

Spis treści

ŚNIADANKO Śniadanie jajeczne	1
Owsianki, jaglanki itp... ..	10
Placuszki, naleśniki.....	20
Kanapki	24
II ŚNIADANKO I PODWIECZOREK z nabiałem.....	28
koktajle	31
Sałatki.....	46
Inne.....	52
Desery	57
OBIADEK.....	67
bezmięsne	67
rybne	71
mięsne.....	80
KOLACYJKA.....	96
kanapeczki	96
inne	99
sałatki.....	104



PRZEPISY

Ewa Chodakowska



Omlet twarogowy z granatem 425 kcal

Ser twarogowy półtłusty – 2 plastry [80g]
Jaja kurze – 2 sztuki [100g]
Miód pszczeni – łyżeczka [15g]
Kardamon – szczypta [1g]
Cynamon – szczypta [1g]
Mąka pszenna pełnoziarnista – 3 łyżki [30g]
Granat – 2 łyżki [30g]

1. Ubij białka na sztywno.
2. Rozdrobnij twaróg widelcem, połącz z żółtkami i miodem.
3. Następnie zmiksuj z ubitymi białkami.
4. Dodaj mąkę i przyprawy i ponownie wymieszaj.
5. Usmaż na patelni.
6. Posyp granatem.

Omlet ze szczypiorkiem i warzywami 481 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki [100g]
szczypiorek – łyżka [8g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
awokado – ½ sztuki [70g]
papryka czerwona, słodka – ¼ sztuki [35g]
pomidory koktajlowe – 5 sztuk [100g]
sól -szczypta
pieprz - szczypta
sok ze świeżej cytryny – łyżeczka [3g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]

1. Jaja wbij do naczynia, roztrzep.
2. Dodaj pokrojony szczypior, sól, pieprz i wymieszaj.
3. Na niedużej patelni rozgrzej oliwę, wylej jaja. Usmaż omlet.
4. Wyłóż omlet na talerz i ułóż pokrojone pomidory, paprykę, awokado (skropione sokiem z cytryny i posypane pieprzem) i paprykę.

Omlet z bananem i jabłkiem 450 kcal

mąka gryczana – łyżka [10g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
jaja kurze - 2 sztuki [100g]
olej rzepakowy uniwersalny - łyżka [10g]
jogurt naturalny, 2% - 4 łyżki [80g]
miód pszczeni - łyżeczka [14g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
jabłko – mała sztuka [100g]

1. Jajka wybij do miseczki.
2. Dodaj olej, przyprawy i roztrzep.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej zawartość. Piecz z obu stron.
4. Banana pokrój w plasterki a jabłko w kostkę.
5. Jogurt wymieszaj z miodem i cynamonem.
6. Omlet przełóż na talerz, na połowie ułóż owoce i złóż na pół.
7. Polej jogurtem

Owocowy omlet 435 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki
olej rzepakowy uniwersalny – łyżeczka [5g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki [80g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
miód pszczoły – łyżeczka [15g]
banan – mała sztuka [80g]
maliny - garść [50g]
siemię lniane – łyżka [10g]

1. Jajka wybij do miseczki.
2. Dodaj olej, przyprawy i roztrzep,
3. następnie wlej zawartość na rozgrzaną patelnię.
4. Pokrój owoce.
5. Jogurt wymieszaj z miodem i przyprawami.
6. Omlet przełóż na talerz, ułóż owoce a następnie polej jogurtem.

Jajecznica z warzywami 392 kcal

jaja kurze całe - 2 sztuki [100g]
cebula – 1/2 sztuki [35g]
pomidory, czerwone - średnia sztuka [150g]
szczypiorek - 1 łyżeczka posiekanego [3g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
chleb żytni razowy – 3 kromki [93g]

1. Pokrój cebulę w kostkę i podduś na patelni teflonowej.
2. Pokrój pomidora i dodaj do cebuli.
3. Duś przez chwilę, następnie dodaj jajko, wymieszaj całość, dopraw do smaku.
4. Gotową jajecznicę posyp szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem

Omlet warzywny 432 kcal

jaja kurze – 2 sztuki
cukinia - plaster [50g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g] jaja kurze – 2 sztuki
olej rzepakowy - łyżka [10g]
otręby gryczane – 3 łyżki [30g]
ser feta - plaster [30g]
mleko, 2% tłuszczu – ¼ szklanki [60g]
szczypiorek – 3 łyżki [12g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Odcedź z niej nadmiar soku, następnie wymieszaj z roztrzepanym jajkami, otrębami, mlekiem, przyprawami, pokrojoną papryką i usmaż na oleju.
3. Wyłóż na talerz, posyp serem i poszatkowanym szczypiorkiem

Omlet z borówkami 401 kcal

Jaja kurze całe – 1 sztuka [50g]
Białko jaja kurzego – 1 sztuka [40g]
Mąka pełnoziarnista – 2 łyżki [20g]
Płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – 3 łyżki [30g]
Borówki amerykańskie – garść [70g]
Jogurt naturalny 2 % – 3 łyżki [60g]

1. Ubij białka jaja na sztywną pianę.
2. Dodaj mąkę, płatki owsiane, mleko, żółtko jaja. Wymieszaj całość.
3. Usmaż masę na oliwie z oliwek.
4. Gotowy omlet posyp borówkami i polej jogurtem naturalnym.

Omlet z gruszką 477 kcal

jaja kurze – 2 sztuki
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
kakao gorzkie, proszek - łyżka [10g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
otręby owsiane, suche – 3 łyżki [20g]
gruszka - średnia sztuka [150g]
chili w proszku – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]

1. Jajka wbij do miseczki.
2. Roztrzep z olejem.
3. Wlej masę na rozgrzaną patelnię i usmaż omlet
4. Gotowy przełóż na talerz, rozłóż pokrojone w kostkę owoce.
5. Jogurt zmiksuj z kakao, chili i polej omlet.

Omlet z masłem orzechowym i borówki 452 kcal

jaja – 2 sztuki
olej rzepakowy - łyżka [10g]
otręby owsiane lub gryczane - łyżka [10g]
masło orzechowe BeRaw kokosowe – łyżka [25g]
borówki – garść [80g]

1. Białka oddziel od żółtek.
2. Białka ubij na sztywną masę. Dodaj żółtka, otręby i delikatnie wymieszaj.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej olej. Następnie wlej masę jajeczną. I usmaż omlet
4. Przełóż na talerz. Rozsmaruj na omlecie masło orzechowe i ułóż borówki.

Pasta jajeczna z rzodkiewkami 471 kcal

jaja – 2 sztuki
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubek [125g]
rzodkiewka - średnia porcja [80g]
szczypiorek – 4 łyżki [16g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
słonecznik – 3 łyżeczki [15g]
chleb żytni razowy - kromka [31g]

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Obierz je i pokrój w kostkę.
3. Jajka połącz z jogurtem, drobno pokrojonymi rzodkiewkami i szczypiorkiem.
4. Dopraw solą i pieprzem.
5. Skrop oliwą i posyp słonecznikiem. Zjedz z pieczywem.

Omlet twarogowy z mango 470 kcal

Ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
Jaja kurze – 2 sztuki [100g]
Miód pszczele – łyżeczka [15g]
Kardamon – szczypta [1g]
Cynamon – szczypta [1g]
Mąka pszenna pełnoziarnista – 3 łyżki [30g]
Mango – ½ sztuki [120g]

1. Ubij białka na sztywno.
2. Rozdrobnij twaróg widelcem, połącz z żółtkami i miodem.
3. Następnie zmiksuj z ubitymi białkami.
4. Dodaj mąkę i przyprawy i ponownie wymieszaj.
5. Usmaż na patelni. Posyp pokrojonym mango

Jajecznica z pomidorami i oliwkami 386 kcal

jaja kurze – 2 sztuki
Pomidor – mała sztuka [108g]
Cebula – ¼ sztuki [20g]
Oliwki zielone – 5 sztuki [13g]
Oliwa – łyżeczka [5g]
Bazylia, świeża – kilka listków [1g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]

1. Na rozgrzanej oliwie podsmaż posiekaną cebulę.
2. Dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, posiekaną bazylię i pokrojone w plasterki oliwki.
3. Wbij jajka, dopraw.
4. Podawaj z 2 kromkami chleba razowego.

Omlet kokosowy 430 kcal

Jaja kurze – 2 sztuki [100g]
Wanilia mielona – szczypta [1g]
miód – łyżka [25g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 łyżka [20g]
Wiórki kokosowe – 2 łyżki [16g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 łyżka [20g]
Maliny, mrożone – mała garść [50g]
Banan, obrany – 1/2 sztuki [60g]

1. Wymieszaj jajka, wanilię, jogurt, miód i wiórki kokosowe.
2. Rozgrzej patelnię teflonową i usmaż na niej omlet.
3. Gotowy omlet posmaruj jogurtem i wyłóż kawałkami banana, posyp malinami i wiórkami.

Jajecznica z oregano i kanapki 476 kcal

jaja - 3 sztuki
chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]
serek twarogowy, ziarnisty – 2 łyżki [40g]
rzodkiewka – ok. 2 sztuki [40g]
olej rzepakowy - 2 łyżeczki [10g]
sól biała – 2 szczypty [2g]
oregano suszone - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

1. Roztrzep jaja z olejem.
2. Dodaj do niego przyprawy, następnie przygotuj jajecznicę na patelni bez tłuszczu.
3. Na pieczywie rozsmaruj ser.
4. Zjedz z rzodkiewkami

Omlet z pomidorami i bazylią 425 kcal

Jaja – 3 sztuki
olej rzepakowy – łyżka [10g]
pomidor - duża sztuka [200g]
bazylia świeża – 2 łyżki [8g]
pieprz czarny, mielony – szczypta [1g]
jogurt naturalny, 2% tł. – szklanka [250g]
kakao gorzkie, proszek - łyżka [10g]

1. Jajka wbij do miseczki.
2. Roztrzep z olejem, pieprzem i wlej na rozgrzaną patelnię.
3. Usmaż omlet, na połowie rozłóż pokrojone w kostkę pomidory posypane bazylią i złóż na pół.
4. Jogurt zmiksuj z kakao i wypij.

Jajecznica z natką i sezamem 463 kcal

jaja kurze - 3 sztuki
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
natka pietruszka – 3 łyżki [12g]
sezam – ½ łyżeczki [3g]

1. Roztrzep jajka z olejem i przyprawami.
2. Wylej zawartość na rozgrzaną patelnię.
3. Cały czas mieszaj masę jajeczną. Pod koniec dodaj poszatkowaną natkę i posyp sezamem.
4. Zjedz z pieczywem

Jajecznica z pieczarkami i porem 456 kcal

jaja kurze - 3 sztuki
pieczarka biała - 4 małe sztuki [40g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
por - 1/4 sztuki [40g]
pieprz czarny - szczypty [2g]
sól - szczypta [1g]
gałka muskatołowa - szczypta [1g]

1. Plasterki pieczarek i pora podduś lekko na oleju.
2. Roztrzep jajka z przyprawami.
3. Wlej masę jajeczną na rozgrzaną patelnię. Cały czas mieszaj.
4. Zjedz z pieczywem.

Omlet ze szpinakiem 450 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki [100g]
szpinak - garść [20g]
ser mozzarella - plaster [30g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
pomidory koktajlowe – 5 sztuk [100g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]

1. Szpinak i pomidorki koktajlowe umyj i osusz.
2. Ser pokrój na mniejsze kawałki.
3. Jajka wbij do miski i ubij trzepaczką na jednolitą masę, dodaj sól, pieprz.
4. Na patelni rozgrzej oliwę i wlej roztrzepane jajka. Smaż omlet
5. Przełóż na talerz, ułóż na nim plastry sera i posyp młodymi listkami szpinaku.
6. Omlet złoż na pół i przełóż z powrotem na patelnię, przykryj pokrywką i dosmaż jeszcze kilka minut na wolnym ogniu aż ser zacznie się topić.

Kanapki z pastą jajeczną 450 kcal

chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [60g]
jaja kurze – 2 sztuki [100g]
awokado – ½ szt. [70g]
pomidor - sztuka [150g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
bazyliia świeża – łyżeczka [2g]

1. Ugotowane jajko na twardo pokrój w kostkę.
2. Awokado rozgnieć z cytryna, wymieszaj z jajkiem i przypraw.
3. Ułóż pastę na pieczywie.
4. Zjedź z ćwiartkami pomidora.

Zielona szakszuka 372 kcal

cebula - 1/2 sztuki [35g]
cukinia - 1/2 sztuki [150g]
szpinak – średnia garść [30g]
pietruszk, liście - 1/2 pęczka [15g]
jaja kurze – 2 sztuki [100g]
olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
sól biała – szczypta [1g]

1. Rozgrzej patelnię, wlej oliwę, zeszklij na niej posiekaną cebulę.
2. Dodaj pokrojoną cukinię oraz szpinak.
3. Dołóż posiekaną pietruszkę, wbij jajko, przykryj patelnię pokrywką i duś przez 5 minut.
4. Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku. Zjedz z chlebem.

Omlet z jabłkiem i rodzynkami 448 kcal

jaja kurze – 2 szt.
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
kakao gorzkie, proszek – łyżka [10g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
otręby owsiane – 2 łyżki [20g]
jabłko - mała sztuka [100g]
rodzynki – łyżka [10g]
chili w proszku - szczypta

1. Jajka wbij do miseczki. Roztrzep z olejem. Jeżeli masz więcej czasu możesz oddzielnie ubić białka, następnie wymieszać z żółtkami i olejem.
2. Wlej masę na rozgrzaną patelnię.
3. Gotowy przełóż na talerz, na połowie rozłóż pokrojone w kostkę jabłko.
4. Jogurt zmiksuj z kakao, chili i polej omlet.
5. Posyp wszystko rodzynkami.

Omlet cukiniowy 457 kcal

cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [120g]
3 jaja kurze
pomidory, czerwone - średnia sztuka [150g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sól biała – szczypta
otręby owsiane – 2 łyżki [20g]
mleko, 2% tłuszczu – ¼ szklanki [60g]
pieprz czarny – szczypta
pietruszkę, liście – 3 łyżki [12g]

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Odcedź z niej nadmiar soku, następnie wymieszaj z roztrzepanymi jajkami, otrębami, mlekiem, przyprawami i usmaż na oleju.
3. Przygotuj sałatkę z pomidora i natki.
4. Ułóż sałatkę na omlecie, złoż na pół.

Omlet kakaowy z masłem orzechowym 481 kcal

jaja kurze – 2 sztuki
olej rzepakowy – łyżka [10g]
masło orzechowe, bez soli - łyżka [25g]
kakao gorzkie, proszek - łyżeczka [5g]
płatki owsiane – 3 łyżeczki [15g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]

1. Białka oddziel od żółtek. Białka ubij na sztywną masę.
2. Żółtka dokładnie wymieszaj z kakao.
3. Następnie dodaj do białek żółtka, mielone płatki owsiane i delikatnie wymieszaj.
4. Na rozgrzaną patelnię wlej olej. Następnie wlej masę jajeczną.
5. Omlet przełóż na talerz.
6. Rozsmaruj na omlecie masło i ułóż cienkie plasterki jabłka.

Omlet z twarogiem 434kcal.

3 jaja kurze
olej rzepakowy - łyżka [10g]
gorzkie kakao - łyżeczka [5g]
ser twarogowy półtłusty [50g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
miód pszczoły - kilka kropel [7g]

1. Jajka wybij do miseczki.
2. Dodaj olej, kakao i roztrzep.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej zawartość.
4. Piecz tak jak naleśnik z obu stron.
5. Omlet przełóż na talerz.
6. Ser utrzyj z jogurtem i miodem. Rozsmaruj go na omlecie.

Omlet z bananem i malinami 450 kcal

mąka gryczana – łyżka [10g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
jaja kurze - 2 sztuki [100g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki [80g]
miód pszczeli - łyżeczka [15g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
maliny – mała garść [50g]

1. Jajka wybij do miseczki.
2. Roztrzep, dodaj olej i przyprawy.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej zawartość. Piecz z obu stron.
4. Banana pokrój w plasterki.
5. Jogurt wymieszaj z miodem i cynamonem.
6. Omlet przełóż na talerz, na połowie ułóż owoce i złóż na pół. Polej jogurtem.

Omlet z cukinii 423 kcal

cukinia – mała sztuka [225g]
mąka pełnoziarnista – 3 łyżeczki [15g]
olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
sól - szczypta
pieprz - szczypta
pomidory, czerwone – średnia sztuka [192g]
koper ogrodowy – łyżka [8g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
jaja kurze całe – 2 sztuki [100g]

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odcedź nadmiar soku,
2. następnie wymieszaj z białkiem jaja, mąką, przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni.
3. Przygotuj sałatkę z pomidora z koperkiem.
4. Ułóż sałatkę na omlecie, złóż na pół

Czekoladowy bowl 485 kcal

płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – małe opakowanie [150g]
orzechy laskowe – 3 łyżeczki [15g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
kakao gorzkie, proszek – łyżka [10g]
banan, obrany – 1/2 sztuki [60g]
gruszka, pokrojona – 1/2 sztuki [70g]

1. Płatki zalej kilkoma łyżkami gorącej wody i odstaw na 10 minut, aż zmiękną.
2. Następnie zmiksuj je z bananem, jogurtem, kakao, i cynamonem.
3. Na koniec wymieszaj z pokruszonymi orzechami.
4. Przelej wszystko do miseczki i posyp gruszką.

Owsianka z mango i masłem orzechowym 470 kcal

granat – 2 łyżki [30g]
mango – 1/2 sztuki [120g]
krem orzechowy Be Raw – łyżka [25g]
płatki owsiane, suche – 5 łyżek [50g]
mleko migdałowe lub inne roślinne – szklanka [250ml]

1. Ugotuj płatki owsiane na mleku.
2. Obierz mango i pokrój w kostkę oraz obierz granat.
3. Do gotowej owsianki dodaj owoce i masło orzechowe

Owsianka z kiwi 425 kcal

Płatki owsiane, suche – 3 łyżki [30g]
Napój roślinny – 1 szklanka [250g]
Nasiona chia – 3 łyżeczki [15g]
Kiwi, obrane – 1 sztuka [80g]
Orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]

1. Do rondelka wsyp płatki owsiane z chia i zalej mlekiem.
2. Zjedz z pokrojonym kiwi i orzechami włoskimi

Kasza jaglana z duszonym jabłkiem 412 kcal

Kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
Miód – łyżka [25g]
Tahini – łyżka [20g]
Cynamon, mielony – szczypta [1g]
Jabłko – 1 i 1/2 małej sztuki [150g]

1. Ugotuj kaszę na wodzie.
2. Jabłko pokrój w kosteczkę i podduś z cynamonem.
3. Połącz jabłko z miodem, wymieszaj z kaszą.
4. Zjedz z tahini.

Jaglanka ze śliwkami i morelami 470 kcal

kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
napój migdałowy lub inny roślinny – 3/4 szklanki [180g]
śliwki suszone - 4 sztuki [12g]
wiórki kokosowe – 2 łyżki [20g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
czekolada gorzka – 2 kostki [10g]
morele, suszone - 2 sztuki [12g]

1. Kaszę jaglaną ugotuj na napoju.
2. Pod koniec gotowania dodaj cynamon i części owoców. Przełóż do miseczki.
3. Posyp wiórkami i częściami gorzkiej czekolady.

Jaglanka kakaowa 450 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
kakao gorzkie – 1 łyżka [10g]
miód – łyżeczka [15g]
maliny mrożone – garść [70g]
Napój roślinny – pełna szklanka [200g]
orzechy laskowe – 2 łyżki [20g]

1. Ugotuj kaszę na mleku roślinnym.
2. Zmiksuj maliny, miód, kakao w blenderze.
3. Kaszę przelej do miseczki.
4. Polej ją malinowym musem i posyp pokruszonymi orzechami.

Płatki owsiane na jogurcie naturalnym 436 kcal

Płatki owsiane, suche – 4 łyżki [40g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – duże opakowanie [180g]
Kiwi, obrane – sztuka [80g]
Morele, suszone – 4 sztuki [24g]
Migdały, posiekane – łyżka [10g]

1. Namocz płatki w jogurcie.
2. Pokrój kiwi i morele, dodaj do jogurtu.
3. Posyp migdałami.

Owsianka z owocami i orzechami włoskimi 420 kcal

Mleko migdałowe lub inne roślinne – szklanka [250g]
Płatki owsiane, suche – 4 łyżki [40g]
Maliny – garść [50g]
Banan, obrany – 1/2 średniej sztuki [60g]
Orzechy włoskie – 2 sztuki [8g]
Siemię lniane – łyżka [10g]

1. Zmiksuj siemię lniane
2. Ugotuj płatki na napoju roślinnym.
3. Dodaj pokrojonego banana, maliny i orzechy

Czekoladowa owsianka z kiwi i bananem 406 kcal

Płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
Banan, obrany – ½ średniej sztuki [60g]
Kakao, gorzkie – łyżeczka [5g]
Kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
Napój migdałowy – szklanka [250ml]

1. Obierz banana i kiwi, pokrój na plasterki.
2. Ugotuj płatki na napoju roślinnym.
3. Dodaj kakao.
4. Owsiankę udekoruj owocami, posyp cynamonem

Borówkowe śniadanie 465 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
banan, obrany - mała sztuka [100g]
borówki – mała garść [50g]
krem orzechowy Be Raw – 1 łyżka [25g]
miód – łyżeczka [14g]
płatki owsiane – 2 łyżki [20g]

1. Banan i jagody włóż na kilka godzin do zamrażalnika. Wyjmij, obierz banana i zmiksuj z masłem, miodem i jogurtem.
2. Przelej mix do miseczki.
3. Udekoruj śniadanie płatkami, borówkami i pokruszonymi orzechami.

Jaglanka gruszkowa 430 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
gruszka - średnia sztuka [150g]
mleko (napój) ryżowy – 2/3 szklanki [180g]
chia – łyżeczka [5g]
migdały – łyżka [10g]
cynamon mielony - 2 szczypty

1. Kaszę ugotuj na napoju roślinnym z dodatkiem cynamonu i chia.
2. Podczas gotowania cały czas mieszaj, możesz dodać trochę wody, aby nic nie przywarło.
3. Pod koniec gotowania dodaj plasterki gruszki. Przełóż do miseczki.

Jaglanka z brzoskwinia i migdałami 413 kcal

brzoskwinia - mała sztuka [120g]
kasza jaglana, sucha – 6 łyżek [60g]
sok ze świeżej pomarańczy – ¼ szklanki [60g]
migdały – 2 łyżki [20g]
cynamon mielony - szczypta

1. Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Przełóż do miseczki i polej sokiem.
2. Dodaj cynamon i pokrojoną brzoskwinie. Posyp potłuczonymi migdałami.

Jaglanka z cynamonem 469 kcal

kasza jaglana – ok. 5 łyżek suchej [50g]
cynamon mielony – ½ łyżeczki [2g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ¾ szklanki [180g]
orzechy laskowe – 2 łyżki [20g]
jabłko – mała sztuka [100g]

1. Kaszę ugotuj na wodzie.
2. Jogurt zmiksuj z orzechami, cynamonem i plasterkami jabłka.
3. Polej koktajlem kaszę.

Jaglanka z borówkami 447 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [60g]
banan - pół średniej sztuki [60g]
borówka amerykańska – mała garść [50g]
słonecznik, nasiona łuskane – 2 łyżki [20g]
mleko migdałowe – ½ szklanki [125g]

1. Kaszę jaglaną ugotuj na mleko.
2. Przełóż do miseczki i dodaj owoce.
3. Posyp pestkami.

Owsianka z brzoskwinią i jeżynami 444 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubek [180g]
płatki owsiane – 6 łyżek [60g]
brzoskwinia - mała sztuka [90g]
jeżyny – mała garść [50g]
siemię lniane - łyżka [10g]

1. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą i posyp zmielonym siemieniem lnianym.

Owsianka z jeżynami i cynamonem 440 kcal

płatki owsiane – 5 łyżek [50g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
jeżyny - mała garść [50g]
migdały – 2 łyżki [20g]
cynamon mielony - cynamon [1g]

1. Płatki włóż do miseczki i zalej kilkoma łyżkami gorącej wody. Odstaw na 5 minut.
2. wymieszaj z jogurtem, miodem i cynamonem.
3. Następnie dodaj owoce i pokruszone migdały.

Owsianka z gruszką 450 kcal

Płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
Banan, obrany – ½ średniej sztuki [60g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – szklanka [250g]
Migdały – łyżka [10g]
Gruszka – średnia sztuka [150g]

1. Ugotuj płatki owsiane na mleku.
2. Zjedz z pokrojonym bananem, gruszką, migdałami.

Jaglanka ze śliwką i kokosem 440 kcal

Kasz jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – niepełna szklanka [200g]
Śliwki suszone – 3 sztuki [21g]
Wiórki kokosowe – 1 łyżka [8g]
Kakao, gorzkie – łyżka [10g]
Cynamon – szczypta [1g]

1. Ugotuj kaszę jaglaną na mleku.
2. Pod koniec gotowania dodaj pokrojone na drobne kawałki śliwki i cynamon i kakao.
3. Przełóż do miseczki, następnie posyp wiórkami kokosowymi

Kakaowa owsianka 470 kcal

Płatki owsiane – 5 łyżek [50g]
Banan, obrany – mała sztuka [80g]
Kakao, gorzkie – łyżeczka [5g]
Kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – szklanka [250ml]

1. Obierz banana i kiwi, pokrój na plasterki.
2. Ugotuj płatki na mleku.
3. Dodaj kakao.
4. Owsiankę udekoruj owocami.

Owsianka ze śliwkami i chia 447 kcal

płatki owsiane, suche – 6 łyżek [60g]
chia – łyżeczka [5g]
śliwki suszone - 5 sztuki [13g]
napój (mleko) roślinny np. sojowy – [180g]
orzechy włoskie – 5 sztuk [20g]

1. Płatki i chia zalej podgrzanym napojem roślinnym.
2. Odstaw na 10 minut.
3. Dodaj cząstki owoców i orzechów

Sezamowy przysmak 470 kcal

banan - średnia sztuka [120g]
płatki jaglane, suche -- 3 łyżki [30g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – niecała szklanka [200g]
borówki – 3 łyżki [30g]
pasta sezamowa tahini - łyżeczka [14g]
cynamon mielony - szczypta [1g]
imbir mielony - szczypta [1g]

1. Płatki jaglane włóż do miseczki i zalej kilkoma łyżkami ciepłej, przegotowanej wody. Odstaw na 10 minut aż ostygnie.
2. Następnie zmiksuj banana z jogurtem, tahini i przyprawami.
3. Tym miksem polej płatki.
4. Jaglankę „na zimno” udekoruj danie borówkami.

Cocoa bowl 500 kcal

płatki owsiane – 5 łyżek [50g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
kakao gorzkie, proszek – łyżka [10g]
banan, obrany – 1/2 średniej sztuki [60g]
mała garść owoców (np. truskawek, borówek czy mango)

1. Płatki zalej kilkoma łyżkami gorącej wody i odstaw na 10 minut, aż zmiękną.
2. Następnie zmiksuj je z bananem, jogurtem, kakao, i cynamonem.
3. Na koniec wymieszaj z pokruszonymi orzechami.
4. Przelej wszystko do miseczki i posyp owocami

Gryczanka z gruszką i suszoną śliwką 450 kcal

płatki gryczane, suche – 6 łyżek [60g]
gruszka - średnia sztuka [120g]
cynamon mielony – ½ łyżeczki [2g]
woda – ½ szklanki [125g]
słonecznik, nasiona – 3 łyżki [30g]
śliwki suszone - 6 szt. [16g]

1. Płatki z cynamonem zalej wrzącą wodą.
2. Dodaj kawałki gruszki, śliwki i pestki słonecznika.

Jaglanka z cynamonem i owocami 481 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
cynamon mielony – ½ łyżeczki [2g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ¾ szklanki [180g]
orzechy laskowe – 2 łyżki [20g]
Migdały - 1 łyżeczka [5g]
jabłko – ½ dużej sztuki [70g]

1. Kaszę ugotuj na wodzie.
2. Jogurt zmiksuj z kakao, orzechami, cynamonem i plasterkami jabłka.
3. Polej koktajlem kaszę.

