe z borówkami



387 kcal / 28b / 57w / 5t



7 minut

## SKŁADNIKI

- 150g skyr waniliowego
- 100g wody
- 50g borówek
- 50g półtustego twarogu
- 30g biszkoptów
- 15g erytrytolu
- 10g kisielu w proszku (cytrynowy)
- 10g mleka 1.5% tł.
- 0.5 łyżki soku z cytryny
- skórki z cytryny
- kilka kropel aromatu cytrynowego

## PRZYGOTOWANIE

1. W rondelku podgrzej większą część wody, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj kisiel cytrynowy oraz 5g erytrytolu.
  2. Gdy woda zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki i dokładnie wymieszaj aż kisiel zgęstnieje.
  3. Do miski przełóż skyr waniliowy, twaróg, sok oraz skórkę z cytryny, aromat cytrynowy oraz pozostały erytrytol, a następnie zblenduj całość na jednolitą masę.
  4. W słoiczku bądź pojemniku ułóż naprzemiennie zamoczone w mleku biszkopty oraz masę cytrynową. Na koniec przełóż przygotowany kisiel, a wierzch udekoruj borówkami.
  5. Gotowe tiramisu wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.
- Smacznego!

### Wskazówka:

Przy dodawaniu soku oraz skórki z cytryny uważaj żeby nie dać ich za dużo, bo deserek zrobi się gorzki.



# Tost francuski na śniadanie - z bananem i masłem orzechowym

395 kcal / 26b / 49w / 10t 10 minut

## SKŁADNIKI

- 150g skyra smakowego
- 60g banana
- 2 kromki chleba tostowego (ok. 46g)
- 1 białko jaja (ok. 35g)
- 8g masła orzechowego
- 5g masła

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Obie kromki posmaruj z wierzchu masłem orzechowym. Na jednej z nich ułóż pokrojonego w plasterki banana, a następnie przykryj go drugą kromką.
2. Do głębokiego talerza przełóż białko jaja i rozmieszaj je z około 20g jogurtu oraz cynamonem.
3. Tosta zamocz dokładnie w masie jajecznej i smaż na rozgrzanej patelni z roztopionym masłem przez kilka minut z każdej ze stron do zarumienienia.
4. Gotowego tosta podawaj z pozostałym jogurtem.  
Smacznego!



# Tost francuski na słodko - z serkiem wiejskim, dżemem i owocami



398 kcal / 25b / 39w / 14t



7 minut

## SKŁADNIKI

- 100g serka wiejskiego light
- 1 jajko
- 40g borówek
- 50g malin
- 2 kromki chleba tostowego (ok. 46g)
- 20g dżemu 100% mleka 1.5% tł.
- 5g masła
- 5g erytrytolu
- 3g cukru pudru

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj jajko z mlekiem, erytrytolem oraz cynamonem.
2. Kromki chleba zamocz z każdej ze stron w masie jajecznej i smaż na rozgrzanej patelni z tłuszczem przez kilka minut z obu stron do zarumienienia.
3. Gotowe tosty podawaj z serkiem wiejskim, dżemem oraz owocami.  
Smacznego!



# SŁONE LUNCHBOXY

# Bowl azjatycki

 385 kcal / 23b / 45w / 12t  15 minut



## SKŁADNIKI

- 100g krewetek
- 70g ogórków
- 70g marchewki
- 70g żółtej papryki
- 40g komosy ryżowej (quinoa)
- 10g sosu sojowego
- 10g miodu
- 8g masła
- 5g sosu sriracha
- 2g sezamu
- 1 garść szpinaku
- 1 łyżka soku z limonki

## PRZYPRAWY

pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
  2. Krewetki rozmróź, oczyść i przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Po chwili dodaj po 5g sosu sriracha, sosu sojowego oraz miodu i dopraw pieprzem oraz czosnkiem granulowanym. Dokładnie całość wymieszaj i smaż 2-3 minuty.
  3. Marchewkę oraz ogórków obierz i za pomocą obieraczki zetrzyj na plastry (lub pokrój w cienkie paski). Przełóż warzywa do miseczki i wymieszaj z pozostałym sosem sojowym, miodem oraz czosnkiem granulowanym.
  4. W pojemniku ułóż wszystkie składniki: liście szpinaku, komosę ryżową, krewetki, pokrojoną w paski paprykę oraz marchewkę z ogórkiem.
  5. Całość polej pozostałym sosem z patelni, skrop sokiem z cytryny i posyp prażonym sezamem.
- Smacznego!

# Bowl grecki

395 kcal / 31b / 40w / 11t 15 minut



## SKŁADNIKI

- 100g ogórka
- 70g mielonej piersi z kurczaka
- 50g skyra naturalnego
- 50g pomidorów koktajlowych
- 40g makaronu (np. orzo)
- 20g oliwek
- 20g sera typu feta (półłusty)
- 15g cebuli czerwonej
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- kilka liści sałaty rzymskiej
- koperek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
  2. Mięso mielone dopraw solą, pieprzem oraz czosnkiem granulowanym. Uformuj z niego średnie kulki i usmaż na rozgrzanej patelni z tłuszczem.
  3. Mniejszą połowę ogórka zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na kilka minut. Następnie odciśnij z niej nadmiar wody i wymieszaj go z jogurtem, drobno pokrojonym czosnkiem, posiekany koperkiem oraz pieprzem.
  4. Cebulę pokrój w piórka, pomidorki w połówki, a oliwki oraz pozostały ogórek w plasterki.
  5. W pojemniku ułóż wszystkie składniki: porwane liście sałaty, makaron, pulpety oraz pokrojone warzywa. Całość posyp pokruszonym serem typu feta.
  6. Przed podaniem bowl polej go przygotowanym sosem.
- Smacznego!

Wskazówka:

Aby sos był rzadszy możesz dodać 15–20 ml wody.

# Buteczki bao z krewetkami



396 kcal / 19b / 47w / 14t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 2 bułeczki bao (ok. 90g)
- 80g krewetek
- 70g ogórków
- 10g majonezu light
- 5g sosu sweet chili
- 5g sosu sriracha
- 3g orzeszków ziemnych
- 3g oliwy z oliwek
- kilka liści sałaty
- szczypiorek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. Krewetki rozmroź, oczyść i przełoż na rozgrzaną patelnię z thuszczem. Dopraw solą, pieprzem oraz papryką wędzoną. Smaż 2-3 minuty z każdej ze stron, a na koniec wymieszaj z sosem sweet chili.
2. W szklance wymieszaj majonez z sosem sriracha.
3. Bułeczki bao przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
4. Gotowe bułeczki rozłoż i posmaruj przygotowanym sosem. Ułóż liście sałaty, pokrojonego w plasterki ogórka oraz krewetki.
5. Całość posyp posiekanyimi orzeszkami (warto je uprażyć) oraz szczypiorkiem.  
Smacznego!

### Wskazówki:

Bułeczki bao można zastąpić kluskami na parze.

