

# 50 PRZEPISÓW NA KOLACJE

które zmienią Twoje spojrzenie na diety

Nie musisz mieć zdolności kulinarnych aby je przyrządzić

Pyszne i sycące pomysły na wieczorny posiłek





# 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

Fishburger.....	5	Sałatka z porem.....	30
Gofry czekoladowe.....	6	Sałatka z tortellini.....	31
Hot dog.....	7	Tacos.....	32
Jabłecznik owsiany.....	8	Tortilla z twarogiem.....	33
Naleśnik z bananem.....	9	Tosty z mozzarellą i awokado.....	34
Omlet pizza.....	10	Zapiekanka makaronowa.....	35
Owsianka oreo.....	11	Zapiekanka ziemniaczana.....	36
Roladki z tortilli.....	12		
Sałatka ziemniaczana.....	13	POMIĘDZY 500-600 KALORII	
Zapiekana kasza manna.....	14	Faszerowane kajzerki.....	38
Zapiekanka.....	15	Focaccia.....	39

## POMIĘDZY 400-500 KALORII

Burger wegetariański.....	17	Kebab drobiowy.....	40
Ekspresowa fasolka.....	18	Kurczak peanut butter.....	41
Gofry z ciasteczkami.....	19	Makaron cytrynowy.....	42
Grzanki serowo-miodowe.....	20	Makaron z hummusem.....	43
Krążki jabłkowe.....	21	Makaron z patelni.....	44
Krewetki w curry.....	22	Naleśniki z parówką.....	45
Naleśniki z brokułem.....	23	Owsianka z herbatnikami.....	46
Naleśniki z tuńczykiem.....	24	Pide z mięsem.....	47
Omlet z tortilli.....	25	Quesadilla.....	48
Pizza twarogowa.....	26	Rolandki z piekarnika.....	49
Ryba z frytkami.....	27	Ryż z owocami.....	50
Ryż z groszkiem i marchewką.....	28	Sałatka cezar.....	51
Sałatka z brokułem i kurczakiem.....	29	Sałatka z halloumi.....	52
		Tosty na słodko.....	53
		Tosty z pieczarkami z patelni.....	54
		Wrap jak z "Maka".....	55
		Zapiekany łosoś.....	56

# POSIŁKI POMIĘDZY 300- 400 KALORII



# Fishburger

397 kcal / 27 B / 49 W / 10 T

## SKŁADNIKI

- 100g dorsza
- 1 kajzerka (ok. 50g)
- 50g czerwonej kapusty
- 50g jogurtu greckiego light
- 15g płatków kukurydzianych
- 30g pomidora
- liść sałaty
- 10g keczupu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, oregano, tzatziki

## PRZYGOTOWANIE

- 1.W misce wymieszaj połowę jogurtu greckiego z solą, pieprzem, papryką słodką oraz ostrą.
- 2.Tak przygotowanym jogurtem natrzyj kawałki dorsza i odstaw na kilka minut.
- 3.Następnie obtocz rybę w pokruszonych płatkach kukurydzianych i podsmaż na oliwie.
- 4.Przygotuj sos czosnkowy. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę (lub drobno pokrój). Dodaj jogurt grecki oraz dopraw solą, pieprzem, oregano oraz tzatziki.
- 5.Kajzerkę przekrój na pół i podpiecz na patelni. Posmaruj spód bułki sosem czosnkowym i ułóż kolejno: kapustę, rybę, sałatę oraz pomidora. Polej keczupem i przykryj drugą połówką bułki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**



# Gofry czekoladowe

394 kcal / 26 B / 39 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 100g serka wiejskiego light
- 85g brzoskwiń
- 1 jajko
- 35g mąki pszennej
- 1 kostka czekolady (ok. 6g)
- 5g kakao
- 3g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj żółtko, mąkę, kakao, oliwę z oliwek, serek wiejski oraz pół łyżeczki proszku do pieczenia.

2.Białko ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli i dodaj do pozostałych składników delikatnie mieszając do połączenia składników.

3.Usmaż ciasto w gofrownicy.

4.Dojrzałą brzoskwinię zblenduj na mus.

5.Gotowe gofry posmaruj musem brzoskwiowym i dodaj pokruszoną kostkę czekolady.

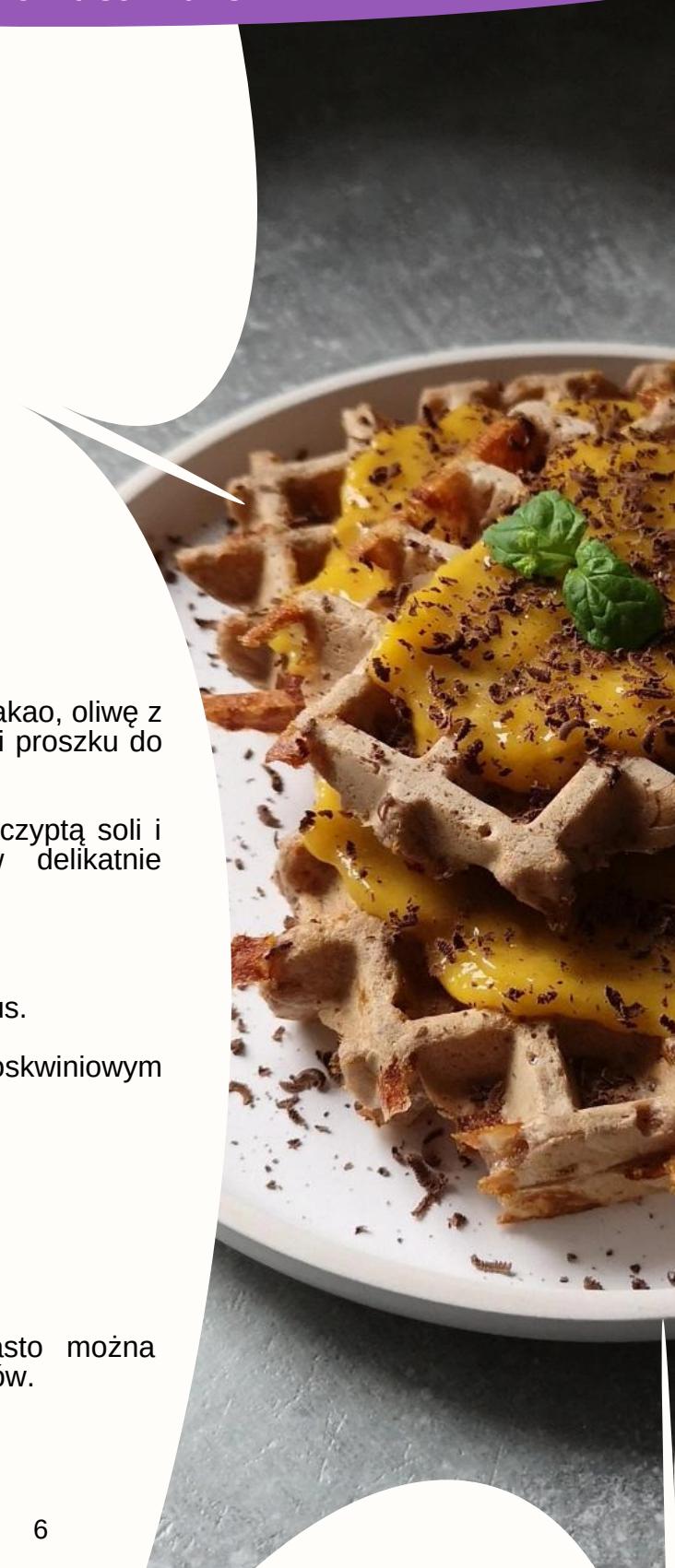
**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **10min**



# Hot dog

382 kcal / 23 B / 44 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 65g bułki
- 50g mozzarelli light
- 50g ogórka konserwowego
- 30g cebuli czerwonej
- 1 parówka (ok. 28g)
- 15g musztardy
- 10g keczupu
- 10g kukurydzy konserwowej

## PRZYPRAWY

szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1.Pokrój wszystkie warzywa.

2.Przekrój bułkę wzdłuż nie rozcinając jej do końca.

3.Posmaruj musztardą oraz keczupem.

4.Do środka włóż parówkę, kukurydzę, cebule, ogórkę, a na wierzch zetrzyj mozzarellę.

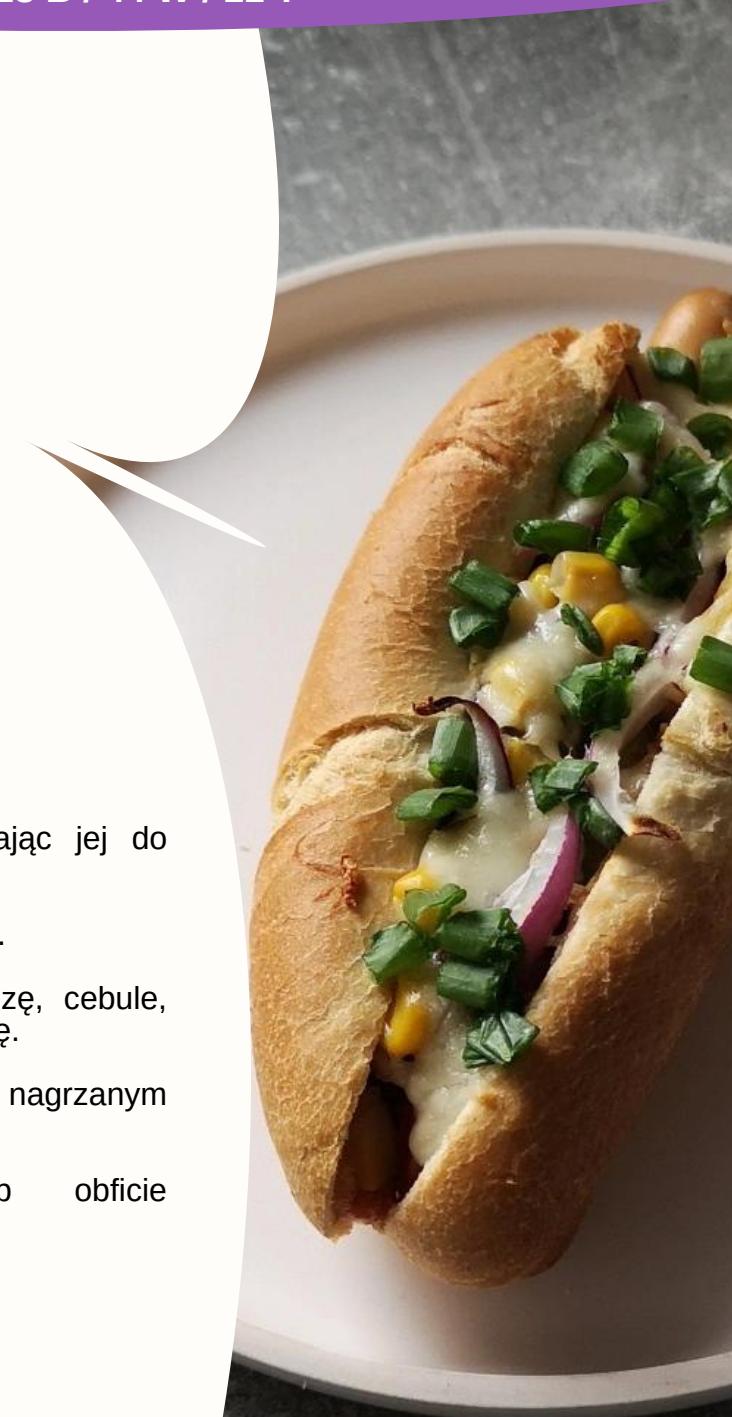
5.Piecz około 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

6.Gotowego hot doga posyp obficie szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Jabłecznik owsiany

399 kcal / 22 B / 50 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 150g jabłka
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 30g płatków owsianych
- 10g dżemu niskosłodzonego
- 5g migdałów w płatkach
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Umyj i pokrój jabłko w drobną kostkę.
- 2.Wymieszaj je z jajkiem, skyrem smakowym, płatkami owsianymi, proszkiem do pieczenia oraz płatkami migdałów.
- 3.Dodaj sporą ilość cynamonu, wymieszaj i przelej masę do naczynia żaroodpornego.
- 4.Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 25 minut.
- 5.Gotowy jabłecznik posmaruj dżemem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**

# Naleśnik z bananem

355 kcal / 25 B / 39 W / 10 T

## SKŁADNIKI

- 100g serka wiejskiego light
- 90g banana
- 1 jajko
- 30g mleka 1.5% tł.
- 20g mąki pszennej
- 5g masła orzechowego

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

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

2.Z otrzymanego ciasta usmaż jednego naleśnika.