Jaglanka z masłem orzechowym i rodzynkami 487 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
masło (krem) orzechowe – łyżka [25g]
jabłko - mała sztuka [100g]
mleko, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
rodzynki – 3 łyżeczki [15g]

1. Kaszę ugotuj na mleku.
2. Przełóż do miseczki.
3. Wymieszaj z kremem orzechowym.
4. Jabłko pokrój w plastry i dodaj do kaszy.
5. Udekoruj rodzynkami.

Pudding z kaszy jaglanej z kiwi 427 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
banan – ½ średniej sztuki [60g]
cynamon mielony – 3 szczypty [3g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
migdały – łyżka [10g]
kiwi, obrana – mała sztuka [80g]

1. Kaszę ugotuj na wodzie. Odcedź.
2. Zmiksuj z jogurtem, bananem i cynamonem.
3. Przełóż do miseczki.
4. Udekoruj plasterkami kiwi i pokruszonymi migdałami.

Jaglanka z czekoladą 503 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
czekolada gorzka – 2 kostki [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ¾ szklanki [180g]
banan - pół sztuki [60g]
orzechy laskowe - łyżka [16g]

1. Kaszę ugotuj na wodzie.
2. Banana zmiksuj z jogurtem i orzechami.
3. Polej kaszę koktajlem i zetrzyj na wierzchu czekoladę.

Jaglanka na słodko 446 kcal

Kasza jaglana – 5 łyżek [50g]
Daktyl, suszone – 6 sztuk [36g]
Jogurt naturalny 2 % tłuszczu – [150g]
Migdały – łyżka [10g]
Maliny – mała garść [50g]

1. Daktyl i migdały namocz dzień wcześniej.
2. Zmiksuj na gładki krem.
3. Ugotuj kaszę i polej ją kremem z daktyli.
4. Dodaj jogurt i maliny.

Jogurt z orzechami i sezamową nutą 490 kcal

Banan, mrożony - średnia sztuka [120g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
pasta sezamowa tahini - łyżka [14g]
kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
gałka muskatołowa, mielona - szczypta [1g]
cynamon mielony - szczypta [1g]

1. Ugotuj kaszę na wodzie.
2. Odcedź i wymieszaj kaszę z resztą składników.
3. Przypraw.

Jabłkowa jaglanka z daktylem 436 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
jabłko – mała sztuka [100g]
daktyle, suszone - 3 sztuki [12g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
cynamon mielony - szczypta [1g]

1. Ugotowaną kaszę wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj tarte jabłko, pokruszone orzechy i pokrojone w cząstki daktyle.
3. Posyp cynamonem.

Kasza jaglana z bananem i kremem orzechowym 450 kcal

Kasza jaglana, sucha – 3 łyżki [30g]
Banan, obrany – mała sztuka [80g]
Jabłko – mała sztuka [100g]
Krem orzechowy Be Raw – łyżka [25g]
Napój migdałowy /inny roślinny – szklanka [250g]

1. Ugotuj kaszę na mleku.
2. Dodaj pokrojonego w plasterki banana, jabłko, krem orzechowy i miód,
3. następnie wymiesza

Owsianka z jabłkiem i orzechami 472 kcal

płatki owsiane – 5 łyżek [50g]
jabłko, małe – 1 sztuka [100g]
migdały – łyżka [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
cynamon – 2 szczypty [2g]

1. Płatki zagotuj na wodzie (1/2 szklanki) przez 5 minut.
2. Dodaj tarte jabłko i cynamon.
3. Przelej owsiankę do miseczki.
4. Polej jogurtem i posyp orzechami

Owsiankowa mango misa 434 kcal

płatki owsiane, suche – 5 łyżek [50g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
mango, obrane - 1/3 sztuki [80g]
migdały – łyżeczka [5g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [5g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

1. Zmiksuj banan z mlekiem.
2. Do miseczki włoż płatki i zalej tym miksem.
3. Odstaw na 10 minut.
4. Na wierzchu rozłóż plasterki mango, pokruszone orzechy i wiórki.

Jaglanka z chia i owocami 467 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
śliwki suszone - 4 sztuki [12g]
morele, suszone - 4 sztuk [24g]
wiórki kokosowe - łyżka [10g]
mleko (napój) ryżowe – ¾ szklanki [180g]
nasiona chia, suche – łyżka [10g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]

1. Kaszę jaglaną, chia ugotuj na mleku roślinnym.
2. Pod koniec gotowania dodaj cynamon i części owoców.
3. Przełóż wszystko do miseczki. Posyp wiórkami.

Kasza jaglana z pomarańczą 459 kcal

kasza jaglana, sucha – 6 łyżek [60g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 5 łyżek [100g]
pomarańcza, obrana – 2/3 sztuki [100g]
migdały - 2 łyżki [20g]
nasiona chia, suszone – łyżeczka [5g]
cynamon – 2 szczypty [2g]

1. Kaszę ugotuj z chia w niewielkiej ilości wody.
2. Przełóż wszystko do miseczki i wymieszaj z jogurtem i posyp pokruszonymi migdałami.
3. Obierz dokładnie pomarańczę i wkrój do jaglanki.

Kasza jaglana z ananasem 455 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [60g]
kakao gorzkie, proszek - łyżeczka [5g]
mleko, 2% tłuszczu – 2/3 szklanki [180g]
ananas – 3 plastry [90g]
wiórki kokosowe - łyżka [10g]
migdały – łyżka [10g]

1. Kaszę ugotuj na wodzie.
2. Wymieszaj z jogurtem, ananasem, wiórkami i olejem.
3. Posyp kakao.

Owsianka z bananem i ananasem 472 kcal

płatki owsiane – 5 łyżek [50g]
mleko (napój) ryżowe – niecała szklanka [200g]
banan - ½ średniej sztuki [60g]
ananas, obrany – 2 plastry [60g]
orzechy nerkowca – 3 łyżeczki [15g]
kakao gorzkie - łyżeczka [5g]

1. Płatki ugotuj na mleku z dodatkiem kakao.
2. Pod koniec dodaj plasterki banana.
3. Dobrze wymieszaj. Przełóż owsiankę do miseczki.
4. Udekoruj ananasem i orzechami.

Owsianka truskawkowa z suszoną żurawiną i orzechami włoskimi 411 kcal

płatki owsiane, suche – 4 łyżki [40g]
truskawki – porcja [100g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
żurawina suszona, niesłodzona – łyżka [12g]
napój migdałowy – szklanka [250g]

1. Płatki owsiane zagotuj z napojem.
2. Do ugotowanej owsianki dodaj przekrojone na pół truskawki, żurawinę oraz posiekane orzechy.

Owsianka truskawkowa 374 kcal

płatki owsiane, suche – 4 łyżki [40g]
truskawki – garść [70g]
napój migdałowy - szklanka [250g]
migdały, łuskane – 3 łyżeczki [15g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]

1. Płatki owsiane zagotuj z napojem.
2. Do ugotowanej owsianki dodaj przekrojone na truskawki, banana oraz posiekane migdały.

Gofry 440 kcal

Mąka owsiana – 6 łyżek [60g]
Napój roślinny – 8 łyżek [80g]
Jajko – sztuka [50g]
Proszek do pieczenia – ½ łyżeczki [3g]
Miód – łyżka [14g]
Wybrane owoce (np. truskawki, borówki) – garść [70g]
Oliwa – łyżeczka [5g]

1. Rozbij jajko, następnie ostrożnie oddziel białko od żółtka i ubij z niego pianę.
2. Wymieszaj żółtko z napojem sojowym, oliwą, mąką i proszkiem do pieczenia.
3. Następnie delikatnie połącz z pianą z białka.
4. Tak przygotowaną masę wlej na rozgrzaną gofrownicę.
5. Podawaj z owocami.

Placuszki czekoladowe 480 kcal

Ser twarogowy półtłusty – 1/4 kostki [50g]
Jaja kurze – 1 sztuka [50g]
Płatki owsiane, suche – 3 łyżki [30g]
Banan, obrany – mała sztuka [80g]
Miód – łyżeczka [15g]
Oliwa – łyżka [10g]
Czekolada, gorzka – 2 kostki [20g]

1. Zmiksuj płatki owsiane na mąkę.
2. Rozgnieć twaróg i banana widelcem, wymieszaj z żółtkiem, miodem, oliwą i zmiksowanymi płatkami.
3. Białko ubij na sztywną pianę i połącz z resztą składników.
4. Nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię i smaż z dwóch stron.
5. Gotowe placki posyp pokruszoną czekoladą.

Placuszki z jabłkiem 470 kcal

Jabłko – mała sztuka [100g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
Jaja kurze – 1 sztuka [50g]
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka [5g]
Mąka orkiszowa pełnoziarnista – 1/2 szklanki [60g]
Miód, pszczeleli – łyżeczka [15g]
Proszek do pieczenia – 1 łyżeczka [5g]
Cynamon – szczypta [1g]
Kardamon – szczypta [1g]

1. Wymieszaj jajko z jogurtem naturalnym, mąką, miodem, proszkiem do pieczenia i cynamonem.
2. Rozgrzej oliwę na patelni i nakładaj partiami porcję ciasta.
3. Udekoruj pokrojonym w kosteczkę jabłkiem.

Twarogowe placuszki z truskawkami 400 kcal

Mąka pełnoziarnista – 3 łyżki [30g]
Jaja kurze – sztuka
Twaróg półtłusty – 2 plastry [80g]
Miód pszczeli – łyżeczka [14g]
Truskawki – kilka sztuk [50g]
Jogurt skyr – łyżka [20g]
Oliwa – łyżeczka [5g]

1. Rozgnieć widelcem twaróg, wymieszaj z jajkiem, dodaj miód i mąkę.
2. Usmaż na niewielkiej ilości oliwy.
3. Gotowe placuszki udekoruj jogurtem i truskawkami.

Pancakes z sosem malinowym i twarogiem 440 kcal

Mąka – 4 łyżki [40g]
Proszek do pieczenia – ½ łyżeczki [2g]
Jaja kurze – 1 sztuka [50g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – 5 łyżek [50g]
Maliny, mrożone – szklanka [120g]
miód – 1 łyżeczka [15g]
Twaróg półtłusty – ¼ kostki [50g]
migdały – łyżka [10g]

1. Wymieszaj mąkę z sodą, następnie dodaj mleko i jaja.
2. Nakładaj ciasto porcjami na patelnię teflonową. Smaż z dwóch stron.
3. Przygotuj sos:
Zmiksuj maliny, podgrzej w rondelku z miodem.
4. Placuszki polej tak przygotowanym sosem,
5. podawaj z twarogiem i migdałami.

Naleśniki z gruszką 470 kcal

mleko migdałowe lub inne roślinne - 5 łyżek [50g]
jaja kurze - sztuka [50g]
woda mineralna – 5 łyżek [50g]
mąka gryczana – 4 łyżki [40g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
gruszka – mała sztuka [65g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

1. Połącz mleko z wodą, dodaj jajko i wymieszaj.
2. Dodaj mąkę, wymieszaj.
3. Na niewielkiej ilości oleju usmaż naleśniki.
4. Obierz i zetrzyj na tarce gruszkę, połącz z serem twarogowym i miodem. Wymieszaj do jednolitej konsystencji.
5. Posmaruj naleśniki tak powstałym farszem i zwiń w rulon.

Placuszki z płatków owsianych i truskawek 440 kcal

Płatki owsiane – 3 łyżki [30g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Jaja kurze – 1 sztuka [50g]
Rodzynki – łyżeczka [15g]
Jogurt naturalny 2 % tłuszczu – łyżka [20g]
Miód pszczeli – łyżeczka [15g]
Truskawki – 2/3 szklanki [100g]
Cynamon – szczypta [1g]
Migdały – łyżka [10g]

1. Oddziel żółtko od białka. Białko ubij na sztywną pianę a żółtko przełóż do miski.
2. Dodaj miód, płatki, rodzynki, cynamon i wymieszaj.
3. Następnie delikatnie połącz z pianą z białek.
4. Nakładaj porcjami na patelnię i smaż na oliwie z oliwek.
5. Posmaruj jogurtem,
6. podawaj z przekrojonymi na pół truskawkami.

Placki bananowe i jogurt kakaowy 471 kcal

Banan, obrany - średnia sztuka [120g]
wiórki kokosowe - 2 łyżeczki [10g]
mąka ryżowa - łyżka [15g]
mleko, 2% tłuszczu – 1/3 szklanki [80g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
kakao gorzkie - łyżeczka [5g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubek [150g]

1. Banana ugnieć widelcem na gładką masę.
2. Dosyp mąkę, cynamon, olej, wiórki, mleko i dokładnie zmiksuj.
3. Usmaż na nagrzanej patelni przez 5-10 minut.
4. Placki zjedz z jogurtem zmiksowanym z kakao

Naleśniki 470 kcal

Jaja kurze -1 szt [50g]
Banan - mała szt. [90g]
Mleko- 80 g
Olej 1 łyżeczka [5g]
Mąka pełnoziarnista –[50g]
Czekolada gorzka [10g]

1. Zmiksuj mleko, mąkę, olej i jajka.
2. Dodaj około 1/4 szklanki wody i wymieszaj.
3. Patelnię posmaruj delikatnie olejem i wylej na nią ciasto naleśnikowe.
4. Smaż z obu stron.
5. Banana pokrój w grube plastry, wyłóż na naleśniku i zawiń.
6. Czekoladę zetrzyj na tarce i posyp nią naleśniki

Placuszki owsiane 460 kcal

Banan, obrany – mała sztuka [80g]
jajo kurze – 1 sztuka [50g]
miód pszczeli - łyżeczka [15g]
płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
jabłko – średnia sztuka [150g]
cynamon – szczypta [1g]
plaster sera twarogowego półtłustego – [30g]

1. Rozgnieć banana widelcem, wymieszaj z żółtkiem, miodem i płatkami owsianymi.
2. Białko ubij na sztywną pianę i połącz z resztą składników.
3. Nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię teflonową i smaż z dwóch stron.
4. Gotowe placki podawaj z jabłkiem i pokruszonym serem twarogowym.

Racuchy z płatków owsianych i banana 450kcal

Banan, obrany - średnia sztuka [120g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
jaja kurze całe – sztuka [50g]
miód pszczeli - łyżeczka [14g]
płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
borówka amerykańska – garść [50g]

Banana obierz ze skórki i zmiksuj na papkę. Dodaj jajko, miód, płatki i wymieszaj. Nakładaj porcjami na patelnię i smaż na oliwie z oliwek. Podawaj z borówkami.

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem 450 kcal

mleko migdałowe lub inne roślinne - 5 łyżek [50g]
jaja kurze - sztuka [50g]
woda mineralna – 5 łyżek [50g]
mąka pełnoziarnista – 4 łyżki [40g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
borówki amerykańskie – garść [50g]

miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]
Połącz mleko z wodą, dodaj jajko i wymieszaj. Dodaj mąkę, wymieszaj. Na niewielkiej ilości oleju usmaż naleśniki. Połącz miód z serem twarogowym. Wymieszaj do jednolitej konsystencji. Posmaruj naleśniki tak powstałym farszem, ułóż na wierzchu borówki i zwiń w rulon.

Placki bananowo - kokosowe 436 kcal

banan - średnia sztuka [120g]
płatki owsiane – 3 łyżki [30g]
wiórki kokosowe – łyżka [8g]
olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
napój kokosowy – ¼ szklanki [60g]
kefir, 2% tłuszczu - kubek [200g]

1. Banana ugnieć widelcem na gładką masę.
2. Dosyp płatki owsiane, olej, wiórki, napój i wymieszaj.
3. Usmaż na nagrzanej patelni przez 5-10 minut.
4. Wypij kefir.

Kanapka z pastą z twarogu i awokado 390 kcal

chleb żytni razowy - 3 kromki [90g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – łyżka [20g]
awokado – ½ sztuki [70g]
ser twarogowy półtłusty – plaster [40g]
sól biała - [1g]
pieprz czarny - [1g]
rzodkiewka - mała porcja [50g]

1. Ugnieć twaróg widelcem razem z awokado, dodaj jogurt naturalny, dopraw solą i pieprzem.
2. Nałóż na chleb, zjedz z rzodkiewkami.

Kanapki z pastą z awokado 450 kcal

chleb żytni razowy – 3 kromki [93g]
awokado, obrane - 1/2 sztuki [70g]
ogórek kiszony – 1 sztuka [60g]
ser feta - plaster [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]

1. Obierz awokado. Przełóż do miseczki i ugnieć z oliwą, sokiem.
2. Wymieszaj z częstkami sera i przypraw.
3. Pastę rozsmaruj na pieczywie.
4. Na wierzchu ułóż plasterki ogórka.

Kanapki z jajkiem i musztardą 462 kcal

jaja kurze – 2 sztuki
szczypiorek – 2 łyżki [16g]
pieprz biały – 2 szczypty [2g]
sól biała - 2 szczypty [2g]
rukola – kilka listków [10g]
chleb żytni razowy – 3 kromki [93g]
awokado – 1/3 sztuki [50g]
musztarda – łyżka [20g]

1. Jajka ugotuj na prawie twardo.
2. Posmaruj pieczywo awokado.
3. Połóż rukolę i plasterki jaj.
4. Udekoruj musztardą. Dodaj szczypiorek

Kanapki z awokado i gruszką 460 kcal

awokado – ½ sztuki [70g]
gruszka – mała sztuka [100g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
czarnuszka – łyżeczka [5g]
kefir, 2% tłuszczu - szklanka [250g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]

1. Awokado ugnieć z sokiem i nasionami.
2. Pastę rozsmaruj na pieczywie i ułóż na wierzchu plasterki gruszki.
3. Wypij maślanekę

Kanapki z brzoskwiniowym twarożkiem 520 kcal

ser twarogowy półtłusty - 3/4 kostki [150g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
otręby owsiane – łyżka [10g]
chleb graham - 2 kromki [60g]
brzoskwinia - mała sztuka [100g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
2. Wkrój plasterki brzoskwini, posyp otrębami i dodaj miód.
3. Twarożek zjedz z pieczywem.

Grahamka z makrelą i koperkiem 445 kcal

makrela, wędzona – ok. 2 łyżki [50g]
bułki grahamki – 1 sztuka [90g]
ogórek, zielony – ½ sztuki [90g]
Papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
serek twarogowy do pieczywa – 2,5 łyżki [50g]
koper ogrodowy – 2 łyżki [8g]

1. Na połówkach pieczywa rozsmaruj ser, rozłóż kawałki ryby i posyp koperkiem.
2. Zjedz zagryzając słupkami warzyw.

Tosty z masłem orzechowym i bananem 492 kcal

chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]
masło (krem) orzechowe – 2 płaskie łyżki [40g]
banan, obrany – ½ średniej sztuki [60g]
kefir, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki [125g]

1. Chleb opiecz w piekarniku.
2. Rozsmaruj na nim masło.
3. Ułóż plasterki banana. Wypij kefir

Kanapki z makrelą i pietruszką 463 kcal

makrela, wędzona – 3 łyżki [80g]
pietruszką, liście – 2 łyżki [8g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki [60g]
cebula, obrana – 2 łyżki poszatkowanej [20g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
chleb żytni razowy – 3 kromki [90g]

1. Rybę ugnieć z jogurtem, natką, cebulą i pieprzem.
2. Na pieczywie rozłóż pastę.

Kanapka z kozim serem i burakiem 400 kcal

papryka czerwona – mała sztuka [150g]
burak gotowany, obrany – mała sztuka [60g]
bułka grahamka – sztuka [80g]
rukola - garść [20g]
ser kozi – plaster [30g]
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka [5g]
pieprz – szczypta [1g]

1. Pokrój buraka w cienkie plasterki. Ser pokrój w cieńsze plastry. Rukolę wymieszaj z serem, burakiem i słupkami papryki.
2. Dodaj oliwę i przypraw.
3. Bułkę rozkrój częściowo i włóż do środka sałatkę.

Kanapki z fetą i rzodkiewką 439 kcal

chleb żytni razowy – 3 kromki [93g]
ser feta – 3 plastry [60g]
rzodkiewka – 3-4 sztuki [60g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
rukola – kilka liści [10g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
papryka, mielona - szczypta [1g]

1. Zmiksuj poszatowaną rukolę z oliwą, sokiem i przyprawami.
2. Na pieczywie rozsmaruj powstałe pesto.
3. Ułóż kawałki sera i plasterki rzodkiewek.

Kanapki z pastą z soczewicy 463 kcal

soczewica, gotowana – szklanka [180g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
bazylia suszona – 2 szczypty [2g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
kminek zwyczajny – szczypta [1g]
czosnek - średni ząbek [6g]
pomidor suszony – 1 sztuka [5g]
chleb żytni – 2 kromki [62g]

1. gotuj soczewicę.
2. Odsącz i zmiksuj z 1/3 szklanki wody, oliwą, czosnkiem, sokiem i przyprawami.
3. Wymieszaj z częstkami suszonych pomidorów.
4. Pastę rozsmaruj na pieczywie

Kanapka z hummusem 410 kcal

cieciorka gotowana – [80g]
sok z cytryny – łyżeczka [3g]
masło sezamowe, tahini – łyżeczka [15g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
bułki grahamki – szt. [50g]
lucerna, kielki – łyżka [8g]
pomidor – średnia sztuka [150g]

1. Przygotuj hummus: zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z pastą tahini, sokiem z cytryny i oliwą, w razie potrzeby dodaj zimnej wody.
2. Posmaruj bułkę hummusem, posyp kielkami.

Kanapki z serem białym (na słodko) 450 kcal

ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
miód pszczeli - łyżeczka [14g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
mandarynki, obrana - średnia sztuka [50g]
orzechy włoskie – 3 sztuki [12g]

1. Ser ugnieć z jogurtem, cynamonem i miodem.
2. Rozsmaruj go na pieczywie.
3. Kanapki udekoruj orzechami. Zjedz mandarynkę.

Kanapki z makrełą i ogórkiem 447 kcal

makrela, wędzona – niecałe 3 łyżki [100g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
szczypiorek – 3 łyżki [27g]
ogórek kiszony – średnia sztuka [60g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżeczka [60g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]

1. Wymieszaj makrełę z oliwą, jogurtem i szczypiorkiem.
2. Przypraw.
3. Pastę rozsmaruj na pieczywie. Ułóż plasterki ogórka.

Kanapki z domową wędliną i musztardą 438kcal.

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [80g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
musztarda - łyżka [25g]
bazylia suszona – szczypta [1g]
majeranek suszony – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kefir, 2% tłuszczu - kubek [200g]

1. Mięso natrzyj przyprawami, oliwą i upiecz w piekarniku.
2. Posmaruj chleb musztardą, ułóż plasterki mięsa.
3. Wypij kefir.

Tosty z warzywami grillowanymi 458kcal.

awokado – 1/2 sztuki [70g]
chleb żytni razowy – 3 kromki [90g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
Papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
cukinia – ¼ małej sztuki [60g]
mleko migdałowe lub inne roślinne - szklanka [250g]
kakao gorzkie, proszek - łyżka [10g]

1. Cukinię pokrój w plastry, paprykę w plastry.
2. Na patelni grillowej podgrzej pieczywo i warzywa.
3. Kiedy lekko się zarumieniają zdejmij z patelni.
4. Na pieczywie rozsmaruj awokado, skrop sokiem i ułóż warzywa. Kakao zrób na mleku

Twaróg z malinami i orzechami 260 kcal

Ser twarogowy półtłusty – 1/4 kostki [50g]
Maliny – szklanka [120g]
Miód – łyżeczka [14g]
Orzechy włoskie – łyżka [10g]

1. Wymieszaj twaróg z miodem.
2. Zjedz z malinami i orzechami włoskimi.

Jogurt owocowy z wiórkami kokosowymi 223 kcal

Kiwi, obrane - sztuka [80g]
Banan, obrany – ½ średniej sztuki [60g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - małe opakowanie [150g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [4g]

1. Pokrój kiwi i banana na małe kawałki, wymieszaj z jogurtem.
2. Posyp wiórkami kokosowymi.

Jogurt z borówkami 240 kcal

Migdały – łyżeczka [5g]
Borówka amerykańska – garść [50g]
Jogurt naturalny – opakowanie [180g]
Płatki owsiane – 2 łyżki [20g]

1. Namocz płatki w jogurcie,
2. zjedz z borówkami i migdałami.

Serek z truskawkami 230 kcal

Serek twarogowy ziarnisty – ½ kostki [100g]
Jogurt naturalny – 2 łyżki [40g]
Truskawki – garść [70g]
Orzechy nerkowca – 1 łyżka [10g]

1. Wymieszaj serek z jogurtem i pokrojonymi truskawkami.
2. Zjedz z orzechami.

Borówkowy serek 242 kcal

Jogurt naturalny grecki – [200g]
Miód – łyżka [25g]
Borówki – garść [50g]
Cynamon – szczypt [1g]

1. Wymieszaj jogurt z miodem. Posyp borówkami.

Serek z borówkami 229 kcal

ser twarogowy półtłusty - pół kostki [100g]
borówka amerykańska – garść [80g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
cynamon mielony - szczypta

1. Twaróg rozgnieć z jogurtem, przypraw i wymieszaj z owocami.

Jogurt z owocami i płatkami owsianymi 258 kcal

jogurt naturalny – opakowanie [180g]
owoce (maliny, jagody, borówki) – mała garść [50g]
płatki owsiane – 2 łyżki [20g]
orzechy włoskie – 2 sztuki [8g]

1. Wymieszaj płatki owsiane z jogurtem.
2. Przełóż owoce do słoiczka, następnie zalej wcześniej przygotowanym jogurtem z płatkami.
3. Posyp wiórkami kokosowymi.

Jogurt z płatkami owsianymi 185 kcal

Płatki owsiane, suche – 2 łyżki [20g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
Jabłko – mała sztuka [100g]
Cynamon – szczypta [1g]

1. Pokrój jabłko na mniejsze części,
2. wymieszaj wszystkie składniki.

Twarożek z bananem i miodem 256 kcal

ser twarogowy półtłusty – 2 plastry [80g]
Banan, obrany – ½ sztuki [60g]
Krem orzechowy Be Raw – łyżeczka [15g]

1. Banana pokrój w plasterki.
2. Wymieszaj z rozdrobnionym serem i kremem.

Jogurtowa przekąska 204 kcal

banan, obrany – ½ średniej sztuki [60 g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – ½ szklanki [125 g]
tahini – łyżeczka [7 g]
mielony cynamon – szczypta [1 g]
orzechy pistacjowe, obrane – łyżeczka [5 g]

1. Pokrój banan w plastry, potłucz orzechy.
2. Wymieszaj z jogurtem i tahini.
3. Posyp cynamonem.

Chia z musem mango 220 kcal

Nasiona chia, suche – 3 łyżeczki [15g]
Mango, obrane – 1/2 sztuki [120g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
Miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]
Wiórki kokosowe – łyżeczka [3g]

1. Zalej chia 5 łyżkami gorącej wody i odstaw na pół godziny.
2. Zmiksuj mango z jogurtem naturalnym i miodem, wymieszaj z chia, posyp wiórkami kokosowymi.