# Bułeczki bao z szarpanym kurczakiem BBQ



385 kcal / 23b / 57w / 7t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 100g ogórka
- 2 bułeczki bao (ok. 90g)
- 70g piersi z kurczaka
- 50g marchewki
- 20g czerwonej cebuli
- 20g sosu BBQ
- 5g sosu sojowego

## PRZYPRAWY

sól, papryka słodka

## PRZYGOTOWANIE

1. Mięso posyp solą oraz papryką słodką, włóż do garnka, dolej odrobinę wody i duś kilka minut ( w razie konieczności dolej więcej wody).
  2. Gotowego kurczaka przełoż na talerz i za pomocą widelca rozerwij mięso wzdłuż włókien. Dodaj sos BBQ i wymieszaj.
  3. Warzywa umyj, obierz i pokrój w słupki.
  4. Bułeczki bao przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
  5. Gotowe bułeczki rozłoż, wypełnij mięsem oraz warzywami. Całość skrop sosem sojowym.
- Smacznego!

### Wskazówki:

Bułeczki bao można zastąpić kluskami na parze.

# Cannelloni z cukinią i ricottą



399 kcal / 19b / 55w / 1ot



45 minut

## SKŁADNIKI

- 200g pomidorów z puszki
- 200g cukinii
- 55g makaronu cannelloni
- 35g sera ricotta
- 30g cebuli
- 15g sera żółtego light
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, bazylija

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę, a cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
  2. Warzywa przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem i smaż kilka minut do momentu odparowania wody. Gdy warzywa lekko przestygnią wymieszaj je z ricottą, startym serem oraz pieprzem.
  3. Rurki makaronowe wypełnij przygotowanym farszem.
  4. Pomidory z puszki zblenduj, a następnie dopraw solą oraz bazylią (może być świeża).
  5. Połowę sosu pomidorowego przelej do naczynia żaroodpornego, ułóż makaron i zalej pozostałym sosem.
  6. Makaron piecz w 180 stopniach przez 30-40 minut.
- Smacznego!

### Wskazówka:

Aby znacznie skrócić czas pieczenia makaronu w piekarniku, można makaron przed faszerowaniem ugotować al dente. Utrudni to jednak nadziewanie farszem.



# Donuty a'la pizza

1 porcja      397 kcal / 32b / 35w / 14t      30 minut

## SKŁADNIKI

na 2 porcje

- 200g pomidorów koktajlowych
- 150g serka wiejskiego light
- 70g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50g szynki z kurczaka lub indyka
- 50g kukurydzy konserwowej
- 30g sera żółtego light
- 20g oliwek
- 20g parmezanu
- 20g koncentratu pomidorowego
- 3g oliwy z oliwek
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

sól, oregano, pomidory suszone

## PRZYGOTOWANIE

1. Szynkę pokrój w kostkę, sery zetrzyj na tarce (parmezan na drobnych oczkach, a ser żółty na grubych oczkach), a oliwki pokrój w plasterki.
2. Do miski przełóż serek wiejski, jajko oraz przyprawy (sól, oregano, pomidory suszone) i dokładnie zblenduj.
3. Dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia, koncentrat pomidorowy, szynkę, parmezan oraz odsączoną kukurydzę i całość wymieszaj już za pomocą łyżki.
4. Masę przełóż do lekko natłuszczonej foremki na donuty. Na wierzchu każdego donuta powbijaj pokrojone oliwki.
5. Foremkę wstaw do piekarnika i piecz w 180 stopniach przez około 20-25 minut. Mniej więcej w połowie tego czasu donuty posyp startym serem żółtym.
6. Gotowe donuty wyciągnij z foremek po lekkim wystudzeniu. Podziel je na dwie porcje i podawaj z pomidorkami.

Smacznego!

### Wskazówka:

Serki wiejskie mają różną zawartość wody, dlatego ciasto czasem może wyjść zbyt gęste. W takim przypadku sam/a dolej odrobinę wody aby uzyskać lepszą do nakładania konsystencję ciasta.



# Frytki z batatów, szaszłyki i colesterol



397 kcal / 24b / 45w / 1ot



35 minut

---

## SKŁADNIKI

- 150g batata
- 50g marchewki
- 100g białej kapusty
- 20g majonezu light
- 80g piersi z kurczaka
- 3g oliwy z oliwek
- 50g papryki czerwonej
- 3g mąki ziemniaczanej
- 50g papryki żółtej
- 0.5 łyżki soku z cytryny
- 50g cebuli

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, czosnek granulowany, zioła prowansalskie

## PRZYGOTOWANIE

1. Batata obierz, pokrój w cienkie słupki i dokładnie wysuszy na ręczniku papierowym. Słupki przełoż do miski, wymieszaj je z oliwą, a następnie posyp mąką ziemniaczaną oraz przyprawami tj. papryka słodka, czosnek granulowany, zioła prowansalskie. Bataty przełoż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę i piecz w 200 stopniach przez 30 minut, co jakiś czas mieszając.
2. Połowę cebuli oraz papryki pokrój tak aby dobrze było je nabijać na szaszłyki. Mięso pokrój w średnią kostkę. Dopraw je solą, papryką słodką oraz ostrą. Warzywa oraz mięso powbijaj naprzemiennie na wykałaczki.
3. Po około 15 minutach obok frytek z batata ułóż przygotowane szaszłyki. Całość piecz już razem do końca.
4. Kapustę oraz marchewkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach, a pozostałą cebulę pokrój w kostkę. Warzywa przełoż do miseczki, dodaj majonez, sok z cytryny, sól oraz pieprz i całość wymieszaj. Miseczkę wstaw do lodówki.
5. Gotowe frytki oraz szaszłyki przełoż do pudełka. Podawaj z surówką.  
Smacznego!

### Wskazówka:

Jeśli masz czas obrane, pokrojone bataty warto włożyć na 30 minut do garnka z zimną wodą, a dopiero później je wysuszyć.

# Gnocchi z mięsem mielonym



400 kcal / 24b / 50w / 10t



12 minut

## SKŁADNIKI

- 100g gnocchi
- 30g czerwonej cebuli
- 70g mielonej piersi z
- 25g koncentratu kurczaka
- 70g pomidorowego
- 70g papryki czerwonej
- 30g oliwy z oliwek
- 70g papryki żółtej
- 1 ząbek czosnku
- 30g mleczka
- kilka listków świeżej kokosowego 12% tł.
- bazylii

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę oraz czosnek pokrój w kostkę, a papryki w paski.
  2. Surowe gnocchi przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem i smaż około 5 minut.
  3. Po tym czasie gnocchi przełóż na talerz, a na tą samą patelnię przełóż mięso oraz pokrojone warzywa. Całość dopraw solą, pieprzem oraz papryką wędzoną i smaż do zmiękczenia warzyw.
  4. Następnie dodaj koncentrat pomidorowy oraz mleczko kokosowe, wymieszaj i potrzymaj jeszcze 1-2 minuty na ogniu (w razie konieczności dolej odrobinę wody).
  5. Na koniec dodaj usmażone gnocchi oraz listki bazylii i ponownie całość wymieszaj.
- Smacznego!

# Gofry z cukinii z jogurtem i pieczarkami



393 kcal / 31b / 45w / 9t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pieczarek
- 100g cukinii
- 75g skyra naturalnego
- 1 jajko
- 50g mąki pszennej
- 30g mleka 1.5% tł.
- 20g czerwonej cebuli
- 15g sera żółtego light
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- natka pietruszki

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, gałka muszkatołowa

## PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na 10 minut. Po tym czasie cukinię odciśnij z nadmiaru wody.
  2. W misce wymieszaj jajko, mleko, starty ser, przesianą mąkę, proszek do pieczenia oraz przyprawy tj. sól, pieprz, gałka muszkatołowa. Dodaj cukinię oraz posiekana natkę pietruszki i ponownie wymieszaj.
  3. Na rozgrzaną gofrownicę nałoż porcję ciasta i piecz do zarumienienia, ok. 5-7 minut.
  4. Pieczarki pokrój w plasterki, przełoż na patelnię z odrobiną wody i duś kilka minut. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem i wymieszaj z posiekana natką pietruszki.
  5. Gotowe gofry podawaj z jogurtem, pieczarkami oraz pokrojoną w piórka cebulą.
- Smacznego!