3.Posmaruj naleśnika serkiem wiejskim oraz posyp cynamonem. Następnie połóż obranego banana i zawiń naleśnika w rulon.

4.Wierzch zwiniętego naleśnika polej masłem orzechowym.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać wodę (najlepiej gazowaną). Następnie wszystko razem zmiskować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **10min**



# Omlet pizza

305 kcal / 29 B / 6 W / 18 T

## SKŁADNIKI

- 80g pomidorów koktajlowych
- 1 jajko
- 50g mozzarelli light
- 30g szynki prosciutto
- 15g koncentratu pomidorowego
- garść rukoli
- 5g parmezanu
- 3g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, bazylia

## PRZYGOTOWANIE

1. Wbij jajko do miski, dodaj starty parmezan oraz przyprawy tj.: sól, pieprz, oregano, bazylia. Wszystko dokładnie wymieszaj.

2. Rozgrzej oliwę na patelni i usmaż omleta.

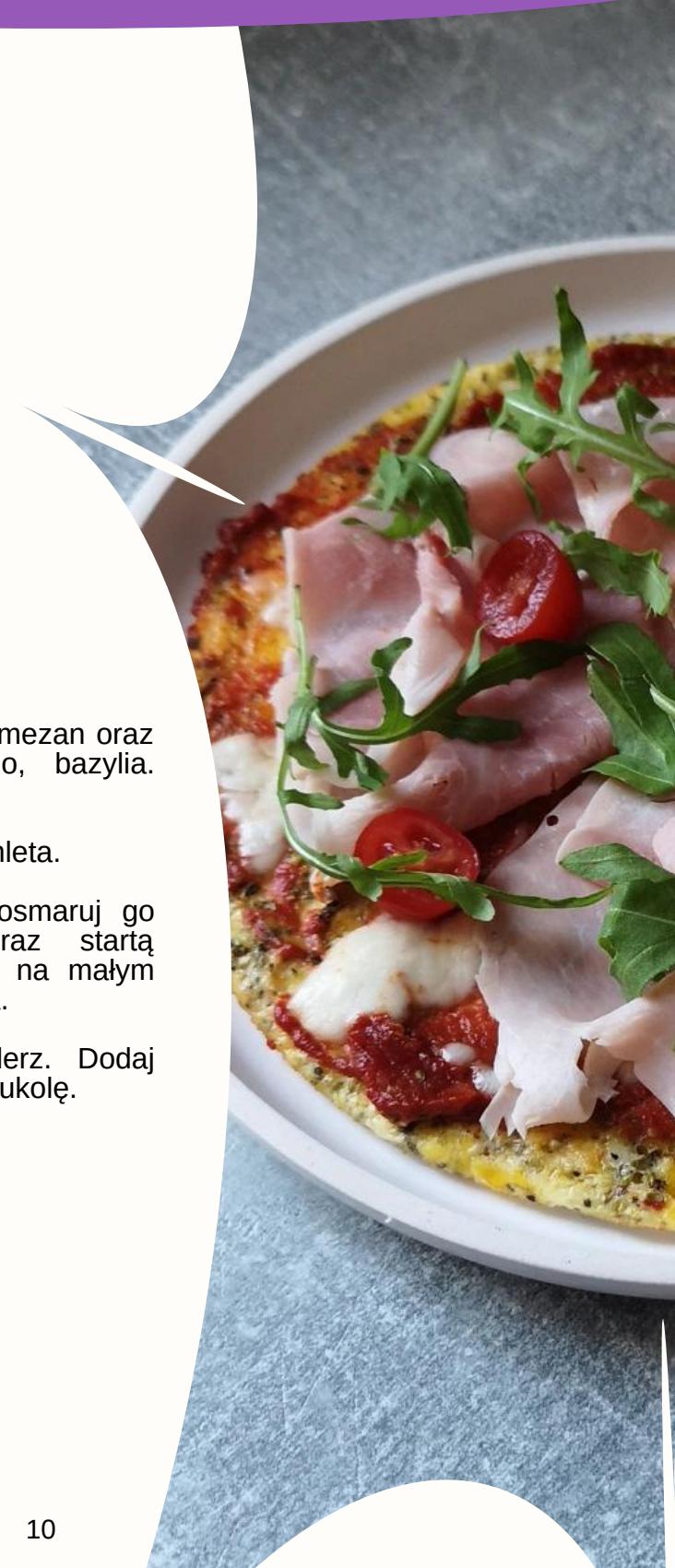
3. Gdy wierzch omleta się zetnie posmaruj go koncentratem, posyp oregano oraz startą mozzarellą. Smaż pod przykryciem na małym ogniu do momentu rozpuszczenia sera.

4. Gotowego omleta przełóż na talerz. Dodaj plastry szynki, kawałki pomidora oraz rukolę.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Owsianka oreo

367 kcal / 21 B / 41 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 100g napoju migdałowego
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 40g płatków owsianych
- 20g odżywki białkowej
- 1 ciasto oreo (ok.11g)
- 5g nasion chia
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYGOTOWANIE

1.Płatki owsiane, napój migdałowy, odżywkę białkową, nasiona chia oraz proszek do pieczenia zblenduj na gładką masę.

2.Do naczynia żaroodpornego przelej połowę masy, dodaj skyra, a następnie wlej pozostałą część masy.

3.Na wierzchu owsianki umieść ciasteczkę oreo.

4.Owsiankę piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **25min**



# Roladki z tortilli

388 kcal / 27 B / 33 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 60g łososia wędzonego
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 1 jajko
- 25g serka do smarowania light
- kilka liści sałaty

## PRZYPRAWY

pieprz, sok z cytryny

## PRZYGOTOWANIE

1. Posmaruj placek tortilli grubą warstwą serka (np. serek philadelphia)

2. Porwij łososia na kawałki, przypraw pieprzem, sokiem z cytryny, a następnie położyć na tortilli.

3. Dodaj kilka liści sałaty oraz pokrojone w plastry jajko na twardo.

4. Tortille zwiń w roladę, a następnie zawiń w folię spożywczą lub sreberko.

5. Odstaw do lodówki na kilka godzin.

6. Przed podaniem pokrój roladę w kilkucentymetrowe kawałki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min + czas chłodzenia w lodówce**

# Sałatka ziemniaczana

381 kcal / 25 B / 48 W / 7 T

## SKŁADNIKI

- 150g ziemniaków
- 100g ogórków kiszonych
- 80g piersi z kurczaka
- 60g rzodkiewki
- 50g cebuli czerwonej
- 30g pieczywa
- 15g musztardy
- 15g majonezu light

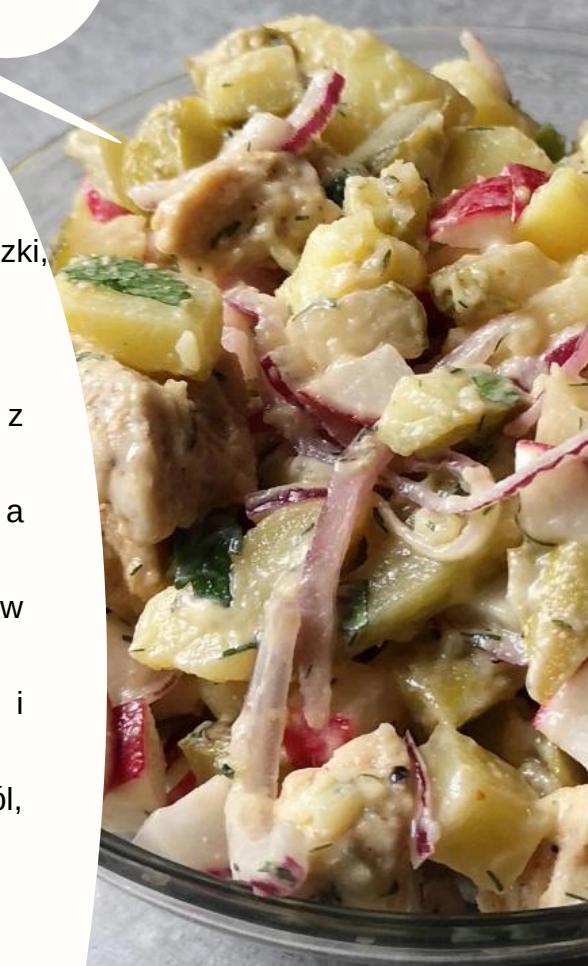
## PRZYPRAWY

sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, natka pietruszki, koperek

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrójmięso nakanawałki i podduś na patelni z odrobiną wody w przyprawie do kurczaka.
- 2.Ziemniaki obierz i pokrój na mniejsze części, a następnie ugotuj w posolonej wodzie.
- 3.Pokrójrzodkiewkę i ogórkiv kostkę, cebulę w piórka, a zioła posiekaj.
- 4.Ugotowane ziemniaki pokrój w kostkę i wymieszaj z pokrojonymi warzywami i mięsem.
- 5.Dodajmajonez, musztardę, posiekane zioła, sól, pieprz i ponowniewymieszaj.
- 6.Podawaj z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **30min**

# Zapiekana kasza manna

385 kcal / 32 B / 35 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 75g twarogu chudego
- 60g wiśni
- 1 jajko
- 40g mleka 1.5% tł.
- 30g kaszy manny
- 20g erytrytolu
- 15g odżywki białkowej
- 5g masła orzechowego

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1.Twaróg, żółtko, odżywkę białkową, mleko, masło orzechowe, erytrytol oraz kasze mannę zblenduj na gładką masę.

2.Dodaj do masy część wiśni.

3.Ubij białyko na sztywną pianę ze szczyptą soli i delikatnie połącz z przygotowaną masą.

4.Przelej masę do naczynia żaroodpornego, a na wierzchu ułóż pozostałą część wiśni.