Jogurt z marchewką i jabłkiem 228 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ kubeczka [125g]
marchew, obrana – mała sztuka [50g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]
słonecznik, nasiona – 4 łyżeczki [20g]

1. Obraną marchew i jabłko zetrzyj na tarce.
2. Dodaj jogurt i słonecznik. Wymieszaj.

Owoce z kokosowym jogurtem 229 kcal

ananas, obrany – 3 plastry [90g]
jabłko – 1,5 małej sztuki [100g]
jogurt naturalny - 4 łyżki [80g]
wiórki kokosowe – łyżka [10g]
cynamon – szczypta [1g]

1. Owoce obierz, pokój w mniejsze części.
2. Jogurt zmiksuj z kokosem i cynamonem.
3. Owoce polej jogurtowym sosem.

Serek z owocami 270 kcal

Serek twarogowy ziarnisty – opakowanie [150g]
Brzoskwinia – średnia sztuka [160g]
Orzechy nerkowca – 1 łyżeczka [5g]
Miód – ½ łyżeczki [7g]

1. Wymieszaj serek z miodem, malinami i pokrojonym ananasem.
2. Zjedz z orzechami

Serek kakaowy z malinami 220 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
maliny, mrożone – garść [50g]
kakao gorzkie, proszek - łyżeczka [5g]
cynamon mielony - szczypta [1g]

1. Jogurt, twaróg, cynamon i kakao dokładnie zmiksuj.
2. Maliny podgrzej w małym rondelku.
3. Jogurt polej malinami.

Koktajl bananowo-gruszkowy 250 kcal

Banan – mała sztuka [80g]
Gruszka – ½ sztuki [70g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – [150g]
Otręby owsiane – łyżka [15g]

1. Zblenduj ze sobą składniki

Czerwony koktajl z truskawkami 210 kcal

Truskawki (mrożone) – szklanka [150g]
Burak, obrany – ½ małej sztuki [60g]
Napój roślinny – [200ml]
nasiona chia – 3 łyżeczki [15g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Koktajl bananowo-pomarańczowy 262 kcal

Banan, obrany – średnia sztuka [120g]
Pomarańcza, obrana – mała sztuka [150g]
Siemię lniane – łyżka [10g]

1. Zmiel siemię lniane.
2. Zmiksuj w blenderze z bananem, pomarańczą, całość w razie potrzeby uzupełnij wodą.

Smoothie gruszkowe 220 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – [125g]
gruszka – sztuka [160g]
mięta zielona, świeża - [18g]
płatki migdałowe - 1 łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki

Koktajl ze szpinakiem i awokado 230 kcal

sok wyciśnięty z pomarańczy - [100g]
banan – 1/2 średniej sztuki [60g]
szpinak – garść [50g]
awokado – ¼ sztuki [35g]
Siemię lniane, świeżo zmielone - łyżka [10g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

Koktajl z jabłkiem i kiwi 200 kcal

Kiwi, obrane - mała sztuka [80g]
szpinak - duża porcja [30g]
migdały – 3 łyżeczki [15g]
mleko (napój) ryżowe – 1/3 szklanki [80g]
jabłko, obrane – ½ małej sztuki [50g]
imbir – szczypty [1g]

1. Obierz kiwi.
2. Zmiksuj wszystkie składniki z napojem ryżowym.

Koktajl z arbuzem i kokosem 182 kcal

Arbuz, obrany i bez pestek - plaster [150g]
banan – ½ średniej sztuki [60g]
wiórki kokosowe – 1 łyżka [10g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać trochę wody.
2. Podawaj schłodzony.

Koktajl owocowy z marchewką 230 kcal

marchew – ½ średniej sztuki [60g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – [125g]
truskawki – garść [100g]
orzechy nerkowca – 2 łyżki [20g]

1. Umytą i obraną marchew pokrój w cząstki.
2. Zmiksuj z resztą składników.

Koktajl brzoskwiniowy 223 kcal

Banan, obrany – mała sztuka [80g]
Brzoskwinia – mała sztuka [100g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – [200g]
Siemię lniane – łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze

Koktajl bananowo – czekoladowy 205 kcal

banan, obrany - średnia sztuka [115g]
czekolada gorzka – 2 kostki [10g]
mleko, 2% tłuszczu – 1/3 szklanka [80g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl gruszkowy z miętową nutą 220 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – [125g]
gruszka – średnia sztuka [200g]
mięta zielona, świeża – 1 łyżka [4g]
Płatki migdałowe - 1 łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl z awokado i owocami 227 kcal

mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
banan – ½ średniej sztuki [60g]
gruszka - mała sztuka [60g]
awokado, obrane – 1/4 sztuki [35g]
kakao gorzkie - łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl jabłko z pietruszką 206 kcal

Napój (mleko) roślinny - [150g]
jabłko - duża sztuka [150g]
pietruszka, liście – mała garść listków [30g]
siemię lniane – 3 łyżeczki [15g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki

Zielony koktajl z pomarańczowej 213 kcal

kiwi, obrane - mała sztuka [80g]
jabłko, bez gniazd nasiennych – [50g]
szpinak – 2 garści [40g]
siemię lniane – 3 łyżeczki [15g]
sok wyciśnięty z pomarańczy – ½ szklanki [125g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl bananowy z chia 226 kcal

pietruszka, liście – 4 łyżki [16g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
nasiona chia, suszone – 3 łyżeczki [15g]
mleko (napój) ryżowe – kubeczek [150g]

1. Nasiona chia zalej napojem ryżowym.
2. Odstaw na 30 minut.
3. Następnie dodaj resztę składników i dokładnie zmiksuj.

Koktajl bananowy z tahini 254 kcal

mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
pasta sezamowa tahini – łyżeczka [14g]
płatki owsiane - łyżka [10g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

1. Banan, mleko i tahini włóż do miksera.
2. Zmiksuj na gładką masę.

Zielony koktajl z jabłkiem 194 kcal

jabłko - mała sztuka [100g]
szpinak - średnia garść [20g]
awokado, obrane – ¼ sztuki [35g]
ogórek - 1/2 sztuki [90g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
woda - [30ml]
miód pszczeli - łyżeczka [14g]
siemię lniane – łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki z wodą

Koktajl szpinakowy ze śliwką 201 kcal

mleko (napój) ryżowe - kubeczek [150g]
banan, obrany – ½ sztuki [60g]
awokado, obrane – 1/4 sztuki [35g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
szpinak – średnia garść [20g]
śliwka, węgierka – 1 sztuka [20g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl z kiwi i szpinaku 200 kcal

kiwi – mała sztuka [80g]
jabłko - średnia sztuka [150g]
szpinak – średnia garść [20g]
sok ze świeżej pomarańczy – ¼ szklanki [60g]
nerkowce – łyżka [10g]

1. Obierz owoce.
2. Zmiksuj wszystkie składniki z kilkoma łyżkami wody.

Koktajl z kakao i kremem orzechowym 251 kcal

mleko (napój) ryżowe - kubeczek [150g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]
daktyle, suszone - 2 sztuki [8g]
masło (krem) orzechowe – łyżeczka [14g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. Możesz dodać kilka łyżek wody dla lepszej konsystencji.

Koktajl jagoda - banan 208 kcal

czarne jagody (mrożone) – garść [50g]
maliny (mrożone) – mała garść [50g]
banan, obrany – mały [80g]
napój roślinny – ¼ szklanki [80g]
orzechy włoskie – 2 sztuki [8g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Smoothie szpinakowo-bananowe 178 kcal

Średnia garść szpinaku 20 g
1 mały obrany banan 80 g
½ małej sztuki jabłka 50 g
2 suszone daktyle 10 g
2 łyżki soku z cytryny 12 g
½ szklanki napoju migdałowego 125 ml

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. W razie potrzeby dodaj wody.

Koktajl z buraka i malin 165 kcal

Siemię lniane, zmielone – łyżeczka [5g]
Sok wyciśnięty z pomarańczy – ½ szklanki [125ml]
Maliny – porcja [100g]
Burak, obrany – sztuka [100g]
Imbir – szczypta [1g]
Woda

1. Pokrój buraka na mniejsze kawałki.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
3. Dodaj wody do uzyskania pożądanej konsystencji

Koktajl truskawkowo-bananowy z siemieniem lnianym 230 kcal

Truskawki – garść [70g]
Banana, obrany – średnia sztuka [120g]
Siemię lniane – łyżka [10g]
Napój migdałowy – niepełna szklanka [200g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze

Zielona porcja zdrowia 205 kcal

awokado, obrane - pół sztuki [70g]
ogórek, obrany – 1 duży [110g]
kiwi, obrane - mała sztuka [80g]
sok wyciśnięty z pomarańczy - [50ml]
imbir, świeży - łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
2. W razie potrzeby dolej wody.

Truskawkowe smoothie z miętową nutą 200 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – [200g]
truskawki – szklanka [150g]
mięta zielona, świeża – łyżka [6g]
Płatki migdałów - 1 łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl bananowy z chili i wiórkami 225 kcal

banan - średnia sztuka [120g]
napój (mleko) roślinny – $\frac{3}{4}$ szklanki [180g]
sok ze świeżej cytryny - [5g]
kakao gorzkie - łyżeczka [5g]
wiórki kokosowe – łyżeczka [5g]
chili w proszku – szczypta [1g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl śliwkowy z masłem orzechowym 255 kcal

śliwki suszone - 3 sztuk [9g]
banan, obrany - pół średniej sztuki [80g]
mleko (napój) ryżowe – $\frac{1}{2}$ szklanki [125g]
siemię lniane – łyżeczka [5g]
masło (krem) orzechowe smooth BeRaw - łyżeczka [14g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. Jeżeli koktajl będzie za gęsty dodaj kilka łyżek wody.

Koktajl z ananasem i pomarańczą 197 kcal

Pomarańcza, obrana – $\frac{1}{2}$ małej sztuki [75g]
Ananas, obrany – 2 plastry [60g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]
imbir korzeń - łyżeczka [5g]
mleko (napój) ryżowe – kubeczek [150g]
siemię lniane - łyżka [10g]

1. Obrane owoce zmiksuj z resztą składników.

Koktajl bananowy z masłem orzechowym 225 kcal

Banan, obrany – mała sztuka [80g]
Mleko roślinne, migdałowe - [150g]
masło orzechowe, – łyżeczka [14g]
daktyle – 2 sztuki [8g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

Koktajl bananowo - brzoskwiniowy z chia 212 kcal

mleko (napój) ryżowe - kubeczek [150g]
brzoskwinia – mała sztuka [90g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]
nasiona chia – łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. Możesz dodać niewielką ilość wody, żeby konsystencja była odpowiednia.

Koktajl bananowo - morelowy 227 kcal

Banan, obrany - mała sztuka [80g]
morele, suszone - 3 sztuki [18g]
migdały - łyżeczka [5g]
mleko (napój) ryżowe – kubeczek [150g]

1. Banana włóż na 30 minut do zamrażarki.
2. Morele (bez pestek) włóż do miseczki i zalej kilkoma łyżkami gorącej wody.
3. Namaczaj je przez 15 minut.
4. Następnie odcedź i zmiksuj z bananem (obranym) i resztą składników.

Koktajl malinowy 222 kcal

Maliny, mrożone – mała garść [50g]
Szpinak – garść [20g]
Jagody mrożone – mała garść [50g]
banan – mała sztuka [80g]
mleko sojowe, waniliowe – szklanka [250g]

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

Smoothie ze szpinakiem 255 kcal

gruszka - średnia sztuka [156g]
jabłko - średnia sztuka [188g]
szpinak – 2 garści [60g]
banan - pół sztuki [60g]

1. Umyj dokładnie warzywa i owoce, pokrój jabłko, gruszkę na mniejsze kawałki.
2. Przełóż wszystkie składniki do blendera, dopełnij wodą, zmiksuj.

Koktajl gruszkowy z migdałową posypką 214 kcal

gruszka - średnia sztuka [150g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
imbir korzeń, tarty – ½ łyżeczki [3g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]
migdały – łyżeczka [5g]

1. Zblenduj gruszkę z jogurtem, imbirem i miodem.
2. Gotowy koktajl posyp pokruszonymi migdałami.

Koktajl z kardamonem 214 kcal

napój migdałowy lub inny roślinny - szklanka [250g]
miód pszczeli – 1/3 łyżeczki [5g]
mango - pół sztuki [121g]
orzechy laskowe – 4 sztuki [8g]
kardamon – szczypta [1g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl z natką i bananem 222 kcal

Banan, obrany - mały [80g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [180g]
pietruszka, liście – 4 łyżki [16g]
sezam, nasiona - łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Zielony koktajl 219 kcal

Kiwi, obrane – 2 sztuki [160g]
Banan, obrany – sztuka [120g]
sok ze świeżej limonki – 2 łyżki [12g]
szpinak – garść [10g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

Koktajl jagodowo - bananowy 208 kcal.

czarne jagody – mała garść [60g]
banan, obrany – mały [80g]
mleko sojowe – 2/3 szklanki [180g]
orzechy laskowe - łyżeczka [8g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl z kiwi i banana 219 kcal.

kiwi – 2 mała sztuka [190g]
banan - pół średniej sztuki [92g]
miód pszczeli - łyżeczka [14g]
sok ze świeżej limonki - do smaku [15g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - [40g]

1. Obierz owoce.
2. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

Koktajl z suszonymi śliwkami 210 kcal

Banan, obrany - mała sztuka [80g]
śliwki suszone - 4 sztuki [10g]
mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
gałka muskatołowa, mielona - szczypta [1g]
migdały – łyżka [10g]

1. Śliwki (bez pestek) zmiksuj z bananem i pozostałymi składnikami.

Koktajl jagodowo - bananowy 208 kcal.

czarne jagody – mała garść [60g]
banan, obrany – mały [80g]
mleko sojowe – 2/3 szklanki [180g]
orzechy laskowe - łyżeczka [8g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Smoothie ananasowo - jabłkowe 213 kcal

jabłko – mała sztuka [100g]
ananas, obrany – 2 plastry [60g]
miód pszczeli – łyżeczka [14g]
mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
wiórki kokosowe – łyżeczka [5g]

1. Obierz owoce i zmiksuj z mlekiem.
2. Dodaj wiórki, miód i ponownie zmiksuj.

Koktajl banan - mango 225 kcal

mango - pół sztuki [120g]
banan - mała sztuka [80g]
orzechy nerkowca, surowe - [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - [40g]

1. Owoce pokrój w kawałki włóż miksera.
2. Dołóż orzechy, jogurt i zmiksuj na gładką masę.
3. Włóż do kubeczka plastikowego i zamroź.

Koktajl z cukinią i natką 192 kcal

Banan, obrany – średnia sztuka [120g]
cukinia – 1/3 średniej sztuki [92g]
awokado, obrane – 1/4 sztuki [35g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
pietruszka, liście – 3 łyżki [12g]

1. Obierz banana.
2. Zmiksuj go z cukinią, natką i awokado.
3. Wymieszaj z sokiem.
4. Możesz dodać odrobinę wody.

Koktajl z kiwi i natki 227 kcal

Kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
jabłko - średnia sztuka [150g]
pietruszka, liście – 6 łyżek [24g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]

1. Obierz owoce.
2. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl pomarańczowo - buraczkowy 155 kcal

Burak surowy, obrany – średnia sztuka [80g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]
sok ze świeżej pomarańczy – 1/3 szklanki [80g]
pomarańcza – średnia sztuka [150g]

1. Obierz i zmiksuj wszystkie składniki.
2. Dodaj kilka łyżek wody.

Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem 262kcal.

szpinak - garść [20g]
banan, obrany - średnia sztuka [120g]
mleko migdałowe lub inne roślinne – szklanka [250g]
maliny - mała porcja [50g]
miód pszczeleli - łyżeczka [14g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Zielony koktajl i papryka 212 kcal

gruszka - duża sztuka [120g]
awokado, obrane – ½ sztuki [70g]
ogórek - 1/4 sztuki [45g]
szpinak - średnia garść [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 sztuki [21g]
Papryka czerwona – [75g]

1. Obierz składniki i zmiksuj wszystko (oprócz papryki).
2. Możesz dodać kilka łyżeczek wody.
3. Koktajl przelej do szklanki.
4. Obraną paprykę pokrój w słupki.
5. Wypij koktajl i pochrup paprykę.

Koktajl mango z cynamonem 238 kcal

Mleko (napój) ryżowe – niecała szklanka [200g]
Mango, obrane - 1/3 sztuki [80g]
Migdały - łyżka [10g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
gałka muskatołowa, mielona - szczypta [1g]

1. Obierz mango.
2. Mleko zmiksuj z mango i resztą składników

Koktajl bananowo - ananasowy z chia 224 kcal

mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
ananas - plaster [30g]
nasiona chia – 3 łyżeczki [15g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl malinowo - bananowy 166 kcal

maliny, mrożone - garść [70g]
Banan, obrany – mała sztuka [80g]
mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
migdały - łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj dokładnie składniki

Koktajl twarogowy z malinami 213 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
płatki owsiane - łyżka [10g]
ser twarogowy półtłusty – ¼ kostki [50g]
maliny, mrożone – garść [70g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl z jabłkiem i burakiem 228 kcal

jabłko - mała sztuka [100g]
pomarańcza, obrana – ½ sztuki [75g]
burak, obrana - mała sztuka [60g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
migdały – 2 łyżki [20g]
imbir korzeń, obrany – łyżeczka [4g]

1. Obierz warzywa i owoce.
2. Zmiksuj je z sokiem i imbirem.
3. Wymieszaj ze zmielonymi migdałami.

Koktajl z awokado i natką 210 kcal

Banan, obrany – duża sztuka [120g]
Awokado, obrane – 1/4 sztuki [35g]
Pietruszka, liście – 4 łyżki [16g]
Pomarańcza, obrana – ½ sztuki [75g]

1. Obierz owoce i zmiksuj dokładnie.
2. Możesz dodać odrobinę wody.

Koktajl szpinak - pomarańcza 200 kcal

szpinak - średnia garść [30g]
pomarańcza, obrana – mała sztuka [150g]
mleko/napój ryżowy – 1/3 szklanki [80g]
orzechy nerkowca - łyżka [10g]
płatki owsiane - 1 łyżka [10g]

1. Obierz pomarańczę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki.

Czerwony koktajl 166 kcal.

burak – ½ małej sztuki [60g]
maliny, mrożone – mała garść [50g]
jabłko - mała sztuka [100g]
orzechy nerkowca, surowe - łyżka [10g]
sok ze świeżej pomarańczy – ¼ szklanki [60g]

1. Obierz i zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl bananowo - jagodowy 205kcal.

Banan, obrany - średniej sztuki [120g]
czarne jagody – duża garść [70g]
sok ze świeżej limonki – 2 łyżki [12g]
migdały – 3 łyżeczki [15g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

Koktajl bananowo-gruszkowy 250 kcal

Banan – mała sztuka [80g]
Gruszka – ½ sztuki [70g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – małe opakowanie [150g]
Otręby owsiane – łyżka [15g]

1. Zblenduj ze sobą składniki.

Koktajl pomarańczowy 215kcal.

Marchew, obrana - duża sztuka [150g]
Pomarańcza, obrana - ½ małej sztuki [75g]
gruszka - mała sztuka [65g]
siemię lniane, 2 łyżki - [20g]

1. Obierz marchew i pomarańczę.
2. Zmiksuj z resztą składników.

Smoothie z orzechami nerkowca 290 kcal

Banan, obrany – ½ sztuki [60g]
Orzechy nerkowca – 2 łyżki [20g]
Maślanka – szklanka [250g]
Maliny – duża garść [70g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Koktajl owocowo-jogurtowy 223 kcal

Truskawki – porcja [100g]
Miód pszczeleli – ½ łyżeczki [7g]
Banan, obrany – ½ małej sztuki [40g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – opakowanie [180g]
Maliny – garść [50g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Koktajl truskawkowy 294 kcal

truskawki – 2 porcje [200g]
siemię lniane – łyżka [10g]
banan – średnia sztuka [120g]
napój migdałowy – niepełna szklanka [200g]

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

Koktajl z awokado i jabłka 218kcal.

Awokado, obrane – 1/3 sztuki [50g]
Ogórek, wężowy – ½ sztuki [110g]
jabłko - mała sztuka [100g]
pietruszka, natka – 3 łyżki [12g]
płatki owsiane – 2 łyżki [20g]

1. Obierz wszystkie składniki i zmiksuj.

Koktajl malinowo - pomarańczowy 179kcal.

maliny – 2 garści [160g]
pomarańcza, obrana - ½ sztuki [75g]
gruszka – 1/3 małej sztuka [20g]
siemię lniane - łyżka [10g]
płatki owsiane – łyżka [10g]

1. Obierz pomarańczę.
2. Zmiksuj z resztą składników
3. Możesz dodać niewielką ilość wody.
4. Schłódź chwilę przed podaniem.

Zielony koktajl 260 kcal

banan, obrany - średni [120g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [180g]
pietruszką, liście – 4 łyżki [16g]
sezam, nasiona - łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Koktajl malinowy 290 kcal

Banan, obrany – średnia sztuka [120g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – [250g]
Miód pszczoły – ½ łyżeczki [7g]
Maliny – garść [70g]
Szpinak – mała garść [10g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Koktajl z mango i gruszki 280 kcal

mango – ½ sztuki [120g]
gruszka – sztuka [150g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – opakowanie [150g]
wiórki kokosowe – łyżeczka [3g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Koktajl szpinakowo-bananowy z daktylami 184 kcal

szpinak – garść [40g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]
jabłko – mała sztuka [100g]
daktyle, suszone – 3 sztuki [15g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [20g]
woda – ½ szklanki [100g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Koktajl szpinakowy z gruszką 204 kcal

jabłko - średnia sztuka [150g]
gruszka - mała sztuka [65g]
ogórek - 1/3 średniej sztuki [60g]
szpinak - mała garść [20g]
orzechy nerkowca – 3 łyżeczki [15g]
sok ze świeżej cytryny – 4 łyżki [25g]

1. Obierz ogórka.
2. Zmiksuj wszystkie składniki.
3. Możesz dodać niewielką ilość wody, aby koktajl miał lepszą konsystencję.

Koktajl z pietruszki i jabłka 214 kcal

pietruszka, liście – garść [30g]
jabłko - średnia sztuka [150g]
ogórek – 1/3 szklarniowego [60g]
sok ze świeżej cytryny - 5 łyżek [30g]
migdały – 2 łyżki [20g]

1. Zmiksuj natkę, jabłko i ogórek z sokiem.
2. Dodaj kilka łyżek wody i wymieszaj.
3. Posyp mielonymi migdałami.

Koktajl ananasowo - mandarynkowy 183 kcal

mleko (napój) ryżowe – kubeczek [150g]
ananas, obrany – 2 plastry [60g]
mandarynka, obrana - średnia sztuka [50g]
migdały - łyżka [10g]

1. Obierz owoce i zmiksuj je z jogurtem.
2. Wymieszaj z pokruszonymi migdałami

Koktajl bananowo – malinowy 220 kcal

mleko (napój) ryżowe – kubeczek [150g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]
migdały – łyżka [10g]
maliny, mrożone – mała garść [50g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

Koktajl z gruszki i imbiru 216 kcal

gruszka – średnia sztuka [150g]
mleko (napój) ryżowy – $\frac{3}{4}$ szklanki [125g]
imbir korzeń, obrany – $\frac{1}{2}$ łyżki tartego [2g]
miód pszczeleli – łyżeczka [14g]
migdały – łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl.

Salatka z pomarańczą i grejpfrutem 204 kcal

szpinak – mała garść [20g]
granat, pestki – 3 łyżki [45g]
pomarańcza – ½ małej sztuki [75g]
grejpfrut - 1/4 sztuki [70g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
sok ze świeżej pomarańczy – 2 łyżki [12g]
orzechy nerkowca – łyżka [10g]

1. Obraną pomarańczę i grejpfrut podziel na części.
2. Zachowaj wyciekający sok.
3. Wymieszaj owoce ze szpinakiem.
4. Dodaj pokruszone orzechy.
5. Skrop sokiem i oliwą.

Salatka awokado i ananasa 224 kcal

Awokado, obrane - 1/4 sztuki [70g]
Ogórek, obrany – ½ sztuki [90g]
Ananas, obrany – plaster [30g]
sok ze świeżej limonki – 3 łyżki [21g]
rukola – mała garść [10g]
migdały – łyżeczka [5g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
pieprz czarny – szczypta [1g]

1. Obierz składniki.
2. Pokrojone w kostkę warzywa i owoc wymieszaj z rukolą.
3. Polej oliwą i sokiem.
4. Przypraw.
5. Posyp orzechami.

Salatka z pomarańczą i grejpfrutem 220 kcal

rukola – mała garść [20g]
granat – 2 łyżki [30g]
pomarańcza, obrana – ½ średniej sztuki [75g]
grejpfrut, obrany – ¼ średniej sztuki [70g]
orzechy włoskie – 3 sztuki [12g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sok ze świeżej pomarańczy – 2 łyżki [12g]
sok ze świeżego grejpfruta – 2 łyżki [12g]

1. Obrane cytrusy podziel na części.
2. Zachowaj wyciekający sok.
3. Wymieszaj owoce z rukolą.
4. Dodaj pokruszone orzechy.
5. Posyp pestkami granata, skrop sokiem w owoców i oliwą.

Salatka z marchewki i pomarańczy 222 kcal

Marchew, obrana - średnia sztuka [105g]
Pomarańcza, obrana – ½ małej sztuki [75g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
sok ze świeżej pomarańczy – 3 łyżki [21g]
imbir korzeń – ½ łyżeczki [3g]
cynamon mielony - szczypta [1g]
słonecznik - łyżka [10g]

1. Marchew zetrzyj na tarce.
2. Dodaj części pomarańczy, słonecznik i tarty imbir.
3. Przypraw i skrop sokiem i oliwą.

Salatka nicejska 204 kcal.

Pomidor - średnia sztuka [220g]
Jajko – 1 sztuka
cebula – 2 łyżki poszatkiwanej [20g]
tuńczyk z wody – duża łyżka [35g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
oliwki zielone – 4 sztuki [10g]
sałata masłowa – 4 liście [24g]

1. Ugotowane jajka pokrój w kostkę.
2. Następnie wymieszaj z częściami pomidora, cebuli i rukolą.
3. Posyp tuńczykiem.
4. Zmiksuj jogurt z natką, oliwą, pieprzem i polej sałatkę.

Salatka owocowa 280 kcal

Jogurt naturalny 2% tłuszczu – opakowanie [150g]
Pomarańcza, obrana – mała sztuka [150g]
Gruszka – sztuka [130g]
Jabłko – mała sztuka [100g]

1. Pokrój owoce, zjedz z jogurtem.

Salatka z gruszki i awokado 220 kcal

gruszka - mała sztuka [65g]
burak, obrany - mała sztuka [100g]
nerkowce – łyżka [10g]
ser twarogowy półtłusty – 2 łyżki [40g]
awokado – ¼ sztuki [35g]
sok ze świeżej limonki - 2 łyżki [12g]

1. Pokrój awokado, buraka i gruszkę w kostkę.
2. Wymieszaj z resztą składników,
3. skrop sokiem z limonki.
4. Posyp nerkowcami.

Salatka z serem feta i grzanką 250 kcal

Ser feta – plaster [40g]
Mix sałat – garść [30g]
Pomidor – mała sztuka [108g]
Papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
Oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Sok z cytryny – łyżeczka [3g]
Czosnek – mały ząbek [3g]
Zioła prowansalskie – szczypta [1g]

1. Pokrój ser i warzywa,
2. następnie wymieszaj z sałatą.
3. Polej sosem z oliwy, czosnku, soku z cytryny i ziół prowansalskich.

Salatka owocowa z marchewką 226 kcal

gruszka – mała sztuka [65g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]
marchew – mała sztuka [60g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]

1. Owoce pokrój w plastry.
2. Wymieszaj z tartą marchewką.
3. Skrop olejem z sokiem i posyp orzechami.

Salatka ze szpinakiem i papryką 225 kcal

szpinak – 2 garści [50g]
mozzarella - częśćka [40g]
słonecznik, łuskany – łyżeczka [5g]
papryka czerwona - 1/2 średniej sztuki [75g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]

1. Pokrój składniki i wymieszaj.
2. Skrop oliwą i sokiem.

Salatka z banana i mango 217 kcal

Mango, obrane - pół sztuki [120g]
Banan, obrane – ½ średniej sztuki [60g]
orzechy nerkowca, surowe – łyżka [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]

1. Obierz owoce.
2. Pokrój je w części i wymieszaj z jogurtem.
3. Udekoruj pokruszonymi orzechami.

Salatka z rukolą i borówkami 220 kcal

rukola – mała garść [30g]
borówka amerykańska – mała garść [50g]
ser feta – mały plaster [20g]
olej rzepakowy - łyżeczka [5g]
ocet balsamiczny - łyżeczka [5g]
sok ze świeżej cytryny - do smaku [2g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
orzechy pistacjowe, obrane – łyżka [10g]

1. Wymieszaj rukolę z częściami sera i borówkami.
2. Przygotuj sos wymieszaj: olej, ocet balsamiczny, sok cytryny i przyprawy.
3. Polej sosem i posyp orzechami.