Wskazówka:

W przypadku braku gofrownicy ciasto można usmażyć na patelni w formie placuszków.



# Jajochlebek z serem i szynką



381 kcal / 36b / 27w / 13t



7 minut

## SKŁADNIKI

- 140g papryki
- 30g mleka 1,5% tł.
- 1 jajko
- 30g sera żółtego light
- 50g szynki z kurczaka
- 3g masła
- lub indyka
- szczypiorek
- 2 kromki chleba
- tostowego (ok. 46g)

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce roztrzep jajko z mlekiem, solą, pieprzem oraz papryką wędzoną.
2. Mniejszą część papryki (30-40g), szynkę oraz szczypiorek drobno pokrój, przełóż do miski z jajkiem i wymieszaj.
3. Na nieprzywierającej patelni rozpuść masło, a następnie wlej masę jajeczną. Pieczywo zamocz po jednej stronie w jajku, po czym obróć je i ułóż po przeciwnie stronach patelni.
4. Patelnię przykryj pokrywką i smaż całość na małym ogniu do momentu ścięcia się masy jajecznej.
5. Gdy masa się zetnie przewróć całość na drugą stronę. W miejscu gdzie jest pieczywo ułóż plasterki sera, zawiń boczne części masy jajecznej do środka i złóż kromki.
6. Gotową kanapkę podawaj z pozostałą papryką.  
Smacznego!

# Jednogarnkowy makaron z fetą, szpinakiem i pomidorkami



395 kcal / 21b / 50w / 11t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 200g wody
- 80g sera typu feta (półłustny)
- 100g pomidorów koktajlowych
- 55g makaronu
- 100g mrożonego szpinaku
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

pieprz, bazylia

## PRZYGOTOWANIE

1. Pomidorki przekrój na pół, a czosnek pokrój w drobną kostkę.
2. Na patelnię przełoż surowy makaron, pomidorki, czosnek oraz szpinak i zalej całość wodą.
3. Na środku patelni umieść kawałki sera typu feta i dopraw całość pieprzem oraz bazylią.
4. Zawartość patelni duś na średnim ogniu pod przykryciem do momentu aż makaron zmięknie (ok. 10 minut). W razie konieczności dolej więcej wody.
5. Gotowy makaron wymieszaj i przełoż do pojemnika.

Smacznego!

# Jednogarnkowy ryż z brokułem, serem i kurczakiem



396 kcal / 28b / 53w / 5t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 250g wody
- 150g brokuła
- 60g piersi z kurczaka
- 60g ryżu
- 30g cebuli
- 15g sera żółtego light
- 10g serka kanapkowego
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, gyros

## PRZYGOTOWANIE

1. Mięso pokrój w kostkę, dopraw przyprawą do kurczaka np. gyros i przełoż na patelnię z odrobiną wody. Po chwili dodaj drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek i duś przez 2-3 minuty.
  2. Do zawartości patelni dodaj podzielonego na małe różyczki brokuła, ryż, sól oraz pieprz i zalej całość wodą.
  3. Patelnię przykryj pokrywką i duś jej zawartość przez około 15 minut, do momentu aż ryż zmięknie (w razie konieczności dolej więcej wody).
  4. Pod koniec gotowania dodaj serek kanapkowy oraz starty ser żółty, wszystko wymieszaj i podgrzewaj jeszcze przez chwilę do roztopienia się sera.
- Smacznego!



# Jednogarnkowy ryż z papryką, groszkiem i kurczakiem



402 kcal / 25b / 56w / 6t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 200g wody
- 150g papryki czerwonej
- 100g pomidorów z puszki
- 70g piersi z kurczaka
- 50g ryżu
- 50g zielonego groszku
- 30g cebula
- 3g oliwy z oliwek
- 1 żąbek czosnku
- 0.5 kostki rosolowej

## PRZYPRAWY

sól, papryka ostra, papryka słodka

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę oraz czosnek posiekaj, paprykę pokrój w drobną kostkę, a mięso podziel na mniejsze kawałki.
2. Cebulę wraz z czosnkiem przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Dodaj paprykę oraz kurczaka, dopraw solą, papryką ostrą oraz słodką i smaż 2-3 minuty.
3. Po tym czasie dodaj surowy ryż, groszek, zblendowane pomidory oraz rozpuszczoną w gorącej wodzie kostkę rosolową.
4. Patelnię przykryj pokrywką i duś jej zawartość przez około 15 minut, do momentu aż ryż zmięknie (w razie konieczności dolej więcej wody).
5. Gotowy posiłek przełóż do pojemnika.  
Smacznego!

# Kanapka "po włosku"



402 kcal / 22b / 50w / 12t



5 minut

## SKŁADNIKI

- 120g pomidora
- 80g bagietki
- 65g mozzarelli light
- 20g pesto z tofu
- garść rukoli
- kilka listków świeżej bazylii

## PRZYGOTOWANIE

1. Mozzarellę oraz pomidora pokrój w plasterki.
  2. Pieczywo przekrój na pół i każdą z części posmaruj pesto.
  3. Na jednej z części ułóż rukolę, plasterki mozzarelli, pomidora oraz listki świeżej bazylii (opcjonalnie).
  4. Złoż pieczywo.
- Smacznego!

# Kanapka z grillowanym tofu



382 kcal / 21b / 39w / 14t



7 minut

## SKŁADNIKI

- 90g wędzonego tofu
- 65g bułki (np. grahamki)
- 45g marchewki
- 40g ogórka
- 12g masła orzechowego
- 7g mleka 1,5% tł.

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Tofu pokrój w plasterki i podsmaż z obu stron na rozgrzanej patelni (możesz też je upiec w AirFrayerze bądź na grillu elektrycznym).
2. Marchewkę oraz ogórka pokrój w cienkie plasterki np. za pomocą obieraczki.
3. W misce wymieszaj masło orzechowe z mlekiem, a następnie posmaruj nim wewnętrzną część bułki.
4. Na pieczywie ułóż warzywa oraz grillowane tofu.
5. Całość możesz posypać solą i pieprzem.

Smacznego!

# Kanapki z pastą z tuńczyka i jajka



396 kcal / 35b / 39w / 9t



12 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g ogórków konserwowych
- 75g tuńczyka w sosie własnym
- 1 jajko
- 60g pełnoziarnistego chleba
- 30g czerwonej cebuli
- 25g skyr naturalnego
- 5g majonezu light
- sałata rzymńska
- szczypiorek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Jajko ugotuj na twardo, a następnie odstaw je do wystygnięcia.
2. Cebulę, ogórka oraz obrane jajko pokrój w kostkę, a szczypiorek posiekaj.
3. Do miski przełoż: odcedzonego tuńczyka, pokrojone warzywa oraz jajko, skyr naturalny, majonez, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszaj.
4. Pieczywo podpiecz na suchej, rozgrzanej patelni.
5. Podpieczone pieczywo podawaj z przygotowaną pastą z tuńczyka oraz pomidorkami. Smacznego!