5.Piecz w 180 stopniach przez około 30 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **35min**



# Zapiekanka

387 kcal / 25 B / 37 W / 14 T

## SKŁADNIKI

- 65g bułki
- 45g chudej szynki
- 30g sera żółtego
- 30g cebuli
- 1 garść szpinaku
- 10g keczupu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

szczypiorek, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Wymieszaj oliwę z przecisniętym ząbkiem czosnku oraz posiekana pietruszką.
- 2.Przekrój bułkę na pół i natrzyj ją oliwą.
- 3.Dodaj kilka liści szpinaku, cebule pokrojoną w piórka, szynkę pokrojoną w paski oraz starty ser.
- 4.Piecz w piekarniku w 180 stopniach do momentu roztopienia sera (około 10 min).
- 5.Po wyciągnięciu z piekarnika zapiekanki posyp szczypiorkiem oraz polej keczupem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**

# POSIŁKI POMIĘDZY 400- 500 KALORII



# Burger wegetariański

444 kcal / 25 B / 59 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 1 kajzerka (ok. 50g)
- 45g mozzarelli light
- 30g jogurtu proteinowego skyr
- 30g fasoli czerwonej
- 30g pomidora
- 20g cebuli
- 20g marchewki
- 20g pomidorów suszonych
- 15g bułki tartej
- 3g oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 garść rukoli

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, bazylija, papryka słodka, papryka ostra, oregano, tzatzikii

## PRZYGOTOWANIE

1. Marchewkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach, fasolę odsącz, a mozzarellę, cebulę, czosnek oraz pomidory suszone pokrój na mniejsze części.

2. Wszystkie powyższe składniki przełóż do miski, dopraw solą, pieprzem, bazylią, papryką słodką oraz ostrą, a następnie zblenduj.

3. Do masy dodaj większą część bułki tartej, dokładnie pomieszaj, a następnie uformuj okrągłego burgera. Obtocz go w pozostałej bułce tartej i podsmaż kilka minut z obu stron na rozgrzanej patelni z oliwą. (podczas smażenia kotlet ma dość miękką konsystencję przez mozzarellę)

4. Bułkę przekrój na pół. Dolną część posmaruj sosem czosnkowym (jogurt, czosnek, sól, pieprz, oregano, tzatziki), położ rukolę, gotowego burgera, pomidora i przykryj górną częścią bułki.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKI

Zamiast bułki tartej możesz użyć takiej samej ilości zmielonych płatków owsianych.



Czas przygotowywania: **15min**



# Ekspresowa fasolka

472 kcal / 28 B / 47 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 1/2 puszki fasolki w sosie pomidorowym Heinz (ok.200g)
- 100g cukinii
- 85g kiełbasy drobiowej (np. z Morliny)
- 30g cebuli
- 30g pieczywa
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

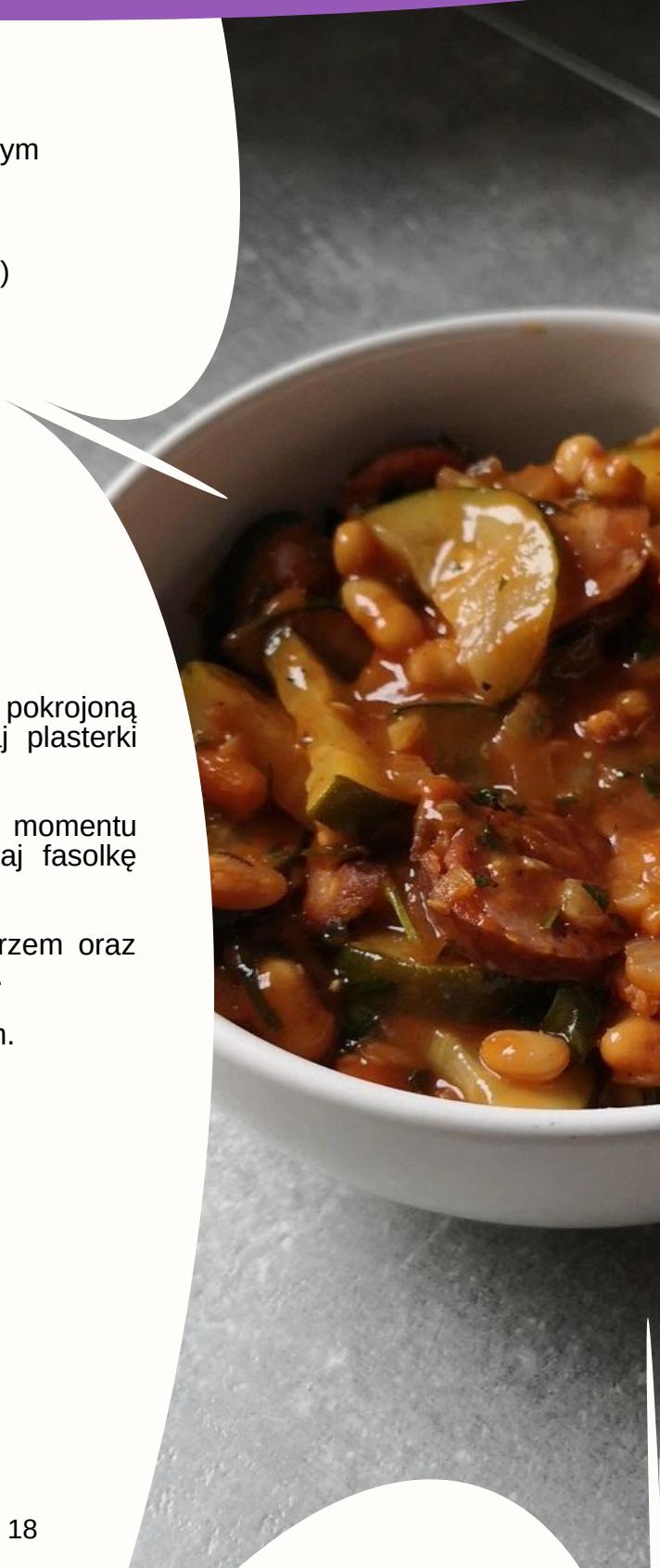
1.Na patelni z oliwą podsmaż drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek. Po chwili dodaj plasterki kiełbasy oraz ćwiartki cukinii.

2.Całość podsmaż kilka minut (do momentu zmięknięcia cukinii), a następnie dodaj fasolkę Heinz.

3.Zawartość patelni dopraw solą, pieprzem oraz świeżą natką pietruszki. Duś kilka minut.

4.Gotową fasolkę podawaj z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Gofry z ciasteczkami

433 kcal / 33 B / 44 W / 13 T

## SKŁADNIKI

- 100g serka wiejskiego light
- 1 jajko
- 50g borówek
- 40g mleka 1.5% tł.
- 30g mąki pszennej
- 15g herbatników
- 10g odżywki białkowej
- 5g masła orzechowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj żółtko, mleko, mąkę, odżywkę białkową oraz pół łyżeczki proszku do pieczenia.

2. Białko ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli, po czym dodaj ją do pozostałych składników delikatnie mieszając.

3. Ciasto usmaż w gofrownicy.

4. Upieczone gofry posmaruj serkiem wiejskim.

5. Na wierzchu ułóż herbatniki oraz borówki, a na koniec polej całość masłem orzechowym.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **10min**



# Grzanki serowo-miodowe

451 kcal / 30 B / 43 W / 17 T

## SKŁADNIKI

- 65g bagietki
- 60g camemberta light
- 50g chudej szynki
- 10g miodu
- 10g orzechów włoskich
- garść szpinaku
- kilka listków bazylii

## PRZYGOTOWANIE

1.Na pieczywo połóż kolejno: szpinak, plastry sera, szynkę oraz pokrojone orzechy.

2.Wierzch polej miodem.

3.Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez około 10 minut.

4.Po wyciągnięciu grzanek dodaj listki świeżej bazylii.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Krążki jabłkowe

451 kcal / 26 B / 58 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 150g jabłka
- 1 jajko
- 50g wiśni
- 30g mąki pszennej
- 5g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Roztrzep jajko z połową skyra smakowego, mąką, proszkiem do pieczenia oraz cynamonem.
- 2.Jabłko obierz i pokrój w krążki. (wydrąż śródki)
- 3.Krążki jabłkowe zanurz w przygotowanej masie, a następnie usmaż na patelni z oliwą.
- 4.Drugą część jogurtu wymieszaj z wiśniami i podawaj razem z usmażonymi krążkami.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**



# Krewetki w curry

456 kcal / 28 B / 48 W / 14 T

## SKŁADNIKI

- 150g krewetek
- 50g szpinaku
- 50g mleczka kokosowego light
- 50g pomidorów koktajlowych
- 50g ryżu
- 30g cebuli
- 5g oliwy z oliwek
- 1 papryczka chilli (ok.20g)
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, curry, kurkuma

## PRZYGOTOWANIE

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

2.Pokrój czosnek, cebulę i papryczkę w drobną kostkę. Podsmaż na oliwie, aż cebula się zarumieni i dodaj krewetki.

3.Smaż jeszcze przez chwilę i zalej mleczkiem kokosowym.

4.Dodaj sól, pieprz, łyżeczkę curry oraz kurkumy. Dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe oraz świeży szpinak i dokładnie wymieszaj.

5.Duś kilka minut do połączenia składników.

6.Podawaj z ugotowanym ryżem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Naleśniki z brokułem

487 kcal / 31 B / 52 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 300g brokuła
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 50g mąki pszennej
- 50g cebuli
- 40g sera typu feta
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

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

2. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3. Ugotuj brokuła w posolonej wodzie.

4. Pokrój cebule i czosnek w drobną kostkę i przełoż do miski.

5. Dodaj ugotowanego brokuła i ser. Całość dopraw solą i pieprzem, a następnie zblenduj.

6. Tak przygotowanym farszem posmaruj naleśniki, zawiń i lekko podsmaż na patelni.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać wodę (najlepiej gazowaną). Następnie wszystko razem zmiskować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **20min**



# Naleśniki z tuńczykiem

488 kcal / 41 B / 47 W / 14 T

## SKŁADNIKI

- 75g papryki
- 70g mleka 1.5% tł.
- 60g tuńczyka w sosie własnym
- 25g koncentratu pomidorowego
- 1 jajko
- 50g mozzarelli light
- 45g mąki pszennej
- 15g kukurydzy

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

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

2. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3. Do miseczki dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebule i paprykę, tuńczyka, startą mozzarellę oraz posiekany szczypiorek.

4. Dopraw solą oraz pieprzem i dobrze wymieszaj.

5. Gotowe naleśniki posmaruj koncentratem, posyp oregano i nadziej farszem.

6. Zawiń w trójkąt i piecz w piekarniku nagrzanym na 200 stopni około 10 minut.

7. Gotowe naleśniki posyp szczypiorkiem.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać wodę (najlepiej gazowaną). Następnie wszystko razem zmiskować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **20min**



# Omlet z tortilli

469 kcal / 32 B / 35 W / 22 T

## SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g ogórka
- 50g pomidora
- 50g mozzarelli light
- 15g kukurydzy konserowej

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1. Roztrzep jajka z solą, pieprzem, oregano i szczypiorkiem.

2. Natłuszc patelnię olejem w sprayu.

3. Wlej masę jajeczną i po chwili położ i lekko dociśnij tortille. Gdy jajka się zetną i przykleją do tortilli przewróć na drugą stronę.