Salatka z awokado i brzoskwini 199 kcal

Awokado, obrane – 1/2 sztuki [70g]
Brzoskwinia świeża - mała sztuka [90g]
sok ze świeżej limonki – 3 łyżki [20g]
sezam - łyżeczka [5g]
szpinak – średnia garść [30g]
mięta zielona, świeża – kilka listków [5g]

1. Wyjmij pestkę z brzoskwini.
2. Pokrój składniki w kostkę i wymieszaj ze szpinakiem.
3. Skrop sokiem, posyp sezamem i miętą.

Salatka z serem feta 230 kcal

Salata lodowa – 3 liście [120g]
Ser feta – ¼ kostki [50g]
Pomidor – 1 sztuka [100g]
Papryka – 1/3 sztuki [50g]
Kukurydza żółta, gotowana – 2 łyżki [20g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Sok z cytryny – łyżka [6g]
Zioła prowansalskie – szczypta [1g]

1. Porwij sałatę na mniejsze kawałki,
2. pokrój ser, pomidora, dodaj kukurydzę.
3. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.

Salatka z jabłka i kiwi 202 kcal

Jabłko, obrane - średnia sztuka [150g]
Kiwi, obrane - mała sztuka [80g]
Słonecznik – 3 łyżeczki [15g]

1. Owoce pokrój w plastry i posyp słonecznikiem.

Salatka owocowa 202 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
winogrona - 4 sztuki [70g]
banan, obrany – 1/2 sztuki [60g]
migdały, pokruszone - łyżka [10g]
mięta zielona, świeża – łyżeczka
cynamon – szczypta [1g]

1. Banana pokrój w cząstki, a winogrona rozkrój.
2. Wymieszaj owoce z jogurtem,
3. posyp pokruszonymi migdałami i cynamonem.
4. Udekoruj miętą.

Salatka z ogórka i jaj 250 kcal

Ogórek – sztuka [100g]
Jaja kurze – sztuka [50g]
Jogurt naturalny 2 % tłuszczu – 3 łyżki [60g]
Chleb żytni pełnoziarnisty – kromka [30g]
Awokado – ¼ sztuki [35g]
Rukola – garść [20g]
Pietruszka, liście – łyżka [4g]
Pieprz – szczypta [1g]

1. Ugotuj jajka, następnie pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj z pokrojonym w plastry ogórkiem i rukolą.
3. Zmiksuj jogurt z awokado, pieprzem i natką pietruszki i polej sałatkę.
4. Zjedz z pieczywem.

Pomarańczowo – ananasowa sałatka 195 kcal

pomarańcza - mała sztuka [150g]
ananas, świeży – ok. 2 plastry [70g]
wiórki kokosowe – 3 łyżeczki [9g]

1. Obraną pomarańczę oczyść z błonek.
2. Następnie wymieszaj z częstkami ananasa i wiórkami.

Salatka z buraczka i jabłka 221 kcal

Burak, obrany - ½ małej sztuki [50g]
jabłko - średnia sztuka [150g]
marchew - sztuka [70g]
sezam - łyżka [10g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
ocet balsamiczny - łyżeczka [5g]

1. Zetrzyj warzywa na tarce na grubych oczkach.
2. Posyp sezamem, skrop oliwą i octem.

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym, orzechami włoskimi i sezamem 230 kcal

kiwi, obrane – sztuka [80g]
jabłko – mała sztuka [100g]
mandarynka – średnia sztuka [50g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – kopiastra łyżka [30g]
sezam - łyżeczka [5g]
Orzechy włoskie – 2 sztuki [8g]

1. Owoce pokrój i wymieszaj ze sobą.
2. Połącz z jogurtem naturalnym i posyp sezamem i orzechami.

Salatka z rukolą i śliwką 243 kcal

Granat, obrany – 3 łyżki, kuleczki [45g]
śliwki węgierki – 2-3 sztuki [60g]
rukola – duża garść [30g]
sok ze świeżej cytryny – 4 łyżki [25g]
musztarda, np. rosyjska - łyżeczka [10g]
miód pszczeni – łyżeczka [14g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
migdały - łyżka [10g]
Pieprz, mielony - szczypta [1g]

1. Śliwki pokrój w plasterki.
2. Wymieszaj owoce z rukolą, pestkami granata i pokruszonymi migdałami.
3. Wymieszaj dokładnie w kubeczku sok, oliwę, musztardę i miód.
4. Salatę polej sosem.

Salatka z kiwi i szpinakiem 242 kcal

Pomarańcza, obrana – ½ sztuki [75g]
Kiwi, obrana - mała sztuka [80g]
Szpinak, liście – średnia garść [20g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [12g]
migdały - łyżka [10g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
chleb graham - kromka [25g]

1. Owoce obierz, pokój w plastry i wymieszaj ze szpinakiem.
2. Skrop sokiem, oliwą i posyp pokruszonymi migdałami.
3. Zjedz z opieczonymi pieczywem.

Pomidory z fetą 210 kcal

Pomidor - duży [200g]
ser feta – 2 plastry [40g]
świeża bazylia - 4 łyżki [16g]
szpinak – mała garstka [10g]
suszone oregano - szczypta [1g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
pieprz – szczypta [1g]
pestki dyni – łyżka [10g]

1. Częstki pomidora wymieszaj z częstkami sera i zieleniną.
2. Przypraw i posyp dynią.

Salatka z serem feta 260 kcal

Mix sałat – garść [40g]
ser feta – ¼ kostki [50g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok z cytryny - łyżeczka [3g]
ocet balsamiczny - łyżeczka [3g]
czosnek - ząbek [4g]
pomidory, czerwone - mała sztuka [108g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
papryka żółta, słodka – ½ sztuki [100g]

1. Rukolę i roszponkę opłucz w zimnej wodzie.
2. Dodaj pokrojony w kostkę ser feta, połówki pomidorków koktajlowych i drobno posiekaną cebulę.
3. Z pozostałych składników przygotuj sos.

Kasza pęczak z warzywami 270 kcal

kasza jęczmienna, pęczak, sucha – 3 łyżki [30g]
pieczarka biała – 4 małe sztuki [36g]
cebula – kawałek [35g]
czosnek - średni ząbek [6g]
cukinia – ½ sztuki [100g]
marchew - średnia sztuka [105g]
pietruszka, liście - łyżka [4g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
bulion warzywny – 2 szklanki [500g]

1. Cebulę i czosnek posiekaj, pieczarki pokrój w kostkę, następnie uduś na 1 łyżce oliwy z oliwek.
2. Kaszę dodaj do podsmażonej cebuli i pieczarek. Przez 3 minuty smaż, mieszając.
3. Na patelnię wlej pierwszą łyżkę wazową bulionu, mieszając co jakiś czas.
4. Gdy kasza wchłonie bulion dolej następną i tak za każdym razem, aż kasza będzie odpowiednio miękka.
5. W międzyczasie do kaszy dodaj startą na tarce o grubych oczkach cukinię i marchew
6. Na koniec dorzuć natkę pietruszki i dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Twarożek z warzywami 280 kcal

Ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
Papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
Jogurt naturalny 2 % tłuszczu – 2 łyżki [40g]
Chleb graham – 2 kromki [42g]
Ogórek – ¼ sztuki [25g]
Szcypiorek – łyżeczka [5g]

1. Ugnieć ser z jogurtem.
2. Dodaj pokrojoną paprykę i ogórka.
3. Posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

Zupa cukiniowa 250 kcal

cukinia – małą sztuka [225g]
cebula – [50g]
marchew – średnia sztuka [105g]
pieczarka biała - [50g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona – 2 łyżki [20g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sól – szczypta
pieprz - szczypta

1. Do 250 ml bulionu dodaj startą na tarce cukinię oraz marchewkę.
2. Do gotujących się warzyw wsyp soczewicę.
3. Pieczarki pokrój na plasterki a cebulę w piórka.
4. Zeszklij na oleju cebulę, dodaj pieczarki, aby się poddusiły.
5. Do gotujących się warzyw dodaj pieczarki i cebulę (w razie potrzeby dodaj wody).
6. Dopraw zupę do smaku.

Chłodnik z burakiem 221 kcal

Burak, obrany - średnia sztuka [292g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ¾ szklanki [180g]
szczypiorek - łyżka [8g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]

1. Ugotowanego i ostudzonego buraka zetrzyj na tarce.
2. Do miseczki wlej chłodny jogurt, buraka i posyp szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.

Gaspacho 260 kcal

Pomidor – średnia sztuka [150g]
Ogórek – ½ sztuki [90g]
Papryka – [100g]
Cebula – ½ sztuki [35g]
Czosnek – ząbek [3g]
Papryka chilli – ¼ sztuki [5g]
Woda – ¼ szklanki [60g]
Oliwa z oliwek – 2 łyżki [20g]
Ocet winny – ½ łyżeczki [2g]
Sól – szczypta [1g]
Bazyliia – listek [1g]

1. Obierz warzywa, pokrój w kostkę.
2. Utrzyj czosnek z solą.
3. Zmiksuj warzywa (oprócz papryki), czosnek, chili i ocet.
4. Paprykę pokrój w kostkę i wrzuć do zmiksowanego gaspacho.
5. Zupę udekoruj listkiem bazylii.

Pasta hummus z chlebem 200 kcal

chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [62g]
Cieciora, gotowana – 2 łyżki [30g]
masło sezamowe, tahini – ½ łyżeczki [2g]
sok ze świeżej cytryny – kilka kropel [2g]
czosnek – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
papryka, mielona – szczypta [1g]
sałata rzymska – garść [20g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]

1. Cieciorę, tahini, sok z cytryny i czosnek zmiksuj na gładką masę.
2. Jeśli jest zbyt gęsta, dolej wody.
3. Dodaj przyprawy i wymieszaj.
4. Pastę zjedz z chlebem i warzywami, np. w postaci kanapek.

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 230 kcal

Szczypiorek – łyżka [8g]
Oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Rzodkiewka – 4 sztuki [60g]
Ser twarogowy półtłusty – [70g]
Chleb graham – 2 kromki [40g]

1. Posiekaj rzodkiewkę i dodaj do sera twarogowego.
2. Dodaj pokrojony szczypiorek, oliwę i przyprawy, całość wymieszaj.
3. Podawaj z pieczywem

Grzanki z pomidorami i mozzarellą 249 kcal

mozzarella - plaster [30g]
Pomidor – mała sztuka [100g]
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka [5g]
bazylija świeża – 2 łyżki [10g]
chleb graham – 2 małe kromki [42g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]

1. W miseczce wymieszaj plasterki pomidora z bazylią, oliwą, tartym serem i przyprawami.
2. Na pieczywie rozłóż sałatkę.
3. Kromki włóż do nagrzanego piekarnika.
4. Piecz, aż ser lekko się rozpuści.

Zupa krem marchewkowo-imbirowa 250 kcal

Marchew, obrana – duża sztuka [170g]
Pietruszka, korzeń – mała sztuka [80g]
Cebula – ½ sztuki [50g]
Imbir, starty – 1 łyżka [6g]
Czosnek – ząbek [4g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Bulion warzywny – szklanka [250ml]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Skórka z cytryny – szczypta [1g]

1. Zeszklij na oliwie drobno posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj pokrojoną marchew, pietruszkę, imbir i skórkę z cytryny.
3. Całość zalej bulionem.
4. Po ugotowaniu zmiksuj zupę, dopraw przyprawami

Zupa krem z pomidorów 220 kcal

Pomidory, czerwone – 2 sztuki [300g]
Oliwa z oliwek – 1 łyżka [10g]
Cebula – ½ sztuki [50g]
Marchew, obrana – mała sztuka [80g]
Pietruszka, korzeń – ½ średniej sztuki [25g]
Czosnek – 1 ząbek [4g]
Bulion warzywny – 1 szklanka [250ml]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Oregano – szczypta [1g]
Bazylia – kilka listków [1g]
Rozmaryn – 1 mała gałązka [4g]

1. Podduś w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj pokrojoną marchew i pietruszkę.
3. Obierz pomidory i pokrój na mniejsze części, przełóż do garnka.
4. Wlej bulion warzywny, dodaj przyprawy i zblenduj wszystko na krem.
5. W razie potrzeby dopraw większą ilością przypraw.
6. Gotową zupę udekoruj świeżą bazylią.

Kanapka z jajkiem 185 kcal

chleb graham – 2 kromki [42g]
musztarda - łyżeczka [10g]
jaja kurze – 1 sztuka
szczypiorek - łyżka [8g]
rukola – mała garść [10g]
pieprz - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]

1. Jajko ugotuj.
2. Posmaruj kromkę chleba musztardą.
3. Połóż plasterki jaj i listki rukoli.
4. Dodaj szczypiorek. Przykryj kromką.

Zupa krem z marchwi i papryki 260 kcal

dynia, pestki – łyżka [10g]
cebula – ½ sztuki [50g]
czosnek – ząbek [4g]
imbir, proszek – szczypta [10g]
marchew, obrana – średnia sztuka [105g]
mleko kokosowe – 10 łyżek [100g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
chleb żytni razowy - kromka [30g]
sól – szczypta [1g]

1. W piekarniku nagrzanym do 180 stopni upiecz paprykę i marchewkę.
2. Na patelni podduś na wodzie cebulę i czosnek, pod koniec zalej mlekiem kokosowym.
3. Dodaj przyprawy i upieczone warzywa i całość zmiksuj.
4. Podaj z pestkami dyni i grzanką z chleba pełnoziarnistego.

Kanapki z twarożkiem i miodem 224 kcal

ser twarogowy półtłusty - 2 plastry [40g]
miód pszczeli - łyżeczka [14g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - łyżka [20g]
chleb graham – 2 kromki [50g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

1. Ser ugnieć z jogurtem.
2. Rozsmaruj go na pieczywie.
3. Kanapki udekoruj miodem i cynamonem.

Krem daktylowy z kaszą jaglaną 239 kcal.

daktylę, suszone - 6 sztuk [28g]
siemię lniane – łyżka [10g]
kakao gorzkie, proszek - łyżeczka [4g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [3g]
kasza jaglana, sucha – 2 łyżki [20g]

1. Namocz daktylę na 2 godziny w ciepłej wodzie.
2. Odcedź i zmiksuj z resztą składników.

Pudding chia z mango 214 kcal

nasiona chia – łyżka [10g]
mango, obrane – ½ sztuki [80g]
mleko, 2% tłuszczu – 1/2 szklanki [125g]
wiórki kokosowe - łyżka [8g]

1. Do garnuszka wlej 1/2 szklanki wody i zagotuj.
2. Dodaj nasiona chia i zmniejsz ogień.
3. Po kilku minutach dodaj mleko i wiórki.
4. Poczekaj 10 minut aż nasionka dobrze nasiąkną.
5. Przelej do miseczki i odstaw na noc.
6. Przed podaniem ułóż na wierzchu cząstki mango.

Bananowy deser 373 kcal

Banan, obrany - ½ średniej sztuki [60g]
kakao, proszek - łyżeczka [4g]
miód pszczoły - ½ łyżeczki [7g]
serek twarogowy, ziarnisty - opakowanie [150g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [3g]

1. Banana rozgnieć widelcem na gładką masę.
2. Zmiksuj serek wiejski z miodem, kakao i bananem.
3. Całość posyp wiórkami kokosa.

Pudding kakaowy z kaszy jaglanej 245 kcal

kasza jaglana, sucha – 3 łyżki [30g]
daktylę, suszone – 5 sztuk [25g]
kakao gorzkie – łyżeczka [g]
napój migdałowy – ½ szklanki [125g]

1. Namocz daktylę.
2. Ugotuj kaszę w napoju.
3. Zmiksuj z kakao i daktylami.

Deser jaglany 262 kcal

banan, obrany - mała sztuka [80g]
kasza jaglana - 2 łyżki suchej kaszy [20g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
pasta sezamowa tahini - łyżeczka [15g]
napój migdałowy – niepełna szklanka [200g]

1. Ugotuj kaszę jaglaną.
2. Zmiksuj z bananem, tahini, napojem i cynamonem

Maliny z polewą 211kcal

maliny – 2 garści [160g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
kakao gorzkie, proszek – 2 łyżeczki [8g]
skórka pomarańczowa, świeża – ½ łyżeczki [3g]
otręby owsiane – 3 łyżeczki [15g]

1. Maliny włóż do miseczki.
2. Jogurt zmiksuj z resztą składników i polej owoce.

Czekoladowy deser 250 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
czekolada gorzka – 2 kostki [10g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

1. Do jogurtu dodaj twaróg, cynamon i miód.
2. Następnie ubij mikserem na puszysty serek.
3. Na wierzchu zetrzyj czekoladę.

Jabłko z masłem orzechowym 239 kcal

krem orzechowy Be Raw – łyżka [25g]
jabłko – średnia sztuka [188g]

1. Jabłko pokrój na części i polej kremem orzechowym.

Krem jogurtowy z czekoladową posypką 241 kcal

kasza jaglana, sucha – 2 łyżki [20g]
banan, obrany – 1/3 średniej sztuki [40g]
jogurt naturalny – ½ szklanki [125g]
czekolada gorzka min. 80% - 1 kostka [5g]
pomarańcza, obrana – 1/5 średniej sztuki [30g]

1. Zmiksuj banan z ugotowaną kaszą i jogurtem.
2. Pomarańczę dokładnie obierz i ułóż na wierzchu deseru.
3. Deser oprósz pokruszoną czekoladą.

Mus malinowo - sezamowy 157 kcal

Maliny (świeże lub mrożone) – garść [70g]
Truskawki (świeże lub mrożone) – garść [70g]
jogurt naturalny, 2% tł. - łyżka [20g]
tahini, pasta sezamowa – łyżeczka [14g]

1. Owoce zmiksuj z pozostałymi składnikami.
2. Przelej do miseczek.

Mus kakaowy z bananem 230 kcal

kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
kakao, mielone – 1 łyżka [10g]
daktyle, suszone – 2 sztuki [10g]
śliwki suszone – 2 sztuki [8g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]

1. Ugotuj kaszę w niewielkiej ilości wody. Kiedy będzie już miękka odcedź ją.
2. Śliwki i daktyle włóż do miseczki i zalej kilkoma łyżkami gorącej wody.
3. Odstaw na 20 minut.
4. Następnie dodaj resztę składników i dokładnie zmiksuj.

Banan z kremem orzechowym 239 kcal

Banan, obrany - średnia sztuka [120g]
masło (krem) orzechowe smooth BeRaw – płaska łyżka [20g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

1. Obierz banana, przekrój wzdłuż i posmaruj kremem.
2. Oprósz deser cynamonem

Twarożek z mango 231 kcal

Mango, obrane – 1/3 sztuki [80g]
ser twarogowy półtłusty - pół kostki [100g]
mleko ryżowe – 5 łyżek [100g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
otręby owsiane – łyżeczka [5g]

1. Twaróg ugnieć z mlekiem, otrębami i przypraw cynamonem.
2. Dodaj pokrojony w kostkę owoc.

Lody kokosowe z chia 230 kcal

mleko kokosowe, w puszcze – 3 łyżki [50g]
nasiona chia, suche – 3 łyżeczki [15g]
banan, obrane – 1/2 średniej sztuki [60g]
mięta, świeża – 1 łyżka [4g]
skórka tarta z cytryny – 1/3 łyżeczki [2]

1. Chia zalej mlekiem i odstaw na 2 godziny do lodówki.
2. Następnie dodaj cząstki banana i zmiksuj.
3. Masę wymieszaj z listkami mięty i skórką.
4. Masę przełóż do pojemniczka na lody i wstaw do zamrażalnika na kilka godzin.

Deser chia z nutką mięty 202 kcal

nasiona chia, suszone – 2 łyżki [20g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
mleko, 2% tłuszczu – 1/2 szklanki [125g]
granat pestki – 2 łyżki [30g]
mięta zielona, suszona – łyżka [4g]

1. Chia zalej mlekiem i odstaw aż namoknie.
2. Wymieszaj z pestkami granatu, cynamonem i posyp listkami mięty.

Deser sezamowy 260 kcal

mleko migdałowe lub inne – ½ szklanki [125g]
Banan, obrany – ½ średniej sztuki [60g]
daktyle suszone – 3 sztuki [9g]
sezamowa pasta tahini – 1 łyżka [20g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Kanapka z masłem orzechowym 236 kcal

masło orzechowe, bez soli - łyżka [25g]
chleb żytni razowy - kromka [31g]
ananas – plaster [30g]

1. Pieczywo posmaruj kremem orzechowym.
2. Ułóż na wierzchu plasterki ananasa.

Serek z bananem i czekoladą 232 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
ser twarogowy półtłusty - 1/3 kostki [80g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
czekolada gorzka – 1 kostka [5g]
banan, obrany – ½ średniej sztuki [60g]

1. Do jogurtu dodaj twaróg, cynamon i banan.
2. Następnie ubij mikserem na puszysty serek.
3. Na wierzchu zetrzyj czekoladę

Maliny z kakaową polewą 190 kcal

maliny – garść [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
otręby owsiane – 3 łyżeczki [15g]
kakao gorzkie, proszek – 2 łyżeczki [8g]
skórka pomarańczowa, świeża – ½ łyżeczki [3g]
cynamon – szczypta [1g]

1. Owoce włóż do miseczki.
2. Jogurt wymieszaj z resztą składników i polej owoce.

Pralinki śliwkowe 220 kcal

Śliwki suszone – 3 sztuki [21g]
Migdały, łuskane – łyżka [10g]
Siemię lniane – ½ łyżeczki [3g]
Kakao, gorzkie – ½ łyżeczki [3g]
Płatki owsiane – 2 łyżki [20g]

1. Namocz śliwki w gorącej wodzie
2. Zmiel płatki owsiane, migdały i siemię lniane w młynku do kawy.
3. Połącz wszystkie składniki.
4. Uformuj kule wielkości orzecha włoskiego, wstaw do lodówki.

Kakaowo-jogurtowy „warstwowiec” 380 kcal

Kasza jaglana, sucha – 3 łyżki [30g]
Miód – 1 łyżeczka [15g]
Banan, obrany – 1 mała sztuka [80g]
Awokado – ¼ sztuki [35g]
Kakao, gorzkie – 1 łyżeczka [5g]
Jogurt grecki – 2 łyżki [40g]

1. Ugotuj kaszę, następnie dodaj miód i dokładnie wymieszaj.
2. Zblenduj awokado, banana, kakao.
3. Tak powstały mus przekładaj na przemian z kaszą i jogurtem w wysokiej szklance.

Deser malinowo-migdałowy 380 kcal

Maliny, zamrożone – 2 garści [150g]
Banan, obrany – 1 mała sztuka [80g]
Daktyl – 3 sztuki [15g]
Jogurt naturalny – 3 łyżki [60g]
Miód – łyżeczka [15g]
Migdały – 2 łyżki [20g]

1. Zmiksuj migdały na proszek.
2. Wymieszaj jogurt z miodem.
3. Zmiksuj maliny z bananem i wcześniej namoczonymi daktylami w osobnym naczyniu.
4. W wysokiej szklance nakładaj warstwami naprzemiennie mus jogurt, mus owocowy, migdały.

Kuleczki śliwkowo - daktylowe 232 kcal

śliwki suszone - 4 sztuki [10g]
daktyl, suszone - 4 sztuk [18g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]
płatki owsiane – 2 łyżki [20g]
orzechy nerkowca – łyżka [10g]

1. Daktyl i śliwki zalej ciepłą wodą.
2. Odstaw na godzinę.
3. Następnie odcedź z płynu.
4. Zmiel płatki owsiane.
5. Zmiksuj delikatnie owoce.
6. Pod koniec wymieszaj z płatkami, aż powstanie gęsta masa.
7. Dodaj potłuczone orzechy i zmielone siemię.
8. Dobrze wymieszaj.
9. Utwórz kulki wielkości orzecha włoskiego i wstaw na godzinę do lodówki.

ciasteczka owsiane 280 kcal

banan – ½ sztuki [80g]
płatki owsiane, suche – 4 łyżki [40g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [3g]
miód pszczele – ½ łyżeczki [10g]

1. Rozgnieć banana, wymieszaj z płatkami owsianymi, wiórkami kokosowymi i miodem.
2. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 15 minut.

Migdałowe kulki 270 kcal

płatki owsiane – 3 łyżki [30g]
masło migdałowe - łyżka [20g]
napój migdałowy – 3 łyżki [20g]
migdały, łuskane – łyżeczka [5g]

1. Wymieszaj płatki z pokruszonymi migdałami.
2. Następnie dodaj masło i napój migdałowy.
3. Dobrze wymieszaj i utwórz pralinki wielkości orzecha włoskiego.
4. Wstaw do lodówki na kilka godzin.

Lody z masłem orzechowym i polewą malinową 6 porcji, 1 =172 g

Banan, obrany – 3 średnie sztuki [360g]
masło orzechowe BeRaw smooth – 6 łyżek [60g]
mleko sojowe – niecała szklanka [200g]
miód pszczeli – 3 łyżeczki [42g]
maliny, mrożone – porcja [240g]
czekolada gorzka – 4 kostki [20g]

1. Zmiksuj obrany banan z mlekiem, masłem i miodem.
2. Wymieszaj z pokruszoną czekoladą.
3. Włóż do kubeczka i zamroź.
4. Przed podaniem lody polej podgrzаныmi w garnuszku malinami.

Muffinki bananowe 4 sztuki, 1=165 kcal

Banan dojrzały (z brązowymi kropkami), obrany – mała sztuka [80g]
Płatki owsiane – szklanka [110g]
Jaja kurze – 1 sztuka [50g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 5 łyżek [100g]
Daktyl suszone – 2 sztuki [10g]
Proszek do pieczenia – ½ łyżeczki [2g]
Cynamon – szczypta [1g]
Oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]

1. Namocz daktyl w gorącej wodzie.
2. Formę na muffinki posmaruj oliwą.
3. Zmiksuj składniki na muffinki w blenderze.
4. Tak powstałą masę wlej do foremek na muffinki.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni 20 min

Dyniowe ciasteczka 4 porcje, 1=295 kcal

Mąka owsiana – szklanka
Płatki owsiane – ½ szklanki
Proszek do pieczenia – łyżeczka
Ksylitol – 4 łyżki [40g]
Cynamon – 2 szczypty [2g]
Gałka muskatołowa – szczypta [1g]
Olej kokosowy – 2 łyżki [40g]
Jajko – sztuka [50g]
Puree z dyni – [100g]
Żurawina suszona – 3 łyżki [30g]

1. Wymieszaj ze sobą mąkę, płatki, proszek, ksylitol i przyprawy.
2. W innym naczyniu połącz olej, puree, jajko.
3. Połącz ze sobą suche i mokre składniki.
4. Dodaj żurawinę i dokładnie wymieszaj.
5. Z tak powstałej masy formuj ciasteczka i układaj na wyłożonej papierem blaszce.
6. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 10-15 minut.
7. Po wyjęciu z piekarnika, zaczekaj aż ciasteczka się wystudzą.

Orzechowe pralinki 270 kcal

Płatki owsiane – 3 łyżki [30g]
Krem orzechowy Be Raw – łyżka [20g]
Mleko migdałowe lub inne roślinne – 2 łyżki [20g]
Płatki migdałów – łyżeczka [5g]

1. Wymieszaj płatki owsiane z kremem, mlekiem i płatkami migdałów.
2. Uformuj pralinki i wstaw do lodówki na kilka godzin.