# Kasza pęczak z pieczonymi warzywami i kurczakiem



397 kcal / 24b / 57w / 6t



40 minut

## SKŁADNIKI

- 80g piersi z kurczaka
- 30g czerwonej cebuli
- 70g batata
- 10g musztardy
- 50g papryki czerwonej
- 5g miodu
- 50g papryki żółtej
- 3g oliwy z oliwek
- 50g marchewki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 40g kaszy jęczmiennej
- pęczak

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
  2. Warzywa które tego wymagają obierz, a następnie pokrój je na mniejsze części (batata szczególnie drobno).
  3. Przełóż warzywa na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę, a następnie skrop je oliwą oraz posyp solą. Piecz w 200 stopniach przez około 30-35 minut.
  4. Mięso przypraw z obu stron solą, pieprzem, papryką wędzoną oraz czoskiem granulowanym. Po około 10-15 minutach pieczenia warzyw zrób obok nich miejsce, ułóżmięso i piecz już całość do końca razem.
  5. W misce wymieszaj musztardę, miód oraz sok z cytryny.
  6. Upieczone warzywa wymieszaj z kaszą oraz przygotowanym sosem.
  7. Gotowe danie przełóż do pudełka, a na wierzchu ułóż mięso.
- Smacznego!



# Kotleciki z ziemniaków i tuńczyka



405 kcal / 32b / 43w / 12t



30 minut

## SKŁADNIKI

- 150g ziemniaków
- 1 żółtko jaja (ok. 20g)
- 75g skyra naturalnego
- 1og mąki pszennej
- 50g tuńczyka w sosie własnym
- 5g oliwy z oliwek
- 50g groszku mrożonego
- 0.5 ząbka czosnku lub konserwowego
- 10g sosu sojowego
- sól, pieprz

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz, pokrój na małe kawałki i ugotuj w posolonej wodzie.
2. Gotowe ziemniaki rozgnieć i wymieszaj z żółtkiem, odcedzonym tuńczykiem oraz groszkiem.
3. Z masy uformuj zwilżonymi dłońmi niewielkie kotlety, obtocz je w mące i przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Kotlety smaż kilka minut z obu stron.
4. W misce wymieszaj jogurt naturalny, drobno pokrojony czosnek, sos sojowy oraz pieprz.
5. Gotowe placuszki podawaj z przygotowanym sosem.

Smacznego!

Wskazówka:

Jeśli używasz mrożonego groszku przed użyciem zalej go gorącą wodą aby się rozmroził.

# Leczo z ciecierzyca



383 kcal / 33b / 35w / 1ot



20 minut

## SKŁADNIKI

- 200g pomidorów z puszki
- 30g cebuli
- 100g piersi z kurczaka
- 30g pełnoziarnistego chleba
- 70g cukinii
- 5g oliwy z oliwek
- 70g pieczarek
- 1 ząbek czosnku
- 70g papryki czerwonej
- natka pietruszki
- 50g ciecierzycy (w zalewie)

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. Pieczarki pokrój w plasterki, paprykę oraz cukinię w paski, amięso w średnią kostkę.
2. Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę i przełoż do rozgrzanego garnka z tłuszczem. Dodaj pozostałe pokrojone warzywa. Całość podsmaż przez 3-4 minuty po czym dodajmięso, odcedzoną ciecierzycę oraz pomidory z puszki.
3. Leczo dopraw solą, pieprzem oraz papryką wędzoną, wymieszaj i dusz kilka minut aż warzywna zmiękną, a sos zgęstnieje.
4. Gotowe leczo przełoż do pudełka, posyp natką pietruszki i podawaj z pieczywem.  
Smacznego!



# Makaron łażanki z białą kapustą



394 kcal / 24b / 42w / 13t



30 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pieczarek
- 30g cebuli
- 100g białej kapusty
- 3g oliwy z oliwek
- 70g kiełbasy drobiowej  
(np. z Morliny)
- natka pietruszki
- 50g makaronu (np.  
łażanki)

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron na łażanki ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Kapustę drobno poszatkuj i przełóż do garnka. Zalej ją wrzątkiem, dopraw solą i gotuj pod przykryciem do zmiękczenia (około 20 minut).
3. W międzyczasie na rozgrzanej patelni z tłuszczem podsmaż drobno pokrojoną cebulę, pieczarki oraz kiełbasę.
4. Gdy kapusta jest już miękka odcedź ją, przełóż na patelnię i chwilę podsmaż.
5. Do zawartości patelni dodaj makaron, posiekana pietruszkę i dokładnie wszystko wymieszaj. W razie konieczności dopraw solą oraz pieprzem.

Smacznego!



# Makaron penne w sosie pomidorowym z pieczarkami i szpinakiem



390 kcal / 25b / 52w / 7t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 150g pomidorów z puszki
- 100g pieczarek
- 60g makaronu
- 60g mozzarelli light
- 30g cebuli
- 2 garście szpinaku
- 1 żąbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę, pieczarki w ćwiartki, a mozzarellę porwij na mniejsze kawałki.
3. Na patelnię z dodatkiem wody przełóż cebulę, czosnek oraz pieczarki, dopraw solą oraz pieprzem i duś przez chwilę.
4. Kiedy pieczarki są już gotowe dodaj pomidory z puszki (można je zblendować), oregano oraz paprykę wędzoną. Całość duś przez 5 minut. Po tym czasie dodaj szpinak i podgrzewaj jeszcze całość do momentu aż zmniejszy objętość.
5. Gotowy sos wymieszaj z odcedzonym makaronem oraz mozzarellą.  
Smacznego!



# Makaron ryżowy z kurczakiem i warzywami



401 kcal / 26b / 6ow / 6t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g brokuła
- 50g marchewki
- 70g piersi z kurczaka
- 5g sosu sojowego
- 60g wody
- 5g miodu
- 55g makaronu ryżowego
- 3g oliwy z oliwek
- 50g pieczarek
- 3g mąki pszennej
- 50g papryki czerwonej
- 0.5 kostki rosółowej
- 50g papryki żółtej

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany, płatki chili  
lub papryka ostra

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Papryki pokrój w kostkę, marchewkę oraz pieczarki w plasterki, a brokuł podziel na mniejsze różyczki. Mięso pokrój w niewielkie paski.
3. Warzywa przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Po około 5 minutach dodajmięso. Całość dopraw odrobina soli, pieprzem oraz czosnkiem granulowanym, wymieszaj i smaż do momentu aż mięso będzie gotowe, a warzywa miękkie.
4. W szklance z gorącą wodą rozpuść kostkę rosółową. Dodaj sos sojowy, miód, mąkę, oraz płatki chili. Dokładnie wszystko wymieszaj, aby nie było grudek i przelej zawartość szklanki na patelnię.
5. Warzywa z mięsem podgrzewaj jeszcze przez chwilę, do momentu aż sos połączy się ze wszystkimi składnikami. Dodaj makaron i całość wymieszaj.  
Smacznego!