4. Umyj i pokrój warzywa w kostkę oraz mozzarellę.

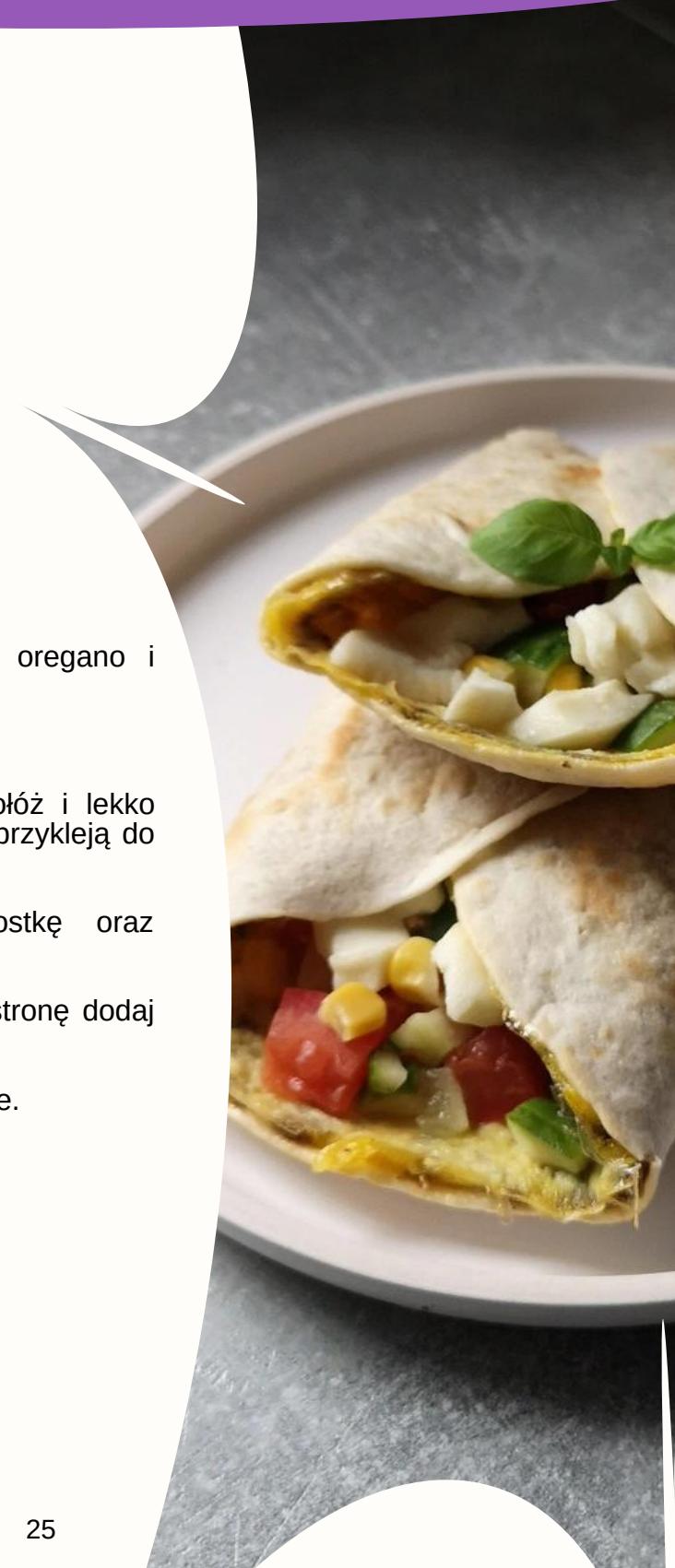
5. Gdy przewrócisz omleta na drugą stronę dodaj wszystkie warzywa oraz mozzarellę.

6. Boki omleta zawiń do środka i gotowe.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**



# Pizza twarogowa

409 kcal / 37 B / 29 W / 16 T

## SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 100g twarogu chudego
- 50g pomidora
- 30g mąki pszennej
- 30g sera żółtego
- 10g koncentratu pomidorowego
- 3g oliwy z oliwek
- 1 garść rukoli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgnieć twaróg widelcem. Następnie dodaj mąkę, jajka, oliwę, proszek do pieczenia, sól, pieprz, oregano.

2. Wyłóż masę na papier do pieczenia, formując okrągły kształt pizzy. Masa będzie dość klejąca i niejednolita, ale pieczenie spowoduje, że placek ładnie wyrośnie. Piecz około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

3. Jeśli spód jest dobrze wypieczony to z łatwością powinien dać się obrócić na drugą stronę (jeśli tak nie jest to piecz kilka minut dłużej). Wysmaruj go koncentratem, wyłóż stary ser, pomidorki i włóż z powrotem do piekarnika.

4. Piecz ok. 5 minut do rozpuszczenia sera. Następnie wyjmij z piekarnika i udekoruj rukolą.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **25min**



# Ryba z frytkami

467 kcal / 25 B / 63 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 300g ziemniaków
- 100g chudej ryby (np. dorsz, mintaj)
- 90g marchewki
- 75g jabłka
- 10g oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, zioła prowansalskie, przyprawa do ryb

## PRZYGOTOWANIE

1.Ziemniaki obierz i pokrój na frytki. Podgotuj je 15 min w posolonej wodzie. (lub użyj gotowych ze sklepu)

2.Podgotowane frytki włoż do miski, dodaj oliwę i przyprawy solą, pieprzem, słodką paprykę, tymiankiem oraz ziołami prowansalskimi. Dokładnie wymieszaj i przełóż na blaszę wyłożoną papierem do pieczenia.

3.Piecz w 200 stopniach przez około 20-25 minut.

4.Filet z dorsza osusz i natrzyj sokiem z cytryny oraz przyprawą do ryby. Usmaż na patelni z rozgrzaną oliwą.

5.Do miseczki zetrzyj na tarce na dużych oczkach marchewkę oraz jabłko. Dodaj sok z cytryny i wszystko wymieszaj.

6.Frytki podawaj z rybą i surówką.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **45min**



# Ryż z groszkiem

455 kcal / 34 B / 54 W / 8 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 100g zielonego groszku
- 100g marchewki
- 100g wody
- 50g ryżu
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, 1/2 kostki rosółowej, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

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

2.Na patelni podgrzej oliwę. Dodaj pokrojone mięso, groszek oraz pokrojoną w kostkę marchewkę i podsmaż.

3.Następnie rozpuść pół kostki rosółowej w około 100ml wrzątku i wlej na patelnię.

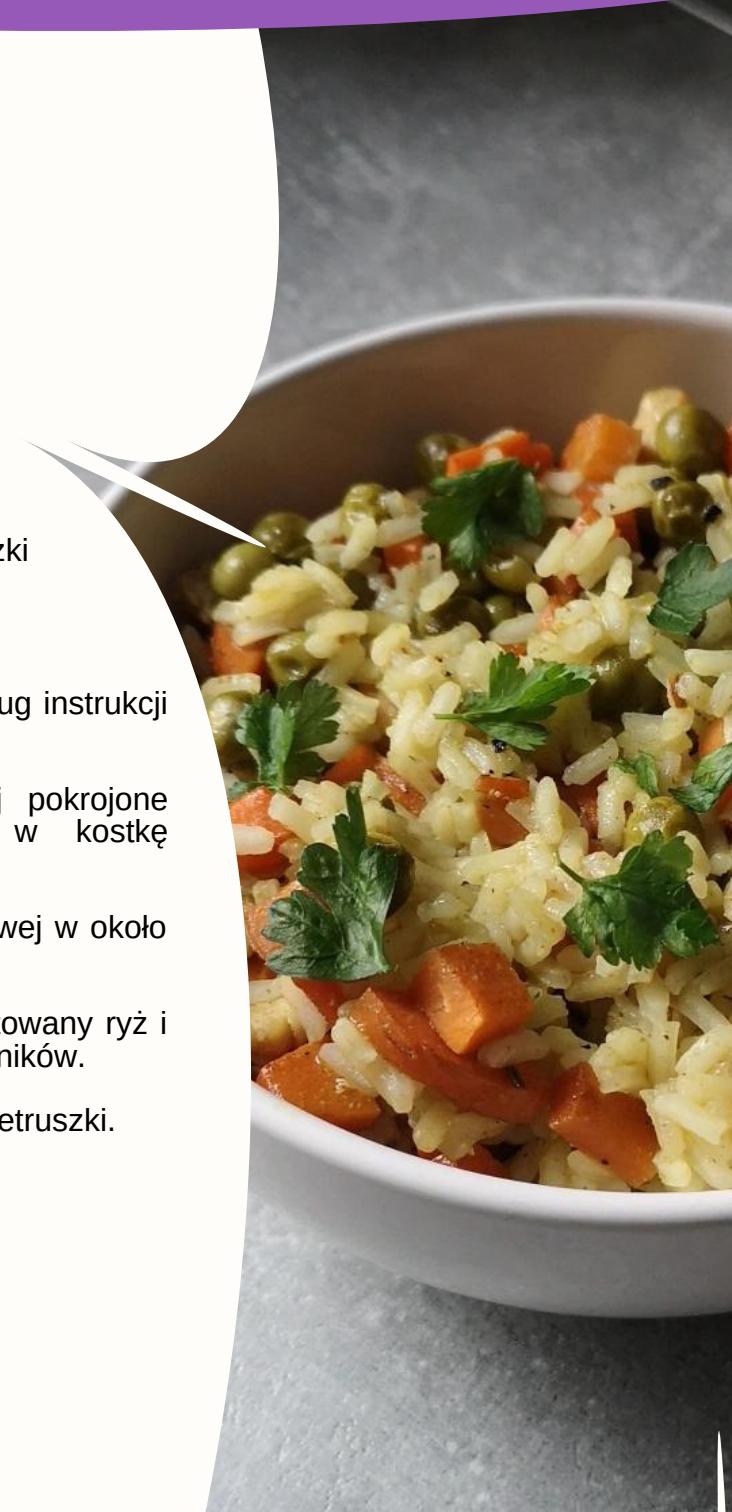
4.Duś kilka minut po czym dodaj ugotowany ryż i dobrze wymieszaj do połączenia składników.

5.Gotowe danie posyp świeżą natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**



# Sałatka z brokułem

410 kcal / 34 B / 31 W / 14 T

## SKŁADNIKI

- 200g brokuła
- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g piersi z kurczaka
- 50g cebuli czerwonej
- 30g pieczywa
- 20g majonezu light
- 20g jogurtu proteinowego skyr
- 15 kukurydzy konserwowej
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, gyros, oregano

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrójmięso w kostkę i podsmaż w przyprawie gyros.