Kulki z ciecierzycy 216 kcal

Cieciora gotowana – 2 łyżki [40g]
Banan obrany – średnia sztuka [120g]
Sok świeżo wyciśnięty z limonki – 2 łyżki [12g]
Miód – ½ łyżeczki [7g]
Wiórki kokosowe – łyżka [8g]
Cynamon (opcjonalnie) – łyżeczka [5g]

1. Ugotowaną cieciorę odsącz i zmiksuj z bananem, sokiem i miodem.
2. Dodaj wiórki i wymieszaj.
3. Formuj kulki wielkości orzecha włoskiego,
4. obtocz każdą w cynamonie (dla chętnych)
5. włóż na kilka godzin do lodówki, aż nabiorą zwartej konsystencji.

Muffiny czekoladowe 2 porcje, 1=190 kcal

Jaja – 2 sztuki
Olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
Cynamon mielony – szczypta [1g]
Gałka muszkatołowa mielona – szczypta [1g]
Kakao gorzkie w proszku – ½ łyżeczki [2g]
Banan obrany – ½ sztuki [60g]
Gorzka czekolada – 2 kostki [10g]
Nektarynka bez pestki – 1/3 małej sztuki [20g]
Porzeczki lub borówki – 2 łyżki [40g]

1. Oddziel żółtka od białek.
2. Białka ubij na pianę z przyprawami, a żółtka zmiksuj z bananem
3. Delikatnie wymieszaj żółtka z białkami.
4. Masę przelej do foremek na muffinki i posyp z wierzchu tartą czekoladą.
5. Włóż muffinki do piekarnika nagrzanego do temperatury 150°C i piecz ok. 20 minut, aż masa się zetnie

Kuleczki kakaowe 230 kcal

banan – ½ średniej sztuki [60g]
śliwki suszone - [20g]
krem orzechowy Be Raw - łyżeczka [15g]
kakao – łyżeczka [5g]
wiórki kokosowe – 2 łyżeczki [6g]

1. Zalej śliwki wrzątkiem i odstaw na pół godziny.
2. Odcedź, następnie zmiksuj z bananem, kremem orzechowym i kakao.
3. Z tak powstałej masy ulep kulki i obtocz w wiórkach.
4. Wstaw na godzinę do lodówki.

Ciasteczka owsiane 241 kcal

Banan, obrany – ½ sztuki [60g]
Płatki owsiane – 3 łyżki [30g]
Suszone śliwki – 2 sztuki [4g]
Migdały – łyżka [10g]
Cynamon – łyżeczka [5g]

1. Pokrusz migdały.
2. Namocz śliwki w gorącej wodzie.
3. Po odcedzeniu zmiksuj z bananem, wymieszaj z płatkami, migdałami i cynamonem.
4. Z masy uformuj ciasteczka, piecz w 180 stopniach przez 15 minut

Ciasteczka owsiane 4 porcje, 1=280 kcal

Banan, obrany – 2 sztuki [240g]
płatki owsiane – 1, 5 szklanki [160g]
rodzynki – mała garść [30g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
jajko – 1 sztuka [50g]
cynamon – łyżeczka [5g]

1. Zmiksuj płatki owsiane na mąkę.
2. Rozgnieć banana, wbij jajko, dodaj olej.
3. Połącz mokrą masę z mąką z płatków.
4. Z masy uformuj ciasteczka, ułóż je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 20 minut.

Lody malinowo – kokosowe 214 kcal

maliny – 2 garści [120g]
wiórki kokosowe – 3 łyżeczki [15g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – kubeczek [150g]

1. W młynku lub blenderze zmiel wiórki na proszek.
2. Następnie zmiksuj wszystkie składniki.
3. Włóż masę do pojemniczka na lody.
4. Wstaw do zamrażalnika na kilka godzin.

Lody z masłem orzechowym 230 kcal

Banan, obrany - średnia sztuka [100g]
Krem orzechowy – łyżeczka [14g]
mleko migdałowe – 1/3 szklanki [80g]
płatki gryczane - łyżka [10g]
cynamon - szczypta

1. Zmiksuj wszystkie składniki (oprócz płatków).
2. Włóż masę do pojemniczka na lody.
3. Posyp płatkami.
4. Wstaw do zamrażalnika na kilka godzin

Chia z malinami 210 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
płatki owsiane - łyżka [10g]
maliny - garść [70g]
nasiona chia – 3 łyżeczki [15g]
migdały - łyżeczka [5g]

1. Jogurt zmiksuj z malinami, następnie zalej chia.
2. Odstaw na 30 minut.
3. Posyp płatkami i posiekanymi migdałami

Pomarańcze z kakao 210 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
kakao gorzkie - łyżeczka [5g]
pomarańcza - średnia sztuka [200g]
sezam – 2 łyżeczki [10g]

1. Owoce obierz, podziel na części,
2. polej jogurtem zmiksowanym z kakao.
3. Posyp sezamem.

Chia z musem z mango 243 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – kubek [150g]
nasiona chia, suszone – łyżka [10g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]
mango – 1/2 sztuki [120g]

1. Wymieszaj chia z miodem i jogurtem naturalnym,
2. następnie wstaw na kilka godzin do lodówki.
3. Zmiksuj mango i tak powstały mus ułóż na warstwie puddingu chia.

Serek cynamonowo - czekoladowy 236 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]
czekolada gorzka – kosteczka [5g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

1. Do jogurtu dodaj twaróg, cynamon i miód.
2. Następnie ubij mikserem na puszysty serek.
3. Na wierzchu zetrzyj czekoladę

Pudding kakaowo - śliwkowy 224 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżeczka [25g]
kakao gorzkie - łyżka [10g]
mleko (napój) ryżowy – ½ szklanki [125g]
śliwki suszone - 4 sztuki [12g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

1. Kaszę ugotuj na mleku z cynamonem i surowym kakao.
2. Pod koniec dodaj plasterki śliwek.

Chia z bananem i rodzynkami 229 kcal

nasiona chia, suche – 3 łyżeczki [15g]
banan, obrany – ½ mała sztuka [80g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
rodzynki – łyżka [10g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

1. Nasiona zalej 1/3 szklanki ciepłej wody.
2. Odstaw na 30 minut.
3. Następnie wymieszaj z jogurtem i cynamonem.
4. Na wierzchu ułóż plasterki banana i rodzynki.

Muffinki z malinami 4 porcje, 1=200 kcal

Maliny (mogą być mrożone) – mała garść [50g]
Banan (najlepiej bardzo dojrzały) – sztuka [120g]
Mąka owsiana – ½ szklanki [60g]
Proszek do pieczenia – ½ łyżeczki [3g]
Miód – łyżka [25g]
Olej rzepakowy – [40g]
Napój migdałowy lub inny roślinny – [40g]
Jaja kurze – sztuka

1. Wymieszaj rozgniecione banany z jajkiem, olejem, mlekiem i miodem.
2. Połącz z mąką, proszkiem do pieczenia.
3. Do masy dodaj maliny i dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż masę do forem na muffinki i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 20 minut..

Szarlotka z Fit and Sweet (14 porcji, 1 porcja 261 kcal)

Płatki owsiane– 1 i 1/3 szklanki (150 g)
Migdały całe (ewentualnie nerkowce) - 3 garści (100 g)
Wiórki kokosowe – 7 łyżek (70 g)
Orzechy włoskie – 2 garści (ok. 35 g)
Olej rzepakowy – 2 łyżki (20g)
Ksylitol – 2 łyżki (28 g)
Masło orzechowe – 2 łyżki (50 g)
Migdały w płatkach – 3 łyżeczki (15 g)
Jabłka, całe – 2 kg
Cynamon – 2 łyżeczki (8 g)

1. Migdały i orzechy zblenduj na mąkę
2. wsyp je do dużej miski, dodaj płatki owsianki i wiórków kokosowych, olej, masło orzechowe i ksylitol.
3. Ucieraj, aż wszystkie składniki połączą się – powinna powstać gliniasta kruszonka. Gdyby masa okazała się za mało plastyczna, dodaj odrobinę wody i ponownie wymieszaj.
4. Ciastko odstaw na 30 minut do lodówki.
5. Jabłka obierz, wydrąż, pokrój, wrzuć do dużego garnka i podduś na średnim ogniu ok. 30 minut, co jakiś czas mieszając, aż się rozpadną.
6. Dodaj cynamon i odparuj nadmiar wody.
7. Połowę ciasta wyklej spód okrągłej formy (o średnicy 26 – 28 cm), na wierzchu wyłóż jabłka.
8. Na suchej patelni podpraż płatki migdałów oraz wiórki kokosowe i dodaj je do drugiej części ciasta. Wymieszaj i powstałą kruszonką posyp wierz ciasta.
9. Formę wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piecz przez 30 minut, aż wierzch szarlotki zbrązowieje (nie używaj opcji termoobieg).

Makaron ze szpinakowym pesto i pomidorami 535 kcal

makaron penne pełnoziarnisty, suchy - garść [70g]
szpinak – duża garść [40g]
oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]
nasiona słonecznika – 3 łyżeczki [15g]
sok ze świeżej cytryny – 1 łyżka [10g]
czosnek - ząbek [4g]
Pieprz – szczypta [1g]
Sól – szczypta [1g]
pomidory koktajlowe – 5 sztuk [100g]
oliwki zielone - 5 sztuk [15g]

1. Szpinak podduś na patelni z oliwą i posiekanym czosnkiem.
2. Pesto wymieszaj z makaronem i posyp pestkami.
3. Przypraw solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny.
4. Na koniec dodaj cząstki pomidorów i pokrojone oliwki.

Zapiekanka z cukinią 554 kcal

Cukinia – 1 sztuka [300g]
ryż brązowy – 6 łyżek [60g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
cebula – ¼ sztuki [25g]
bulion warzywny – szklanka [250 ml]
czosnek – ząbek [4g]
łyżka oliwy z oliwek [10g]
starty parmezan - łyżka [10g]
mielona ostra papryka – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]

1. Pokrój cukinię w plastry.
2. Zeszklij w garnku lub na głębokiej patelni posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Dodaj ryż i plastry cukinii.
4. Duś przez chwilę, następnie zalej bulionem i gotuj aż ryż wchłonie płyn. W razie potrzeby dodaj wody.
5. Dopraw przyprawami, dodaj jogurt.
6. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego tak, aby na wierzchu było kilka plasterów cukinii, posyp na wierzchu serem i piecz ok. 40 minut w 180 stopniach.

Risotto z pieczarkami i groszkiem 541 kcal

ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]
cebula, obrana – 2 łyżki poszatkowanej [20g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]
pieczarka biała – 3 średnie sztuki [50g]
słonecznik – 2 łyżki [20g]
groszek zielony, gotowany, odsączony – 4 łyżki [80g]
cukinia - 1/4 małej sztuki [60g]
Pieprz, mielony – 2 szczypty [2g]

1. Rozgrzej w garnku olej i dodaj plasterki pieczarek.
2. Kiedy będą lekko złote wsyp ryż i chwilę podprażaj.
3. Następnie wlej wodę do poziomu ziaren i gotuj.
4. Po 5 minutach dodaj groszek.
5. Gdy ryż i groszek będą już miękkie

Makaron z pomidorami i mozzarellą 585 kcal

Cebula, obrana – 2 łyżki poszatowanej [20g]
Mozzarella – 2 plasterki [40g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
Pomidor – 3 małe sztuki [300g]
makaron pełnoziarnisty, suchy – garść [70g]
oliwki konserwowe - 10 sztuk [30g]
bazylia świeża - łyżeczka [5g]
oregano suszone – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]

1. Ugotuj makaron.
2. Cebulę zeszklij na oleju (na patelni).
3. Dodaj pokrojone pomidory.
4. Po 10 minutach dodaj przyprawy, bazylię i duś do miękkości.
5. Ułóż makaron na talerzu.
6. Nałóż sos i części sera.
7. Posyp oliwkami.

Makaron ze szpinakiem i serem feta 565 kcal

Makaron pełnoziarnisty, suchy – porcja [100g]
Szpinak – 2 duże garści [60g]
Ser feta – plaster [50g]
Czosnek – ząbek [7g]
Oregano – szczypta [1g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Podduś na patelni szpinak z serem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Wymieszaj z makaronem, dodaj oregano.

Makaron z warzywami 566 kcal

makaron pełnoziarnisty, suchy - garść [70g]
cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [150g]
awokado, obrane – 1/2 sztuki [70g]
papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
cebula, obrane – 1/2 sztuki [35g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
pietruszka, liście – 3 łyżki [12g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
olej rzepakowy – łyżka [5g]
czosnek - średni ząbek [6g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
chili w proszku - szczypta [1g]

1. Cukinię pokrój w plastry i oprószy przyprawami.
2. Na blaszce od piekarnika ułóż cukinię, części papryki, plastry cebuli i wyciśnięty czosnek.
3. Skrop olejem. Wstaw do piekarnika (150st.) na 20 min.
4. Ugotuj makaron al dente.
5. Awokado ugnieć z oliwą, sokiem z cytryny i chilli.
6. Makaron wymieszaj z pastą awokado.
7. Następnie dodaj pieczone warzywa.
8. Danie posyp pietruszką.

Kasza pęczak z warzywami 570 kcal

kasza pęczak, sucha – 5 łyżek [50g]
cukinia – ½ małej szt. [150g]
Pomidor – średnia sztuka [150g]
fasola czerwona, gotowana – ½ szklanki [80g]
Papryka czerwona – 1/4 szt. [75g]
Cebula, obrana – ½ małej szt. [35g]
marchew – średnia [100g]
koncentrat pomidorowy – ok. 2 łyżki [35g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
pieprz – szczypta
sól - szczypta

1. Pokrojone warzywa podduś z olejem.
2. Ugotowaną fasolę dołóż do warzyw i dodaj koncentrat pomidorowy.
3. Przypraw i podduś jeszcze chwilę.
4. Podawaj z ugotowaną kaszą

Makaron z jagodami i jogurtem 540 kcal

makaron pszenny pełnoziarnisty, suchy - garść [70g]
ser twarogowy półtłusty - pół kostki [100g]
jagody - garść [70g]
wiórki kokosowe – 2 łyżki [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 1/3 szklanki [80g]
cynamon mielony - szczypta [1g]

1. Ugotowany makaron lekko przestudź.
2. Posyp pokruszonym serem i jagodami.
3. Zmiksuj jogurt z kokosem, cynamonem i polej makaron.

Wegański makaron 590 kcal

cebula - mała [35g]
pomidory - 2 małe sztuki [200g]
makaron pełnoziarnisty, suchy – porcja [70g]
bazylia świeża – 3 łyżki [10g]
oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]
papryka czerwona, słodka - średnia sztuka [150g]
ser feta – ¼ kostki [50g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]
Czosnek – mały ząbek [3g]

1. Paprykę pokój w słupki, wymieszaj z pokrojonymi w ćwiartki pomidorem i wyciśniętym czosnkiem.
2. Następnie upiecz w naczyniu żaroodpornym (ok.20-30min.).
3. Po wyjęciu wymieszaj wszystko z ugotowanym makaronem,
4. przypraw, skrop olejem i posyp kawałkami sera.

Papryki faszerowane 605 kcal

Papryka czerwona – 2 średnie sztuki [300g]
cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [120g]
soczewica, gotowana, bez soli - 1/2 szklanki [90g]
oliwa z oliwek – 2 łyżki [20g]
orzechy nerkowca - łyżka [10g]
czosnek - średni ząbek [6]
pietruszką, liście – 2 łyżki [8g]
papryka, mielona – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
dynia, pestki - łyżeczka [5g]
ryż brązowy, suchy – 3 łyżki [30g]
granat – 2 łyżki [30g]

1. Ugotowaną soczewicę wymieszaj z wyciśniętym czosnkiem, cienkimi plasterkami cukinii, natką i oliwą.
2. Przypraw i podduś przez 5 minut na patelni.
3. W papryce odkrój wierzchnią warstwę - wieczko.
4. Włóż do środka farsz.
5. Wstaw papryki do naczynia żaroodpornego i podlej lekko wodą. Piecz w piekarniku w 150°C przez 20 minut.
6. Danie podawaj z ugotowanym ryżem wymieszanym z granatem i pestkami dyni.

Spaghetti wegetariańskie 580 kcal

makaron spaghetti z mąki pełnoziarnistej – [70g]
sos z cząstkami pomidorów – 5 łyżek [100g]
rukola – mała garść [10g]
oliwki czarne – 5 sztuk [15g]
cebula – ½ sztuki [35g]
czosnek – 2 ząbki [12g]
suszone pomidory – 4 sztuki [28g]
mozzarella – 5 małych kulek [35g]
czosnek – ząbek [6g]
oregano suszone – szczypta [1g]
bazylią suszoną – szczypta [1g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]

1. Namocz suszone pomidory.
2. Ugotuj makaron al dente.
3. Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek i podduś na niej czosnek, następnie dodaj oliwki i przecier pomidorowy.
4. Odcedź ugotowany makaron i dodaj na patelnię.
5. Dopraw przyprawami, pod koniec posyp mozzarellą.
6. Zjedz z rukolą.

Makaron z cukinią i pomidorami 560 kcal

cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [150g]
cebula, obrana – ½ małej sztuki [35g]
pomidor – 2 małe sztuki [200g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
makaron pełnoziarnisty, suchy – garść [80g]
bazylią świeżą – 2 łyżki [8g]
oliwa z oliwą – 3 łyżeczki [15g]
mozzarella – 2 plastry [40g]

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Cukinię pokój w plastry, natrzyj wyciśniętym czosnkiem.
3. Następnie podduś razem z obranymi pomidorami i kostkami sera.
4. Przypraw i wymieszaj z olejem i makaronem.

Sola z cukinią i pomidorami 514 kcal

Sola – filet [200g]
Cukinia – ½ sztuki [150g]
Pomidor – sztuka [150g]
Oliwa – łyżeczka [5g]
Ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [40g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Sok z cytryny – łyżeczka [3g]

1. Ułóż rybę w naczyniu żaroodpornym.
2. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny.
3. Cukinię pokrój w talarki, pomidora sparz, zdejmij skórkę i pokrój w kostkę.
4. Następnie podsmaż warzywa na oliwie, dopraw pieprzem i dodaj do ryby.
5. Wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 20 min.
6. Gotowe danie podawaj z ugotowanym ryżem.

Łosoś w zielonym sosie, warzywne frytki 572 kcal

łosoś, świeży – filet [150g]
szpinak - garść [30g]
czosnek - mały ząbek [3g]
słonecznik, łuskany - łyżeczka [5g]
oliwa z oliwek - 2 łyżki [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
kiełki, rzodkiewki - łyżeczka [5g]
marchew, obrana - średnia sztuka [80g]
pietruska, korzeń - średnia sztuka [80g]
oregano suszone – szczypta [1g]
chili pieprz cayenne - szczypta [1g]
Ziemniaki, obrane – 2 sztuki [180g]

1. Świeży szpinak zmiksuj z oliwą, 2 łyżkami wody i czosnkiem.
2. Filet ryby włóż do naczynia żaroodpornego, polej zielonym sosem i posyp słonecznikiem.
3. Warzywa obierz i pokrój w słupki. posyp oregano i pieprzem.
4. Ułóż w naczyniu obok ryby. Piecz w nagrzanym piekarniku, aż ryba będzie miękka.
5. Na koniec udekoruj kiełkami.
6. Danie zjedz z ugotowanymi ziemniakami.

Dorsz zapiekany z cukinią 555 kcal

cukinia – średnia sztuka [300g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
sól biała - szczypta [1g]
dorsz, bez skóry - filet [150g]
ryż dziki, suchy – 5 łyżek [50g]
ser mozzarella – plaster [30g]
bazylia, liście – 2 łyżki [8g]
pieprz mielony – szczypta [1g]

1. Naczynie żaroodporne wysmaruj tłuszczem, ułóż w naczyniu plastry cukinii, bazylię, lekko je posól i oprósz pieprzem.
2. Na wierzchu rozłóż rybę.
3. Piecz (w 180°C), aż ryba będzie miękka, ale nie będzie się rozpadała.
4. Pod koniec pieczenia a posyp startym serem. Danie podawaj z ugotowanym ryżem

Czosnkowy mintaj i szpinakowa sałatka 563 kcal

mintaj świeży – porcja [150g]
ziemniaki, obrane – 2 małe sztuki [180g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
awokado, obrana – ¼ sztuki [35g]
granat, kuleczki – 3 łyżki [45g]
szpinak - garść [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
czosnek, obrany - duży ząbek [6g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
oregano suszone - szczypta [1g]

1. Rozgnieciony czosnek wymieszaj z olejem i przyprawami.
2. Rybę natrzyj czosnkowym sosem.
3. Włóż do naczynia żaroodpornego. Dodaj niewielką ilość wody i upiecz w piekarniku w 150°C. Piecz do momentu, aż ryba będzie gotowa.
4. Obierz awokado i wymieszaj z częstkami papryki.
5. Skrop oliwą i sokiem. Posyp pestkami granata i miętą.
6. Danie zjedz z ugotowanymi ziemniakami.

Ryba pieczona z sałatką z buraka 580 kcal

łosoś, filet - porcja [150g]
ziemniaki, obrane - 2 sztuki [120g]
koper ogrodowy - 2 łyżki [10g]
ser feta – ¼ kostki [50g]
ocet balsamiczny - łyżeczka [5g]
olej rzepakowy - łyżeczka [5g]
tymianek świeży - 2 szczypty [2g]
słonecznik, nasiona - łyżka [5g]
burak – 2 małe sztuki [200g]

1. Ziemniaki obierz, pokrój w talarki i gotuj 10 minut.
2. W naczyniu żaroodpornym ułóż plasterki ziemniaków, rybę, pokruszony tymianek i skrop olejem.
3. Piecz pod przykryciem aż ryba będzie miękka a talarki złociste.
4. Buraki owiń w folię i upiecz w piekarniku w 180 st. Ostudź, obierz i pokrój w cienkie plasterki.
5. Ser pokrój w kostkę.
6. W miseczce ułóż buraki, ser, słonecznik i skrop octem. Rybę zjedz z sałatką.

Łosoś w sezamie 523 kcal

Filet z łososia – porcja [150g]
Miód – 1/2 łyżeczki [7g]
Sos sojowy – łyżeczka [5g]
Sezam – łyżeczka [5g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Imbir w proszku – szczypta [1g]
Ryż biały, suchy – 6 łyżek [60g]
Fasolka szparagowa – porcja [150g]

1. Zamarynuj łososia w miodzie, sosie sojowym i przyprawach.
2. Posyp sezamem.
3. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200° na około 20 minut.
4. Gotowanie danie podawaj z ugotowanym brązowym ryżem i fasolką szparagową.

Łosoś z ryżem 620 kcal

ryż brązowy (suchy) – 5 łyżek [50g]
fasola czerwona, ugotowana – ½ szklanki [80g]
groszek zielony, ugotowany – ½ szklanki [85g]
marchew, obrana – mała szt. [80g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
tymianek świeży - szczypta [1g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
łosoś, świeży – porcja [100g]

1. Ugotowany ryż dobrze wymieszaj z przyprawami i zmiażdżonym czosnkiem.
2. Następnie dodaj startą marchew, ugotowaną fasolę i groszek.
3. Rybę skrop oliwą i posyp tymiankiem. Upiecz do miękkości w piekarniku (w 180°C).

Dorsz z ryżem i warzywami 483 kcal

dorsz, świeży – porcja [150g]
sól – szczypta [1g]
marchew – ½ średniej [50g]
seler korzeniowy – kawałek [60g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
ryż biały, długoziarnisty - 6 łyżek [60g]
por – [60g]
pieprz – szczypta [1g]
passata pomidorowa – [50g]

1. Dopraw dorsza według uznania.
2. Warzywa obierz, zetrzyj na dużych oczkach, dodaj passatę, olej, przyprawy.
3. Rybę ułóż z naczyniu żaroodpornym razem z warzywami.
4. Piecz w piekarniku ok. 40 minut.
5. Gotowe danie podawaj z ugotowanym ryżem.

Szaszłyki z łososia i ananasa 585 kcal

Łosoś – porcja [100g]
Ananas, obrany – 2 plastry [60g]
Oliwa – łyżka [10g]
Czosnek – mały ząbek [3g]
Sos sojowy – łyżeczka [5g]
Sok z limonki – kilka kropel [2g]
Miód – ½ łyżeczki [7g]
Komosa ryżowa, sucha – 5 łyżek [50g]
Brokuły – porcja [150g]

1. Pokrój łososia i ananasa na mniejsze kawałki.
2. Rybę zamarynuj w oliwie, przeciśniętym czosnku, sosie sojowym, miodzie, skrop limonką i odstaw do lodówki.
3. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj na przemian zamarynowaną rybę i kawałki ananasa,
4. następnie upiecz w piekarniku lub usmaż na patelni grillowej.
5. Podawaj z ugotowaną komosą i brokułem.

Dorsz w ziołach z ziemniakami 530 kcal

Dorsz świeży – porcja [150g]
Oliwa z oliwek – 2 łyżki [20]
Sok z cytryny – 2 łyżki [20g]
Bazylia suszona – szczypta [1g]
Tymianek suszony – szczypta [1g]
Oregano suszone – szczypta [1g]
Sól – szczypta [1g]
Ziemniaki, obrane – 2 duże [200g]
Brokuły – porcja [200g]

1. Zamarynuj dorsza w przyprawach, soli, skrop sokiem cytryny i wstaw do lodówki.
2. Piecz w naczyniu żaroodpornym w 180 stopniach przez 20 minut.
3. Zjedz z ugotowanymi ziemniakami i brokułem.

Grillowany łosoś z ryżem i fasolką szparagową 572 kcal

Łosoś – porcja [100g]
Czosnek – mały ząbek [3g]
Sok z cytryny – łyżeczka [3g]
Oliwa – łyżeczka [5g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Słodka papryka – szczypta [1g]
Ostra papryka – szczypta [1g]
Tahini – łyżka [20g]
Miód – łyżeczka [15g]
Sok z cytryny – łyżeczka [3g]
Pieprz – szczypta [1g]
Ryż, suchy – 5 łyżek [50g]
Fasolka szparagowa – porcja [150g]

1. Natrzyj łososia oliwą, sokiem z cytryny, startym czosnkiem i przyprawami.
2. Piecz w piekarniku w temperaturze 220 stopni przez około 20 minut.
3. Ugotuj ryż i fasolkę osobno. Zmiksuj tahini z miodem, sokiem z cytryny i pieprzem.
4. Ułóż na talerzu łososia, ryż, fasolkę, udekoruj danie sosem z tahini.

Łosoś z młodymi ziemniakami 550 kcal

łosoś, świeży – porcja [150g]
fasolka szparagowa – garść [100g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
cebula - 1/2 sztuki [35g]
ziemniaki, młode – 4 sztuki [180g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
dynia, pestki - łyżeczka [5g]
ogórek kiszony – średnia sztuka [60g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
gałka muskatołowa, mielona - szczypta [1g]

1. Rybę natrzyj olejem, mielonym pieprzem i kurkumą.
2. Rybę, obrane i pokrojone ziemniaki ugotuj na parze z fasolką.
3. Następnie fasolkę pokrój w mniejsze kawałki, poszatkwoną cebulą, plasterkami ogórka, oliwą, pestkami dyni i pieprzem.
4. Rybę podawaj z ziemniakami i sałatką.

Zielony omlet z lososiem 573 kcal

łosoś, atlantycki, dziki, gotowany na parze – porcja [80g]

mąka żytnia - lekko czubata łyżka [15g]

jaja kurze - 2 sztuki

szpinak - mała garść [20g]

olej rzepakowy - łyżeczka [5g]

ser twarogowy półtłusty – 4 plasterki [80g]

pieprz czarny – szczypta [1g]

sól - szczypta [1g]

koper ogrodowy - łyżka [8g]

kefir, 2% tłuszczu – 1/3 szklanki [80g]

mleko, 2% tłuszczu – 2 łyżki [24g]

1. Zmiksuj jaja, mąkę, mleko, olej i szpinak.
2. Wymieszaj dokładnie.
3. Usmaż omlet na patelni bez tłuszczu na małym ogniu.
4. Twaróg zmiksuj z kefirem i przypraw.
5. Na omlecie rozsmaruj twaróg, ułóż ugotowaną na parze rybę i złóż na pół.
6. Udekoruj koperkiem.

