

# 50 PRZEPISÓW NA OBIADY

które zmienią Twoje spojrzenie na diety

Nie musisz mieć zdolności kulinarnych aby je przyrządzić

Zdrowe i proste przepisy dla Ciebie i całej rodziny





# Cześć!

Dziękuję za zaufanie :) Na dalszych stronach znajdują się Twoje przepisy. Mam nadzieję, że wszystko będzie smakowało. A jeśli nie, to poradnik który możesz pobrać z linku poniżej pomoże Ci zmodyfikować dania bardziej pod siebie ;)

**Jeśli nie jesz mięsa,** to możesz zamienić je na roślinny zamiennik np. tofu.

**Jeśli nie jesz glutenu,** to możesz zmienić mąkę, makaron, pieczywo na inny rodzaj (np. odmiany kukurydziane).

**Jeśli nie tolerujesz laktozy,** to możesz zmienić mleko, nabiał, sery na wersję bez laktozy lub roślinne zamienniki.

**Więcej zamienników** konkretnych produktów znajdziesz w poradniku.

## Poradnik

(kliknij tutaj, aby pobrać)

## Tabela pomiarów dla kobiet

(kliknij tutaj, aby pobrać)

## Tabela pomiarów dla mężczyzn

(kliknij tutaj, aby pobrać)

# Spis posiłków

## POMIĘDZY 300-400 KALORII

Bigos.....	5	Makaron w sosie brokułowym.....	30
Faszerowana papryka.....	6	Placek po węgiersku.....	31
Kebab bowl.....	7	Pokebowl z pieczonym łososiem.....	32
Kotleciki rybne.....	8	Pulpety w sosie serowym.....	33
Krokiety pieczone.....	9	Ryż z jajkiem i warzywami.....	34
Krupnik.....	10	Tortilla z jajkiem i szpinakiem.....	35
Kurczak w sosie porowym.....	11	Zapiekanka ziemniaczana.....	36
Ryba z ziemniakami.....	12	Zupa z indyka.....	37
Soczysty kurczak.....	13		
Strogonow drobiowy.....	14		
Zupa brokułowa.....	15		

## POMIĘDZY 400-500 KALORII

Duszona wieprzowina.....	17	Makaron z tuńczykiem.....	44
Ekspresowa pomidorowa.....	18	Naleśniki gyros.....	45
Garnek boloński.....	19	Nuggetsy z frytkami.....	46
Gnocchi na słodko.....	20	Placuszki jajeczne.....	47
Gnocchi z twarogiem.....	21	Placuszki ziemniaczane.....	48
Gulasz drobiowy.....	22	Risotto pomidorowe.....	49
Jajko z sałatką.....	23	Ryba w sosie śmietanowym.....	50
Kasza pęczak po meksykańsku.....	24	Ryż w sosie pomidorowym.....	51
Kasza pęczak z warzywami.....	25	Tarta wytrawna.....	52
Kurczak w mleczku kokosowym.....	26	Tikka masala z ciecierzyca.....	53
Łazanki.....	27	Tortilla z pastą z ciecierzycy.....	54
Makaron po azjatycku.....	28	Zapiekanka meksykańska.....	55
Makaron z krewetkami.....	29	Żółte curry.....	56

# POSIŁKI POMIĘDZY 300- 400 KALORII



# Bigos

397 kcal / 21 B / 37 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 100g kapusty kiszzonej
- 30g marchwi
- 80g kiełbasy drobiowej (z Morliny)
- 20g grzybów suszonych
- 30g pieczywa
- 10g koncentratu
- 30g cebuli
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, 1/2 kostki rosółowej

## PRZYGOTOWANIE

1. Suszone grzyby zalej ciepłą wodą i odstaw na 15 minut. Po tym czasie pokrój je w paski.

2. Kapustę kiszoną wyłóż na sitko i przelej zimną wodą.

3. Marchew obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Cebulę oraz czosnek drobno posiekaj i podsmaż na oliwie w garnku. Po około 5 minutach dorzucić plastrы kiełbasy i chwilę podsmaż.

4. Do garnka dodaj kapustę, grzyby (razem z wodą z moczenia), marchew, ziele angielskie, liście laurowe, paprykę słodką oraz pieprz i zalej bulionem z połowy kostki rosółowej (300ml).

5. Wszystko wymieszaj i na bardzo małym ogniu duś od 30 do 120 minut w zależności od tego ile masz czasu. (im dłużej tym lepiej) Od czasu do czasu mieszaj, żeby bigos się nie przypalił.

6. Na koniec dodać przecier pomidorowy i wymieszaj.

7. Gotowy bigos podawaj z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **60min**



# Faszerowana papryka

389 kcal / 25 B / 40 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 1 papryka (ok. 200g)
- 60g tuńczyka w sosie własnym
- 30g cebuli
- 30g ryżu
- 20g sera typu feta
- 20g kukurydzy
- 10g sera żółtego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła np. oregano, bazylia itp.

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Pokrój cebule oraz czosnek w kostkę i zeszklij na oliwie. Dodaj odsączonego tuńczyka, kukurydzę, sól, pieprz i podsmaż przez chwilę.

3. Dodaj odcedzony ryż, fetę pokrojoną w kostkę i wymieszaj.

4. Paprykę przekrój na pół w celu uzyskania 2 połówek. Wypełnij połówki przygotowanym farszem.

5. Paprykę piecz 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, po czym dodaj starty ser żółty i piecz jeszcze przez 5 minut.

6. Gotową paprykę posyp ulubionymi ziołami.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**



# Kebab bowl

373 kcal / 36 B / 42 W / 5 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 100g ogórka
- 100g pomidora
- 70g kapusty czerwonej
- 50g cebuli czerwonej
- 50g papryki czerwonej
- 50g kukurydzy
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 1/2 placka tortilli (ok. 30g)
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, tzatziki, gyros

## PRZYGOTOWANIE

1.Pierś z kurczaka drobno pokrój, dopraw przyprawą gyros i podduś na patelni z dodatkiem wody.

2.W międzyczasie ogórkę, pomidora oraz paprykę pokrój w większą kostkę, czerwoną kapustę poszatkuj, a kukurydzę odsącz.

3.W szklance wymieszaj jogurt, drobno pokrojony czosnek, sól, pieprz, oregano oraz tzatziki.

4.Gotowe mięso oraz warzywa przełóż do miski i polej przygotowanym sosem czosnkowym.

5.Kebab bowl podawaj z podpieczoną na suchej patelni połówką tortilli.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Kotleciki rybne

383 kcal / 32 B / 44 W / 7 T

## SKŁADNIKI

- 150g dorsza
- 50g cebuli
- 50g marchewki
- 50g ryżu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła prowansalskie, przyprawa do ryb,

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ryż w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Pokrój rybę w drobną kosteczkę, a marchewkę zetrzyj na małych oczkach.

3.Wymieszaj marchewkę z rybą i przyprawami: sól, pieprz, przyprawa do ryby. Uformuj kotlety i piecz 15-20 minut w 200 stopniach.

4.Pokrój cebulę oraz czosnek w drobną kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj ugotowany ryż oraz zioła prowansalski. Dobrze wymieszaj i podsmaż chwilę.

5.Tak przygotowany ryż podawaj z kotlecikami rybnymi.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 25min

# Krokiety pieczone

399 kcal / 46 B / 32 W / 9 T

## SKŁADNIKI

- 150g pieczarek
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 70g mleka 1.5% tł.
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 50g cebuli
- 1 jajko
- 30g mąki
- 30g wody
- 10g sosu sojowego

## PRZYPRAWY

pieprz, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, mleko, wodę.

2.Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3.Posiekaj pieczarki i cebule w drobną kostkę. Podsmaż, dodajmięso mielone i smaż, aż będzie gotowe.

4.Na koniec smażenia dodaj pieprz, sos sojowy i dobrze wymieszaj. Smaż do momentu, aż cała woda wyparuje z farszu.

5.Naleśniki wypełnij farszem i zawiń na krokiety. Spryskaj olejem lub lekko natrzyj naczynie żaroodporne, a następnie wyłóż je krokietami. Piecz około 20 minut w 180 stopniach.

6.Gotowe krokiety posyp świeżą natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **35min**

# Krupnik

389 kcal / 29 B / 58 W / 3 T

## SKŁADNIKI

- 700g wody
- 100g piersi z kurczaka
- 100g ziemniaków
- 50g kaszy jęczmiennej
- 50g cebuli
- 30g pietruszki (korzeń)
- 30g marchewki

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koperek

## PRZYGOTOWANIE

1. Kawałek piersi wrzuć do średniego garnka. Zalej wodą ok. 700ml i gotuj na małym ogniu. Co jakiś czas zbieraj szumowiny.

2. Gdy szumowiny przestaną się pojawiać dodaj: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, całą obraną cebulę i gotuj przez około 15 minut.

3. Następnie dodaj startą na grubych oczkach marchew i pietruszkę, obrane ziemniaki pokrojone w drobną kostkę oraz kaszę.

4. Gotuj około 20 minut, do momentu aż kasza będzie ugotowana.

5. Gdy zupa się ugotuje porwij mięso na mniejsze części, dodaj świeży koper i gotowe.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**

# Kurczak w sosie porowym

394 kcal / 31 B / 44 W / 9 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 100g piersi z kurczaka
- 100g pomidory koktajlowe
- 45g marchewki
- 30g pora
- 20g jogurtu proteinowego skyr
- 8g masła
- 5g mąki

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, koperek

## PRZYGOTOWANIE

1.Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i ugotuj w posolonej wodzie.

2.Mięso z kurczaka przekrój wzdłuż. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką, podsmaż z obu stron na patelni z dodatkiem wody, a następnie przełóż na talerz.