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

3. Umyj i pokrój pozostałe warzywa oraz przygotuj sos czosnkowy (jogurt, majonez, sól, pieprz, oregano, czosnek i wszystko wymieszaj)

4. Przełóżmięso oraz brokuła do miski i dodaj pozostałe warzywa.

5. Polej sosem i podawaj z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Sałatka z porem

485 kcal / 43 B / 38 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 50g fasoli czerwonej
- 50g papryki
- 30g kukurydzy konserwowej
- 50g pora
- 30g ananasa
- 30g sera żółtego
- 30g pieczywa
- 20g majonezu light

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, przyprawa do kurczaka ,natka  
pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrójmięso na kawałki i podduś na patelni z odrobiną wody w przyprawie do kurczaka (np. gyros).
- 2.Pokrójdrobno pora i paprykę. Fasolę i kukurydzę odsącz i przepłucz.
- 3.Przełóż składniki powyżej do miski i dodaj pokrojonego ananasa.
- 4.Zetrzyj ser żółty na grubych oczkach, dodaj jogurt, majonez, sól, pieprz, posikana pieprz i wymieszaj.
- 5.Całość odstaw do na chwilę do lodówki, aby smaki się "przegryzły".
- 6.Sałatkę podawaj z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**

# Sałatka z tortellini

440 kcal / 26 B / 36 W / 20 T

## SKŁADNIKI

- 60g tortellini z nadzieniem
- 60g sera camembert light
- 1-2 garści rukoli
- 40g suszonych pomidorów
- 10g octu balsamicznego
- 5g słonecznika

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

- 1.Ugotuj tortellini w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
- 2.Pokrój pomidory i ser w kostkę. (pomidorów zbytnio nie odsączaj z zalewy)
- 3.Upraż nasiona słonecznika na suchej patelni.
- 4.Przełóż na talerz wszystkie składniki.
- 5.Wierzch sałatki posyp solą, pieprzem oraz pokrop sosem balsamicznym.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Tacos

488 kcal / 31 B / 49 W / 16 T

## SKŁADNIKI

- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 3 tacos (ok. 42g) lub 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g papryki
- 50g fasoli czerwonej
- 50g kukurydzy konserwowej
- 30g cebuli
- 15g koncentratu pomidorowego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 papryczka chili (ok.20g)
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz cayenne lub zwykły pieprz, papryka słodka, papryka ostra, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1.Na rozgrzaną oliwę wrzuć pokrojony czosnek wraz z cebulą.

2.Dodaj przyprawione solą, pieprzem cayenne, ostrą i słodką papryką chude mięso mielone.

3.Gdy mięso się zarumieni dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, paprykę chilli i odsączoną czerwoną fasolę, kukurydzę a także koncentrat pomidorowy. Całość wymieszaj i smaż przez kilka minut.

4.Tacos ułóż na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i piecz w 180 stopniach przez 5 minut.

5.Po wyciągnięciu tacos z piekarnika wypełnij je przygotowany farszem i posyp posiekanaą natką pietruszki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Tortilla z twarogiem

417 kcal / 41 B / 39 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 125g twarogu chudego
- 100g pomidorów koktajlowych
- 65g mozzarelli light
- 1 placek tortilli (ok. 60g)

## PRZYPRAWY

sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj w misce twaróg, startą mozzarellę oraz sól.

2. Placek tortilli przekrój na pół.

3. Przygotowaną masę wyłóż po jednej stronie połówki i zawiń tortillę na pół tworząc w ten sposób trójkąt.

4. Podsmaż z obu stron na patelni bez dodatku tłuszcza.

5. Gotową tortillę podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKA

Mozzarellę przed starciem dobrze odsącz z wody np. za pomocą ręcznika papierowego.



Czas przygotowywania: **10min**



# Tosty z mozzarellą

499 kcal / 32 B / 56 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 4 kromki chleba tostowego (ok. 90g)
- 80g pomidorów koktajlowych
- 65g mozzarelli light
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 40g awokado
- 10g miodu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta czarnuszki
- kiełki

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, koperek, bazylija

## PRZYGOTOWANIE

1. Awokado obierz i pokrój w kostkę. Dodaj posiekany koperek, bazylię, pokrojony czosnek, miód, sok z cytryny, a na koniec jogurt. Dopraw solą i pieprzem, a następnie wszystko razem zblenduj (lub rozgnieć widelcem) do uzyskania jednolitej konsystencji.

2. Pokrój mozzarellę w plastry i dobrze odsącz (najlepiej za pomocą ręcznika papierowego).

3. Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój wzdłuż na połówki.

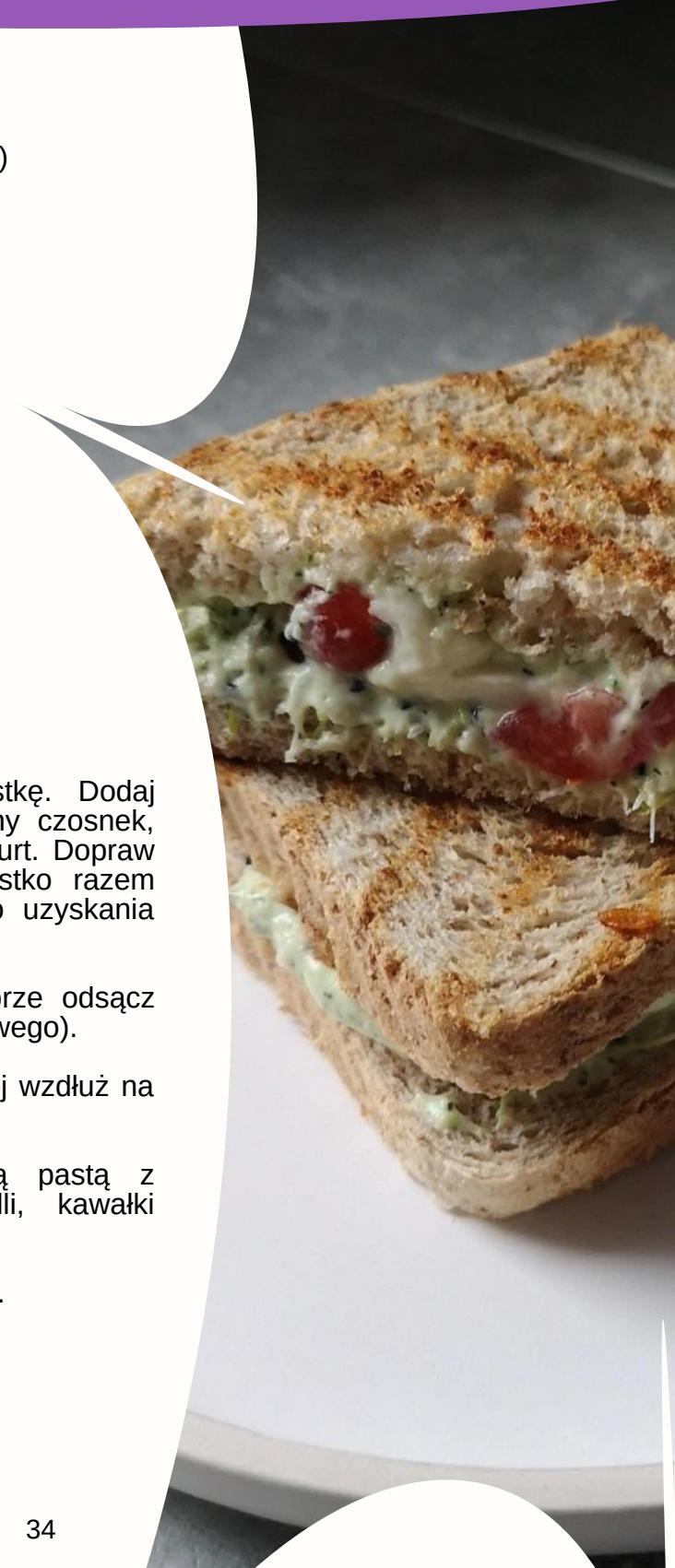
4. Pieczywo posmaruj przygotowaną pastą z awokado, ułóż plasterki mozzarelli, kawałki pomidorów, czarnuszki oraz kiełki.

5. Zapiecz na grillu, tosterze lub patelni.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**



# Zapiekanka makaronowa

499 kcal / 33 B / 47 W / 18 T

## SKŁADNIKI

- 200g brokuła
- 1 jajko
- 50g cebuli
- 50g makaronu
- 40g jogurtu greckiego light
- 30g sera typu feta
- 20g sera żółtego
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

## PRZYGOTOWANIE

1. Podziel brokuła na mniejsze części, posól go, a następnie podgotuj ok. 10 minut z odrobina wody na patelni pod przykryciem. (jeśli korzystasz z mrożonego to kilka minut)

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

3. Wymieszaj jajko z jogurtem i dopraw solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym.

4. Pokrój cebulę, czosnek oraz fetę w kostkę i przełóż do miski. Dodaj makaron, brokuła oraz masę jajeczną. Wszystko dokładnie wymieszaj.

5. Zawartość miski przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

6. Kilka minut przed końcem wierzch zapiekanki posyp startym serem żółtym.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **40min**

# Zapiekanka ziemniaczana

483 kcal / 30 B / 44 W / 19 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 200g brokuła
- 1 jajko
- 50g chudej szynki
- 50g cebuli
- 20g śmietany 12%
- 10g sera żółtego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Obierz, umyj i przekrój ziemniaki na pół. Podgotuj je przez około 15 minut w posolonej wodzie.

2. Rozdziel brokuła na mniejsze różyczki, posól go i również podgotuj w garnku z niewielką ilością wody.

3. Pokrój szynkę, czosnek i cebulę w kostkę, a następnie podsmaż na oliwie.

4. Brokuła oraz ziemniaki odcedź, dodaj przyprawę do ziemniaków, wymieszaj razem z zawartością patelni i przełóż do naczynia żaroodpornego.

5. Zalej wszystko śmietaną wymieszaną z jajkiem, solą i pieprzem.

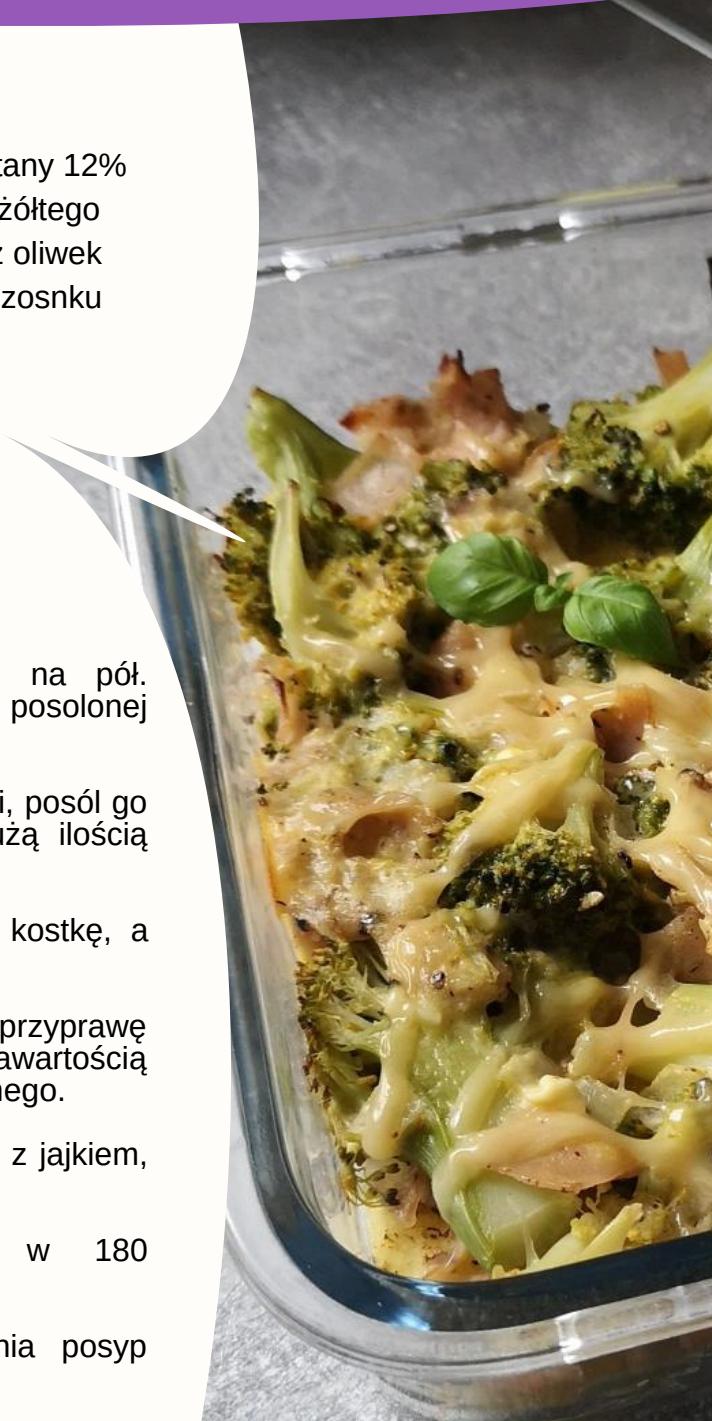
6. Zapiekankę ziemniaczaną piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