# Makaron tagliatelle z bazyliowym pesto



396 kcal / 26b / 52w / 9t



17 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 70g piersi z kurczaka
- 55g makaronu
- 7g płatków kukurydzianych
- 5g orzechów nerkowca lub słonecznika
- 3g oliwy z oliwek
- 3g parmezanu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 garść świeżej bazylii
- 0.5 ząbka czosnku
- pietruszka

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
  2. Płatki kukurydziane pokrusz, wymieszaj z posiekana natką pietruszki oraz solą, a następnie obtocz w nich pierś z kurczaka.
  3. Mięso piecz w 200 stopniach przez około 12-15 minut w piekarniku lub AirFrayerze (możesz je też usmażyć na patelni z dodatkiem oliwy).
  4. W międzyczasie przygotuj pesto. Do blendera przełóż listki świeżej bazylii, czosnek, starty parmezan, uprażone orzechy, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól oraz pieprz i zblenduj (w razie konieczności dolej odrobinę wody).
  5. Odcedzony makaron wymieszaj z przygotowanym pesto oraz pokrojonymi pomidorkami. Na wierzchu ułóż pokrojonego w paski kurczaka.
- Smacznego!

# Makaron udon w sosie orzechowym



399 kcal / 27b / 52w / 8t



12 minut

## SKŁADNIKI

- 130g makaronu udon (ugotowany) lub ok. 50g surowego makaronu
- 100g brokuła
- 70g piersi z kurczaka
- 50g papryki czerwonej
- 30g cebuli
- 7g masła orzechowego
- 7g sosu sojowego
- 4g miodu
- 3g oliwy z oliwek
- 2g mąki pszennej
- 0,5 ząbka czosnku
- szczygierek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany,  
papryka wędzona, imbir

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
  2. Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę, paprykę w paski, a brokuła podziel na mniejsze różyczki.
  3. Mięso pokrój w średnią kostkę, wymieszaj z pieprzem, czoskiem granulowanym, papryką wędzoną oraz mąką i przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Po chwili dodaj brokuła, cebulę oraz paprykę. Całość smaż kilka minut do zmiękczenia warzyw (w razie konieczności dolej odrobinę wody).
  4. W szklance wymieszaj sos sojowy, masło orzechowe, miód, czosnek, imbir oraz około 30 ml wody z makaronu.
  5. Do zawartości patelni dodaj przygotowany sos i podgrzewaj jeszcze przez chwilę, do momentu aż nadmiar wody odparuje. Na koniec dodaj makaron i całość wymieszaj.
  6. Gotowy makaron przełoż do pojemnika i posyp obficie posiekanyem szczygiorkiem.
- Smacznego!





# Makaron zapiekany w piekarniku

399 kcal / 30b / 43w / 1ot    25 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 55g makaronu
- 50g szynki z piersi kurczaka/indyka
- 30g sera żółtego light
- 25g pesto z tofu
- garść szpinaku

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente w posolonej wodzie.
  2. Szynkę pokrój w kostkę, natomiast pomidorki umyj, osuszM i przekrój na pół.
  3. Do naczynia żaroodpornego przełóż odcedzony makaron, szynkę, pomidorki koktajlowe, szpinak oraz pesto i dokładnie wymieszaj. Wierzch posyp starym serem.
  4. Naczynie wstaw do piekarnika i piecz w 180 stopniach przez około 15 minut.
- Smacznego!

### Wskazówka:

Etap z pieczeniem można pominąć. Wystarczy wymieszać wszystkie gotowe składniki i przełożyć całość do pojemnika.

# Muffiny jajeczne



385 kcal / 30b / 27w / 17t



25 minut

## SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 30g szynki z kurczaka lub indyka
- 50g mleka 1.5% tł.
- 30g papryki czerwonej
- 30g pełnoziarnistego chleba
- 50g cukinii
- garść szpinaku
- 30g czerwonej cebuli
- szczyptka soli
- 30g sera typu feta
- szczyptka pieprzu (półłustek)

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę, paprykę oraz szynkę pokrój w drobną kostkę, a cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach (odsącz ją z nadmiaru wody). Szpinak oraz szczyptek posiekaj.
  2. W misce wymieszaj jajka z mlekiem oraz przyprawami tj. sól, pieprz, czosnek granulowany. Następnie dodaj wszystkie pokrojone składniki z pkt. 1 i ponownie całość zamieszaj.
  3. Foremki na babeczki napełnij przygotowaną masą. Wierzch każdej muffinki posyp pokruszonym serem typu feta.
  4. Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.
  5. Gotowe muffinki podawaj z pieczywem.
- Smacznego!

# Naleśnik wytrawny



400 kcal / 35b / 37w / 11t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów z puszki
- 60g mielonej piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 50g mleka 1.5% tł.
- 50g pieczarek
- 50g ogórka
- 50g pomidora
- 30g kukurydzy konserwowej
- 30g cebuli czerwonej
- 30g mąki pszennej
- 15g sera żółtego light
- kilka liści sałaty rzymńskiej

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany, oregano

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko oraz mleko. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśnika.
2. Cebulę pokrój w kostkę, pieczarki w plasterki, a kukurydzę odsącz.
3. Na patelnię przełoż cebulę, pieczarki orazmięso mielone. Dodaj odrobinę wody oraz przyprawy tj. sól, pieprz, czosnek granulowany, oregano. Po chwili dodaj zblendowane pomidory z puszki i duś do momentu odparowania nadmiaru wody.
4. Naleśnika wypełnij przygotowanym farszem, kukurydzą oraz startym serem i zawiń w dowolny sposób (naleśnika możesz jeszcze podsmażyć z obu stron na suchej patelni).
5. Gotowego naleśnika podawaj z pozostałymi warzywami (ogórek, pomidor, sałatą rzymską).

Smacznego!

# Omlet z pieczarkami



394 kcal / 3ob / 24w / 18t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 30g pełnoziarnistego pieczywa
- 80g pieczarek
- 10g keczupu
- 60g pomidora
- 30g cebuli czerwonej
- 30g oliwy z oliwek
- 30g sera żółtego light
- 1 garść szpinaku
- 30g kukurydzy konserwowej
- szczypiorek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła prowansalskie

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski wbij jajka i wymieszaj je z dodatkiem soli, pieprzu oraz ziół prowansalskich.
2. Cebulę pokrój w kostkę, a pieczarki w plasterki.
3. Warzywa przełoż na rozgrzaną patelnię z thuszczem, dopraw je odrobiną soli oraz pieprzu i duś pod przykryciem 2-3 minuty. Po tym czasie dodaj kukurydzę oraz szpinak.
4. Gdy szpinak zmniejszy objętość zalej warzywa masą jajeczną, a wierzch posyp startym serem. Patelnie ponownie przykryj pokrywką i smaż do momentu ścięcia się jajek.
5. Gotowego omleta przełoż do pojemnika. Polej go keczupem, posyp posiekany szczypiorkiem i podawaj z pieczywem oraz pomidorem.

Smacznego!



# Proteinowa pita z sowlaki z kurczaka



386 kcal / 34b / 49w / 5t



15 minut

---

## SKŁADNIKI

- 100g pomidora
- 0.5 łyżki soku z cytryny
- 100g skyra naturalnego
- 0.5 żąbka czosnku
- 70g piersi z kurczaka
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 55g mąki pszennej
- koperek
- 20g czerwonej cebuli
- świeża bazylia
- 20g ogórka
- 3g oliwy z oliwek
- 3g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż mąkę, 45g jogurtu, proszek do pieczenia oraz szczyptę soli. Ciasto ugnieć, rozwalkuj na cienki placek, a za pomocą np. miski nadaj mu okrągły kształt. Ciasto przełóż na mocno rozgrzaną, suchą patelnię. Smaż 2-3 minuty z obu stron.
2. Mięso pokrój w średnią kostkę, dopraw solą, pieprzem, oregano oraz czoskiem granulowanym i wymieszaj z 10g jogurtu. Mięso nabij na wykałaczki i usmaż na rozgrzanej patelni z tłuszczem (lub upiecz w piekarniku bądź AirFrayerze).
3. Ogórka zetrzyj na tarce, posól i odstaw na około 5 minut. Po tym czasie dobrze odciśnij go z nadmiaru wody. Dodaj pozostały jogurt (45g), drobno pokrojony czosnek, sok z cytryny, posiekany koperek oraz pieprz i dokładnie wymieszaj.
4. Pitę podawaj z mięsnymi szaszłykami, sosem tzatziki oraz pokrojonym w kostkę pomidorem, cebulą i świeżą bazylią.