Dorsz i sałatka z buraków 616 kcal

dorsz, świeży – filet [200g]

burak, ze skórą - średnia sztuka [133g]

ser feta – 2 plasterki [40g]

ocet balsamiczny – łyżeczka [5g]

słonecznik, nasiona łuskane - łyżeczka [5g]

oliwa z oliwek – łyżka [10g]

szpinak – kilka listków [10g]

koper ogrodowy – 2 łyżki [8g]

olej rzepakowy - łyżka [10g]

ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]

1. Rybę natrzyj olejem, koperkiem i upiecz w piekarniku.
2. Burak owiń w folię i upiecz w piekarniku (180st. - 1,5 godz.).
3. Ostudź, obierz i pokrój w cienkie plasterki.
4. Ser pokrój w kostkę.
5. Umyty szpinak wymieszaj z serem i burakiem.
6. Posyp słonecznikiem, przyprawami i polej oliwą z octem.
7. Danie zjedz z ugotowanym ryżem.

Łosoś z komosą i czerwoną kapustą 605 kcal

łosoś, świeży - porcja [120g]

komosa ryżowa, sucha – 6 łyżek [60g]

oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]

pietruszka, liście - łyżka [4g]

kapusta czerwona, poszatkowana – garść [50g]

sezam – 2 łyżeczki [10g]

sok ze świeżej cytryny – łyżka [7g]

pieprz czarny – szczypta [1g]

sól - szczypta [1g]

1. Poszatkowaną kapustę wymieszaj z tartą marchewką i ugotowaną komosą.
2. Polej oliwą, sokiem i posyp sezamem.
3. Przypraw.
4. Rybę natrzyj czosnkiem, ugotuj na parze.
5. Przełóż na talerz i skrop sokiem.

Dorsz pieczony z komosą 573 kcal

dorsz, świeży, filety bez skóry - porcja [150g]
komosa ryżowa, sucha – 5 łyżek [60g]
cukinia – mała sztuka [225g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
bazylią świeża – 2 łyżki liści [10g]
oregano suszone – 2 szczypty [2g]
słonecznik, nasiona – 2 łyżeczki [10g]

1. Rybę natrzyj olejem i suszonymi przyprawami.
2. Cukinię pokrój w plastry, natrzyj bazylią i wyciśniętym czosnkiem.
3. Włóż wszystko do żaroodpornego naczynia. Piecz w piekarniku aż ryba będzie miękka.
4. Zjedź z ugotowaną komosą posypaną słonecznikiem

Łosoś z pietruszkowym sosem 610kcal

łosoś, atlantycki, dziki, świeży – porcja [150g]
cukinia - pół mniejszej sztuki [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
czosnek - mały ząbek [3g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
pietruszka, liście – 3 łyżki [12g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
ryż brązowy, długoziarnisty, suchy - 5 łyżek [50g]

1. Cukinię pokrój w plastry, łosoś natrzyj zmiażdżonym czosnkiem.
2. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop olejem i upiecz w piekarniku do miękkości.
3. Jogurt wymieszaj z natką, pieprzem, skórką z cytryny i sokiem.
4. Danie polej sosem pietruszkowym.
5. Podawaj z ugotowanym ryżem.

Salatka z tuńczykiem i cieciorą 577 kcal.

Pomidor - średnia sztuka [220g]
cebula – ½ małej sztuki [35g]
tuńczyk w wodzie – 2 łyżki [65g]
rukola – duża garść [40g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 1/3 szklanki [80g]
pietruszka, liście - łyżka [4g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kasza gryczana prażona, sucha – 5 łyżek [50g]
cieciora gotowana, bez soli – ½ szklanki [90g]

1. Wymieszaj cząstki pomidora z cieciorą, cebulą i rukolą.
2. Na końcu dodaj tuńczyk.
3. Zmiksuj jogurt z natką, oliwą, pieprzem i polej sałatkę.
4. Sałatkę podawaj z ugotowaną kaszą.

Dorsz, sałatka z kapustą i marchewką 543 kcal

kasza pęczak, sucha – 5 łyżek [50g]
marchew, obrana – mała sztuka [40g]
kapusta czerwona – 3 łyżki [50g]
słonecznik – łyżka [10g]
olej rzepakowy - 3 łyżeczki [15g]
sok ze świeżej pomarańczy – 3 łyżki [20g]
imbir korzeń, poszatowany – ½ łyżeczki [3g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
dorsz, świeży, filety bez skóry – porcja [200g]
czosnek - mały ząbek [3g]

1. Częstki ryby oprószyć oregano, natrzeć czosnkiem i upiec w naczyniu żaroodpornym w 150°C.
2. Kaszę ugotuj al dente.
3. Zrób sos z oleju, soku i tartego imbiru.
4. Wymieszaj ugotowaną kaszę z poszatowaną kapustą i tartą marchewką.
5. Dopraw do smaku, posyp słonecznikiem i polej sosem.
6. Sałatkę podawaj z upieczoną rybą.

Makaron z pesto i łososiem 601 kcal

makaron pełnoziarnisty, suchy – szklanka [70g]
łosoś, wędzony – plaster [50g]
awokado, obrane – ¼ sztuki [35g]
oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]
pietruska, liście – 3 łyżki [12g]
Pomidorki koktajlowe – 5 sztuk [100g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [12g]
czosnek – mała sztuka [3g]
chili w proszku – szczypta [1g]
słonecznik – łyżka [10g]

1. Oliwę zmiksuj z natką, czosnkiem i sokiem.
2. Wymieszaj powstałe pesto z ugotowanym makaronem.
3. Dodaj pokrojone pomidorki i awokado.
4. Przypraw.
5. Dodaj części łososia.
6. Słonecznik upraż na suchej patelni i posyp makaron.

Łosoś z kolorowym ryżem 618 kcal

ryż brązowy (suchy) – 5 łyżek [50g]
fasola czerwona, ugotowana, bez soli – ½ szklanki [80g]
groszek zielony, ugotowany, bez soli – ½ szklanki [85g]
marchew, obrana – mała szt. [80g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
tymianek świeży - szczypta [1g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
łosoś, świeży – porcja [100g]

1. Ugotowany ryż dobrze wymieszaj z przyprawami i zmiądzonym czosnkiem.
2. Następnie dodaj startą marchew, ugotowaną fasolę i groszek.
3. Rybę skrop oliwą i posyp tymiankiem.
4. Upiecz do miękkości w piekarniku (w 180°C).

Dorsz w koperku z surówką 517 kcal

Filet z dorsza, bez skóry – porcja [150g]
Ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]
Koperek – 2 łyżki [16g]
Sok z cytryny – 2 łyżki [12g]
Olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
kapusta kiszona - szklanka [100g]
marchew, obrana – mała sztuka [80g]
olej lniany – łyżeczka [5g]
czosnek – mały ząbek [3g]

1. Skrop rybę sokiem z cytryny, natrzyj olejem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koperkiem i przyprawami.
2. Zawień rybę w folię aluminiową i piecz w 200 stopniach.
3. Kapustę pokrój na mniejsze kawałki, dodaj startą marchewkę i olej lniany.
4. Przypraw i dokładnie wymieszaj.
5. Danie podawaj z ugotowanym ryżem i surówką.

Mintaj duszony z warzywami 550 kcal

mintaj, bez skóry (mrożony) - porcja [150g]
cebula - mała sztuka [70g]
Pomidor - średni [200g]
czosnek - średni ząbek [6g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
Pieprz, mielony - do smaku [1g]
Papryka mielona – szczypta [1g]
kasza gryczana niepalona, sucha – ok 5 łyżek [50g]
Papryka czerwona - duża [230g]
Cukinia, obrana – ½ sztuki [120g]
Natka pietruszki - 2 łyżeczki posiekanej [12g]
Czarnuszka – łyżeczka [5g]

1. Obraną cebulę, wydrążoną paprykę oraz pomidory umyj i pokrój w ćwiartki.
2. Cukinię pokrój w mniejsze części.
3. Warzywa włóż do naczynia żaroodpornego podlej delikatnie wodą.
4. Piecz w nagrzanym piekarniku, aż warzywa zmiękną. Zdejmij skórkę z papryki.
5. Warzywa przełóż do miseczki i zmiksuj.
6. Rybę pokrój w kawałki i włóż razem z warzywami na patelnię.
7. Dodaj wyciśnięty czosnek, olej i przypraw.
8. Podduś. Danie zjedz z ugotowaną kaszą.
9. Danie udekoruj czarnuszką.

Dorsz pieczony z papryką 545 kcal

dorsz, filety bez skóry – porcja [150g]
papryka czerwona, słodka - średnia sztuka [150g]
ryż brązowy, suchy – ok. 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [14g]
czosnek - ząbek [4g]
bazylię świeżą – 2 łyżki [8g]
oregano suszone – 2 szczypty [2g]
słonecznik, nasiona - 3 łyżeczki [15g]

1. Rybę natrzyj olejem i suszonymi przyprawami.
2. Paprykę pokrój w pałeczki, natrzyj bazylią i wyciśniętym czosnkiem.
3. Włóż wszystko do żaroodpornego naczynia. Piecz w piekarniku aż ryba będzie miękka (w 180°C).
4. Zjedz z ugotowanym ryżem posypanym słonecznikiem.

Ryba pieczona z kaszą jaglaną 517 kcal

Dorsz – średni filet [150g]
Pomidor – średnia sztuka [150g]
Papryka czerwona – ¼ średniej sztuki [40g]
Papryka zielona – ¼ średniej sztuki [40g]
Cebula – ¼ średniej [25g]
Oliwa – łyżka [10g]
Ocet winny – łyżeczka [5g]
Miód – ½ łyżeczki [7g]
Sesam – łyżka [8g]
Kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
Sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
Bazylija – szczypta [1g]
Oregano – szczypta [1g]
Rozmaryn – szczypta [1g]

1. Paprykę i cebulę obierz, pokrój w paseczki, pomidora w ósemki.
2. Wymieszaj z przyprawami.
3. Warzywa piecz w naczyniu żaroodpornym przez ok. 15 minut.
4. Rybę przypraw solą i pieprzem, wyłóż na warzywa i polej marynatą przygotowaną z oliwy, octu winnego i miodu.
5. Posyp sezamem.
6. Warzywa lekko wymieszaj z rybą i ponownie wstaw do piekarnika.
7. Piecz do momentu kiedy ryba będzie miękka.
8. Gotowe danie podawaj z ugotowaną kaszą jaglaną

Dorsz po tajsku 509 kcal

dorsz, świeży, bez skóry - porcja [150g]
Papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
marchew - 1/2 średniej sztuki [50g]
cebula, obrane – ½ sztuki [35g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]
cebula dymka – 2 łodygi [5g]
kolendra, świeża - łyżka [5g]
chili, mielone – szczypta [1g]
ryż dziki, suchy – 5 łyżek [50g]

1. Częstki ryby natrzyj olejem, sosem, chili i cebulą.
2. Odstaw na kilka godzin do lodówki.
3. Rybę obsmaż na rozgrzanym oleju z każdej strony.
4. Dodaj paseczki papryki, marchewki i orzechy.
5. Podduś. Udekoruj kolendrą.
6. Danie podawaj z ugotowanym ryżem.

Curry z kurczakiem 510 kcal

ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [120g]
mleko kokosowe - 2 łyżki [40g]
chili w proszku - 2 szczypty [2g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
cukinia - pół sztuki [150g]
fasola szparagowa żółta – porcja [150g]
czosnek w proszku – 2 szczypty [2g]
imbir mielony – 2 szczypty [2g]
sok z cytryny – łyżka [6g]
sos sojowy – łyżeczka [5g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]
pasta curry – ½ łyżeczki [3g]

1. Zamarynuj wcześniej kurczaka z sosie sojowym, oleju, soku z cytryny, przyprawach.
2. Pokrój cukinię w kostkę, następnie ugotuj.
3. Usmaż kurczaka, dodaj pastę curry, mleczko kokosowe i cukinię.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.

Kurczak w tymianku, sałatka z buraka i fety 602 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [150g]
burak - średnia sztuka [160g]
rukola - średnia garść [30g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
ser feta – plaster [20g]
komosa ryżowa, sucha – 2 łyżki [20g]
tymianek świeży - szczypta [1g]
oregano suszone – szczypta [1g]

1. Umytą rukolę, wyłóż na talerzu.
2. Buraki obierz, pokrój w cienkie plasterki i rozłóż na rukoli.
3. Posyp przyprawami, pokruszonym serem, orzechami i polej oliwą.
4. Mięso natrzyj olejem, tymiankiem i zgrilluj na patelni bez tłuszczu.
5. Zjedz z ugotowaną komosą.

Indyk grillowany z imbirową marchewką 552 kcal.

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
marchew – 2 duże sztuki [210g]
imbir korzeń – mała część [3g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]
komosa ryżowa, sucha – 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]

1. Marchewkę pokrój w plasterki wymieszaj z tartym imbirem.
2. Podduś przez 10 minut w niewielkiej ilości wody i łyżką oleju.
3. Mięso natrzyj łyżką i curry i zgrilluj na patelni.
4. Danie zjedz w ugotowaną komosą.

Roladki z suszonymi pomidorami 610 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [120g]
Pomidory suszone w oliwie - 3 sztuki [30g]
mozzarella - 2 małe kuleczki [14g]
szpinak - średnia garść [30g]
ogórek kiszony – średnia sztuka [60g]
ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]
dynia, pestki - łyżka [10g]
Papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]

1. Mięso podziel na dwa filety. Dokładnie rozbij tłuczkiem.
2. Pomidory odcedź z oliwy. Pomidory, ser pokrój w mniejsze części i rozłóż na środku mięsa.
3. Zwiń mięso w roladki.
4. Przymocuj wykałaczkami i włóż do naczynia żaroodpornego. Skrop olejem. Upiecz mięso w nagrzanym piekarniku (180°C), aż będzie miękkie.
5. Zrób sałatkę ze szpinaku, ogórka kiszzonego, papryki i pestek dyni. Skrop oliwą.
6. Danie zjedz z ugotowanym ryżem.

Sezamowy indyk i pieczony batat 560 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
białko jaja kurzego - 1 szt.
Sezam – 2 łyżki [20g]
fasola szparagowa zielona - garść [150g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [10g]
pieprz czarny - szczypta
batat, obrany – średnia sztuka [160g]
tymianek suszony – szczypta [1g]
kmin rzymski – szczypta [1g]
sól biała – szczypta [1g]

1. Batat obierz, pokrój w części i obgotuj ok 15 minut w osolonej wodzie.
2. Mięso rozbij lekko sól. Białko roztrzep. Mięso obtocz w białku jaja i sezamie.
3. Mięso i batat (posypany tymiankiem) ułóż w naczyniu żaroodpornym. Piecz w piekarniku (180°C), aż będą miękkie w środku.
4. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
5. Odcedź, polej oliwą, sokiem i popieprz.

Kasza z sosem pieczarkowym 540 kcal.

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [120g]
cukinia - pół mniejszej sztuki [112g]
kasza gryczana prażona, sucha – 6 łyżek [60g]
pieczarka biała – 5 małych sztuk [45g]
cebula, obrana poszatkowana – 2 łyżki [20g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]
pietruszką, liście – 2 łyżki [8g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

1. Zeszklij cebulę i plasterki pieczarek na patelni na oleju.
2. Dodaj pokrojonego kurczaka, a następnie cukinię.
3. Po 10 minutach dodaj przyprawy i podduś 5 minut.
4. Ugotowaną kaszę wymieszaj z sosem i posyp natką pietruszki.

Indyk w sosie miodowym 596 kcal.

Brokuły, różyczki – 2 garści [200g]
miód pszczeli – płaska łyżka [25g]
kurkuma – 2 szczypty [2g]
mięso z udźca indyka, bez skóry – porcja [150g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
imbir korzeń - łyżeczka [5g]
kasza pęczak, sucha – 6 łyżek [60g]

1. Mięso natrzyj miodem, olejem, kurkumą, imbirem i sokiem.
2. Upiecz mięso (w naczyniu żaroodpornym w piekarniku), w 180°C aż będzie miękkie.
3. Brokuły ugotuj na parze.
4. Podawaj z ugotowaną kaszą.

Grillowany indyk z sałatką z ogórków kiszonych 517 kcal

Pierś z indyka, bez skóry - porcja [150g]
Ziemniaki, obrane – 3 sztuki [200g]
koper ogrodowy – 2 łyżeczki [6g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
oregano suszone – 2 szczypty [2g]
ogórek kiszony - 3 sztuki [150g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
cebula, poszatowana – 2 łyżki [20g]
papryka czerwona – ½ średniej sztuki [75g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
czosnek - mały ząbek [3g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]

1. Mięso przypraw, natrzyj olejem i grilluj na patelni.
2. Paprykę pokrój w paski a ogórki w plasterki.
3. Wymieszaj warzywa z poszatowaną cebulą i oliwą.
4. Zjedz z ugotowanymi ziemniakami z koperkiem.

Szaszłyki z ziołową kaszą 550 kcal.

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
ananas – 1 plaster [30g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny – 1/5 szklanki [50g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżki [20g]
kasza bulgur, sucha – 5 łyżek [50g]
koper ogrodowy - łyżeczka [2g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
mięta zielona, świeża – łyżeczka [2g]
Papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
pietruska, liście – 2 łyżki [8g]

1. Mięso pokrój w cząstki i wymieszaj za olejem, sokiem i przyprawami. Odstaw na kilka godzin do lodówki.
2. Ananas i paprykę pokrój w kwadraty.
3. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj na zmianę składniki.
4. Szaszłyki upiecz w piekarniku lub na grillu.
5. Ugotuj kaszę al dente.
6. Odcedź, wymieszaj z poszatowaną miętą, natką i nasionami.
7. Skrop sokiem i olejem.

Kurczak duszony z sosem zielowo-jogurtowym 500kcal.

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [120g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki [80g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
kasza gryczana niepalona, sucha – 5 łyżek [50g]
marchew, obrana – 2 średnie sztuki [210g]

1. Pokrój kurczaka w kostkę.
2. Przygotuj sos z jogurtu naturalnego, ulubionych ziół, pieprzu i soli.
3. Kurczaka polej sosem i odstaw do lodówki na 30 minut.
4. Na patelni rozgrzej oliwę, podduś kurczaka wraz z sosem jogurtowym pod przykryciem.
5. Gotowe danie podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną i gotowaną marchewką.

Makaron z kurczakiem i sosie pomidorowym 550 kcal

makaron pełnoziarnisty, suchy - garść [70g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [100g]
puree z pomidorowe – ½ szklanki [125g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
oliwki zielone marynowane - 5 sztuk [13g]
por, obrany – ½ małej sztuki [60g]
bazylia świeża – 2 łyżki [8g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

1. Poszatkuj por.
2. Rozgrzej olej na patelni i zeszklij por.
3. Dodaj pokrojone mięso i przyprawy. Kiedy lekko się zarumieni dodaj pomidory i duś do miękkości.
4. Wymieszaj z bazylią i częstkami oliwek.
5. Makaron ugotuj al dente.
6. Ułóż makaron na talerzu. Na wierzchu polej sosem.

Grillowany indyk, surówka z marchwi i pora 584 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
marchew, obrana - średnia sztuka [105g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
słonecznik – łyżka [10g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
por, obrany – łyżki [20g]
pietruszkę liście – 2 łyżki [8g]
bazylia suszona – szczypta [1g]
kasza gryczana, sucha – 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]

1. Mięso natrzyj olejem, poszatkowanym czosnkiem i bazylią.
2. Przygotuj surówkę: dokładnie wyszorowaną i umytą marchew zetrzyj na tarce.
3. Dodaj poszatkowany por. Skrop sokiem i oliwą.
4. Posyp prażonym słonecznikiem i poszatkowaną natką.
5. Danie zjedz z ugotowaną kaszą.

Grillowany indyk z sałatką z cukinii i ogórka 545 kcal.

mięso z piersi indyka, bez skóry - kubeczek [150g]
kasza gryczana prażona, sucha – 5 łyżek [50g]
cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [120g]
ogórek kiszony – mała sztuka [60g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
musztarda – łyżeczka [14g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pietruszką, liście – 2 łyżki [8g]
czosnek - mały ząbek [3g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
curry w proszku – szczypta [1g]

1. Mięso rozbij tłuczkiem, natrzyj musztardą, czosnkiem i przyprawami. Odłóż na godzinę do lodówki.
2. Cukinię pokrój w plastry.
3. Zgrilluj mięso i cukinię na patelni z olejem.
4. Mięso przełóż na talerz.
5. Plastry cukinii wymieszaj z plasterkami ogórka i poszatkowaną natką.
6. Skrop oliwą i sokiem. Posyp natką.
7. Danie zjedz z ugotowaną kaszą

Makaron z kurczakiem i granatem 517 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – mała porcja [50g]
makaron pełnoziarnisty, suchy – garść [70g]
marchew, obrana – ½ średniej sztuki [60g]
granat, kuleczki – 4 łyżki [60g]
dynia, pestki – łyżka [10g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [12g]
pietruszką, liście – 3 łyżki [12g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]

1. Mięso natrzyj przyprawami. Upiecz w naczyniu żaroodpornym w piekarniku (ok. 20-30min, 180st.).
2. Po ostygnięciu pokrój go w cząstki.
3. Makaron ugotuj al dente.
4. Zetrzyj marchew i poszatkuj natkę.
5. Wyjmij nasiona granatu.
6. Wymieszaj wszystkie składniki z makaronem.
7. Polej olejem i sokiem.
8. Posyp prażonymi pestkami dyni

Makaron z indykiem i suszonymi pomidorami 576 kcal.

mięso z piersi indyka, bez skóry - [120g]
szpinak - duża garść [40g]
Papryka czerwona – ¾ średniej sztuki [105g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
oregano suszone – szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
makaron pełnoziarnisty, suchy – garść [70g]
Pomidory suszone w oliwie - 2 sztuki [20g]
Słonecznik - łyżka [10g]

1. Mięso pokrój w cząstki i przypraw.
2. Podduś na patelni z olejem.
3. Dodaj cząstki papryki.
4. Kiedy mięso będzie upieczone dodaj szpinak.
5. Mieszaj cały czas i dodaj kilka łyżek wody.
6. Pod koniec dodaj pokrojone pomidory.
7. Sos wymieszaj z ugotowanym al dente makaronem

Indyk grillowany z duszoną marchewką 590 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
marchew – 2 średnie sztuki [150g]
ryż dziki, sucha – 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]
sezam - łyżka [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
imbir korzeń, obrany – łyżeczka [3g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

1. Obraną marchewkę pokrój w plastry i wymieszaj z tartym imbirem.
2. Podduś przez 10 minut w niewielkiej ilości wody, łyżką oleju i kurkumą.
3. Pod koniec wymieszaj z sezamem.
4. Mięso natrzyj czosnkiem, pieprzem, solą, łyżką oleju i zgrilluj na patelni.
5. Danie zjedz w ugotowanym ryżu.

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 560kcal.

oliwa z oliwek – łyżka [10g]
słonecznik, nasiona – łyżka [10g]
szpinak - duża garść [30g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
czosnek - średni ząbek [6g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [100g]
pomidory koktajlowe - 5 sztuk [100g]
makaron penne - szklanka [70g]

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Pokrój kurczaka w kostkę, dodaj przyprawy, podsmaż na oliwie.
3. Dodaj liście szpinaku, przeciśnięty przez praskę czosnek, jogurt i duś przez chwilę.
4. Wymieszaj zawartość patelni z makaronem, posyp nasionami słonecznika.
5. Zjedz z pomidorkami koktajlowymi

Makaron z indykiem i papryką 625kcal.

pietruszka, liście – 3 łyżki [12g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [120g]
makaron pełnoziarnisty, suchy - szklanka [70g]
pomidory koktajlowe – ok. 12 sztuk [240g]
Papryka czerwona - średnia sztuka [177g]
olej rzepakowy - 2 łyżki [20g]
cebula – ½ średniej cebuli [50g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

1. Ugotuj makaron.
2. Zeszklij cebulę na patelni na oleju.
3. Dodaj pokrojone mięso i części papryki.
4. Po 10-15 min dodaj części pomidorów.
5. Przypraw i duś do miękkości.
6. Ułóż makaron na talerzu, dodaj farsz i posyp natką pietruszki.

Kurczak z miodowo-sezamową nutą 601 kcal.

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - [150g]
miód pszczeleli - łyżka [20g]
imbir korzeń, plasterki – łyżeczka [5g]
sezam – łyżeczka [5g]
brokuły, różyczki – garstka [180g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [18g]
ryż dziki, suchy – 6 łyżek [60g]

1. Mięso natrzyj miodem, olejem, sezamem, przyprawami i sokiem.
2. Upiecz mięso w naczyniu żaroodpornym w piekarniku, aż będzie miękkie.
3. Brokuły ugotuj na parze.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.

Szaszłyki z indykiem i jabłkami 543 kcal

sok ze świeżej cytryny - 4 łyżki [24g]
szcypiorek - łyżka [9g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [120g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]
słonecznik – łyżka [10g]
pietruska, liście – 3 łyżki [12g]
kasza pęczak, sucha – 5 łyżek [50g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]
papryka czerwona – ½ średniej sztuki [75g]

1. Mięso pokrój w części natrzyj olejem.. Następnie posyp pieprzem i kurkumą. Dobrze wymieszaj i odstaw na godzinę do lodówki.
2. Jabłka pokrój w grube plastry i skrop sokiem.
3. Nadziej mięso na patyczki do szaszłyków na zmianę z kawałkami jabłka.
4. Grilluj lub upiecz szaszłyki.
5. Ugotowaną kaszę wymieszaj z poszatowaną papryką, zieleniną i oliwą.
6. Posyp prażonym słonecznikiem.

Paella z kurczakiem 586 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [100g]
brązowy ryż, suchy – 5 łyżek [50g]
zielony ugotowany groszek - ¾ szklanki [200g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
przecier pomidorowy – 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
cebula – ¼ sztuki [25g]
czosnek – ząbek [4g]
curry – łyżeczka [3g]
sól – szczypta [1g]

1. Pokrój kurczaka, natrzyj solą i curry.
2. Posiekaj cebulę z czosnkiem, zeszklij na oleju na patelni.
3. Dodaj kurczaka.
4. Następnie dodaj paprykę, ryż,
5. dolej około pół szklanki wody lub bulionu, dodaj przecier pomidorowy.
6. Gotuj na małym ogniu.
7. Pod koniec gotowania dodaj groszek

Makaron z duszoną cukinią i mięsem 526 kcal

makaron pszenny pełnoziarnisty – porcja [70g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [120g]
cukinia - pół sztuki [150g]
cebula – kawałek [20g]
przecier pomidorowy - [150g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pietruska, liście - łyżka [4g]

1. Ugotuj makaron.
2. Zeszkluj cebulę na patelni.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka, następnie cukinię.
4. Po 10-15 min dodaj przecier pomidorowy, przyprawy i duś do miękkości.
5. Ułóż makaron na talerzu.
6. Nałóż farsz z sosem, posyp natką pietruszki.

Makaron z sosem pomidorowo-paprykowym 550 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [150g]
cebula – mała sztuka [70g]
czosnek – ząbek [6g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
tymianek suszony – szczypta [1g]
makaron pszenny pełnoziarnisty – porcja [70g]
pieczarka, biała – 3 małe sztuki [27g]
pomidor – średnia sztuka [192g]

1. Kurczaka pokrój w kawałki.
2. Cebule, paprykę oraz pieczarki umyj i pokrój w ćwiartki.
3. Na patelnię wlej 150 ml wody i uduś mięso, następnie dorzucić warzywa.
4. Gdy zmiękną dołóż pomidor pokrojony w kostkę (bez skórki) oraz wyciśnięty czosnek.
5. Duś na małym ogniu ok 15-20 minut.
6. Przypraw.
7. Zjedź potrawę z ugotowanym al dente makaronem

Indyk z sałatką z selera i ananasa 597kcal.