7. Kilka minut przed końcem pieczenia posyp wierzch zapiekanki startym serem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **45min**



# POSIŁKI POMIĘDZY 500- 600 KALORII



# Faszerowane kajzerki

567 kcal / 34 B / 65 W / 18 T

## SKŁADNIKI

- 2 kajzerki (ok. 100g)
- 60g chudej szynki
- 50g papryki
- 45g sera żółtego
- 20g jogurtu greckiego light
- 15g kukurydza konserwowa
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, natka pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój szynkę, ser oraz paprykę w kostkę i przełóż do miski. Dodaj jogurt, sól, pieprz, przeciśnieżony ząbek czosnku oraz posiekana natka pietruszki i dokładnie wymieszaj.

2. Kajzerki natnij od góry wzdłuż linii.

3. Rozchyl delikatnie boki kajzerki i ugnieć środek.

4. Napełnij kajzerki wykonanym farszem ugniatając co jakiś czas aby zmieścić go jak najwięcej.

5. Faszerowane kajzerki piecz w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 10 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Focaccia

539 kcal / 33 B / 60 W / 18 T

## SKŁADNIKI

- 100g mozzarelli light
- 80g mąki pszennej
- 60g wody
- 70g pomidorów koktajlowych
- 10g oliwek
- 5g oliwy z oliwek
- 3g suchych drożdży

## PRZYPRAWY

sól, oregano, tymianek

## PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj mąkę, oliwę z oliwek, suche drożdże, wodę oraz sól. Miskę zakryj folią spożywczą i włóż na godzinę do lodówki.

2.W międzyczasie pokrój mozzarellę w kostkę, a pomidorki i oliwki na połówki.

3.Po godzinie ciasto przełóż do naczynia żaroodpornego, bądź wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę.

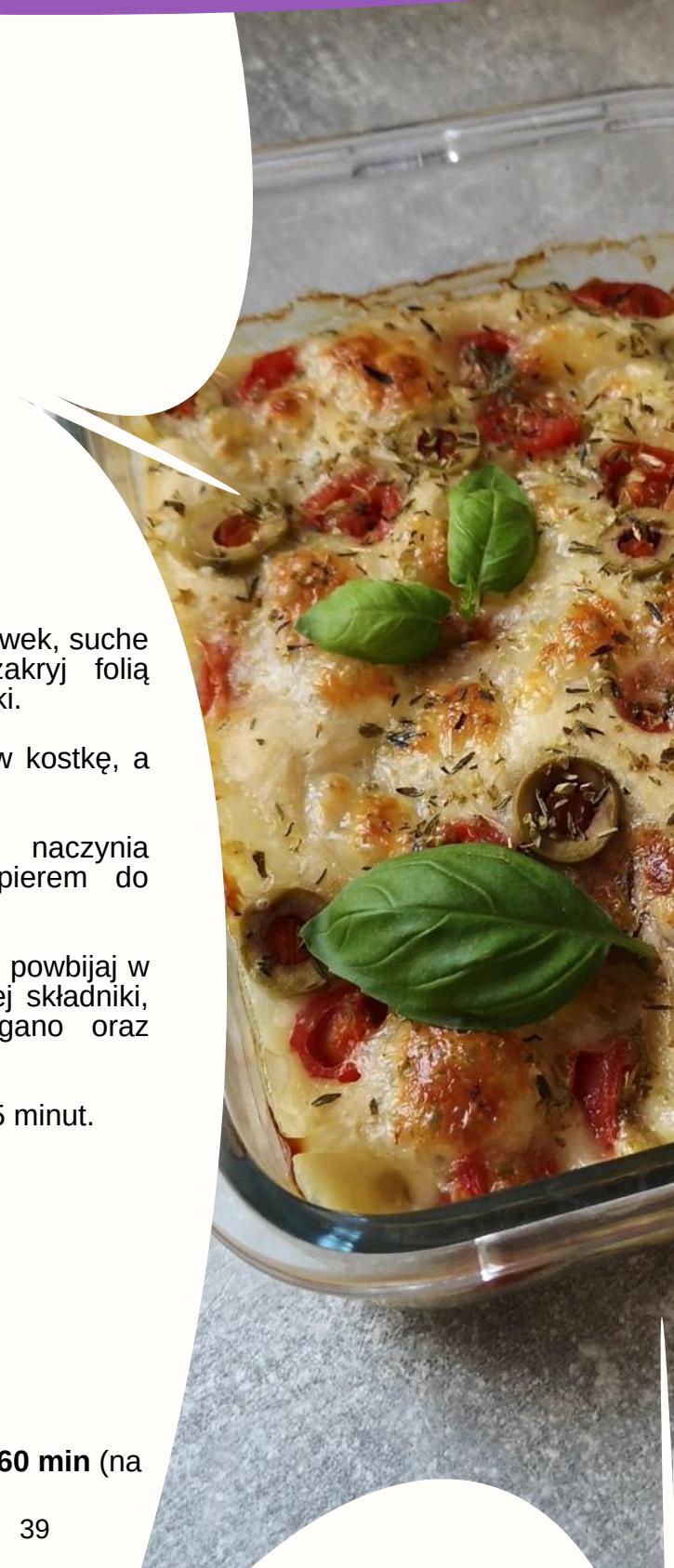
4.Uformuj z ciasta niegruby prostokąt i powbijaj w jego powierzchnię pokrojone wcześniej składniki, a po wierzchu posyp obficie oregano oraz tymianek.

5.Piecz w 200 stopniach przez około 15 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min + 60 min** (na wyrósnięcie ciasta)



# Kebab drobiowy

532 kcal / 39 B / 67 W / 11 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 1 duża bułka (do 100g)
- 50g ogórka
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 50g kapusty czerwonej
- 50g pomidora
- 20g cebuli
- 10g majonezu light
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła prowansalskie, przyprawa do złocistego kurczaka lub gyros

## PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka pokrój na kilku centymetrowe kawałki.

2. Obtocz w przyprawie do złocistego kurczaka lub gyrosie i podsmaż. Gotowe mięso porwij za pomocą widelca.

3. Zrób sos czosnkowy. Wymieszaj w misce jogurt, majonez, sól, pieprz, przeciśnięty ząbek czosnku i zioła prowansalskie.

4. Warzywa umyj, osusz i pokrój.

5. Natnij bułkę, ale jej nie przekrawaj do końca. Podpiecz ją na suchej patelni po obu stronach.

6. Posmaruj środek bułki sosem czosnkowym. Dodaj porwane mięso oraz wszystkie warzywa.

**Smacznego!**

## WSKAZÓWKI

Zamiast bułki możesz użyć gotowej pity w takiej samej gramaturze - max 100g.



Czas przygotowywania: **15min**



# Kurczak peanut butter

519 kcal / 34 B / 43 W / 23 T

## SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 100g piersi z kurczaka
- 50g pomidora
- 50g ogórka
- 30g jogurtu greckiego light
- 30g masła orzechowego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprzem, papryka wędzona, kmink, szczypiorek, przyprawa do ziemniaków

## PRZYGOTOWANIE

1.Umyj porządnie ziemniaki i przekrój je na połówki. Podgotuj w posolonej wodzie. (około 20 min)

2.W międzyczasie przygotuj marynatę do mięsa. Wymieszaj masło orzechowe z przecisniętym czosnkiem, jogurtem, solą, pieprzem, kminkiem i papryką wędzoną.

3.Odcedź ziemniaki i dodaj oliwę oraz przyprawę do ziemniaków. Wymieszaj i włóż do piekarnika nagrzanego na 200 stopni na około 20-25 min.

4.Mięso pokrój na mniejsze części, obtocz w marynarce orzechowej i piecz razem z ziemniakami.

5.Pokrój ogórka, pomidora oraz szczypiorek i wymieszaj razem w misce. Dopraw solą i pieprzem.

6.Mięso podawaj z pieczonymi ziemniakami i warzywami.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **45min**



# Makaron cytrynowy

570 kcal / 36 B / 54 W / 23 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 70g makaronu
- 35g śmietany 12%
- 10g parmezanu
- 10g masła
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- skórka z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, bazylia, przyprawa do złocistego kurczaka lub gyros

## PRZYGOTOWANIE

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

2.Mięso obtocz w przyprawie do złocistego kurczaka lub gyrosie i usmaż w całości na patelni z oliwą.

3.Gdy mięso jest już usmażone ściągnij je i rozpuść na tej samej patelni masło. Podsmaż drobno pokrojony czosnek, a po chwili dodaj startą skórkę cytryny oraz śmietanę. Cały czas mieszając dodaj sól, pieprz, suszoną bazylię, sok z cytryny oraz starty parmezan.

4.Ugotowany makaron przełóż na patelnię z sosem, podlej odrobiną wody i smaż na małym ogniu cały czas mieszając, aż składniki ładnie się połączą.

5.Przełóż na talerz i dodaj pokrojone w plastry mięso oraz świeżą bazylię.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Makaron z hummusem

596 kcal / 27 B / 64 W / 24 T

## SKŁADNIKI

- 100g szpinaku
- 75g makaronu
- 50g cebuli
- 50g hummusu
- 50g mozzarelli light
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

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

2.Pokrój cebulę w piórka, a czosnek w drobną kostkę. Lekko podsmaż i dodaj szpinak.

3.Gdy szpinak się skurczy dodaj hummus i podlej całość odrobina wrzącej wody z makaronu.