3.Na tej samej patelni rozpuść masło i dodaj drobno pokrojonego pora oraz marchewkę. Smaż 2-3 minut po czym dodaj rozpuszczoną w szklance wody kostkę rosółową, liść laurowy oraz ziele angielskie.

4.Na patelnie przełóż z powrotem kurczaka i duś kilka minut.

5.W szklance wymieszaj ze sobą: odrobinę sosu z patelni, jogurt oraz mąkę, po czym zagęść cały sos przygotowaną mieszanką.

6.Wszystko przełóż na talerz, poprósz posiekany koperkiem oraz pietruszką i podawaj z pomidorami koktajlowymi.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 25min



# Ryba z ziemniakami

395 kcal / 25 B / 54 W / 7 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 100g kapusty kiszonej
- 100g chudej ryby  
(np. dorsz, mintaj)
- 30g jabłka
- 30g marchewki
- 30g cebuli
- 20g jogurtu greckiego light
- 15g płatków kukurydzianych
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra,  
koperek

## PRZYGOTOWANIE

1.Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze części i ugotuj w posolonej wodzie.

2.Dorsza umyj i osusz lub rozmróź jeśli korzystasz z mrożonego.

3.W misce wymieszaj łyżeczkę jogurtu greckiego z solą, pieprzem, papryką słodką oraz ostrą.

4.Tak przygotowanym jogurtem natrzyj rybę i odstaw na kilka minut.

5.Rybę obtocz w zmielonych lub pokruszonych płatkach kukurydzianych i podsmaż na oliwie.

6.Kapustę kiszoną posiekaj, a cebulę pokrój w piórka. Obierz jabłko oraz marchewkę i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki wymieszaj, dodaj pieprz oraz posiekany koperek. Zamieszaj jeszcze raz i odstaw w chłodne miejsce.

7.Ziemniaki posyp koperkiem i podawaj z dorszem oraz sałatką z kiszonej kapusty.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**



# Soczysty kurczak

391 kcal / 30 B / 49 W / 7 T

## SKŁADNIKI

- 250g ziemniaków
- 100g czerwonej kapusty
- 100g piersi z kurczaka
- 30g cebuli
- 20g jogurtu greckiego lighr
- 5g oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, koperek

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i ugotuj w posolonej wodzie.
- 2.Przygotuj kawałek papieru do pieczenia natrzyj go oliwą i dodaj przyprawę do złocistego kurczaka.
- 3.Kawałek mięsa lekko rozbij, zawiń we wcześniej przygotowany papirus, a następnie usmaż na patelni.
- 4.W międzyczasie przygotuj surówkę. Pokrój kapustę oraz cebulę najdrobniej jak się da. Dodaj sól, wymieszaj i odstaw na kilka minut, aby kapusta zmiękczała. Następnie wymieszaj kapustę z sokiem z cytryny, pieprzem oraz jogurtem.
- 5.Usmażone mięso podawaj z ziemniakami oraz surówką z kapusty.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**



# Strogonow drobiowy

367 kcal / 31 B / 34 W / 10 T

## SKŁADNIKI

- 400g wody
- 100g piersi z kurczaka
- 50g cebuli
- 50g pieczarek
- 50g ogórka kiszzonego
- 50g papryki czerwonej
- 35g koncentratu pomidorowego
- 30g pieczywa
- 15g śmietany 12% tł.
- 10g mąki pszennej
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

1/2 kostki rosółowej, papryka słodka, papryka ostra, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1. Mięso pokrój na cienkie paski i wymieszaj z mąką pszenną.

2. Zagotuj bulion w garnku. (połowa kostki rosółowej i 400ml wody)

3. Rozgrzej patelnie z oliwą, obsmaż mięso i dodaj je do bulionu.

4. Dopraw papryką słodką, ostrą i gotuj pod przykryciem do miękkości mięsa. (ok 10 min)

5. Cebule obierz i pokrój w piórka, pieczarki w plasterki, paprykę i ogórka w paski.

6. Warzywa wrzuć do garnka z mięsem, dodaj koncentrat i gotuj 10-15min co jakiś czas mieszając.

7. Podawaj z pieczywem, natką pietruszki i łyżką śmietany.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**



# Zupa brokułowa

392 kcal / 27 B / 27 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 400g wody
- 300g brokuła
- 60g mozzarelli light
- 50g cebuli
- 30g śmietany 12% tł.
- 30g pieczywa
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, bazylią, chilli, 1/2 kostki rosołowej

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrój cebulę i czosnek w kostkę. Podsmaż na oliwie.
- 2.Brokuła podziel na mniejsze różyczki i dodaj do podsmażonej cebuli i czosnku.
- 3.W kubku rozmieszaj pół kostki rosołowej z 400ml wody i zalej nią zawartość garnka.
- 4.Gotuj około 20 min, po czym dopraw zupę solą, pieprzem, bazylią i szczyptą chili.
- 5.Dodaj śmietanę i zmiksuj na krem.
- 6.Zrób grzanki. Pokrój chleb w kostkę i podpiecz na suchej patelni.
- 7.Zupę podawaj z grzankami, mozzarellą pokrojoną w kostkę oraz świeżą bazylią.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**



# POSIŁKI POMIĘDZY 400- 500 KALORII



# Duszona wieprzowina

422 kcal / 27 B / 43 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 300g wody
- 200g ziemniaków
- 100g cebuli
- 100g łopatki wieprzowej
- 50g marchewki
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, rozmaryn, tymianek, natka  
pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Obsmaż kawałek mięsa z jednej i drugiej strony, dosłownie po minucie i przełoż do garnka.
- 2.Na tej samej patelni jak ściagniesz mięso podsmaż cebule pokrojoną w piórka i czosnek pokrojony w kostkę.
- 3.Ziemniaki i marchewkę umyj i pokrój w grube plastry.
- 4.Podsmażoną cebulę, czosnek, oraz ziemniaki i marchewkę przełoż do garnka z mięsem i zalej wodą (300ml).
- 5.Dodaj przyprawy: rozmaryn, tymianek, sól, pieprz, Wymieszaj i duś na małym ogniu pod przykryciem (około 1h). Co jakiś czas zamieszaj i dolej odrobinę wody, gdyby wyparowała.
- 6.Całość przełoż na talerz i posyp świeżą natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 75min



# Ekspresowa pomidorowa

424 kcal / 31 B / 47 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 250g passaty pomidorowej
- 150g wody
- 100g mozzarelli light
- 40g makaronu

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, bazylia

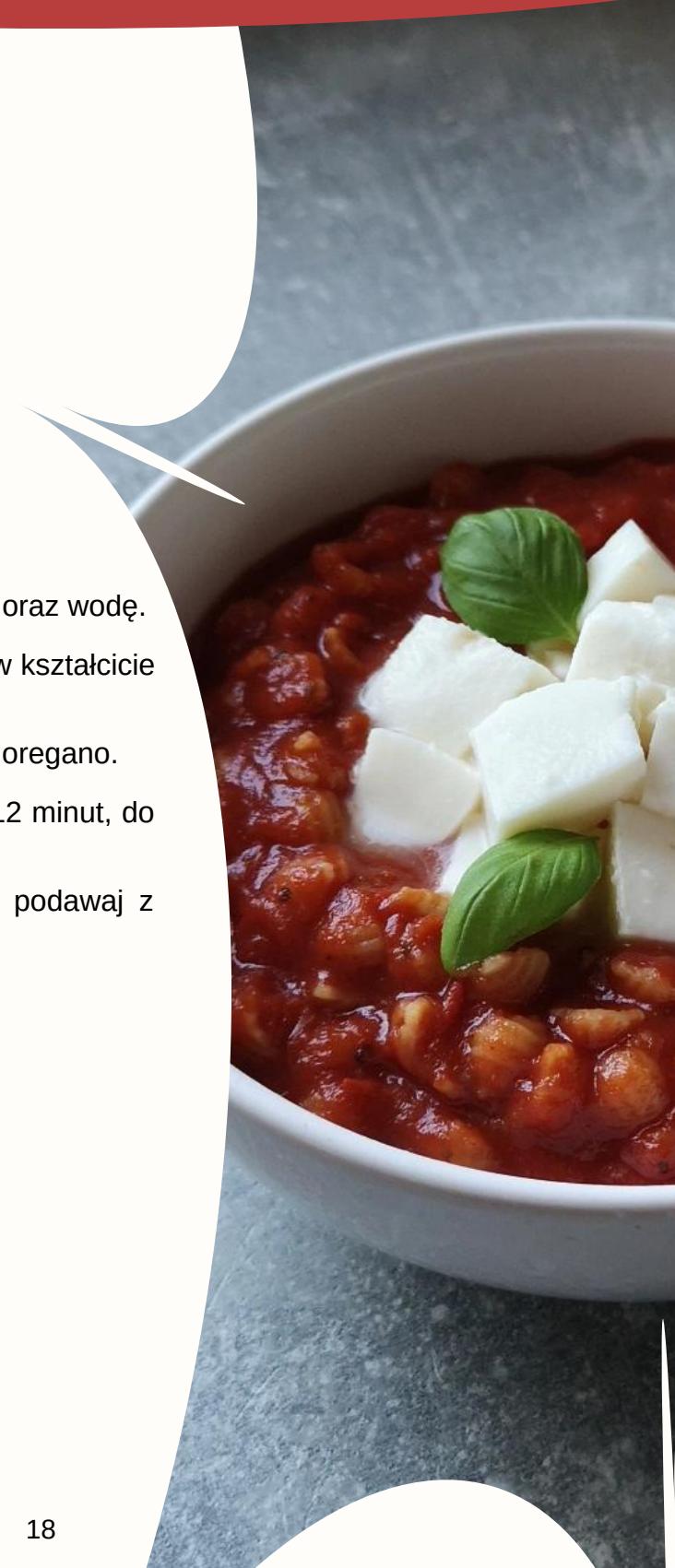
## PRZYGOTOWANIE

- 1.Do garnka wlej passatę pomidorową oraz wodę.
- 2.Dodaj mały makaron (np. muszelki, w kształcicie ryżu).
- 3.Dopraw solą, pieprzem, bazylią oraz oregano.
- 4.Gotuj ma małym ogniu przez około 12 minut, do momentu aż zmięknie makaron.
- 5.Gotową zupę przelej do miseczki i podawaj z pokrojoną mozzarellą.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Garnek boloński

435 kcal / 33 B / 51 W / 8 T

## SKŁADNIKI

- 400g woda
- 100g piersi z kurczaka
- 75g marchewki
- 75g groszku
- 50g makaronu
- 50g cebuli
- 20g koncentratu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, bazylia, majreanek, papryka wędzona, 1/2 kostki rosołowej, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój cebulę i czosnek w kostkę. Podsmaż na oliwie razem z mięsem mielonym. Przełóż do garnka.