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
ananas – 3 plastry [90g]
seler korzeniowy – średni kawałek [120g]
słonecznik, nasiona łuskane - łyżka [10g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
bazylia suszona – szczypta [1g]
pieprz, mielony – szczypta [1g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
ryż brązowy, długoziarnisty, suchy – 6 łyżek [60g]
jogurt naturalny – 2 łyżki [40g]

1. Mięso natrzyj bazylią, pieprzem i olejem.
2. Podsmaż na patelni grillowej.
3. Obrany seler zetrzyj na tarce.
4. Następnie wymieszaj z jogurtem i plasterkami ananasa.
5. Skrop sokiem z cytryny i posyp słonecznikami.
6. Zjedz z ugotowanym ryżem

Kurczak z warzywami 520 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [150g]
cebula – kawałek [30g]
cukinia - ½ sztuki [150g]
pomidory, czerwone – sztuka [150g]
bazylia suszona – 3 szczypty [3g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
papryka ancho, suszona – suszona [1g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
kasza jęczmienna, pęczak, sucha – 6 łyżek [60g]

1. Rozgrzej oliwę na patelni i zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę oraz podsmaż mięso.
2. Cukinię pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię.
3. Wszystko razem wy mieszaj, a w między czasie dodaj pieprz.
4. Pokrojonego w dużą kostkę pomidora stopniowo dorzucaj na patelnię i dopraw bazylią.
5. Na koniec dodaj ostrą paprykę. Gotowe danie połącz z ugotowaną kaszą pęczak i całość wymieszaj.

Indyk ze śliwkowym ryżem 512 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [150g]
ryż brązowy, suchy – 6 łyżek [60g]
koper ogrodowy – 4 łyżki [16g]
burak, obrany – średnia sztuka [120g]
śliwki suszone - 4 sztuki [10g]
oliwa z oliwek – 1 łyżka [10g]
ocet balsamiczny – 1 łyżeczka [5g]

1. Ryż ugotuj al dente ze śliwkami.
2. Wymieszaj z poszatkowanymi ziołami, skrop olej i posyp śliwkami.
3. Ugotowanego buraka pokrój w plastry i skrop oliwą i octem
4. Zjedź z przyprawionym i zgrillowanym mięsem.

Grillowany indyk i sałatka z selera i ananasa 590 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [120g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
ananas – 4 plastry [120g]
seler korzeniowy – 1 sztuka [120g]
migdały, płatki – 3 łyżeczki [15g]
rodzynki – łyżka [10g]
bazylia suszona – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]

1. Mięso natrzyj bazylią, pieprzem i olejem. Podsmaż na patelni grillowej.
2. Zetrzyj seler i wymieszaj z plasterkami ananasa.
3. Sałatkę posyp płatkami migdałów i lekko namoczonymi rodzynekami.
4. Skrop sokiem z cytryny.
5. Na talerz wyłóż mięso, sałatkę i ugotowany ryż.

Indyk pieczony z cukinią i burakiem 506 kcal

Sezam – ½ łyżeczki [2g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [120g]
cukinia – ½ średniej sztuki [120g]
kasza bulgur, sucha – 5 łyżek [50g]
musztarda - łyżeczka [14g]
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki [15g]
pietruska, liście – 2 łyżki [8g]
czosnek - mały ząbek [3g]
pieprz, mielony – 2 szczypty [2g]
Sól – szczypta [1g]
curry w proszku - szczypta [1g]
burak, obrany – 1 sztuka [100g]

1. Mięso natrzyj łyżeczką oliwą, wyciśniętym czosnkiem, musztardą i przyprawami.
2. Odstaw na noc do lodówki.
3. Do naczynia żaroodpornego włóż plasterki buraka, cukini i indyka.
4. Skrop oliwą.
5. Piecz w piekarniku, aż mięso będzie miękkie.
6. Kaszę ugotuj na sypko i wymieszaj z poszatowaną natką.
7. Udekoruj sezamem.

Kurczak w sosie marchewkowo - kokosowym 595 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [120g]
marchew, obrana – średnia [80g]
groszek zielony, mrożony - 3 łyżki [45g]
olej rzepakowy - łyżeczka [5g]
mleczko kokosowe – ok. 4 łyżki [80g]
kasza bulgur, sucha – ok. 6 łyżek [60g]
pietruska, liście – 2 łyżki [8g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]

1. Mięso pokrój w cząstki i przypraw.
2. Podduś na patelni z olejem.
3. Dodaj mleczko kokosowe.
4. Kiedy mięso będzie upieczone dodaj marchew pokrojoną w plastry.
5. Mieszaj cały czas i dodaj kilka łyżek wody aby marchew była miękka.
6. Pod koniec dodaj groszek.
7. Danie podawaj z ugotowaną kaszą i udekoruj zieleniną.

Papryka faszerowana indykiem, ryżem i parmezanem 470 kcal

ryż biały, długoziarnisty, suchy – 4 łyżki [40g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – mała porcja [70g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
tymianek, suszony – 2 szczypty [2g]
oregano – 2 szczypty [2g]
czosnek – 1 ząbek [4g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
papryka czerwona – 1 duża sztuka [250g]
parmezan, tarty – łyżka [10g]

1. Ugotuj ryż w lekko osolonej wodzie.
2. Indyka pokrój w kostkę i podduś na oleju z przyprawami.
3. Dodaj ryż, całość dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku.
4. Piekarnik nagrzej do 180stopni.
5. Odkrój górną część papryki, oczyść z pestek a do wnętrza przełóż farsz.
6. Na wierzchu posyp startym parmezanem, przykryj odciętą częścią papryki i wstaw do piekarnika na 20 minut.

Makaron z kurczakiem 600 kcal

makaron pełnoziarnisty, suchy – szklanka [70g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [150g]
cukinia – mała sztuka [225g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
oliwa – 2 łyżki [20g]
oregano suszone - szczypta [1g]
czosnek – ząbek [6g]
ser feta – [50g]
pomidory suszone, w zalewie – kilka sztuk [20g]

1. Ugotuj makaron.
2. Kurczaka pokrój w kostkę następnie zamarynuj w łyżce oliwy, soli, pieprzu i oregano.
3. Podsmaż na patelni, następnie dodaj pokrojoną cukinię, posiekany czosnek i duś do miękkości.
4. Ułóż makaron na talerzu.
5. Dodaj zawartość patelni, pokrojone suszone pomidory i pokruszony ser feta.

Meksykańska potrawka 541 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – ½ porcji [80g]
fasola czerwona (nerkowata), gotowana - [60g]
pomidory krojone - [200g]
kukurydza żółta, gotowana - [80g]
czosnek - mały ząbek [3g]
papryka, mielona – 3 szczypty [3g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
sól biała – szczypta [1g]
olej rzepakowy uniwersalny - łyżka [10g]
makaron pszenny pełnoziarnisty – porcja [50g]

1. Ugotuj makaron, podsmaż pokrojonego na kawałki kurczaka na oleju.
2. Dodaj przyprawy, pomidory, odsączoną fasolę i kukurydzę.
3. Duś przez 10 minut.
4. Wymieszaj z makaronem.

Indyk z ryżem 528 kcal

mięso z piersi indyka bez skóry – porcja [150 g]
mleczko kokosowe w puszcze – ¼ szklanki [60 g]
ananas – 3 plastry [90 g]
mielona kurkuma – 2 szczypty [2 g]
marchew – mała sztuka [80 g]
korzeń pietruszki – mała sztuka [30 g]
czarny pieprz – szczypta [1 g]
mielona papryka chili – szczypta [1 g]
brązowy ryż – pół woreczka [60 g]

1. Obierz warzywa.
2. Mięso pokrój na mniejsze części.
3. Podduś na patelni (bez tłuszczu) do miękkości z mleczkiem kokosowym i kurkumą.
4. Pod koniec dodaj tartą marchew i pietruszkę.
5. Wymieszaj z kawałkami ananasa i przyprawami.
6. Zjedz z ugotowanym ryżem.

Udko pieczone i surówka z buraczków 527 kcal

noga (udo) kurczaka z kością – 1 sztuka [188g]
burak, ze skórą - średnia sztuka [133g]
batat, obrany – mała sztuka [150g]
jabłko, obrane – ½ małej sztuki [50g]
orzechy włoskie – 2 sztuki [8g]
kolendra, liście – 3 łyżki [12g]
olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]

1. Mięso natrzyj olejem i oregano.
2. Mięso ułóż w naczyniu żaroodpornym w 180°C.
3. Ugotuj burak w skórce.
4. Następnie ostudź, obierz i zetrzyj na tarce.
5. Wymieszaj z tartym jabłkiem, kolendrą, orzechami i oliwą.
6. Danie zjedz z ugotowanym batatem.

Kurczak i sałatka z fetą, burakiem 602 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [120g]
burak obrany, surowy - mała sztuka [100g]
komosa ryżowa, sucha – 3 łyżki [30g]
rukola - duża garść [30g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
ser feta – plasterk [20g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
tymianek świeży - szczypta [1g]
oregano suszone – szczypta [1g]
pieprz ziołowy – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]

1. Umytą rukolę, wyłóż na talerzu.
2. Buraki obierz, pokrój w cienkie plasterki i rozłóż na rukoli.
3. Posyp przyprawami, pokruszonym serem, orzechami i polej oliwą.
4. Mięso natrzyj olejem, tymiankiem i zgrilluj na patelni bez tłuszczu.
5. Zjedz z ugotowaną komosą.

Kurczak curry 557 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [150g]
marchew, obrana – mała [80g]
pomidory, czerwone - mała sztuka [110g]
ryż dziki, suchy – 5 łyżek [50g]
cebula – ½ małej szt. [35g]
sok ze świeżej limonki – 3 łyżki [21g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]
czosnek - ząbek [5g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]
imbir korzeń – mały plasterk [1g]
papryczka chilli, mielona - szczypta [1g]

1. Mięso pokrój w mniejsze części i natrzyj przyprawami.
2. Podduś na oleju z plasterkami marchwi i cebuli.
3. Kiedy mięso będzie gotowe dodaj ćwiartki pomidora, zgnieciony czosnek.
4. Chwilę podduś i wymieszaj z ugotowany ryżem.
5. Skrop sokiem z cytryny.

Indyk z kaszą gryczaną 520 kcal

Kasza gryczana niepalona, sucha – 6 łyżek [60g]
Mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [150g]
Cukinia – ½ sztuki [150g]
Pomidor – 1 sztuka [100g]
Pieczone białe – 3 średnie sztuki [55g]
Oliwa z oliwek – łyżka [15g]
Natka pietruszki – łyżka [4g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Papryka słodka – łyżeczka [5g]

1. Pokrój indyka na kawałki, zamarynuj w przyprawach, oliwie i podsmaż na patelni.
2. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa i pieczarki, duś przez kilka minut.
3. Całość dopraw do smaku, posyp natką pietruszki.
4. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

Szaszłyki z kurczaka z kaszą pęczak i surówką 500 kcal

Kasza pęczak, sucha – 5 łyżek [50g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [100g]
Papryka – 1/3 sztuki [50g]
Pieczone – 2 małe sztuki [20g]
Cebula – ¼ sztuki [25g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Zioła prowansalskie [1g]
Czosnek – ząbek [7g]
Marchew, obrana – 1 średnia sztuka [100g]
Jabłko – mała sztuka [100g]
Sok z cytryny – łyżeczka [5g]

1. Mięso pokrój na mniejsze kawałki, natrzyj olejem, czosnkiem i przyprawami.
2. Wstaw do lodówki na kilka godzin.
3. Pokrój warzywa i pieczarki w plastry.
4. Nadziewaj na patyczki naprzemiennie mięso z warzywami i pieczarkami.
5. Upiecz szaszłyki, podawaj z ugotowaną kaszą i surówką z marchewki i jabłka.
6. Surówka z marchwi: zetrzyj na tarce marchewkę z jabłkiem, skrop sokiem z cytryny

Indyk, pieczone buraki i komosa 570 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [120g]
burak – mała szt. [101g]
komosa ryżowa – ok 5 łyżek suchej [50g]
ser feta – plaster [40g]
dynia, pestki - łyżka [10g]
rukola - garść [30g]
Natka pietruszki - 1 łyżeczka posiekanej [4g]
curry w proszku – ½ łyżeczki
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Pieprz – szczypta [1g]

1. Buraki owinąć w folię i upiec w piekarniku (180st. - 1,5 godz.). Po upieczeniu ostudzić, obrać i pokroić w ćwiartki. Można ewentualnie ugotować.
2. Mięso natrzyj curry i zgrilluj na patelni.
3. Umyj rukolę, wymieszaj z burakami, mięsem.
4. Posyp pokruszonym serem, przyprawami, pestkami dyni i polej oliwą.
5. Zjedz z ugotowaną komosą.

Ziołowa roladka z kurczaka 594 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
koper ogrodowy - łyżka [8]
rukola – kilka listków [10g]
pomidory suszone - 4 sztuki [20g]
kasza pęczak, sucha – 6 łyżek [60g]
granat, kuleczki – łyżka [15g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [150g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]

1. Zioła, olej i rukolę zmiksuj z jogurtem.
2. Mięso rozbij tłuczkiem. Rozsmaruj na nim ziołowy dip.
3. Ułóż na wierzchu plastry pomidora i zwiń mięso w rulonik.
4. Aby roladka się nie rozpadła wbij wykałaczki i upiecz w piekarniku mięso aż będzie miękkie.
5. Zjedz w ugotowaną kaszą wymieszaną z granatem.

Pęczak curry 578 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [120g]
cebula, obrana – 2 łyżki poszatkowanej [20g]
granat, ziarenka - 4 łyżki [60g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [12g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
curry w proszku – 3 szczypty [3g]
pietruska, liście – 4 łyżki [16g]
burak, obrany - mała sztuka [100g]
ser feta - plaster [20g]
kasza pęczak, sucha – 5 łyżek [50g]

oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]
liść laurowy – szczypta [1g]
Mięso pokrój w małe cząstki. Natrzyj curry. Usmaż na patelni bez tłuszczu (z niewielkim dodatkiem wody). Komosę ugotuj z dodatkiem liścia laurowego. Burak obierz i zetrzyj. Wkrój cebulę i natkę. Wyjmij nasiona granatu a ser pokrój w kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki i polej olejem, sokiem.

Kurczak z makaronem w jogurtowym sosie 450 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [100g]
makaron pszenny pełnoziarnisty, suchy – szklanka [70g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
cebula – ¼ sztuki [25g]
czosnek – mały ząbek [4g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
papryka mielona - łyżeczka [5g]

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Kurczaka pokrój na mniejsze kawałki i natrzyj solą, pieprzem, papryką.
3. Pokrój drobno cebulę, czosnek i podsmaż na niewielkiej ilości oliwy.
4. Dodaj pierś z kurczaka.
5. Dodaj kilka łyżek wody lub bulionu.
6. Po odparowaniu części wody dodaj jogurt i mieszaj energicznie.
7. Dodaj ugotowany makaron, wymieszaj całość.

Indyk z marchewką i ananasem 567 kcal

Ananas, obrany – 3 plasterki [90g]
Marchew, obrana – 2 średnie sztuki [120g]
Słonecznik łuskany – 2 łyżki [20g]
piersi indyka, bez skóry - porcja [120g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
bazyliia suszona - szczypta [1g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [20g]
kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]

1. Mięso natrzyj bazylią, pieprzem i olejem.
2. Podsmaż na patelni grillowej.
3. Zetrzyj marchew. Wymieszaj ją ze słonecznikiem i częstkami ananasa. Skrop sokiem z cytryny.
4. Sałatkę podawaj z filetem i ugotowaną kaszą.

Udko z kurczaka na słodko 524 kcal

mięso z ud kurczaka, z kością – 1 udko [150g]
imbir korzeń, plasterki – łyżeczka [5g]
sok ze świeżej pomarańczy – 5 łyżek [30g]
kalafior, różyczki – ½ sztuki [200g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
kasza gryczana prażona, sucha – 5 łyżek [50g]
pietruszką, liście – 2 łyżki [8g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]

1. Mięso natrzyj imbirem, olejem i sokiem. Odstaw na godzinę do lodówki.
2. Do naczynia żaroodpornego włóż mięso z sokiem, kalafior oprószone kurkumą.
3. Piecz w piekarniku.
4. Kalafior ugotuj na parze.
5. Podawaj z ugotowaną kaszą i skrop oliwą. Danie posyp natką.

Indyk pieczony z cukinią 615 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [150g]
Papryka czerwona – mała szt. [180g]
cukinia – 1/3 małej szt. [100g]
czosnek - ząbek [6g]
musztarda - łyżeczka [10g]
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki [15g]
kasza pęczak, suchej – 7 łyżek [80g]

1. Mięso natrzyj oliwą, wyciśniętym czosnkiem, musztardą i przyprawami. Odstaw na noc do lodówki.
2. Do naczynia żaroodpornego włóż paski papryki, cukinii i indyka.
3. Piecz w piekarniku, aż mięso będzie miękkie.
4. Kaszę ugotuj na sypko.

Indyk i ryż ze śliwkami 591kcal

koper ogrodowy - łyżka [16g]
oliwa z oliwek – łyżek [10g]
burak – mała sztuka [120g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [150g]
ryż brązowy, długoziarnisty, suchy – 6 łyżek [60g]
śliwki suszone - 4 sztuki [12g]
sezam – łyżka [10g]
ocet balsamiczny – łyżka [10g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]

1. Ryż ugotuj al dente ze śliwkami.
2. Wymieszaj z poszatkowanymi ziołami, skrop olejem.
3. Ugotowany burak pokrój w plastry.
4. Skrop octem i sezamem. Zjedź z przyprawionym i zgrillowanym mięsem.

Pierś pieczona ze śliwką 585 kcal

kasza pęczak, sucha – 6 łyżek [60g]
śliwki suszone – 5 sztuk [16g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [120g]
olej rzepakowy - 2 łyżeczki [10g]
szpinak - duża garść [50g]
marchew – duża sztuka [135g]
papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [88g]

1. Mięso ponacinaj w kilku miejscach, w powstałe kieszonki włóż pokrojone w części sliwki.
2. Skrop łyżeczką oleju i piecz do miękkości w piekarniku.
3. Na patelnię wlej 1/3 szklanki wody, wrzuć liście szpinaku i podduś.
4. Dodaj słupki papryki i plasterki marchewki.
5. Kiedy warzywa lekko zmiękną dodaj łyżeczkę oleju.
6. Danie podawaj z ugotowaną na sypko kaszą.

Aromatyczna pasta z soczewicą i sezamem 362 kcal

soczewica, dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli -
2/3 szklanki [100g]
chleb żytni razowy - kromka [35g]
marchew, obrana – ½ małej sztuki [30g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
sezam - łyżka [10g]
pietruska, liście - łyżka [4g]
kmin rzymski - szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]
Sól - szczypta [1g]

1. Ugotowaną soczewicę delikatnie zmiksuj z oliwą i sokiem.
2. Wymieszaj z tartą marchewką, przyprawami, sezamem i ziołami.
3. Zjedz z pieczywem.

Kanapka z pastą z makreli 420 kcal

Makrela, wędzona – porcja [70g]
Papryka czerwona – 1 sztuka [150g]
Oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [60g]
Czosnek – średni ząbek [7g]

1. Upiecz paprykę w piekarniku, obierz ze skórki.
2. Zmiksuj z oliwą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Dodaj pokrojoną na małe kawałki makrelę i wymieszaj.
4. Dopraw do smaku. Zjedz z chlebem.

Pasta z tuńczyka i twarogu 342 kcal

Tuńczyk (w sosie własnym) – porcja [120g]
chleb graham – 1,5 kromki [30g]
szczypiorek, poszatowany – 3 łyżki [12g]
ser twarogowy półtłusty – plaster [50g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
pieprz, mielony - do smaku [1g]
sól – szczypta

1. Odsączony tuńczyk wymieszaj z oliwą, pokruszonym serem i szczypiorkiem.
2. Przypraw i zjedz z pieczywem.

Pasta z makrelą i ogórkiem kiszonym 350 kcal

makrela, wędzona – 3 łyżki [80g]
ogórek kiszony – 1 mała sztuka [60g]
ser twarogowy półtłusty – ¼ kostki [50g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
szczypiorek – 4 łyżki [16g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
chleb graham - kromka [25g]

1. Rybę ugnieć z serem, jogurtem, pokrojonym ogórkiem i szczypiorkiem.
2. Przypraw. Zjedz pieczywem

Kanapki z łososiem i twarożkiem 323 kcal

ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100 g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 4 łyżki [80 g]
wędzony łosoś – 2 plastry [50 g]
chleb graham – kromka [20 g]
pieprz czarny – szczypta [1 g]
szczypiorek – łyżka [8 g]
ogórek – ½ średniej sztuki [90 g]

1. Wymieszaj ser z jogurtem, ziołami, przyprawami.
2. Dodaj kawałki ryby.
3. Zjedz na pieczywie.

Pasta z awokado z suszonymi pomidorami 323 kcal

awokado - 3/4 sztuki [105g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [18g]
pieprz biały – szczypta [1g]
otręby owsiane lub gryczane – łyżka [10g]
koper ogrodowy – 2 łyżki [16g]
chleb żytni razowy - kromka [30g]
dynia, pestki - łyżeczka [5g]
pomidory, suszone na słońcu – 2 sztuki [10g]

1. Awokado ugnieć z sokiem, otrębami i pieprzem.
2. Pomidory namocz kilka godzin w wodzie aż będą wiotkie.
3. Następnie pokrój na mniejsze części i dodaj do pasty.
4. Posyp koperkiem i pestkami.
5. Zjedz z pieczywem.

Kanapki z hummusem i sałatką śródziemnomorską 330 kcal

chleb żytni razowy – 2 kromki [66g]
hummus, gotowy – 2 łyżki [50g]
pomidory, czerwone – duża sztuka [200g]
cebula – kawałek [20g]
sałata rzymska – mała garść [20g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sól - szczypta
pieprz czarny - szczypta

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Z warzyw zrób sałatkę.
3. Dopraw i polej oliwą z oliwek.

Twarożek z rzodkiewką 305 kcal

ser twarogowy chudy – ½ kostki [100g]
rzodkiewka – 3 sztuki [45g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
siemię lniane – łyżeczka [5g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62g]
ogórek – ½ sztuki [90g]
szczypiorek – łyżeczka [6g]

1. Zmiksuj siemię lniane.
2. Rzodkiewkę umyj, pokrój na mniejsze kawałki.
3. Dodaj do twarogu rzodkiewkę, szczypiorek, jogurt, siemię i przyprawy, dokładnie wymieszaj.
4. Podaj z pieczywem i ogórkiem

Twarożek z suszonymi pomidorami 322kcal

ser twarogowy półtłusty - pół kostki [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 1/3 szklanki [80g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
chleb żytni razowy - kromka [30g]
pomidory, suszone w oleju, po odsączeniu – 2 szt.
[15g]
bazylia świeża – łyżka [5g]

1. Wymieszaj pokruszony twaróg z jogurtem.
2. Wkrój części pomidora i posyp bazylią.
3. Twarożek zjedz z pieczywem.

Zapiekanka warzywna 394 kcal

Kasza gryczana niepalona, sucha – 5 łyżek [50g]
Papryka czerwona – 1/3 sztuki [50g]
Marchew, obrana – ½ średniej sztuki [50g]
Cukinia – 1/3 sztuki [100g]
Cebula – ½ małej [35g]
Czosnek – 1 mały ząbek [4g]
Ser twarogowy półtłusty – plaster [40g]
Olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
Pestki dyni – łyżka [10g]

1. Ugotuj kaszę
2. Pokrój marchewkę, cukinię, paprykę.
3. Posiekaj cebulę i czosnek, następnie zeszklij na oleju.
4. Dodaj pozostałe warzywa, smaż około 5 minut.
5. Połącz z kaszą i umieść w naczyniu żaroodpornym.
6. Na wierzch połóż pokruszony ser. Piecz 15 minut w 180 stopniach.

„Makaron” z cukinii w pietruszkowym pesto 310 kcal

cukinia – 1 sztuka [300g]
pomidorki koktajlowe – 5 sztuk [100g]
oliwa z oliwek – 1 łyżka [10g]
nać pietruszki – pół pęczka [20g]
migdały – 1 i ½ łyżki [15g]
czosnek – średni ząbek [7g]

1. Pokrój cukinię wzdłuż na kształt makaronu spaghetti (najlepiej za pomocą obieraczki).
2. Przygotuj pesto z natki pietruszki: zmiksuj nać pietruszki, migdały i czosnek. Dodaj oliwę.
3. Podduś cukinię razem z pesto na patelni.
4. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

Jajka faszerowane pastą z tuńczyka z koperkiem 356 kcal

Jajka – 2 sztuki [100g]
Tuńczyk w sosie własnym – 2 łyżki [60g]
jogurt naturalny – łyżka [20g]
Musztarda – płaska łyżeczka [7g]
koperki – łyżeczka [3g]
Chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]

1. Ugotuj jajka na twardo, obierz, przekrój na pół i wyjmij żółtka.
2. Odsącz tuńczyka i wymieszaj z jogurtem, musztardą, koperkiem i żółtkami.
3. Dopraw pastę do smaku.
4. Wypełnij nią środek jaj.
5. Zjedz w pieczywie.

Placuszki z cukinii 330 kcal

jaja kurze całe – sztuka [50g]
mąka orkiszowa pełnoziarnista – 3 łyżki [30g]
mleko migdałowe – 2 łyżki [20g]
cukinia - [300g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
cebula – kawałek [20g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]

1. Zetrzyj cukinię na tarce o grubych oczkach a cebulę pokrój na małą kostkę.
2. Wymieszaj z resztą składników.
3. Rozgrzej na patelni oliwę, następnie nakładaj porcjami ciasto i smaż z każdej strony do uzyskania rumianego koloru.

Omlet z cukinią 325 kcal

cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [120g]
jaja kurze – 2 sztuki
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
pietruska, liście – 3 łyżki [12g]
pomidory, czerwone - średnia sztuka [150g]
otręby owsiane – 2 łyżki [20g]

1. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Odcedź nadmiar soku, następnie wymieszaj z roztrzepanymi jajkami, otrębami, przyprawami i usmaż na oleju.
3. Przygotuj sałatkę z pomidora i natki. U
4. Łóż sałatkę na omlecie, złóż na pół.

Omlet z cukinią i pieczarkami 368 kcal

Jaja – 2 sztuki
cukinia - 1/4 sztuki [60g]
pieczarki – 3 małe sztuki [30g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
cebula, poszatkowana – łyżka [10g]
oregano suszone - szczypta [1g]
gałka muskatołowa - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]

1. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę.
2. Następnie wymieszaj z żółtkami, pieprzem i kurkumą.
3. Na głębokiej patelni lekko podduś na oleju cebulę.
4. Następnie dodaj plastry cukinii i pieczarek. Przypraw.
5. Kiedy lekko zmiękną zalej wszystko masą jajeczną. Piecz w niskiej temperaturze pod przykryciem, aż masa jajeczna się zsiądzie.

Omlet z papryką 300 kcal

Jaja – 2 sztuki
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
pomidory - średnia sztuka [200g]
chleb żytni razowy - kromka [30g]
papryka czerwona - średnia sztuka [120g]
mąka żytnia - łyżka [10g]
pietruszkę, liście - łyżka [4g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]

1. Paprykę pokrój w drobne paski.
2. Następnie wymieszaj z jajami, mąką, przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni.
3. Kiedy omlet zetnie się z jednej strony przełóż go na drugą.
4. Przygotuj sałatkę z pomidora z natką. Ułóż sałatkę na omlecie, złóż na pół.

Placki warzywne 343 kcal

cukinia – ½ średniej sztuki [150g]
marchew, obrana - mała [60g]
jajko - 1 sztuka
mąka gryczana – 2 łyżki [20g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
ser feta - plaster [30g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
otręby owsiane – łyżka [5g]
kurkuma – 2 szczypty [2g]
pieprz – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]

1. Cukinię zetrzyj na tarce na szerokich oczkach. Odłóż na sitko na 15 minut, odcisnij nadmiar wody.
2. Wymieszaj cukinię ze startą marchewką, roztrzepanym jajkiem i mąką. Przypraw.
3. Placki smaż na oleju.
4. Udekoruj plasterkami sera.