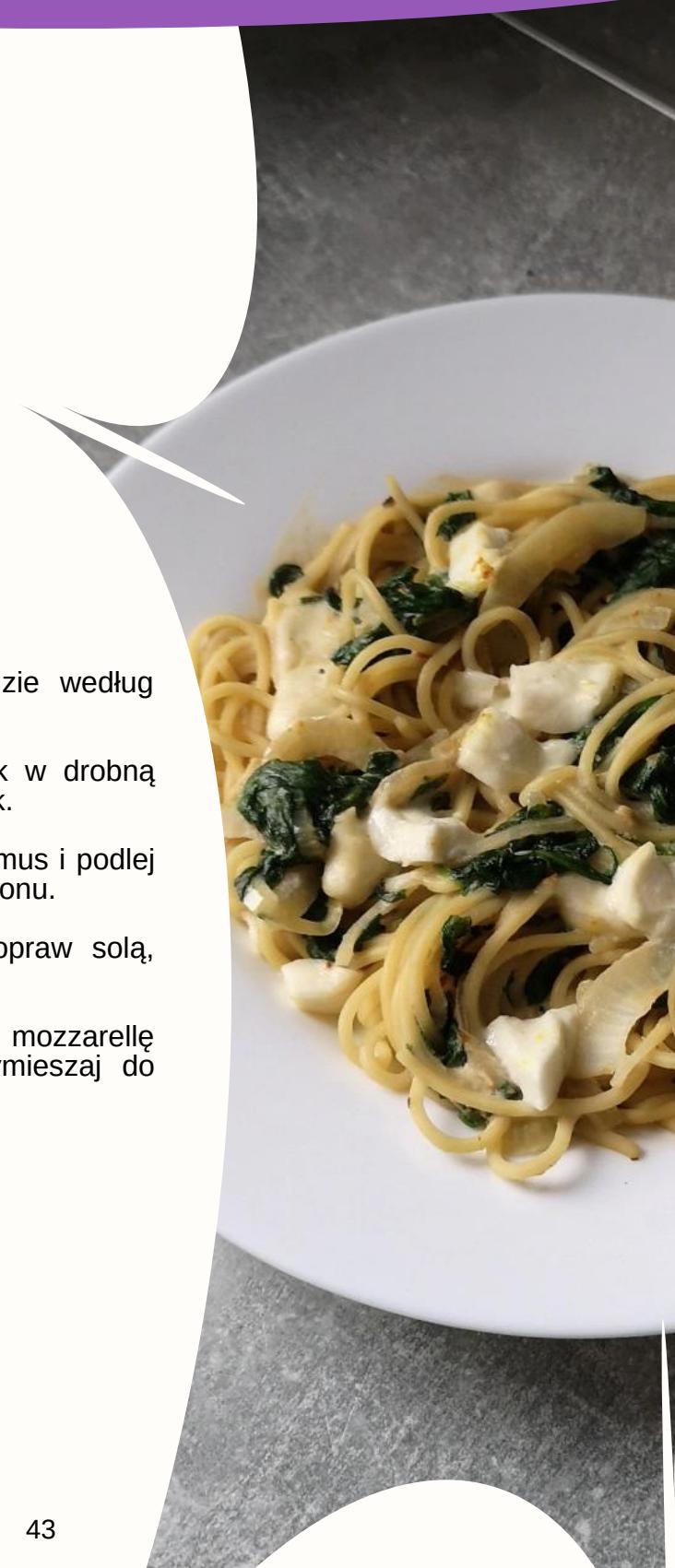
4.Wymieszaj aż powstanie sos i dopraw solą, pieprzem.

5.Dodaj ugotowany makaron oraz mozzarellę pokrojoną w kostkę i ponownie wymieszaj do połączenia składników.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Makaron z patelni

533 kcal / 28 B / 81 W / 10 T

## SKŁADNIKI

- 250g wody
- 150g pomidorów koktajlowych
- 100g makaronu
- 50g cebuli
- 50g chudej szynki
- 30g szpinaku
- 5g parmezanu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, bazylia

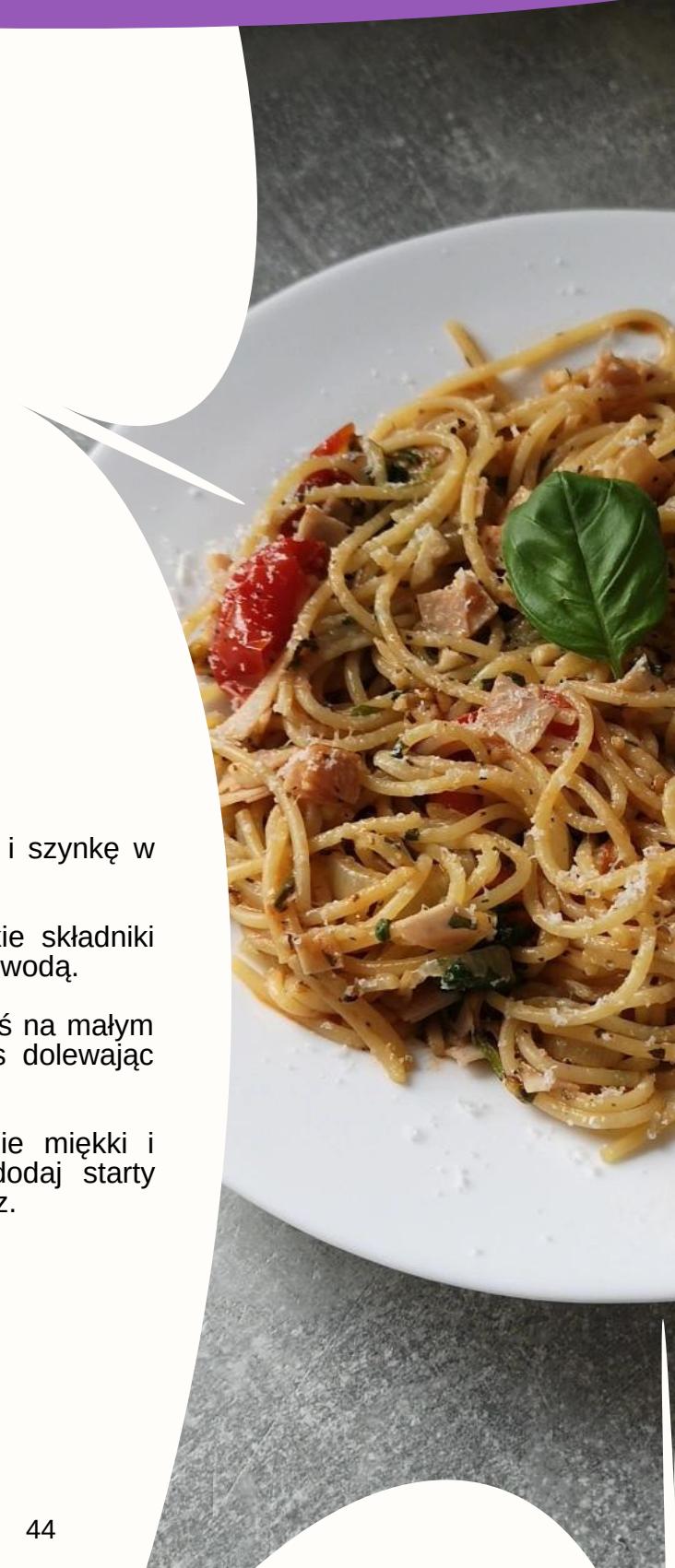
## PRZYGOTOWANIE

- 1.Pomidorki umyj i przekrój na pół.
- 2.Cebulę pokrój w piórka, a czosnek i szynkę w drobną kostkę.
- 3.Przełóż surowy makaron i wszystkie składniki oprócz parmezanu na patelnię i podlej wodą.
- 4.Dopraw solą, pieprzem, bazylią i duś na małym ogniu pod przykryciem co jakiś czas dolewając wody jeśli jest to konieczne.
- 5.Duś tak długo, aż makaron będzie miękki i większość wody wyparuje. Wtedy dodaj starty parmezan wymieszaj i przełóż na talerz.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**



# Naleśniki z parówką

573 kcal / 42 B / 33 W / 30 T

## SKŁADNIKI

- 3 parówki drobiowe (ok. 84g)
- 70g mleka 1.5% tł.
- 60g pomidorów koktajlowych
- 1 jajko
- 50g sera żółtego
- 50g szpinaku
- 30g mąki pszennej
- 30g wody gazowanej
- 20g keczupu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

## PRZYPRAWY

szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, mleko, wodę oraz proszek do pieczenia.

2.Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3.Na każdego naleśnika zetrzyj ser żółty, dodaj kilka liści szpinaku, parówkę i zawiń w rulon.

4.Naleśniki piecz około 10 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

5.Gotowe naleśniki podawaj z pomidorkami koktajlowymi, posiekany szczypiorkiem oraz keczupem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min**

# Owsianka z herbatnikami

501 kcal / 32 B / 66 W / 10 T

## SKŁADNIKI

- 200g mleka 1.5% tł.
- 100g wody
- 60g malin
- 50g płatków owsianych
- 25g odżywki białkowej
- 15g herbatników
- 10g budyniu w proszku

## PRZYGOTOWANIE

1. Odlej 50g mleka do szklanki i rozmieszaj w niej proszek budyniowy razem z odżywką białkową.

2. Pozostałą część mleka, wodę oraz płatki owsiane zagotuj.

3. Gdy płatki zacząć się gotować wlej zawartość szklanki i mieszaj do momentu zgęstnienia.

4. Do gotowej owsianki dodaj maliny oraz pogniecione herbatniki.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**



# Pide z mięsem

577 kcal / 38 B / 71 W / 15 T

## SKŁADNIKI

- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 100g pomidorów z puszki
- 85g mąki pszennej
- 50g wody
- 30g papryki czerwonej
- 30g cebuli czerwonej
- 15g sera żółtego
- 8g oliwy z oliwek
- 3g drożdży (suszone)
- 3g cukru
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, papryka słodka, papryka ostra

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie mąkę, suche drożdże, wodę, 5g oliwy z oliwek, sól oraz cukier.

2. Miskę przykryj ściereczką i odstaw ciasto na godzinę w ciepłe miejsce.

3. W międzyczasie przygotuj farsz. Na pozostały oliwie podsmaż drobno pokrojony czosnek oraz cebulę. Po chwili dodaj mięso mielone doprawione solą, pieprzem, oregano, słodką oraz ostrą papryką.

4. Po 2-3 minutach dodaj drobno pokrojoną paprykę oraz pomidory z puszki. Całość dusz kilka minut.

5. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj w cienki, prostokątny placek.

6. Farsz nałóż na środek placka, brzegi lekko zawiń do środka, natomiast końce skręć tworząc łódeczkę. Wierzch posyp startym serem.

7. Piecz w 200 stopniach przez około 12-15 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **20min + 60 min na wyrastanie ciasta**



# Quesadilla

507 kcal / 39 B / 45 W / 19 T

## SKŁADNIKI

- 100g pomidorów z puszki
- 100g piersi z kurczaka
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g cebuli
- 40g fasoli czerwonej
- 30g sera żółtego
- 30g papryki czerwonej
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 papryczka chilli (ok. 20g)

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła prowansalskie

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój cebulę, paprykę, chilli oraz czosnek w drobną kosteczkę i podsmaż na oliwie.

2. Po chwili do warzyw dodaj kawałek mięsa doprawionego solą oraz pieprzem. Podsmaż go z obu stron i zalej pomidorami w puszcze.

3. Przepłucz fasolę i dodaj ją oraz zioła prowansalskie do zawartości patelni. Duś całość około 15 min (w razie potrzeby podlej odrobiną wody).