2. Dodaj marchew z groszkiem.

3. W kubku rozmieszaj pół kostki rosołowej z 400ml wody i zalej nią zawartość garnka.

4. Dodaj makaron i dopraw garnek solą, pieprzem, oregano, bazylią, majerankiem oraz papryką wędzoną.

5. Wymieszaj i gotuj około 20 minut. Na koniec gotowania dodaj koncentrat i dobrze wymieszaj.

6. Gotowa zupa przelej do miski i posyp świeżą natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**

# Gnocchi na słodko

468 kcal / 26 B / 68 W / 9 T

## SKŁADNIKI

- 150 jogurtu proteinowego skyr
- 130g gnocchi
- 1 mały banan (ok 60g)
- 30g malin
- 30g borówek
- 10g orzechów włoskich
- 1 kostka czekolady

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1.W posolonej wodzie ugotuj gnocchi (lub 50g makaronu) według instrukcji na opakowaniu.

2.Banana rozgnieć widelcem i wymieszaj z skremem naturalnym.

3.Ugotowane gnocchi polej przygotowanym jogurtem.

4.Dodaj maliny, borówki, posiekane orzechy oraz kostkę czekolady.

5.Całość posyp cynamonem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Gnocchi z twarogiem

428 kcal / 28 B / 57 W / 9 T

## SKŁADNIKI

- 125g chudego twarogu
- 170g gnocchi
- 50g cebuli
- 10g masła

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1. W osolonej wodzie ugotuj 170g gnocchi (lub 50g makaronu) według instrukcji na opakowaniu.

2. Na rozgrzaną patelnię z masłem dodaj drobno pokrojoną cebulę. Podsmaż kilka minut i dodaj ugotowane gnocchi.

3. Zawartość patelni przełóż na talerz i posyp pokruszonym w dłoniach twarogiem.

4. Gnocchi dopraw solą oraz pieprzem, a na koniec posyp posiekany szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Gulasz drobiowy

456 kcal / 32 B / 53 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 200g wody
- 150g ogórków konserwowych
- 1 pomidor (ok. 120g)
- 100g piersi z kurczaka
- 50g kaszy gryczanej
- 50g papryki czerwonej
- 50g cebuli
- 20g śmietany 12% tł.
- 5g mąki
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, ziele angielskie, tymianek, papryka słodka

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj kaszę w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Mięso pokrój w kostkę i obtocz w mące.

3.Pomidora, paprykę, cebulę również pokrój w kostkę.

4.Podsmażmięso na oliwie, gdymięso będzie usmażone podlej je wodą (200ml) dodaj ziele angielskie, tymianek, sól, pieprz i duś 5-10min.

5.W tym czasie na drugiej patelni podsmaż warzywa.

6.Gdy warzywa się podsmażą dodaj je do gotującego mięsa, posyp papryką słodką, wymieszaj i duś kolejne 5-10min, aż powstanie sos.

7.Na koniec podbij gulasz śmietaną i podawaj z kaszą i pokrojonym ogórkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**



# Jajko z sałatką

498 kcal / 25 B / 27 W / 31 T

## SKŁADNIKI

- 60g sera halloumi
- 1 jajko
- 50g ogórka
- 50g pomidorów koktajlowych
- 30g awokado
- 30g pieczywa
- 30g rukoli
- 30g cebuli czerwonej
- 20g kukurydzy
- 5g oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Warzywa umyj, pokrój na mniejsze części i przełóż na talerz wyłożony rukolą. Dopraw solą, pieprzem i skrop oliwą.
- 2.Ser halloumi pokrój w plastry, natrzyj papryką wędzoną i podsmaż na patelni lub grillu elektrycznym.
- 3.Do garnka wlej litr wody, ocet (lub sok z cytryny) oraz dodaj odrobinę soli. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień tak by woda lekko bulgotała.
- 4.Do miseczki wbij jajko (ważne by żółtko było nieuszkodzone).
- 5.Wodę w garnku pomieszaj łyżką tak aby utworzyć wir i wlej do niego jajko z miseczki. Jajko gotuj przez ok. 2 minuty, do momentu ścięcia białka.
- 6.Jajko w koszulce podawaj z sałatką, serem oraz pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Kasza po meksykańsku

425 kcal / 31 B / 52 W / 9 T

## SKŁADNIKI

- 200g pomidorów z puszki
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 50g kaszy pęczak
- 50g cebuli
- 50g papryki
- 30g fasoli czerwonej
- 15g kukurydzy
- 1/2 papryczki chilli
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, papryka słodka, papryka ostra, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj kaszę pęczak w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę, a następnie podsmaż. Dodaj mięso mielone, przypraw solą i pieprzem.

3.Gdy mięso będzie gotowe dodaj pokrojoną w kostkę paprykę oraz chili.

4.Wlej pomidory z puszki. Dodaj kukurydzę, fasolę oraz pozostałe przyprawy (oregano, paprykę słodką, ostrą).

5.Duś na patelni przez 10-15min od czasu do czasu mieszając.

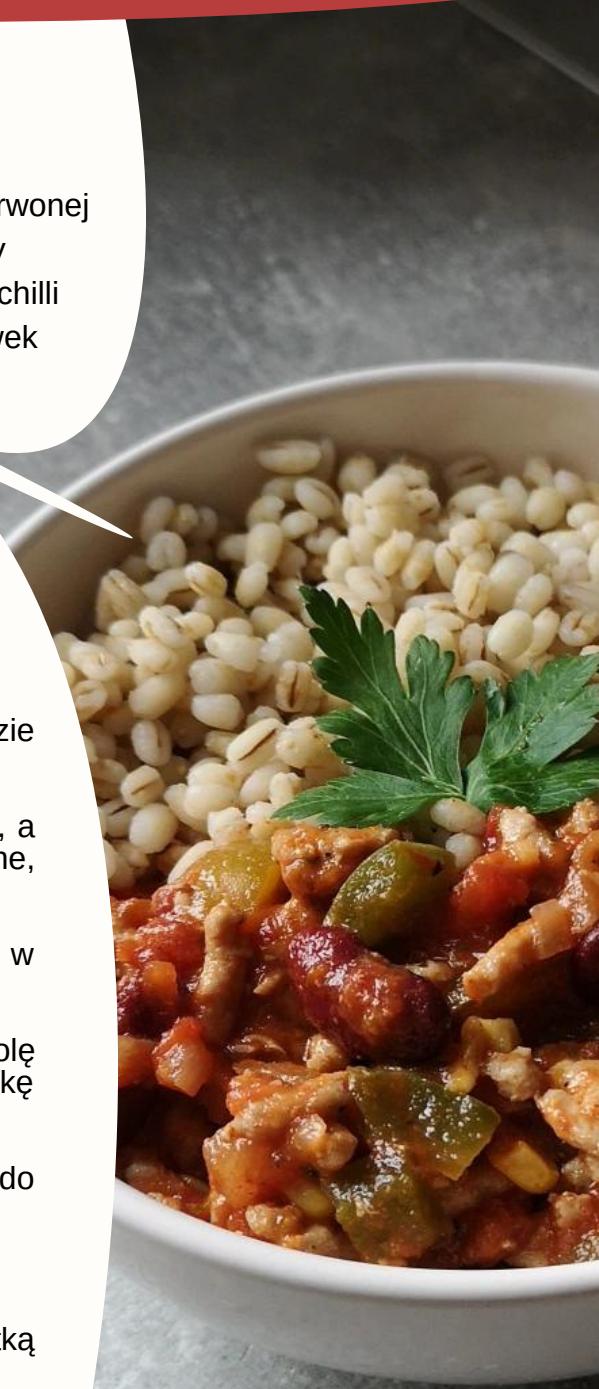
6.Zawartość patelni połącz z kaszą.

7.Gotowe danie podawaj ze świeżą natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 20min



# Kasza z warzywami

471 kcal / 25 B / 56 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 50g kaszy pęczak
- 50g papryki
- 50g cukinii
- 50g mozzarella light
- 50g cebuli
- 30g pora
- 20g ciecierzycy
- 10g sosu sojowego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła prowansalskie, 1/2 kostki  
rosołowej

## PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę, cukinię, porę, czosnek, pomidorki oraz paprykę pokrój, a ciecierzycę odsącz i przepłucz.