### Wskazówka:

Jeśli chcesz złożyć pitę z dodatkami to zrób to bezpośrednio przed jej jedzeniem, aby nie namokła od składników.

# Proteinowe cebularze

 368 kcal / 32b / 46w / 5t  
1 porcja  35 minut

## SKŁADNIKI

na 2 porcje (4 sztuki)

- 250g chudego twarogu (klinek)
- 200g pomidorów koktajlowych
- 150g cebuli
- 100g mąki pszennej
- 8g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę obierz, a następnie pokrój w piórka. Przełóż ją na rozgrzaną patelnię z tłuszczem, dopraw solą i smaż kilka minut do zeszklenia.
2. Do miski przełóż twaróg, rozgnieć go widelcem i wymieszaj z przesianą mąką, proszkiem do pieczenia oraz solą.
3. Ciasto podziel na 4 równe części, każdą z nich przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę i uformuj okrągły kształt (możesz sobie pomóc lekko zwilżoną łyżką). Na środku każdego okręgu zrób lekkie wgłębienie.
4. Piecz w 200 stopniach przez około 15 minut, po tym czasie na wierzchu każdego okręgu ułóż usmażoną cebulę i piecz jeszcze przez 10 minut.
5. Gotowe cebularze podziel na dwie porcje. Każdą z nich podawaj z pomidorkami. Smacznego!

# Roladki z cukinii

1 porcja      397 kcal / 29b / 33w / 15t      35 minut

## SKŁADNIKI

na 2 porcje

- 300g cukinii
- 60g serka kanapkowego
- 200g ogórka
- 1 jajko
- 200g papryki czerwonej
- 25g parmezanu
- 100g szynki z kurczaka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- lub indyka
- 60g mąki pszennej
- koperek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na 10 minut.
  2. Po tym czasie cukinię odciśnij z nadmiaru wody. Dodaj jajko, mąkę, starty parmezan, posiekany koperek, proszek do pieczenia, pieprz oraz czosnek granulowany i wymieszaj.
  3. Masę przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Za pomocą lekko zwilżonej łyżki rozsmaruj masę na cienki prostokąt.
  4. Wstaw blaszkę do piekarnika i piecz w 200 stopniach przez 15-20 minut. Po tym czasie placek wraz z papierem do pieczenia przełóż na ręcznik kuchenny, delikatnie zawiń w rulon i odstaw do wystygnięcia.
  5. Gdy już wystygnie rozłożź go, posmaruj serkiem kanapkowym, ułóż plasterki szynki i ponownie zawiń w ciasny rulon już bez ręcznika.
  6. Gotową roladę pokrój na mniejsze, 2-3 centymetrowe części, rozdziel na 2 porcje i podawaj z pokrojonymi warzywami.
- Smacznego!



# Roladki z tortilli z kabanosem

392 kcal / 24b / 39w / 15t    5 minut

## SKŁADNIKI

- 100g papryki czerwonej
- 100g pomidorów koktajlowych
- 1 tortilla (ok. 60g)
- 30g kabanosów z kurczaka
- 30g sera żółtego light
- 10g serka kanapkowego
- kilka liści sałaty rzymskiej

## PRZYGOTOWANIE

1. Placek tortilli posmaruj serkiem i ułóż kolejno: plasterki sera, pokrojoną w paski paprykę, kabanosy oraz sałatę.
2. Tortille zwiń w ciasny rulon, zawiń w folię i odstaw na 20-30 minut do lodówki.
3. Gotową roladkę pokrój na mniejsze, 2-3 centymetrowe części i podawaj z pomidorkami. Smacznego!

# Ryż z curry



392 kcal / 23b / 47w / 1ot



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g kalafiora
- 50g papryki żółtej
- 70g piersi z kurczaka
- 50g marchewki
- 60g mleczka kokosowego 12% tł.
- 2g sezamu
- natka pietruszki
- 50g ryżu

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, imbir, czosnek granulowany, curry

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
  2. Mięso pokrój w kostkę i dopraw solą, pieprzem, imbirem, czosnkiem granulowanym oraz curry.
  3. Paprykę pokrój w kostkę, marchewkę w półplasterki, a kalafiora na mniejsze różyczki.
  4. Pokrojone warzywa przełóż na patelnię z odrobiną wody. Po 4–5 minutach dodaj mięso (w razie konieczności dolej więcej wody).
  5. Gdy mięso będzie już usmażone, a warzywa miękkie wlej mleczko kokosowe. Zawartość patelni zamieszaj i gotuj jeszcze 2–3 minuty.
  6. Gotowe curry wraz z ryżem przełóż do pojemnika. Całość posyp posiekana pietruszką oraz prażonym sezamem.
- Smacznego!

# Ryż z kurczakiem sweet chili



401 kcal / 25b / 50w / 9t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 100g ogórka
- 80g piersi z kurczaka
- 50g pora
- 50g marchewki
- 50g ryżu
- 20g sosu sweet chili
- 6g oliwy z oliwek
- 3g mąki ziemniaczanej
- 2g sezamu

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
  2. Pierś z kurczaka pokrój na średniej wielkości kawałki, dopraw solą oraz pieprzem i obtocz w mące ziemniaczanej. Następnie przełóż mięso na rozgrzaną patelnię z tłuszczem (3g).
  3. Do podsmażonego mięsa dodaj sos sweet chili i całość podgrzewaj do momentu zredukowania się sosu.
  4. Marchewkę oraz pora pokrój w słupki, przełóż na rozgrzana patelnię z pozostałym tłuszczem (3g) i podsmaż przez 2-3 minuty. Po tym czasie dodaj odcedzony ryż, wymieszaj i podgrzewaj jeszcze przez chwilę.
  5. W pojemniku ułóż ryż z warzywami, gotowe mięso oraz pokrojonego na mniejsze kawałki ogórka. Całość posyp sezamem.
- Smacznego!

# Ryż z łososiem teriyaki i brokułem



395 kcal / 21b / 49w / 11t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 100g brokuła
- 65g łososia (świeży)
- 50g ryżu
- 10g sosu teriyaki
- 5g miodu
- 5g sosu sojowego
- 5g sosu sriracha
- 2g sezamu
- 0.5 łyżki soku z limonki lub cytryny
- 0.5 ząbka czosnku

## PRZYPRAWY

sól, imbir

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Brokuł podziel na mniejsze różyczki i ugotuj al dente w drugim garnku.
3. Łososia pokrój w średnią kostkę i przełoż do miski. Dodaj sos teriyaki, sos sojowy, miód, sok z limonki/cytryny, posiekany czosnek oraz mielony imbir i dokładnie wymieszaj.
4. Łososia przełoż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę i piecz w 200 stopniach przez około 15 minut.
5. W pojemniku ułóż ugotowany ryż, brokuł oraz łososia. Całość polej sosem sriracha i posyp uprażonym na suchej patelnii sezamem.  
Smacznego!