4. Gdy mięso będzie gotowe poszarp je widelcem.

5. Na tortille zetrzyj ser, dodaj przygotowany farsz z mięsem i złoż na pół.

6. Podsmaż z obu stron na patelni lub grillu i pokrój na 2-4 części.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **25min**



# Roladki z piekarnika

507 kcal / 39 B / 46 W / 19 T

## SKŁADNIKI

- 100g passaty pomidorowej
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g pieczarek
- 50g cebuli
- 30g papryki czerwonej
- 30g papryki żółtej
- 30g sera żółtego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## PRZYPRAWY

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

## PRZYGOTOWANIE

1.Na patelni podsmaż cebulę oraz przeciśnieięty ząbek czosnku. Gdy się zarumienią dodaj pokrojone w plastry pieczarki, a po chwilimięso mielone. Dopraw całość solą, pieprzem, papryką słodką, ostrą i kurkumą.

2.Wszystko smaż kilka minut co jakiś czas mieszając, dodaj pomidorki przekrojone na pół oraz paprykę pokrojoną w kostkę i posiekana natkę pietruszki.

3.Zalej passatą i dusź kilka minut. Gotowym farszem wypełnij tortillę. Zawiń w rulon i pokrój na 3-4 części.

4.Ułóż w naczyniu żaroodpornym i zetrzyj na wierzch ser. Piecz w 180 stopniach przez 10-15 minut.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **25min**



# Ryż z owocami

546 kcal / 30 B / 83 W / 10 T

## SKŁADNIKI

- 300g mleka 1.5% tł.
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 50g wiśni
- 50g ryżu
- 30g borówek
- 1 kostka gorzkiej czekolady (ok. 6g)
- 5g migdałów w płatkach

## PRZYPRAWY

sól, cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej mleko i wrzuć ryż. Dodaj szczyptę soli, płatki migdałów i zagotuj.

2. Gdy mleka zacznie wrzeć zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu co jakiś czas mieszając, do momentu aż ryż wchłonie całe mleko (około 20min).

3. Gdy ryż będzie miękki dodaj cynamon oraz skyr smakowy. Dokładnie wymieszaj i przełóż do miseczki.

4. Na wierzch wyłóż wiśnie, borówki oraz zatrzyj kostkę czekolady.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **25min**



# Sałatka cezar

576 kcal / 44 B / 49 W / 21 T

## SKŁADNIKI

- 150g piersi z kurczaka
- 100g sałaty rzymskiej
- 30g pieczywa
- 30g płatków kukurydzianych
- 30g majonezu light
- 20g jogurtu greckiego light
- 10g musztardy
- 10g parmezanu
- 5g oliwy z oliwek
- 5g sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- łyżka soku z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

## PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka pokrój na kilku centymetrowe kawałki.

2. W misce wymieszaj oliwę z jogurtem greckim. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką oraz ostrą.

3. Do przygotowanej marynaty włóż kawałki mięsa i odstaw na kilka minut.

4. Kawałki mięsa obtocz w zmielonych lub pokruszonych płatkach kukurydzianych i przełoż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Piecz w 200 stopniach przez około 15 minut.

5. W miseczce wymieszaj majonez, musztardę, sok z cytryny, sos sojowy, rozgnieciony ząbek czosnku oraz parmezan.

6. Porwij liście sałaty, dodaj nuggetsy, skrop sosem, wymieszaj i podawaj z pieczywem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: 20min



# Sałatka z halloumi

527 kcal / 25 B / 31 W / 33 T

## SKŁADNIKI

- 100g sera halloumi
- 100g pomidora
- 100g ogórka
- 30g kaszy jęczmiennej (pęczak)
- 20g oliwek
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- łyżka soku z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona, oregano, szczypiorek

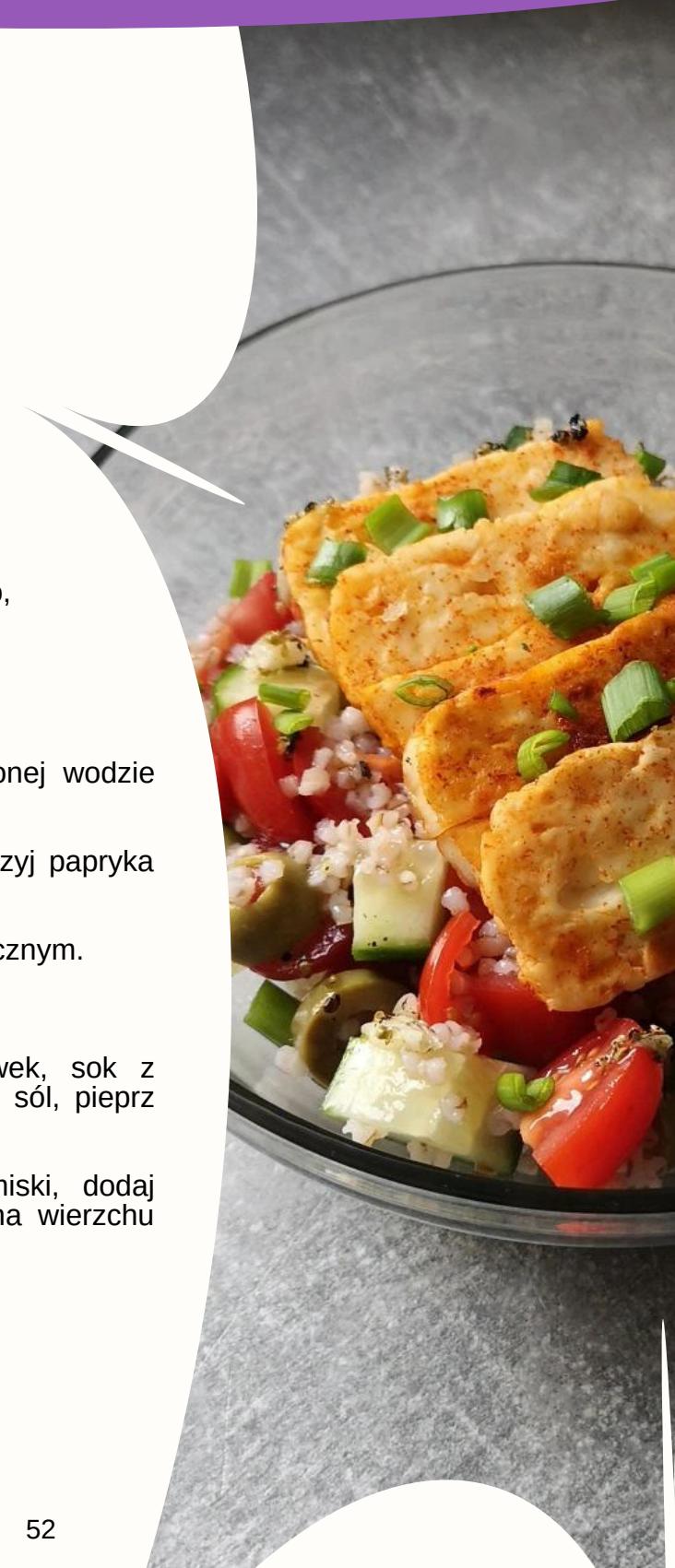
## PRZYGOTOWANIE

- 1.Ugotuj kaszę jęczmienną w posolonej wodzie według instrukcji na opakowani.
- 2.Ser halloumi pokrój w plastry i natrzyj papryka wędzona.
- 3.Podsmaż na patelni lub grillu elektrycznym.
- 4.Warzywa umyj i pokrój w kostkę.
- 5.W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, rozgnieciony ząbek czosnku, sól, pieprz oraz oregano .
- 6.Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj posiekany szczypiorek, dressing, a na wierzchu ułóż grillowany ser halloumi.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 20min



# Tosty na słodko

502 kcal / 35 B / 58 W / 12 T

## SKŁADNIKI

- 100g śliwek
- 100g twarogu chudego
- 4 kromki chleba tostowego (ok. 92g)
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 10g orzechów włoskich
- 5g masła

## PRZYPRAWY

cynamon

## PRZYGOTOWANIE

1. Śliwki umyj, osusz i pokrój na kawałki.
2. Wymieszaj twaróg ze skyrem naturalnym.
3. Podsmaż śliwki na maśle, a orzechy upraż na patelni.
4. Pieczywo posmaruj twarożkiem, dodaj kawałki śliwek, orzechy a następnie posyp cynamonem.
5. Zapiecz tosty na grillu lub na patelni.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **10min**



# Tosty z pieczarkami

551 kcal / 34 B / 45 W / 24 T

## SKŁADNIKI

- 100g pieczarek
- 4 kromki chleba tostowego (ok. 92g)
- 1 jajko
- 50g sera żółtego
- 50g cebuli
- 10g keczupu
- 5g oliwy z oliwek

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

## PRZYGOTOWANIE

1.Oplucz, osusz, a następnie pokrój pieczarki oraz cebule w kostkę.

2.Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż pokrojone warzywa.

3.Zetrzyj ser żółty i wymieszaj go z pieczarkami, cebulą, jajkiem, solą oraz pieprzem.

4.Wykrój środki z każdej kromki pozostawiając nienaruszone krawędzie.

5.Skórki chleba przełóż na patelnię,a w środek wlej przygotowaną masę. Przykryj ją delikatnie wyciętymi środkami i smaż do momentu całkowitego ścięcia się masy.

6.Gotowe tosty podawaj z keczupem i szczypiorkiem.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **15min**



# Wrap jak z "Maka"

511 kcal / 36 B / 51 W / 18 T

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 1 placek tortilli (ok.60g)
- 50g pomidora
- 25g sera żółtego
- 20g majonezu light
- 20g jogurtu greckiego light
- 20g cebuli
- 15g płatków kukurydzianych
- 10g keczupu
- kilka liści sałaty
- garść rukoli

## PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

## PRZYGOTOWANIE

1.Pierś z kurczaka pokrój na kilku centymetrowe kawałki.

2.W misce wymieszaj jogurt grecki z solą, pieprzem, papryką słodką oraz ostrą.

3.Do przygotowanej marynaty włożyć kawałki mięsa i odstaw na kilka minut.

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

5.Piecz w 200 stopniach przez około 15 minut.

6.Warzywa umyj, osusz i pokrój.

7.Posmaruj tortille keczupem i majonezem, a następnie posyp startym serem.

8.Rozłoż mięso oraz warzywa po czym zawiń tortille w dowolny sposób.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **25min**



# Zapiekany łosoś

518 kcal / 37 B / 29 W / 27 T

## SKŁADNIKI

- 150g łososia (świeżego)
- 100g pomidorów koktajlowych
- 50g papryki czerwonej
- 50g cebuli
- 2 kromki pieczywa tostowego (ok.46g)
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny

## PRZYPRAWY

sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Filet z łososia natrzyj solą, pieprzem, sokiem z cytryny i czosnkiem.

2. Przełóż go do naczynia żaroodpornego i polej oliwą.

3. Piecz w 180 stopniach przez 15 minut.

4. W międzyczasie gdy ryba się piecze pokrój pomidorki na połówki, paprykę w paski, a cebulę w piórka.

5. Po 15 minutach wyciągnij rybę i obłóż ją warzywami. Piecz przez kolejne 15min.

5. Podawaj z podpieczonym na suchej patelni chlebem tostowym.

**Smacznego!**



Czas przygotowywania: **35min**



# **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.**