2. Na patelni z oliwą zeszkluj cebulę, porę oraz czosnek. Dodaj cukinie, pomidorki, ciecierzycę i paprykę.

3. Przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Smaż 5-10 min, aż wszystkie warzywa zmiękną.

4. Gdy warzywa się smażą, kaszę ugotuj na wodzie z dodatkiem połowy kostki rosłołowej.

5. Pokrój mozzarellę w kostkę.

6. Gotową kaszę wymieszaj z usmażonymi warzywami, mozzarellą oraz skrop sosem sojowym.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Kurczak w mleczku

488 kcal / 28 B / 47 W / 19 T

## SKŁADNIKI

- 100g mleczka kokosowego light
- 100g piersi z kurczaka
- 50g ryżu
- 50g cebuli
- 50g papryki
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, curry, zioła np. natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ryż w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Pokrój cebule, czosnek oraz paprykę w kostkę. Przełóż na patelnię z rozgrzaną oliwą i podsmaż.

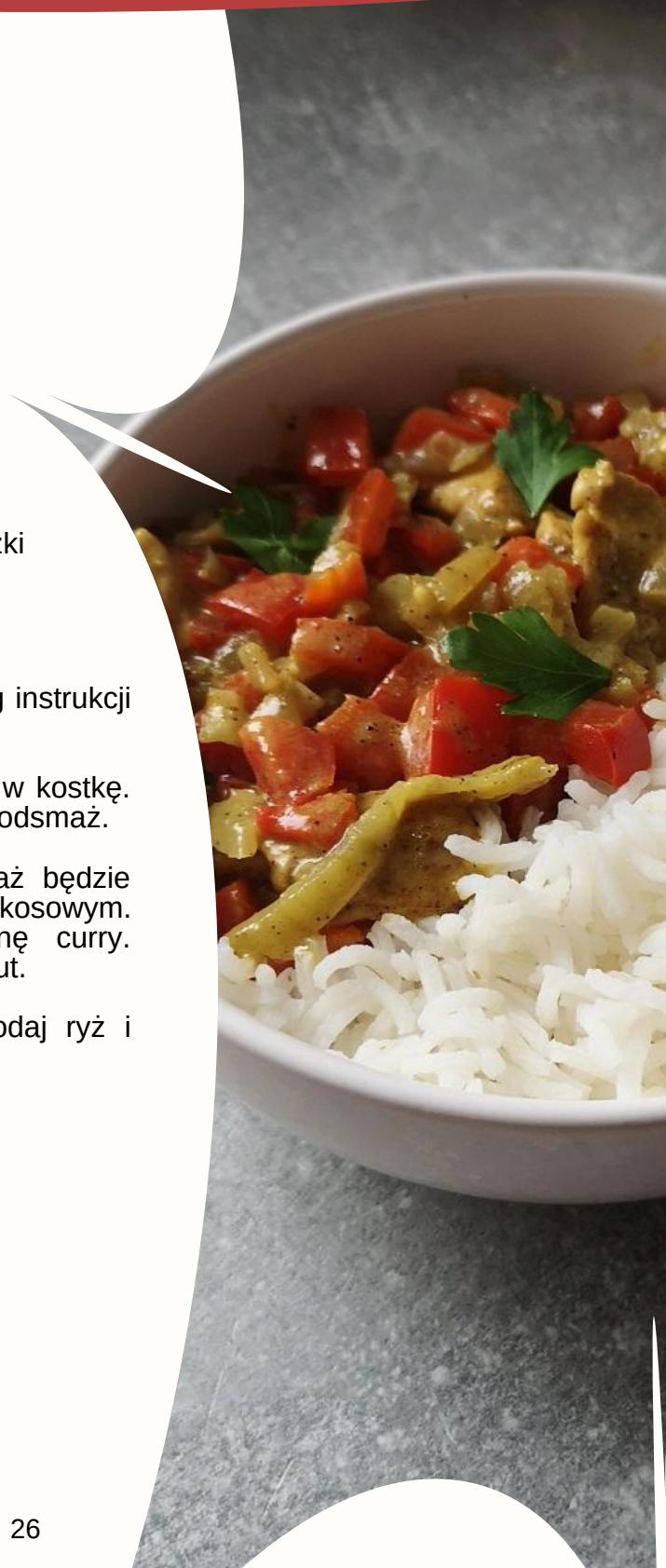
3.Dodaj mięso, posyp curry i smaż, aż będzie gotowe. Wtedy zalej je mleczkiem kokosowym. Dodaj sól, pieprz i jeszcze odrobinę curry. Wymieszaj i duś na patelni około 10 minut.

4.Gotowe mięso przełóż na talerz, dodaj ryż i świeże zioła np. pietruszkę.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 20min



# Łazanki

435 kcal / 30 B / 47 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 100g kapusty kiszzonej
- 70g kiełbasy drobiowej (z Morliny)
- 60g makaronu łazanki
- 50g twarogu chudego
- 30g cebuli
- 3g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, koperek

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron na łazanki ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Kapustę kiszzoną przepłucz na sitku, drobno pokrój i przełoż do garnka. Zalej wrzątkiem, dopraw solą oraz pieprzem i gotuj do zmiękczenia. (ok.30 minut)

3. W międzyczasie na patelni z rozgrzaną oliwą podsmaż drobno pokrojoną cebulę oraz kiełbasę.

4. Gdy kapusta jest już miękka przełoż ją na patelnię i chwilę podsmaż.

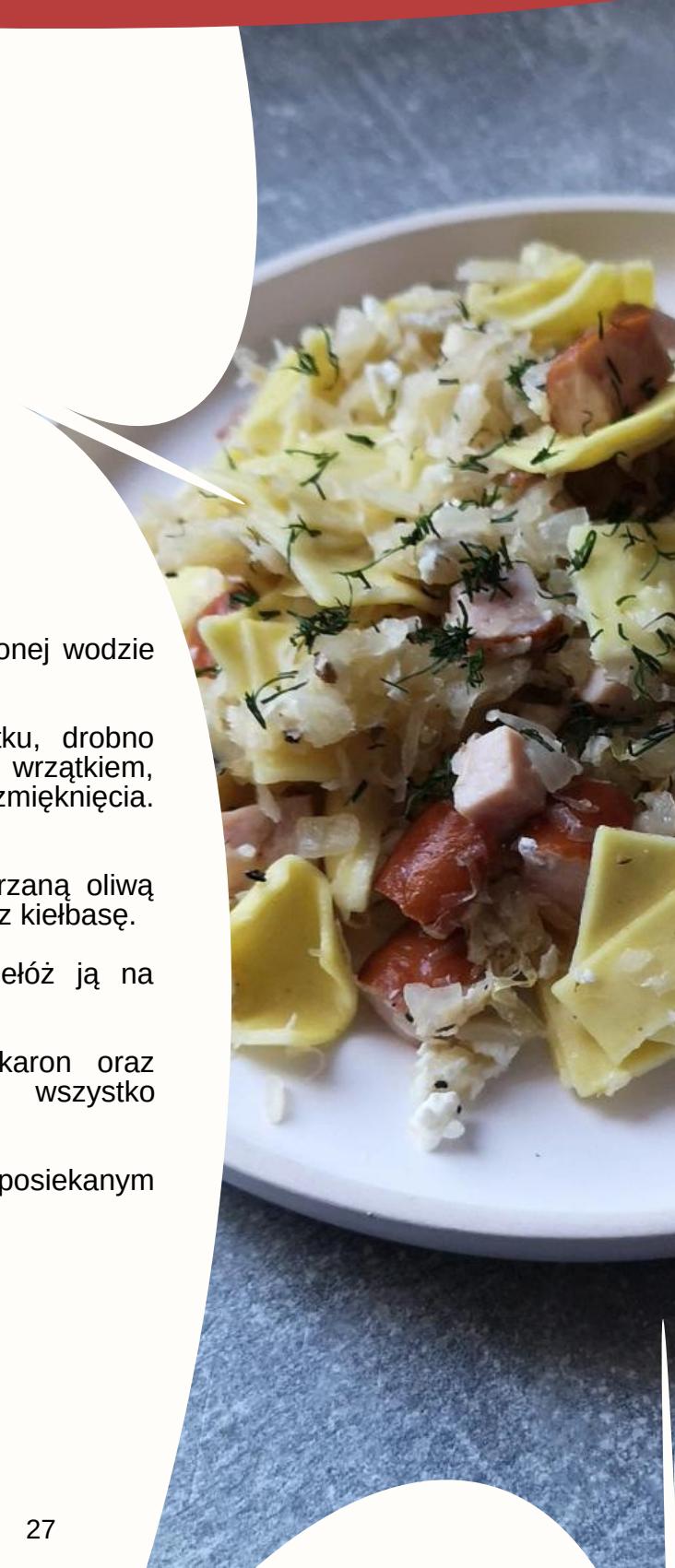
5. Do zawartości patelni dodaj makaron oraz pokruszony twaróg i dokładnie wszystko wymieszaj.

6. Łazanki przełoż na talerz i posyp posiekany koperkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**



# Makaron po azjatycku

483 kcal / 29 B / 66 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 100g fasoli szparagowej
- 80g piersi z kurczaka
- 70g makaronu ryżowego
- 30g papryki czerwonej
- 30g papryki zielonej
- 30g marchewki
- 30g cebuli
- 20g sosu sojowego
- 5g sezamu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, imbir, czosnek granulowany, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Paprykę czerwoną, zieloną oraz marchew pokrój w paski, cebulę w piórka, a czosnek w drobną kostkę.

3. Na patelni z rozgrzaną oliwą dodaj doprawione pieprzem oraz sosem sojowym (10ml) kawałki kurczaka.

4. Po kilku minutach dodaj cebulę oraz czosnek, a po chwili pokrojoną paprykę, marchew oraz fasolkę. Całość dopraw pieprzem, sosem sojowym, imbirem oraz czoskiem granulowanym.