### Wskazówka:

Łososia możesz upiec również w AirFrayerze, na grillu eklektycznym bądź usmażyć na patelnii.

# Ryż z tofu stir fry



398 kcal / 2ob / 53w / 11t



15 minut

## SKŁADNIKI

- 100g wędzonego tofu
- 60g pomidora
- 50g ryżu
- 50g fasolki szparagowej
- 50g papryki czerwonej
- 30g cebuli
- 10g sosu sojowego
- 2g oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- 1 ząbek czosnku
- świeża bazylia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Cebulę, czosnek, paprykę, pomidora oraz tofu pokrój w kostkę.
3. Tofu przełóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem, dodaj sól i smaż 2-3 minuty. Po tym czasie dodaj wszystkie warzywa i smaż całość do ich miękkości.
4. Na koniec dodaj sos sojowy, sok z limonki oraz listki bazylii, dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 2-3 minuty.
5. Gotowe warzywa z tofu podawaj z ryżem.

Smacznego!

# Salatka cezar

371 kcal / 29b / 37w / 11t  10 minut 



## SKŁADNIKI

- 100g ogórka
- 10g mleka 1,5% tł.
- 80g piersi z kurczaka
- 10g płatków
- 50g sałaty rzymskiej
- kukurydzianych
- 50g marchewki
- 7g parmezanu
- 30g pełnoziarnistego
- 5g oliwy z oliwek
- chleba
- 1 ząbek czosnku
- 30g skyra naturalnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 20g musztardy

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. Płatki kukurydziane wymieszaj z przyprawami (sól, papryka wędzona) i zblenduj.
2. Mięso pokrój na mniejsze części, zamocz w mleku, a następnie dokładnie obtocz w zmielonych płatkach.
3. Kawałki mięsa przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem i smaż je do momentu uzyskania złotego koloru.
4. W misce wymieszaj jogurt, musztardę, sok z cytryny, drobno pokrojony czosnek, sól oraz pieprz (opcjonalnie odrobinę wody).
5. Ogórka pokrój w plasterki, marchewkę w długie, cienkie słupki, liście sałaty porwij, natomiast pieczywo pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanej patelni w celu uzyskania grzanki.
6. W słoiku ułóż kolejno: sos jogurtowo-musztardowy, ogórkę, marchewkę,mięso, parmezan, sałatę oraz grzanki.
7. Sałatkę przed podaniem wystarczy przesypać na talerz bądź do miski.  
Smacznego!

# Sałatka z klopsikami



387 kcal / 32b / 4ow / 8t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 150g pomidorów koktajlowych
- 70g mielonej piersi z kurczaka
- 50g czerwonej cebuli
- 50g skyra naturalnego
- 50g mixu sałat
- 40g makaronu
- 10g musztardy
- 5g parmezanu
- 3g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka ostra

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a pomidorki umyj i osusz.
3. Połowę cebuli wymieszaj z mięsem mielonym oraz przyprawami tj. sól, pieprz, papryka ostra. Uformuj małe kuleczki, przełoż je na rozgrzaną patelnię z tłuszczem i smaż 3-4 minuty z każdej strony.
4. W misce przygotuj sos. Wymieszaj jogurt naturalny z musztardą, odrobiną wody (ok. 15-20ml), startym parmezanem oraz solą.
5. W słoiku ułóż kolejno: sos jogurtowy, makaron, pomidorki koktajlowe, klopsiki, sałatę oraz cebulę.
6. Sałatkę przed podaniem wystarczy przesypać na talerz bądź do miski.  
Smacznego!

# Sałatka z tortellini i mozzarellą



397 kcal / 22b / 37w / 17t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g tortellini Chef Select (świeże)
- 65g mozzarelli light
- 5g oliwy z oliwek
- 5g nasion słonecznika
- 1-2 garście rukoli
- kilka listków świeżej bazylii

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Tortellini przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Pomidorki umyj, przekrój na pół i przełóż na rozgrzaną patelnię z thuszczem. Smaż 5-6 minut, do momentu aż zaczną się rozpadać i puszczać sok. Pomidorki wraz z sokiem dopraw solą oraz pieprzem i odstaw je do wystygnięcia.
3. W słoiku ułóż kolejno: pomidorki wraz z sokiem, mozzarellę, prażony słonecznik, tortellini, rukolę oraz listki bazylii.
4. Sałatkę przed podaniem wystarczy przesypać na talerz bądź do miski Smacznego!

Wskazówka:

Kalorie tortellini będą różne w zależności od smaku. W przepisie użyto tortellini z pomidorami i mozzarellą o kaloryczności ok. 200kcal/100g.

# Sałatka z tuńczykiem



379 kcal / 26b / 38w / 12t



20 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g ogórka
- 75g tuńczyka w sosie własnym
- 45g kaszy jaglanej
- 30g czerwonej cebuli
- 1og oliwy z oliwek
- 1 garść szpinaku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka ostra, zioła prowansalskie

## PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę jaglaną ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odcedź ją i odstaw na bok aby wystygła.
2. Cebulę pokrój w piórka, ogórkę w półplasterki, a pomidorki przekrój na pół. Tuńczyka odcedź z nadmiaru wody.
3. Oliwę wymieszaj z odrobiną soli, pieprzem, ostrą papryką oraz ziołami prowansalskimi.
4. W słoiku ułóż kolejno: kaszę jaglaną, szpinak, pomidorki, ogórka, cebulę oraz tuńczyka.
5. Sałatkę przed podaniem wystarczy przesypać na talerz bądź do miski i polać przygotowanym sosem z oliwy.

Smacznego!

# Spring rollsy z krewetkami



402 kcal / 2ob / 45w / 15t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 70g krewetek
- 50g ogórków
- 50g marchewki
- 25g makaronu (np. chow mein)
- 20g masła orzechowego
- 2 papiery ryżowe (ok. 18g)
- 5g miodu
- 5g sosu sojowego
- 3g oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 0.5 ząbka czosnku
- kilka liści sałaty rzymskiej

## PRZYPRAWY

sól, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Drobno posiekany czosnek przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Dodaj krewetki, dopraw je solą oraz czosnkiem granulowanym i smaż do zarumienienia z obu stron.
3. Ogórka oraz marchewkę pokrój w cienkie paski.
4. Papier ryżowy zamocz w wodzie (zgodnie z instrukcją na opakowaniu). Na środku ułóż krewetki, liść sałaty, makaron oraz pokrojone warzywa. Złoż przeciwnie boki papieru do środka i zawiń delikatnie w rulon.
5. W misce wymieszaj masło orzechowe, miód, sos sojowy, sok z cytryny oraz odrobinę wody (10-15ml).
6. Gotowe spring rollsy podawaj z przygotowanym sosem.  
Smacznego!