Gulasz warzywny z ryżem 420 kcal

Fasola czerwona, ugotowana – 3 łyżki [60g]
Cukinia – ½ małej sztuki [100g]
Papryka czerwona – 1/2 sztuki [75g]
Cebula – mała sztuka [70g]
Marchew, obrana – sztuka [105g]
Przecier pomidorowy – 2 łyżki [40g]
Ryż brązowy, suchy – 2 łyżki [20g]
Olej rzepakowy – łyżeczka [5g]

1. Pokrój warzywa i podduś na oleju.
2. Dodaj fasolę i przecier pomidorowy.
3. Przypraw i duś jeszcze przez chwilę.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem

Leczo z soczewicą 387 kcal

Cebula – kawałek [20g]
Cukinia – ½ małej sztuki [100g]
Papryka czerwona – ½ średniej sztuki [75g]
czosnek - ząbek [4g]
Oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Pomidory, krojone – szklanka [270g]
Soczewica czerwona, sucha [30g]
pietruska, liście – łyżeczka [4g]

1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju.
2. Pokrój warzywa, dodaj pomidory z puszki, duś na patelni z czosnkiem i cebulą.
3. Dopraw do smaku, posyp posiekaną natką pietruszki.
4. Zjedz z chlebem.

Zupa krem z soczewicy 334 kcal

czerwona soczewica, sucha – 4 łyżki [40g]
Czosnek – mały ząbek [3g]
Marchew – 1/2 małej sztuki [40g]
Cebula – kawałek [20g]
bulion warzywny - szklanka [250ml]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
pestki dyni - łyżeczka [5g]
papryczka chili - kawałek [1g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
mielona słodka papryka – szczypta [1g]
kurkuma – szczypta [1g]
chleb żytni razowy – kromka [30g]

1. Podduś cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek w garnku na oliwie.
2. Zetrzyj marchewkę na tarce o grubych oczkach, papryczkę chili posiekaj, dodaj do garnka.
3. Dodaj soczewicę, przyprawy, zalej bulionem i gotuj aż soczewica będzie miękka.
4. Zmiksuj zupę na krem.
5. Upraż na suchej patelni pestki dyni i posyp nimi zupę. Zjedz z grzanką z pieczywa

Zupa krem pomidorowy z soczewicą 370 kcal

Soczewica czerwona, sucha – 5 łyżek [50g]
Bulion warzywny – szklanka [250g]
Pomidory krojone – 1 szklanka [200g]
Papryka – ½ małej sztuki [75g]
Cebula czerwona – kawałek [20g]
Czosnek – mały ząbek [3g]
Marchew, obrana – ¼ dużej sztuki [50g]
Pietruszka, obrana – mały kawałek [20g]
Oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Sok z cytryny – kilka kropel [2g]
Imbir – mały kawałek [1g]
Papryczka chilli – 1 sztuka
Wędzona papryka – szczypta [1g]
Tymianek – szczypta [1g]
Lubczyk – szczypta [1g]
Sól – szczypta [1g]
Chleb żytni razowy – kromka [30g]

1. Posiekaj cebulę, podsmaż ją na garnku na oliwie,
2. dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Posiekaj marchew i pietruszkę,
4. pokrój paprykę, następnie dodaj je razem z soczewicą do garnka.
5. Całość zalej bulionem.
6. Gotuj aż soczewica będzie miękka.
7. Dodaj pomidory, przyprawy, podgotuj całość,
8. następnie zblenduj na krem.
9. Jeśli zupa jest za gęsta, dodaj więcej bulionu.
10. Podawaj z grzanką z chleba.

Tagliatelle z łososiem 350 kcal

Łosoś – porcja [100g]
Marchew, obrana – średnia sztuka [105g]
Cukinia – ½ sztuki [150g]
Musztarda dijon – ½ łyżeczki [5g]
Olej rzepakowy – łyżka [10g]
Czosnek – mały ząbek [3g]
Sok z limonki – łyżeczka [3g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]
Imbir, starty – szczypta [1g]
Orzechy nerkowca – łyżeczka [5g]

1. Natrzyj łososa musztardą, skrop sokiem z limonki, przypraw pieprzem i imbirem.
2. Następnie upiecz go na grillu.
3. Pokrój warzywa w cienkie paski na kształt magaronu obieraczką do warzyw.
4. Wrzuć na chwilę (około 2 minuty) warzywa do lekko osolonego wrzątku.
5. Na oleju podsmaż przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, następnie dodaj do niego warzywa, dopraw solą.
6. Przełóż całość na talerz, na wierzchu ułóż kawałki łososa i posyp podprażonymi na patelni nerkowcami.

Leczo warzywne z pieczywem 360 kcal

cukinia – 1/2 sztuki [150g]
papryka czerwona, słodka - pół średniej sztuki [75g]
cebula – pół małej sztuki [35g]
pietruszka, liście – 2 łyżeczki [6g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
czosnek - średni ząbek [7g]
pomidory z puszki - [200g]
chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [66g]

1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju.
2. Pokrój warzywa,
3. dodaj pomidory z puszki, duś na patelni z czosnkiem i cebulą.
4. Dopraw do smaku, posyp posiekaną natką pietruszki.
5. Zjedz z chlebem.

Salatka z kaszą, kurczakiem i granatem 330 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [100g]
 komosa ryżowa, sucha – 3 łyżki [30g]
 marchew, obrana – mała sztuka [80g]
 seler naciowy – łodyga [45g]
 granat – 2 łyżki [30g]
 szczypiorek - łyżka [8g]
 olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
 sok ze świeżej cytryny – łyżka [6g]
 pieprz czarny – szczypta [1g]

1. Upiecz kurczaka w folii w piekarniku (ok. 20-30 min, 180st.).
2. Pokrój go w kostkę.
3. Ugotuj komosę/kaszę bulgar.
4. Zetrzyj marchew i pokrój resztę warzyw.
5. Wyjmij nasiona granatu.
6. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku

Kasza jaglana z rukolą i pomidorem koktajlowym 340 kcal

Kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
 rukola - garść [20g]
 zielone oliwki – 5 sztuk [15g]
 pomidorki koktajlowe – 4 sztuki [80g]
 papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
 oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
 sok z cytryny – łyżeczka [3g]
 nasiona słonecznika - łyżeczka [5g]
 musztarda - łyżeczka [5g]
 szczypta suszonej bazylii [1g]
 szczypta pieprzu [1g]

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój paprykę w paski,
3. pomidorki przekrój na pół,
4. wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą.
5. Skrop sosem z oliwy, musztardy, soku z cytryny, dopraw bazylią i pieprzem.

Salatka z rukoli, buraka i fety 387 kcal

rukola – garść [20g]
 ser feta - plaster [30]
 buraki gotowane – mała sztuka [80g]
 ocet balsamiczny – ½ łyżeczki [2,5g]
 słonecznik, nasiona – 3 łyżeczki [15g]
 olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
 sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
 pieprz czarny – szczypta [1g]
 chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [66g]

1. Przygotuj sos (olej, ocet balsamiczny, sok z cytryny, przyprawy).
2. Nasiona słonecznika upraż na patelni.
3. Rozłóż na talerzu liście rukoli, ułóż na nich kawałki buraka, pokrusz ser feta, a na to połóż nasiona słonecznika.
4. Polej sosem.

Salata z serem feta 302 kcal

Miks sałat – garść [30g]
papryka, czerwona – ½ sztuki [75g]
pomidory, suszone – 2 sztuki [14g]
ser feta – plaster [40g]
oliwa – łyżka [10g]
ocet jabłkowy – łyżeczka [5g]
czosnek – ½ ząbka [2g]
dynia, pestki – łyżka [10g]
sól – szczypta [1g]

1. Ułóż sałatę na talerzu.
2. Paprykę pokrój na cienkie paski i połóż na sałacie.
3. Następnie dodaj odsączone z zalewy i przekrojone na pół suszone pomidory i pokrojony w kostkę ser feta.
4. Na suchej patelni upraż pestki dyni.
5. W tym czasie przygotuj sos - wymieszaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, rozgnieciony czosnek i sól.
6. Tak przygotowanym sosem polej sałatkę, następnie całe danie posyp prażonymi pestkami dyni.

Salatka z mozzarellą 390 kcal

pomidor – średnia sztuka [200 g]
Papryka czerwona – ½ sztuki [70g]
rukola – garść [30 g]
ocet balsamiczny – łyżeczka [5 g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5 g]
pestki słonecznika – łyżka [10 g]
mozzarella – 5 małych kulek [35 g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62 g]
suszone oregano – szczypta [1 g]
pieprz czarny – szczypta [1 g]

1. Wymieszaj rukolę z częstkami sera i pomidora.
2. Przygotuj sos – wymieszaj olej, ocet balsamiczny i przyprawę.
3. Sałatkę polej sosem i posyp prażonymi nasionami słonecznika.
4. Zjedz z grzankami z pieczywa.

Kasza z rukolą i pomidorem koktajlowym 340 kcal

Kasza pęczak, sucha – 4 łyżki [40g]
rukola - garść [20g]
zielone oliwki – 5 sztuk [15g]
pomidorki koktajlowe – 4 sztuki [80g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok z cytryny – łyżeczka [3g]
nasiona słonecznika - łyżeczka [5g]
musztarda - łyżeczka [5g]
szczypta suszonej bazylii [1g]
szczypta pieprzu [1g]

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój paprykę w paski, pomidorki przekrój na pół, wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą.
3. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw bazylią i pieprzem.

Salatka z kurczakiem 330 kcal

pomidor – 1 sztuka [108g]
mix sałat - 2 garści [50g]
Mięso z piersi z kurczaka bez skóry – [80g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
rzodkiewka – 4 sztuki [60g]
chleb żytni razowy – kromka [30g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
½ łyżeczki musztardy [5g]
sok z cytryny – łyżeczka [3g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
szczypta oregano [1g]
szczypta soli [1g]
szczypta curry [1g]

1. Natrzyj kurczaka solą, oliwą i curry, upiecz w piekarniku.
2. Następnie pokrój kurczaka w plastry i ułóż na sałacie.
3. Dodaj pokrojone warzywa.
4. Polej sosem z musztardy, jogurtu naturalnego, soku z cytryny i oregano.
5. Zjedz z grzanką z chleba.

Salatka z tuńczykiem 346 kcal

Pomidor - średnia sztuka [200g]
Jaja – 2 sztuki
cebula – 2 łyżki [20g]
tuńczyk w wodzie – 2 łyżki [60g]
oliwki zielone - 5 sztuk [15g]
rukola – garść [30g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
oregano suszone – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]

1. Ugotowane jajka pokrój w plastry.
2. Następnie wymieszaj z częstkami pomidora, cebuli i sałatą.
3. Posyp tuńczykiem i oliwkami.
4. Przypraw i skrop oliwą.

Salatka z serem feta i suszonymi pomidorami 382kcal

Salata lodowa-3 liście [120g]
Papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
Pomidory suszone – 2 sztuki [15g]
Ser feta – 2 plastry [60g]
Kiełki słonecznika – garść [35g]
Oliwki zielone – 5 sztuk [10g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Ocet jabłkowy – łyżka [10g]
Czosnek – średni ząbek [6g]
Dyń, pestki – łyżka [10g]
Sól – szczypta [1g]

1. Warzywa pokrój w części.
2. Włóż do salaterki.
3. Dodaj części sera, wyciśnięty czosnek, oliwki i kiełki.
4. Skrop oliwą i octem.
5. Przypraw i posyp pestkami.

Salatka z wędzonym łososiem i sosem miodowo-cytrynowym 350kcal.

sałata lodowa – 3 liście [90g]
pomidory koktajlowe – 6 sztuk [120g]
łosoś, wędzony – porcja [100g]
sok z cytryny – 2 łyżeczki [10g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
miód pszczeleli - łyżeczka [14g]
musztarda – łyżeczka [10g]
sól biała – [1g]
pieprz czarny – [1g]

1. Pokrój łososia w podłużne paski.
2. Porwij sałatę, przełóż ją do miski, dodaj pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe oraz łososia.
3. Do małej miseczki wlej sok z cytryny, dodaj sól, wymieszaj. Cały czas mieszając stopniowo wlewaj oliwę. Nadal mieszając dodaj miód, musztardę i dopraw do smaku pieprzem.
4. Polej powstałym sosem sałatkę i wymieszaj.

Salatka z makreli i ogórka 304 kcal

makrele wędzone, obrane z ości – ok. 3 łyżek [130g]
ogórek kiszony – 1 średni [60g]
rukola – średnia garść [20g]
szczypiorek – łyżka [g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]
papryka, mielona – szczypta [1g]

1. Wymieszaj części ryby i plasterki ogórka z poszatkowanym szczypiorkiem.
2. Ułóż sałatkę na liściach rukoli.
3. Następnie przypraw i skrop oliwą.

Salatka z pomidorami i fetą 340 kcal

Pomidor - średnia sztuka [200g]
ser feta – 2 plasterki [40g]
rukola – mała garść [20g]
oliwki zielone marynowane - 6 sztuk [16g]
chleb żytni razowy - kromka [31g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
ocet balsamiczny – łyżeczka [5g]
sezam - łyżeczka [5g]
oregano suszone – 2 szczypty [2g]
pieprz czarny – szczypta [1g]

1. Plastry pomidora wymieszaj z częściami sera i rukolą.
2. Przypraw i posyp oliwkami.
3. Skrop oliwą i octem.
4. Dodaj prażony na suchej patelni sezam.
5. Sałatkę zjedz z pieczywem.

Salatka z makrelą, marchewką i rzodkiewką 323 kcal

makrela, wędzona – 2 łyżki [70g]
marchew, obrana - mała sztuka [60g]
rzodkiewka – 2 sztuki [40g]
komosa ryżowa, sucha – 2 łyżki [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
szczypiorek - łyżka [8g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
papryka, mielona - szczypta [1g]

1. Rybę oczyść z ości.
2. Warzywa obierz i pokrój w plastry.
3. Wymieszaj warzywa z ugotowaną komosą i dopraw do smaku.
4. Na sałatce ułóż części ryby.
5. Skrop oliwą i sokiem.

Salatka z jajkiem, rzodkiewką i ogórkiem 333 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki
ogórek, obrany – ½ sztuki [90g]
rzodkiewka – ok. 3 -4 sztuki [60g]
rukola – garść [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
musztarda - łyżeczka [10g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
słonecznik – łyżka [10g]
lucerna, kielki – łyżeczka [5g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]

1. Jajka ugotuj i obierz. Rzodkiewki, ogórek pokrój w plastry i wymieszaj z rukolą.
2. Następnie ułóż ćwiartki jaja i kielki.
3. Zrób sos z musztardy, oliwy, soku i przypraw.
4. Polej sałatkę sosem.

Salatka z grillowanymi warzywami i cieciorke 350 kcal

Cieciorke, bez zalewy – 3/4 szklanki [128g]
cukinia - pół mniejszej sztuki [120g]
marchew, obrana - średnia sztuka [100g]
Papryka czerwona - pół średniej sztuki [75g]
pietruszka, liście – 4 łyżki [16g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
czosnek - średni ząbek [3g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]

1. Obraną marchew, paprykę i cukinię zgrilluj na patelni bez tłuszczu.
2. Włóż do miseczki i dodaj ugotowaną ciecierzycę. Przypraw.
3. Skrop sokiem z olejem.
4. Posyp poszatowaną natką.
5. Ugotuj komosę ryżową.
6. Ugotuj jajko na twardo, obierz ze skorupki, pokrój na mniejsze kawałki.
7. Pokrój rzodkiewkę, ogórka, pomidorki koktajlowe i cebulę. Wymieszaj ze sobą składniki, polej oliwą, dopraw wybranymi ziołami.

Meksykańska sałatka 354 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – pół porcji [50g]
fasola czerwona, ugotowana – 3 łyżki [60g]
pulpa pomidorowa – 2 porcje [200g]
kukurydza żółta, ugotowana – łyżka [20g]
czosnek – ząbek [6g]
papryka mielona – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
makaron pełnoziarnisty, suchy - 2 łyżki [20g]

1. Ugotuj makaron, podsmaż pokrojonego na kawałki kurczaka na oleju.
2. Dodaj przyprawy, pomidory, odsączoną fasolę i kukurydzę.
3. Duś przez 10 minut.
4. Wymieszaj z makaronem.

Sałatka z pomidorem, papryką i fetą 310 kcal

chleb graham – 2 kromki [40g]
czosnek – ząbek [4g]
ser feta – ¼ kostki [50g]
oliwa z oliwek - łyżka [5g]
cebula czerwona – kawałek [20g]
pomidory, czerwone - sztuka [150g]
papryka żółta - 1/2 sztuki [100g]
bazylia suszona - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

1. Pomidory i paprykę pokrój w kostkę.
2. Na wierzchu rozłóż kawałki sera.
3. Wszystkie składniki wymieszaj, skrop oliwą i dopraw.
4. Natrzyj chleb czosnkiem, zrób grzanki, zjedz z sałatką.

Sałatka z komosą ryżową 340 kcal

Komosa ryżowa, sucha – 4 łyżki [40g]
Rukola – garść [20g]
Oliwki zielone – 4 sztuki [12g]
Pomidory koktajlowe – 4 sztuki [80g]
Papryka żółta – ½ sztuki [100g]
Oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Sok z cytryny - łyżeczka [3g]
Bazylia suszona – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
musztarda – łyżeczka [5g]
słonecznik, nasiona – łyżeczka [5g]

1. Ugotuj komosę ryżową.
2. Pokrój paprykę w paski, pomidorki przekrój na pół, wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą.
3. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw musztardą, bazylią i pieprzem.
4. Posyp nasionami słonecznika.

Chilli sin carne 358 kcal

Czerwona fasola, ugotowana – 4 łyżki [80g]
pomidor – średnia sztuka [150g]
Czerwona cebula – ½ sztuki [35g]
Papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
czosnek – mały ząbek [3g]
kukurydza, ugotowana – 2 łyżki [30g]
oliwa – łyżka [10g]
ostra papryka – szczypta [1g]
słodka papryka – szczypta [1g]
mielony kmin – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
chleb żytni pełnoziarnisty – kromka [33g]

1. Pokrój drobno czosnek oraz cebulę i podduś w garnku na oliwie.
2. Do czosnku i cebuli dodaj pokrojone w kostkę paprykę oraz pomidora (wcześniej należy go sparzyć i zdjąć skórkę).
3. Dodaj trochę wody i duś około 20 minut.
4. Połącz składniki, dodaj ugotowaną fasolę i kukurydzę.
5. Dopraw do smaku.
6. Zjedz z chlebem.

Salatka z brokułem i jajkiem 326kcal.

Brokuły, garść – [200g]
marchew, obrana - mała [60g]
jajko – 1 sztuka
czosnek – duży ząbek [6g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
dynia, pestki - 3 łyżeczki [15g]
papryka, mielona – 2 szczypty[2g]

1. Brokuły podziel na różyczki i podgotuj na parze przez 5 minut.
2. Wymieszaj brokuły z tartą marchewką.
3. Utrzyj oliwę z czosnkiem i przyprawami.
4. Polej sałatkę i posyp pestkami dyni.
5. Na wierzchu ułóż ćwiartki ugotowanego jajka.

Salata z jajkiem i rukolą 330 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki [100g]
Pomidory – mała sztuka [108g]
ogórek – sztuka [90g]
Cebula czerwona – kawałek [25g]
Rukola – garść [30g]
Oliwa – łyżka [10g]
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
Czosnek – mały ząbek [3g]

1. Ugotowane na twardo jajka pokrój w ósemki.
2. Pokrój warzywa, wymieszaj z rukolą i jajkiem.
3. Jogurt naturalny wymieszaj z rozgniecionym czosnkiem, oliwą z oliwek dopraw do smaku pieprzem.
4. Polej sosem sałatkę.

Salatka z kaszą jaglaną 340 kcal

kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
jaja kurze – 1 sztuka [50g]
cebula – ¼ sztuki [25g]
ogórek – ¼ sztuki [50g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
pomidory koktajlowe – 3 sztuki [60g]
rzodkiewka - [50g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]

1. Ugotuj kaszę jaglaną.
2. Ugotuj jajko na miękko, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Pokrój rzodkiewkę, ogórka, pomidorki koktajlowe i cebulę.
4. Warzywa i jajko połącz z kaszą, dopraw solą, pieprzem i oliwą z oliwek.

Salatka z jaj i rzodkiewek 331 kcal

rzodkiewka - ok. 5 sztuk [100g]
szpinak – średnia garść [20g]
jaja kurze – 2 szt.
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
kiełki rzodkiewki – 2 łyżki [20g]
pietruska, liście – 2 łyżki [8g]
musztarda francuska – 1 łyżeczka [14g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
pestki dyni – 1 łyżeczka [5g]

1. Ugotuj jaja na twardo.
2. Jogurt wymieszaj z musztardą, oliwą i natką.
3. Rzodkiewkę i jajka pokrój w ćwiartki.
4. Wymieszaj ze szpinakiem.
5. Polej sosem jogurtowym.
6. Dodaj kiełki.
7. Udekoruj podprażonymi pestkami.

Salatka z rukoli z gotowanym łososiem 324 kcal

olej rzepakowy - łyżka [10g]
ocet balsamiczny – łyżeczka do smaku [3g]
sok ze świeżej cytryny – łyżka do smaku [6g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
rukola - porcja [30g]
orzechy włoskie – 3 szt. [12g]
komosa ryżowa, sucha – 2 łyżki [20g]
łosoś, świeży – mała porcja [50g]

1. Przygotuj sos (olej, ocet balsamiczny, sok cytryny, przyprawy).
2. Łososia ugotuj na parze.
3. Wymieszaj liście rukoli, z częstkami ryby.
4. Polej sosem i posyp pokruszonymi orzechami.

Salatka pomidorów i cieciorki 356 kcal

pomidory, czerwone – 2 małe sztuki [200g]
cieciorka gotowana – ok. ½ szklanki [100g]
szpinak – 2 średnie garści [40g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
słonecznik, nasiona – 3 łyżeczki [15g]
czosnek - mały ząbek [3g]
pieprz czarny – szczypta [1g]

1. Do pomidorków dodaj szpinak, cieciorkę, oliwę i pestki.
2. Przypraw.

Salatka z kurczakiem i cukinią 350 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [100g]
cukinia – ½ mniejszej sztuki [120g]
rukola – 2 garści [40g]
bazylia świeża – łyżka [4g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
pomidory, suszone na słońcu – 2-3 plastry [20g]
dynia, pestki - łyżka [10g]

1. Pomidory namocz w ciepłej wodzie aż będą miękkie.
2. Filet z kurczaka posól i popieprz i zgrilluj bez tłuszczu.
3. Wymieszaj z pokrojonymi pomidorami, plasterkami świeżej cukinii oraz rukolą.
4. Skrop oliwą.
5. Posyp całość dynią i bazylią.

Salatka z indykiem i sosem musztardowym 343 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - [120g]
sałata masłowa – 4 liście
Papryka czerwona - pół średniej [90g]
Ogórek, zielony – ½ sztuki [90g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
Papryka mielona – 2 szczypty [2g]
musztarda - łyżeczka [7g]
chleb żytni razowy - 1/2 kromki [17g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
dynia, pestki - łyżka [10g]
Pieprz, mielony - do smaku [1g]

1. Mięso natrzyj papryką, pieprzem i musztardą.
2. Upiecz w piekarniku w naczyniu żaroodpornym lekko podlewając wodą.
3. Warzywa pokrój w mniejsze części.
4. Połącz wszystkie składniki i skrop oliwą i sokiem cytryny.
5. Posyp pestkami.

Salatka nicejska 315 kcal

jajo kurze całe - 1 sztuka
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
musztarda - łyżka [20g]
tuńczyk w wodzie - pół puszki [65g]
cebula, poszatowana – 2 łyżki [20g]
sałata masłowa – 2 liście większe
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
oliwki czarne, marynowane - 5 sztuk [12g]
Pieprz, mielony - do smaku [1g]
szczypiorek – 2 łyżki [8g]

1. Jajka ugotuj i obierz.
2. W salaterce wymieszaj poszarpaną sałatę, ćwiartki jaj, tuńczyka, poszatowaną cebulę i oliwki.
3. Jogurt wymieszaj z musztardą, sokiem z cytryny i oliwą.
4. Sałatkę przypraw i polej sosem.

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i granatem 353 kcal

rukola – garść [30g]
Tuńczyk w sosie własnym – ½ opakowania [85g]
Jaja kurze – sztuka [50g]
Granat, ziarna – łyżka [20g]
Słonecznik, uprażony – łyżka [10g]
oliwa – łyżka [10g]
sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]

1. Rukolę opłucz, osusz i rozłóż na talerzu.
2. Tuńczyka podziel na mniejsze kawałki, ugotowane jajka pokrój - rozłóż na rukoli.
3. Wszystko posyp uprażonym słonecznikiem i ziarnami granatu,
4. skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem.

Salatka z kozim serem i wędzonym łososiem 370 kcal

Mix sałat z rukolą – garść [30g]
pomidory koktajlowe – 6 sztuk [120g]
Łosoś wędzony – 2 plastry [50g]
Ser kozi – 2 plastry [20g]
Płatki migdałów – 2 łyżki [20g]
oliwa – łyżka [10g]
Sok z cytryny – łyżka [6g]
Sól – szczypta [1g]
Pieprz – szczypta [1g]

1. Wędzonego łososia pokrój w cienkie paski,
2. zwiń je w ruloniki i ułóż na sałacie.
3. Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
4. Plasterki sera koziego ułóż pomiędzy łososiem.
5. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
6. Sałatkę polej przygotowanym sosem i posyp prażonymi płatkami migdałów.

Salata z serem feta, kielkami i suszonymi pomidorami 302 kcal

Miks sałat – garść [30g]
papryka, czerwona – ½ sztuki [75g]
pomidory, suszone – 2 sztuki [14g]
ser feta – plaster [40g]
oliwa – łyżka [10g]
ocet jabłkowy – łyżeczka [5g]
czosnek – ½ ząbka [2g]
dynia, pestki – łyżka [10g]
sól – szczypta [1g]

1. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki i ułożyć na talerzu.
2. Paprykę pokroić na cienkie paski i ułożyć na sałacie.
3. Następnie dodać odsączone z zalewy i pokrojone na pół suszone pomidory i pokrojony w kostkę ser feta.
4. Dodać oliwki i kielki słonecznika.
5. Na suchej patelni uprażyć pestki dyni.
6. W tym czasie przygotować sos - wymieszać oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, rozgnieciony czosnek i sól.
7. Gotowym sosem połączyć sałatkę i posypać prażonymi pestkami dyni.

Bulgur po arabsku

kasza bulgur, sucha – 5 łyżek [50g]
granat, kuleczki – 4 łyżki [60g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [12g]
ser feta – 2 plastry [40g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]
pietruska, liście – 5 łyżek [20g]
mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
pieprz czarny - szczypta
sól - szczypta

1. Mięso pokrój w małe części.
2. Natrzyj pieprzem, curry i olejem (1 łyżka).
3. Włóż do lodówki na godzinę, aż nabierze aromatu.
4. Zgrilluj na patelni.
5. Kaszę ugotuj al dente.
6. Wymieszaj z poszatowaną natką, skrop sokiem, granatem i łyżeczką oleju.
7. Wyłóż kaszę i mięso na talerz. Pokrój ser w kostkę i posyp kaszę.
8. Ps. Zamiast granata możesz użyć 2 łyżki rodzynek lub śliwek suszonych pokrojonych w kawałki

Burak z fetą i rukolą 324 kcal

Burak, obrany - mała sztuka [120g]
rzodkiewka – ok. 5-6 sztuk [100g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
ser feta – 2 plasterki [40g]
rukola – garść [20g]
orzechy włoskie – 3 sztuki [12g]
cebula dymka – ok. 4 łodyżki [10g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
sól biała – szczypta [1g]

1. Ugotowanego buraka ostudź, obierz i pokrój w plastry.
2. Rzodkiewki pokrój w talarki.
3. Wymieszaj warzywa z pokruszonym serem, rukolą i przypraw.
4. Skrop oliwą. Sałatkę posyp orzechami.