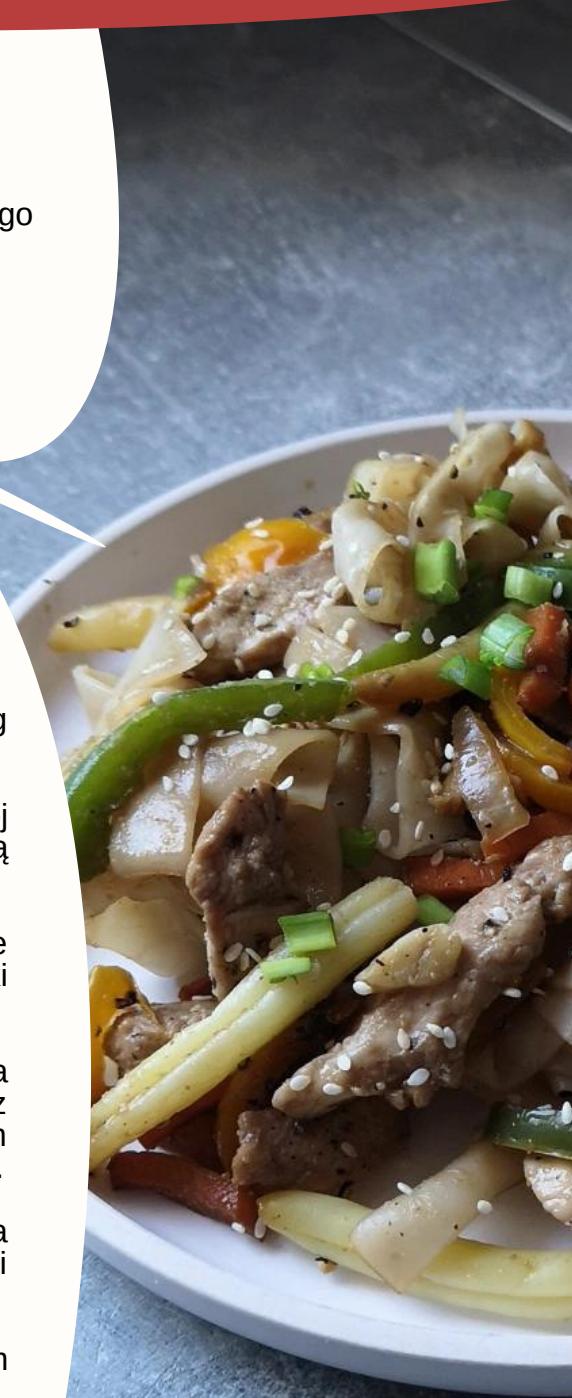
5. Zawartość patelni duś pod przykryciem kilka minut, a następnie dodaj ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj.

6. Całość posyp sezamem oraz posiekanyim szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 20min



# Makaron z brokułem

476 kcal / 27 B / 59 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 75g makaronu
- 70g brokuła
- 30g cebuli
- 20g sera żółtego
- 20g parmezanu
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 papryczki chili

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, bazylia

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj makaron w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Ugotuj brokuła w garnku, pod przykryciem, z odrobiną wody i soli (lub rozmróź jeśli używasz mrożonego).

3.Ugotowanego brokuła zmiksuj razem z serami, cebulą, czosnkiem, papryczką chilli oraz przyprawami: sól, pieprz, bazylia.

4.Powstała pastę wlej do ugotowanego makaronu i dokładnie wymieszaj.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Makaron z krewetkami

436 kcal / 30 B / 42 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 200g wody
- 100g krewetek
- 100g pomidorów koktajlowych
- 50g sera feta
- 50g makaronu
- 30g szpinaku
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Pomidorki umyj i przekrój na pół, a czosnek pokrój w drobną kostkę.

2. Przełóż surowy makaron na patelnię razem z pomidorkami, czosnkiem, szpinakiem i podlej wodą (1 szklanka).

3. Na środek patelni położ kawałki sera feta i dopraw pieprzem, bazylią. Duś na małym ogniu pod przykryciem co jakiś czas dolewając wody jeśli jest to konieczne. (nie mieszaj)

4. Duś tak długo, aż makaron będzie miękki i większość wody wyparuje. Wtedy na sam koniec wymieszaj zawartość patelni.

5. Na rozgrzanej oliwie podsmaż krewetki z solą, pieprzem i połącz je z zawartością patelni.

6. Gotowe danie przesyp na talerz i udekoruj listami świeżej bazylii.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**



# Placek po węgiersku

477 kcal / 34 B / 49 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 100g ziemniaków
- 100g cebuli
- 100g łopatki wieprzowej
- 50g papryki czerwonej
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 50g marchewki
- 20g mąki pszennej
- 10g sosu sojowego
- 5g skroï ziemniaczanej
- 5g oleju rzepakowego

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

## PRZYGOTOWANIE

1. Mięso pokrój na mniejsze kawałki, a paprykę, marchew i połowę cebuli w drobną kostkę.

2. Zeszklij cebulę, dodaj kawałki mięsa, sól, pieprz i mocno obsmaż. Dodaj pokrojone warzywa i smaż jeszcze przez chwilę.

3. Zawartość patelni podlej ok. 300ml wody i dodaj paprykę słodką, sos sojowy, ziele angielskie i liść laurowy. Duś 30-60 min pod przykryciem na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż wszystkie składniki będą miękkie.

4. W międzyczasie obierz i pokrój ziemniaki na mniejsze kawałki i wraz z drugą połową cebuli zmiksuj. Wymieszaj je z mąką, jogurtem, solą i pieprzem. Z otrzymanego ciasta usmaż 1 dużego placka.

5. Pod koniec gotowania gulaszu odbierz odrobinę wody z gulaszu i rozmixuj w niej mąkę ziemniaczaną. Wlej ją do gulaszu i wymieszaj, aby zagęścić gulasz.

6. Nałoż gulasz na placka i złoż na pół.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**



# Pokebowl z łososiem

412 kcal / 29 B / 43 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 100g świeżego łososia
- 50g ryżu
- 50g ogórka
- 50g pomidorów koktajlowych
- 30g rzodkiewki
- 20g szpinaku
- 10g sosu sojowego
- 1 łyżka sok z cytryny
- 5g sezamu

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ryż w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Kawałek łososia natryj sokiem z cytryny i dopraw solą i pieprzem.

3.Wstaw na 15-20 min do piekarnika nagrzanego na 200°.

4.Warzywa umyj, osusz i pokrój na kawałki.

5.Ugotowany ryż przesyp do miski i ułóż w kółko wszystkie składniki: kilka liści szpinaku, plasterki pomidora, plasterki ogóra, plasterki rzodkiewki oraz upieczonego łososia.

5.Całość skrop solidnie sosem sojowym i sokiem z cytryny, a na wierzch dodaj uprażony na suchej patelni sezam.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

Zamiast świeżego łososia można użyć gotowego łososia wędzonego i pominąć krok 3.



Czas przygotowywania: **25min**



# Pulpety w sosie

485 kcal / 30 B / 47 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 1 papryka (ok 140g)
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 50g ryżu
- 35g sera topionego
- 30g cebuli
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ryż w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Gdy ryż się gotuje pokrój cebulę w drobną kosteczkę, dodaj sól, pieprz, paprykę ostrą, słodką i wymieszaj razem z mięsem mielonym. Uformuj kulki i podsmaż na patelni.

3.Najpierw zmiksuj paprykę, a później lekko ją podsmaż na patelni po pulpecikach. Po kilku minutach dodaj ser topiony i odrobinę ciepłej wody (50ml). Wymieszaj i duś kilka minut, po czym dodaj pulpety i duś kolejne kilka minut od czasu do czasu mieszając.

4.Gotowe pulpety podawaj z ryżem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**



# Ryż z jajkiem

487 kcal / 30 B / 61 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 100g krewetek
- 60g ryżu
- 1 jajko
- 30g groszku zielonego
- 30g marchewki
- 30g papryki
- 30g cebuli
- 20g sosu sojowego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, kurkuma, oregano, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek. Po chwili dodaj pokrojoną w kostkę marchew, paprykę oraz groszek.

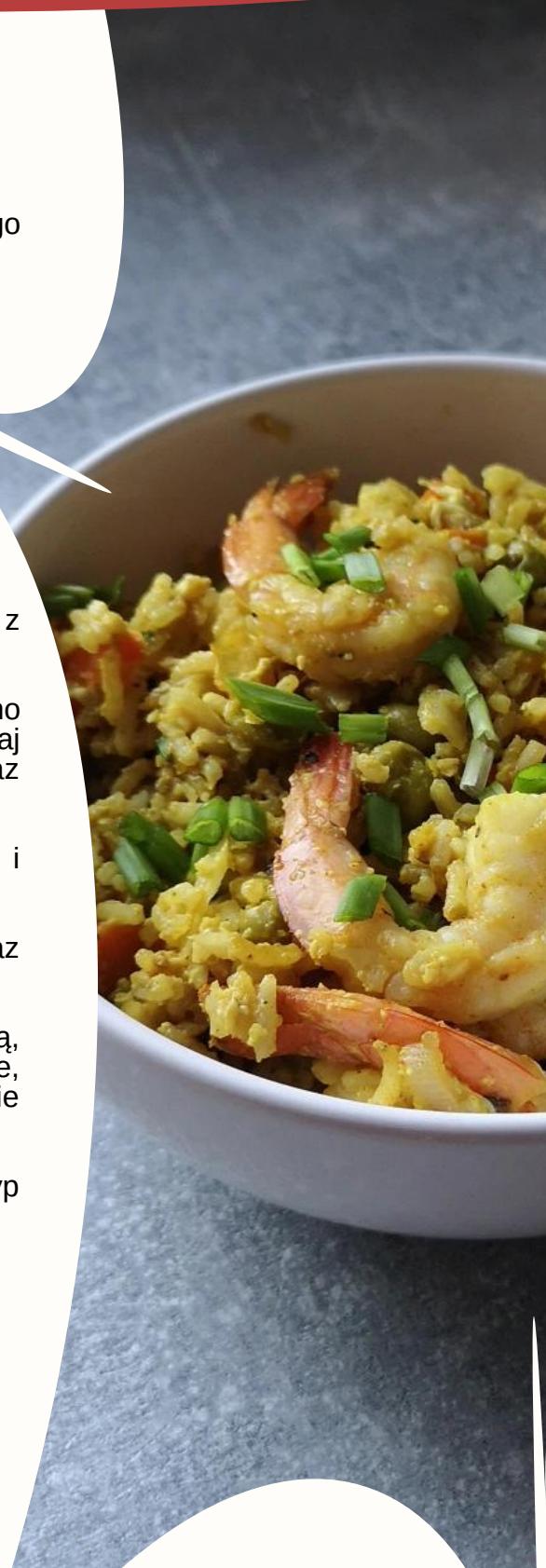
3. Gdy warzywa już zmiękną dodaj krewetki i podsmażaj kilka minut.