# Tortilla crispy chicken

395 kcal / 26b / 44w / 13t    20 minut



## SKŁADNIKI

- 70g piersi z kurczaka
- 1 tortilla (ok. 60g)
- 60g pomidora
- 20g cebuli
- 20g sera halloumi
- 10g płatków kukurydzianych
- 7g majonezu light
- 5g sosu sriracha
- kilka liści sałaty rzymskiej

## PRZYPRAWY

sól, czosnek granulowany, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. Mięso dopraw solą, czosnkiem granulowanym oraz papryką wędzoną, a następnie obtocz je w lekko pokruszonych płatkach kukurydzianych.
  2. Mięso piecz w 180 stopniach przez około 15 minut (możesz również upiec go w AirFrayerze bądź usmażyć na patelni z dodatkiem tłuszczy).
  3. Ser halloumi pokrój w plasterki, a następnie podsmaż na patelni kilka minut z obu stron, do momentu aż się zarumieni.
  4. Cebulę pokrój w piórka, a pomidora w plasterki.
  5. Placek tortilli posmaruj majonezem oraz sosem sriracha. Ułóż liście sałaty, plasterki pomidora, cebulę, mięso oraz podsmażony ser. Zawiń tortillę w dowolny sposób.
- Smacznego!

# Tortilla w jajku



396 kcal / 26b / 39w / 16t



10 minut

## SKŁADNIKI

- 70g papryki czerwonej
- 1 tortilla (ok. 60g)
- 1 jajko
- 30g mleka 1.5% tł.
- 30g czerwonej cebuli
- 30g szynki z kurczaka lub indyka
- 15 sera żółtego light
- 3g oliwy z oliwek
- 1 garść rukoli
- kilka listków świeżej bazylii

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę oraz paprykę pokrój w kostkę, a bazylię posiekaj.
2. W misce rozbełtaj jajko z mlekiem oraz przyprawami tj. sól, pieprz oraz czosnek granulowany.
3. Na rozgrzaną patelnię z tłuszczem przełoż paprykę, chwilę ją podsmaż i zalej ją masą jajeczną. Wierzch posyp pokrojoną cebulą oraz bazylią, a następnie położ placek tortilli (lekkie docisnij).
4. Tortille smaż na małym ogniu przez kilka minut aż masa jajeczna się zetnie. Następnie obróć tortillę, na wierzchu ułoż plasterki szynki oraz sera i smaż jeszcze 3-4 minuty pod pokrywką.
5. Na koniec wyłóż rukolę i złoż tortillę na pół.  
Smacznego!

# Tortilla z piekarnika



395 kcal / 27b / 41w / 14t



30 minut

## SKŁADNIKI

- 100g pomidora
- 30g czerwonej cebuli
- 75g serka wiejskiego
- 15g sera żółtego light
- light
- 10g keczupu
- 1 tortilla (ok. 60g)
- 1 garść szpinaku
- 1 jajko

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj jajko, serek wiejski, sól, pieprz oraz paprykę wędzoną.
2. Cebulę oraz pomidora pokrój w drobną kostkę, a szpinak posiekaj.
3. Foremkę bądź naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia lub delikatnie natłuść, a następnie ułóż w nim placek tortilli tak aby boki delikatnie wystawały do góry.
4. Na tortillę wlej przygotowaną masę, ułóż pokrojonego pomidora, cebulę oraz szpinak, a całość posyp startym serem żółtym.
5. Tortillę piecz w 200 stopniach przez 20-25 minut.
6. Gotową tortillę podawaj z keczupem.

Smacznego!



# Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i cukinią

394 kcal / 30b / 43w / 1ot 45 minut

## SKŁADNIKI

- 140g ziemniaków
- 30g keczupu
- 100g cukini
- 30g kukurydzy konserwowej
- 100g papryki
- 30g cebuli
- 70g piersi z kurczaka
- 15g majonezu light
- 40g mozzarelli light

## PRZYPRAWY

sól, gyros

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz, pokrój w średniej grubości plasterki i ugotuj w posolonej wodzie.
2. Cebulę pokrój w piórka, cukinię w pół plasterki, a paprykę w kostkę. Mozzarellę odsącz z nadmiaru wody i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
3. Mięso pokrój w kostkę, dopraw przyprawą gyros i podsmaż na patelni wraz z cebulą oraz odrobina wody.
4. W misce wymieszaj keczup, majonez oraz odrobinę wody.
5. Odcedzone ziemniaki przełóż do lekko natruszczonego naczynia żaroodpornego, posmaruj je cienką warstwą sosu i posyp 1/3 mozzarelli. Na wierzch wyłóż usmażonego kurczaka, cienką warstwę sosu oraz 1/3 mozzarelli. Następnie ułóż kolejno paprykę, kukurydzę oraz cukinię. Posmaruj pozostałym sosem oraz mozzarellą.
6. Naczynie wstaw do piekarnika i piecz w 200 stopniach przez 25-30 minut.
7. Gotową zapiekankę posyp świeżymi ziołami.

Smacznego!



# Ziemniaczane puree z kurczakiem i kukurydzą

397 kcal / 25b / 5iw / 1ot 25 minut

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 70g kukurydzy konserwowej
- 70g piersi z kurczaka
- 25g skyra naturalnego
- 10g płatków kukurydzianych
- 5g oliwy z oliwek
- 3g masła

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz, pokrój na małe kawałki i ugotuj w posolonej wodzie.
2. Odcedzone ziemniaki utłucz, a następnie dokładnie wymieszaj z łyżką jogurtu, masłem oraz pieprzem.
3. Płatki kukurydziane pokrusz bądź zblenduj z dodatkiem przypraw tj. sól, oregano, czosnek granulowany.
4. Mięso pokrój w średnią kostkę, obtocz w zmielonych płatkach i przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Smaż kilka minut z każdej strony.
5. W pojemniku ułóż puree ziemniaczane, odsączoną kukurydę oraz gotowemięso.  
Smacznego!

# Ziemniaki z halloumi i mizerią



396 kcal / 22b / 41w / 16t



25 minut

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 3g masła
- 100g ogórka
- kilka liści sałaty rzymskiej
- 50g skyra naturalnego
- koperek
- 50g sera halloumi
- 30g cebuli
- sól, pieprz

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki ugotuj w posolonej wodzie.
  2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, ogórka oraz halloumi w plasterki, a sałatę porwij.
  3. Na patelni podsmaż z obu stron plasterki halloumi.
  4. Cebulę przełoż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem i smaż do zeszklenia.
  5. W misce wymieszaj ogórka, sałatę oraz jogurt. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
  6. W pojemniku ułóż polane masłem i cebulką ziemniaki, grilloowane halloumi oraz mizerię. Całość posyp posiekany koperkiem.
- Smacznego!



# Ziemniaki z siekanymi kotletami z kurczaka



392 kcal / 35b / 31w / 13t



25 minut

## SKŁADNIKI

- 150g ziemniaków
- 15g sera żółtego light
- 100g pieczarek
- 5g oliwy z oliwek
- 100g fasolki szparagowej
- szczypiorek
- 70g piersi z kurczaka
- koperek
- 1 jajko

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze części i ugotuj w posolonej wodzie. Fasolkę szparagową również ugotuj w posolonej wodzie.
2. Mięso oraz pieczarki pokrój w drobną kostkę, szczypiorek posiekaj, a ser żółty zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Składniki przełóż do miski, dodaj jajko oraz przyprawy (sól, pieprz) i dokładnie wymieszaj.
3. Za pomocą łyżki nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię z tłuszczem. Kotleciki smaż kilka minut z obu stron do zarumienienia (kotleciki należy delikatnie obracać żeby się nie rozpadły).
4. Gotowe kotleciki przełóż do pudełka. Podawaj z posypanymi koperkiem ziemniakami i fasolką szparagową.

Smacznego!



SMACZNEGO!