4. Po tym czasie wsyp ryż, sos sojowy, pieprz oraz kurkumę.

5. W misce rozbełtaj jajko ze szczypiorkiem, solą, pieprzem oraz oregano. Przelej jajko na patelnię, chwilę poczekaj, a następnie dokładnie wymieszaj.

6. Zawartość patelni przełóż na talerz i posyp posiekany szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Tortilla z jajkiem

484 kcal / 30 B / 37 W / 25 T

## SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli (ok.60g)
- 1 jajko
- 40g sera typu feta
- 40g mozzarelli light
- 30g suszonych pomidorów
- garść szpinaku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Usmaż jajko sadzone na oliwie z solą i pieprzem.

2. Rosmaruj ser feta po wierzchu całej tortilli.

3. Dodaj szpinak, pomidory suszone pokrojone w kostkę oraz startą mozzarellę.

4. Zawiń tortillę. Możesz dodatkowo podpiec tortillę na patelni, żeby się zarumieniła.

5. Przed podaniem na wierzchu tortilli umieść jajko sadzone.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**



# Zapiekanka ziemniaczana

496 kcal / 43 B / 33 W / 21 T

## SKŁADNIKI

- 150g ziemniaków
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 50g papryki
- 50g cebuli
- 25g mozzarelli light
- 20g śmietany 18% tł.
- 15g żółtego sera
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, tymianek

## PRZYGOTOWANIE

1. Podgotuj ziemniaki w mundurkach, tak aby były lekko twarde. Następnie je ostudź i pokrój w cienkie plastry.
2. Zetrzyj obydwa sery na grubych oczkach i wymieszaj je ze sobą.
3. Pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę. Zeszklij i dodajmięto mielone oraz sól, pieprz, paprykę ostrą i słodką. Smaż, aż mięso będzie gotowe.
4. Wymieszaj jajko ze śmietaną i dodaj przyprawy: sól, pieprz, tymianek.
5. Podziel ziemniaki na dwie części. Pierwszą przełóż na dno naczynia żaroodpornego. Dodajmięto mielone, paprykę pokrojoną w paski i całość zalej sosem. Dodaj drugą część ziemniaków i piecz około 20 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.
6. Wyciągnij, dodaj starty ser i włóż z powrotem do piekarnika na ok. 5 min. Gotową zapiekankę posyp świeżymi ziołami np. tymiankiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **45min**



# Zupa z indyka

404 kcal / 33 B / 33 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 400g wody
- 100g mielonej piersi z indyka
- 50g cebuli
- 50g fasolki szparagowej
- 30g czerwonej fasoli
- 30g pieczywa
- 30g kukurydzy
- 30g marchewki
- 30g zielonego groszku
- 30g sera typu feta
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, oregano, 1/2 kostki rosołowej

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój cebulę i czosnek w kostkę. Podsmaż na oliwie razem z mięsem mielonym. Przełóż do garnka.

2. Dodaj warzywa: marchew z groszkiem, kukurydzę, fasolkę szparagową oraz czerwoną fasole.

3. W kubku rozmieszaj pół kostki rosołowej z 400ml wody i zalej nią zawartość garnka.

4. Dopraw zupę solą, pieprzem, papryką słodką, oską, oregano.

5. Wymieszaj i gotuj 20-30 min.

6. Gotowa zupa przelej do miski, dodaj kawałki sera feta i zjedz z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **35min**



# POSIŁKI POMIĘDZY 500- 600 KALORII



# Gnocchi z kurczakiem

501 kcal / 31 B / 63 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 200g gnocchów (lub 75g makaronu)
- 40g papryki czerwonej
- 40g papryki zielonej
- 40g cebuli
- 1 garść szpinaku
- 10g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, curry, papryka wędzona

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Na dwóch patelniach rozgrzej oliwę.
- 2.Na pierwszą dodaj pokrojone w paski paprykę oraz cebulę, a na drugą gnocchi. Smaż kilka minut.
- 3.Do patelni z papryką dodaj pokrojonego kurczaka doprawionego solą, pieprzem, curry oraz papryką wędzoną.
- 4.Gdy kurczak jest już usmażony, a warzywa miękkie dodaj szpinak oraz podsmażone gnocchi. Wszystko dokładnie wymieszaj i przełóż na talerz.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**

# Kotlety devolay

493 kcal / 44 B / 51 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 150g piersi z kurczaka
- 100g ogórka
- 60g jogurtu greckiego light
- 40g pieczarek
- 15g płatków kukurydzianych
- 10g sera żółtego
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, koperek

## PRZYGOTOWANIE

1. Obierz i ugotuj ziemniaki w posolonej wodzie.
2. Zetrzyj pieczarki na dużych oczkach, dodaj sól, pieprz i podduś.
3. Rozbij kawałek mięsa i na środek położ pieczarki i starty ser.
4. Zawiń kurczaka w roladkę i zabezpiecz ją nicią lub wykałaczkami.
5. W misce wymieszaj 20g jogurtu greckiego z solą, pieprzem, papryką ostrą oraz słodką.
6. Do przygotowanej marynaty włóż roladkę. Obtocz w pokruszonych płatkach kukurydzianych i przełożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Piecz w 200 stopniach około 20-30 min.
7. Ogórka pokrój w plastry, wymieszaj z posiekany koperek, pozostałym jogurtem i dopraw solą oraz pieprzem.
8. Upieczony kotlet podawaj z ugotowanymi ziemniakami oraz mizerią.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **45min**



# Lasagne ze szpinakiem

598 kcal / 39 B / 53 W / 25 T

## SKŁADNIKI

- 100g mozzarelli light
- 100g szpinaku
- 80g mleka 1.5% tł.
- 50g makaronu lasagne (ok. 3 płaty)
- 30g sera typu feta
- 30g cebuli
- 10g mąki kukurydzianej
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, gałka muszkatołowa

## PRZYGOTOWANIE

1.Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę, a następnie zeszklij na patelni z dodatkiem oliwy. Po chwili dodaj szpinak, a gdy zmniejszy objętość ser feta. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

2.Do szklanki z mlekiem dodaj mąkę kukurydzianą, dokładnie wymieszaj i zagotuj. Pod koniec gotowania dopraw gałką muszkatołową, solą oraz pieprzem.

3.Na dno naczynia żaroodpornego dodaj odrobię przygotowanego sosu, a następnie warstwę makaronu, sosu, szpinaku i mozzarelli. Warstwy powtarzaj do wykorzystania składników. (ostatnią warstwą powinien być makaron posmarowany sosem i wyłożony mozzarellą)

4.Lasagne piecz w 180 stopniach przez około 45 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **55min**



# Makaron z pieczarkami

574 kcal / 38 B / 60 W / 19 T

## SKŁADNIKI

- 100g pieczarek
- 100g piersi z kurczaka
- 75g makaronu
- 50g cebuli
- 30g sera topionego
- 20g śmietany 12% tł.
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

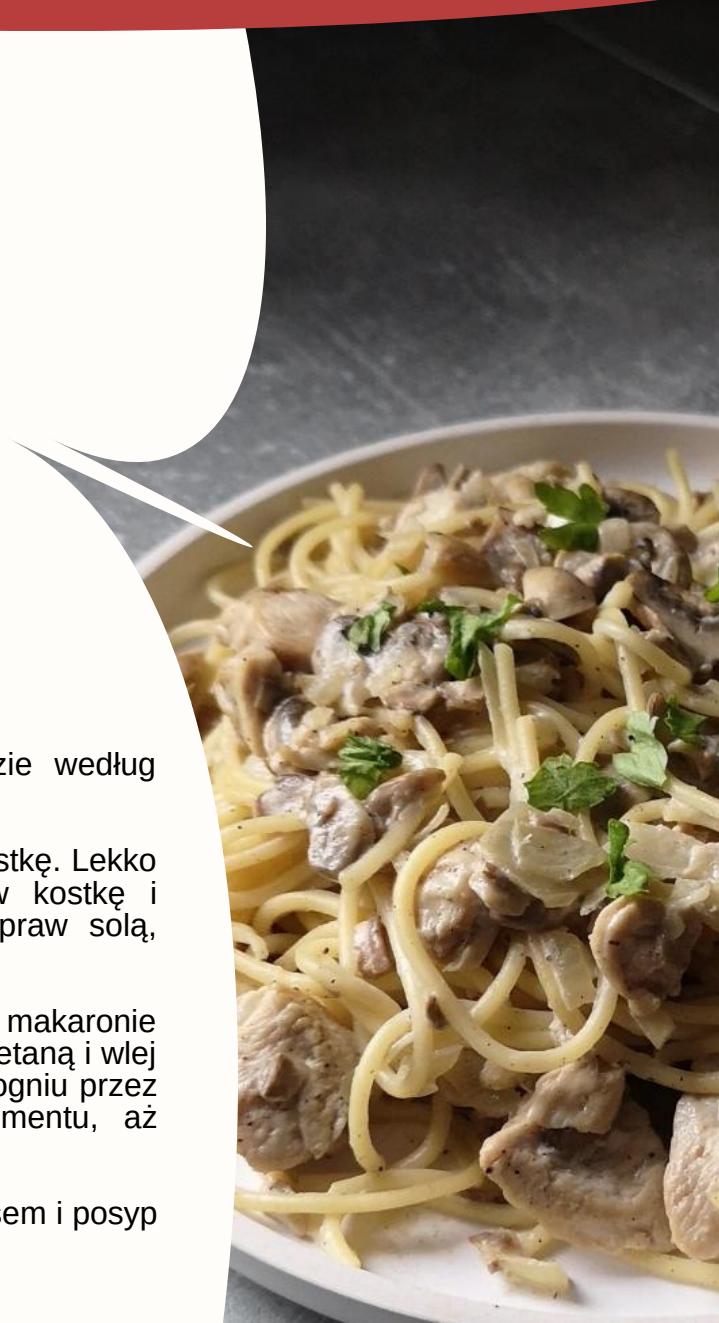
1.Ugotuj makaron w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę. Lekko podsmaż. Dodaj mięso pokrojone w kostkę i smaż, aż mięso będzie gotowe. Dopraw solą, pieprzem.

3.W odrobinie ciepłej wody po makaronie rozmieszaj serek topiony razem ze śmietaną i wlej na patelnię z mięsem. Duś na małym ogniu przez chwilę cały czas mieszając do momentu, aż wszystkie składniki się połączą.

4.Ugotowany makaron wymieszaj z sosem i posyp świeżymi ziołami np. natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**

# Makaron z groszkiem

511 kcal / 28 B / 60 W / 14 T

## SKŁADNIKI

- 150g zielonego groszku
- 60g makaronu
- 1 jajko
- 30g cebuli
- 20g sera żółtego
- 3g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1.W garnku z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę. Po chwili dodaj 50g groszku, sól oraz pieprz.

2.Zblenduj pozostały groszek z odrobiną wody i wlej go do garnka razem z 200ml wrzątka.

3.Wsyp surowy makaron do garnka z groszkiem i gotuj go do miękkości (ok.20 minut).

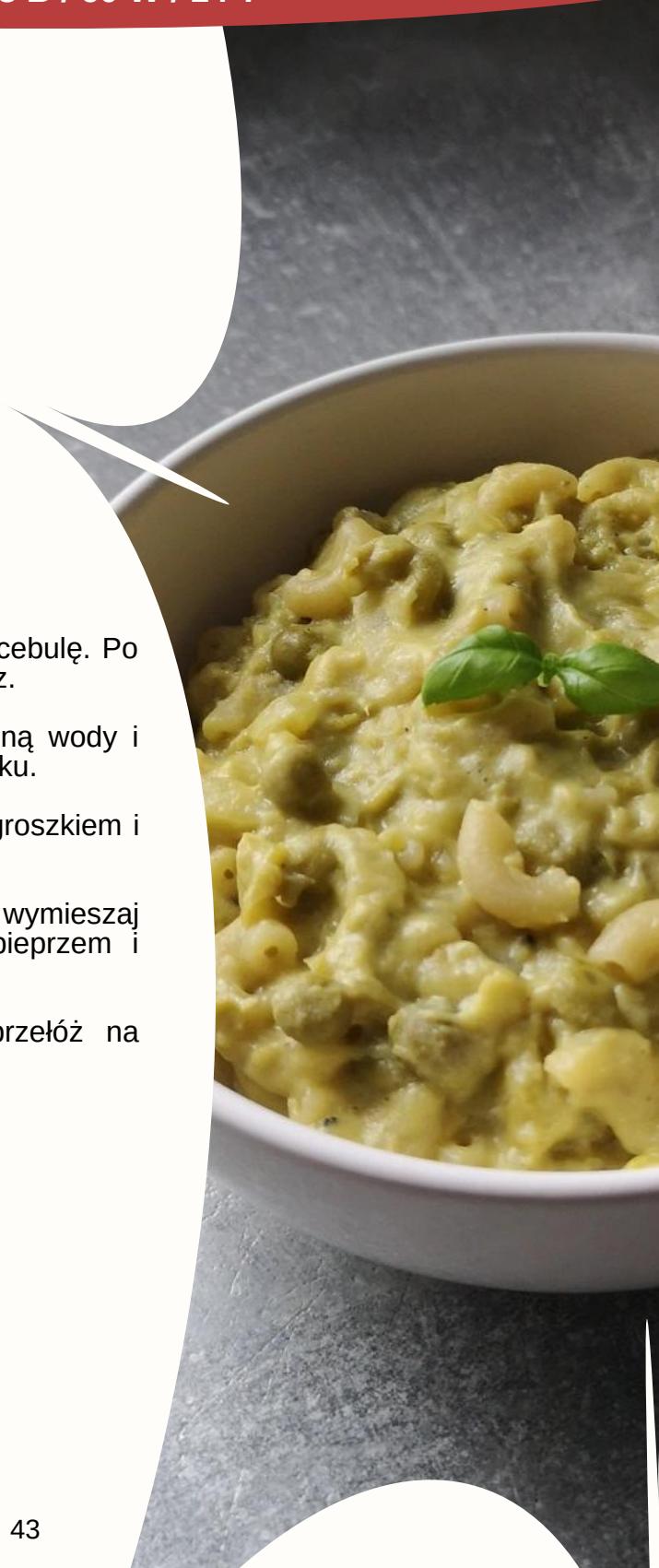
4.Przed końcem gotowania w misce wymieszaj jajko ze startym serem, solą oraz pieprzem i przełóż zawartość do garnka.

5.Wszystko dokładnie wymieszaj i przełóż na talerz.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**



# Makaron z tuńczykiem

588 kcal / 43 B / 72 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (130g )
- 80g makaronu
- 50g cebuli
- 30g kukurydzy
- 20g śmietany 12% tł.
- 5g parmezanu
- 5g oliwy z oliwek
- 5g mąki
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj makaron w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Cebulę oraz czosnek pokrój w kostkę i zeszklij na patelni. Dodaj odsączonego tuńczyka, kukurydzę oraz sól, pieprz, oregano.

3. Zawartość patelni dobrze wymieszaj i podsmaż przez chwilę.

4.Do śmietany dodaj odrobinę wody z makaronu (lub po prostu gorącej wody, żeby się nie ścięła na patelni) oraz mąkę i wymieszaj. Wlej mieszankę na patelnię i smaż 1-2min cały czas mieszając, aby powstał sos.

5.Gotowe danie przesyp na talerz i posyp startym parmezanem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**

# Naleśniki gyros

539 kcal / 42 B / 40 W / 23 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 30g sera typu feta
- 30g mąki
- 30g cebuli
- 30g wody
- kilka liści sałaty
- 30g kukurydzy
- 30g pomidora
- 20g keczupu
- 15g majonezu light
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

gyros

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, mleko, wodę.

2. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3. Mięso pokrój w kostkę i podsmaż w przyprawie gyros.

4. Warzywa pokrój w kostkę.

5. Naleśniki posmaruj keczupem i majonezem. Dodaj mięso, warzywa oraz pokrojoną w kostkę fetę i zawiń.

6. Naleśniki dodatkowo możesz podsmażyć przez chwilę na patelni.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Nuggetsy z frytkami

539 kcal / 45 B / 61 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 150g piersi z kurczaka
- 100g pomidora
- 100g ogórka
- 25g płatków kukurydzianych
- 20g jogurtu greckiego light
- 10g parmezanu
- 10g keczupu
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj jogurt grecki z przyprawami:  
sól, pieprz, papryka ostra, słodka.

2.Do przygotowanej marynaty włóż kilku centymetrowe kawałki mięsa i odstaw na ok. 30 minut.

3.Kawałki mięsa obtocz w zmielonych lub pokruszonych płatkach kukurydzianych i przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę.

4.Ziemniaki obierz, pokrój na frytki i podgotuj w posolonej wodzie (około 20 min). Odcedź, dodaj oliwę, starty parmezan oraz przyprawę do ziemniaków. Wymieszaj i przełóż na blaszkę razem z nuggetsami.

6. Piecz w 200 stopniach około 20-30 min.

7.Pomidora i ogórka pokrój w kostkę, wymieszaj z posiekany szczypiorkiem i dopraw solą oraz pieprzem.

8.Nuggetsy podawaj z frytkami i sałatką.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **50min**

# Placuszki jajeczne

532 kcal / 31 B / 27 W / 31 T

## SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 50g pomidora
- 50g jogurtu greckiego light
- 25g płatków kukurydzianych
- 10g majonezu light
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- garść rukoli

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, koperek, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj 3 jajka na twarde i obierz. Włóż do miski, dokładnie rozgnieć widelcem. Dodaj surowe jajko, sól, pieprz, rozgniecone płatki kukurydziane, natkę pietruszki oraz szczypiorek. Dokładnie wymieszaj i uformuj kotleciki.

2.Usmaż placuszki na oliwie.

3.Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Dodaj jogurt grecki oraz majonez light. Dopraw solą, pieprzem, oregano oraz tzatziki. Wymieszaj i odstaw do lodówki, żeby składniki się "przeżarły".

4.Placzuski podawaj z sosem czosnkowym, pomidorem i rukolą.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Placuszki ziemniaczane

565 kcal / 29 B / 73 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g kiełbasy drobiowej (np. Morliny)
- 40g skrobi ziemniaczanych
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, koperek

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ziemniaki w posolonej wodzie, a następnie odstaw, aby ostygły.

2.Ugotowane ziemniaki rozgnieć. Dodaj jajko, mąkę i wyrób ciasto.

3.Pokrój kiełbasę w kostkę. Dodaj do ciasta i wymieszaj.

4.Ciasto podziel na mniejsze części i uformuj z niego placki.

5.Usmaż placuszki na oliwie, a w międzyczasie zrób sos koperkowy. Do jogurtu dodaj przeciśnięty ząbek czosnku, świeży koperek, sól, pieprz i dobrze wymieszaj.

6.Gotowe placki podawaj z sosem koperkowym.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**

# Rissotto pomidorowe

533 kcal / 31 B / 68 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g piersi z kurczaka
- 75g ryżu
- 50g cebuli
- 30g suszonych pomidorów
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, bazylią  
1/3 kostki rosółowej

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę. Podsmaż na oliwie i po chwili dodaj mięso mielone.
- 2.Gdy mięso będzie gotowe dodaj pokrojone pomidory suszone i koktajlowe.
- 3.Rozpuść 1/3 kostki rosółowej w 300ml gorącej wody i wlej bulion na patelinie z mięsem.
- 4.Dodaj surowy ryż. Przypraw solą, pieprzem, papryką ostrą i słodką.
- 5.Gotuj na małym ogniu od czas udo czasu mieszając. Do momentu, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę (około 25 min). W razie potrzeby, gdy woda wyparuje, a ryż będzie nadal twardy dolej wodę.
- 6.Gotowe danie przełóż na talerz i udekoruj świeżą bazylią.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**

# Ryba w sosie

535 kcal / 39 B / 42 W / 22 T

## SKŁADNIKI

- 100g szpinaku
- 100g chudej ryby (np. dorsz, mintaj)
- 50g sera żółtego
- 50g ryżu
- 30g śmietany 12% tł.
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, przyprawa do ryb

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ryż w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Filet z ryby osusz ręcznikiem papierowym (możesz użyć zarówno mrożonego jak i świeżego).

3.Przypraw przyprawą do ryb i podsmaż.

4.Przełóż rybę na talerz i przykryj sreberkiem, żeby nie straciła ciepła.

5.Na tej samej patelni zeszklij czosnek i dodaj szpinak. Gdy szpinak się skurczy (bądź ogrzeje, jeśli używasz mrożonego) dodaj śmietanę, odrobinę ciepłej wody (50ml) oraz starty na grubych oczkach ser żółty.

6.Dodaj sól, pieprz, sok z cytryny i podgrzewaj cały czas mieszając do momentu, aż ser się rozpuści i powstanie sos.

7.Przełóż zawartość patelni na talerz. Na wierzch położ rybę i podawaj z ryżem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Ryż w sosie pomidorowym

574 kcal / 37 B / 73 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 200g passaty pomidorowej
- 80g piersi z kurczaka
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 70g ryżu
- 30g cebuli
- 10g masła orzechowego
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprzem, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1.Ryż ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Pierś z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki. Wymieszaj w misce z passatą, solą oraz pieprzem.

3.Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż drobno pokrojoną cebulę. Po kilku minutach dodaj całą zawartość miski i duś do momentu aż mięso będzie gotowe.

4.Gdy mięso jest już gotowe ściagnij patelnię z ognia dodaj masło orzechowe oraz jogurt i dokładnie wymieszaj.

5.Gotowy sos podawaj z ryżem, a całość posyp posiekany szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 25min

# Tarta wytrawna

504 kcal / 28 B / 51 W / 20 T

## SKŁADNIKI

- 60g mąki
- 1 jajko
- 50g szpinaku
- 45g suszonych pomidorów
- 40g sera typu feta
- 30g jogurtu proteinowego skyr
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano

## PRZYGOTOWANIE

1. Włóż do miski mąkę, dodaj jogurt, żółtko, sól, pieprz i ugnieć ciasto. Zawiń w kulkę, owini folią spożywczą i odstaw do lodówki na 20 minut.

2. Pokrój pomidory suszone i fetę w kostkę. Przełóż na patelnię, dodaj szpinak, przeciśniejący przez praskę ząbek czosnku i podsmaż do momentu, aż szpinak się skurczy. Przestudź i wymieszaj razem z białkiem, które zostało po dodaniu żółtka do ciasta i przyprawami: sól, pieprz, oregano.

3. Wyciągnij ciasto z lodówki, rozwałkuj i przełóż do formy. Możesz skorzystać z małej formy na tartę lub naczynia żaroodpornego. Piecz nakładem ciasto w 180 stopniach przez około 15 minut. Po czym wlej na ciasto zawartość patelni z masą jajeczną i piecz jeszcze 10-15 minut.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

Ciasto początkowo będzie się rozpadało, ale w miarę ucierania wszysktko łącznie się połączy.



Czas przygotowywania: **50min**

# Tikka masala

528 kcal / 31 B / 66 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 200g pomidorów z puszki
- 100g piersi z kurczaka
- 50g cebuli czerwonej
- 50g ryżu
- 50g ananasa
- 50g ciecierzycy w zalewie
- 40g mleczka kokosowego light
- 5g octu jabłkowego
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, papryka wędzona, kurkuma, garam masala, imbir, kolendra

## PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj ryż w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2.Gdy ryż będzie się gotował, pokrój mięso i cebulę w kostkę. Podśmaż je na oliwie z solą i papryka wędzona.

3.Gdy mięso będzie gotowe dodaj odcedzoną i przepłukaną ciecierzyce. Smaż jeszcze kilka minut.

4.Po tym czasie dodaj pomidory z puszki, mleczko kokosowe oraz pozostałe przyprawy. Duś na małym ogniu kilka minut.

5.Pokrój ananasa w kostkę i dodaj do sosu. Wymieszaj i duś jeszcze przez chwilę.

6.Zawartość patelni przesyp na talerz i podawaj z ryżem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 25min

# Tortilla z pastą

522 kcal / 31 B / 54 W / 19 T

## SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 60g pomidora
- 60g ciecierzycy
- 30g pomidorów suszonych
- 30g sera żółtego
- 30g mozzarelli light
- garść szpinaku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Ciecierzycę przepłucz i przełoż do miseczki.
- 2.Dodaj suszone pomidory, sól, pieprz oraz paprykę słodką i ostrą.
- 3.Zawartość miseczki zblenduj z dodatkiem wody do momentu uzyskania konsystencji pasty.
- 4.Placek tortilli posmaruj wykonaną pastą.
- 5.Dodaj starte sery, szpinak oraz pokrojonego pomidora.
- 6.Zawiń i podpiecz na patelni do zarumienienia.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**

# Zapiekanka meksykańska

575 kcal / 34 B / 54 W / 22 T

## SKŁADNIKI

- 200g pomidorów z puszki
- 100g kiełbasy z kurczaka
- 50g papryki
- 50g makaronu
- 50g cebuli czerwonej
- 30g czerwonej fasoli
- 25g mozzarelli light
- 15g kukurydzy
- 5g oliwy z oliwek
- 1/2 papryczki chilli

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Pokrój cebulę i czosnek w kostkę, a kiełbasę w plastry.

3. Rozgrzej oliwę, dodaj cebulę, czosnek, kiełbasę i smaż do zarumienienia.

4. Dodaj paprykę, odsączoną fasolę i kukurydzę, a następnie wlej pomidory krojone. Dopraw chili, papryką słodką, solą oraz pieprzem i duś przez około 10 minut.

5. Zawartość patelni przełóż do naczynia żaroodpornego, dodaj ugotowany makaron, wymieszaj i posyp startą mozzarellą.

6. Piecz zapiekankę przez około 10 minut w temperaturze 200°C, aż rozpuści się ser.

7. Gotową zapiekankę posyp szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 25min



# Żółte curry

552 kcal / 33 B / 71 W / 14 T

## SKŁADNIKI

- 200g gnocchi
- 100g piersi z kurczaka
- 50g pora
- 50g papryki żółtej
- 50g mleczka kokosowego light
- 50g fasolki szparagowej
- 20g kukurydzy
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, curry, zioła np. bazylia

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój paprykę, czosnek w kostkę, a pora w plasterki. Podśmaż na patelni, po czym dodaj obtoczone w curry kawałki kurczaka. Podśmaż przez chwilę.

2. Zwartość patelni zalej mleczkiem kokosowym, dodaj kukurydzę oraz fasolę, a następnie dopraw solą i pieprzem. Zwartość patelni duś przez około 10 min.

3. W tym czasie ugotuj gnocchi w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

4. Gnocchi połącz z zawartością patelni i posyp ziołami tj. pietruszka, bazylia czy koperek.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**

# **SMACZNEGO!**

**Gotujesz z przepisów?**

Koniecznie dodaj zdjęcie i oznacz  
mnie na Instagramie ;)

**@patryk\_konicki**

## **PRAWA AUTORSKIE:**

**Publikacja chroniona prawami autorskimi. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie i publikacja w innej formie do celów komercyjnych i prywatnych zabroniona bez pisemnej zgody autora Patryk Konicki.**

**Niniejsza publikacja nie jest przeznaczona do leczenia i nie zastępuje porad medycznych.**

**Ebook został opracowany przez TRENER PERSONALNY Patryk Konicki.**