

50 PRZEPISÓW NA LUNCHBOXY

które zmienią Twoje spojrzenie na diete

Nie musisz mieć zdolności kulinarnych aby je przyrządzić

Do zjedzenia zarówno na ciepło jak i na zimno





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

Burrito bowl.....	5
Deserek a'la delicie.....	6
Dorsz z kuskusem.....	7
Kaszka z dodatkami.....	8
Koktajl z mango i malinami.....	9
Koktajl na jogurcie.....	10
Koktajl na kefirze.....	11
Omlet sernikowy.....	12
Omlet z serem i szynką.....	13
Roladki z twarożkiem.....	14
Sałatka z nuggetssami.....	15
Sernik oreo.....	16

POMIĘDZY 400-500 KALORII

Bagietka z wędzonym kurczakiem.....	18
Bananoffee.....	19
Bowl z łososiem.....	20
Brownie proteinowe.....	21
Ciasto ze skyra.....	22
Gofry owsiane.....	23
Gofry z serka wiejskiego.....	24
Gofry z szynką.....	25
Makaron z pesto.....	26
Muffiny z fetą.....	27
Musli z owocami.....	28
Naleśniki a'la ruskie.....	29

Naleśniki wytrawne.....	30
-------------------------	----

Owsianka z piekarnika.....	31
Panini z kurczakiem BBQ.....	32
Pieczone ziemniaki z kotlecikami.....	33
Pudding chia.....	34
Ryż po chińsku.....	35
Sałatka z fetą.....	36
Sałatka z tortellini.....	37
Tarta sernikowa.....	38
Tortilla składana w trójkąt.....	39
Tortilla włoska.....	40

POMIĘDZY 500-600 KALORII

Babeczki bananowe.....	42
Ciastka owsiane.....	43
Lasagna z cukinią.....	44
Naleśniki oreo.....	45
Naleśniki z rodzynkami.....	46
Omlet owsiany.....	47
Paella z kurczakiem.....	48
Panini z fetą.....	49
Placuszki straciatella.....	50
Racuchy budyniowe.....	51
Roladki wegetariańskie.....	52
Tortilla azjatycka.....	53
Tortilla z krewetkami.....	54
Tosty z jajkiem sadzonym.....	55
Tosty z serem.....	56

POSIŁKI POMIĘDZY 300- 400 KALORII



Burrito bowl

357 kcal / 29 B / 45 W / 5 T

SKŁADNIKI

- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 50g cebuli
- 50g passaty pomidorowej
- 50g kukurydzy (kolba lub konserwowa)
- 30g ryżu
- 30g fasoli czerwonej
- 2,5g oliwy z oliwek
- 10g papryczki chilli
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

PRZYGOTOWANIE

1. Podsmażmięso z przyprawami sól, pieprz, papryka słodka, ostra.

2. Pokrój kolbę kukurydzy na mniejsze kawałki i podpiecz na patelni.

3. Na drugą patelnię wlej oliwę, dodaj obraną i poszatkowaną cebulę oraz czosnek. Po chwili podlej passatą i dodaj pokrojoną papryczkę chili. Duś kilka minut, aż powstanie sos.

4. Ugotuj ryż wedle instrukcji na opakowaniu.

5. Odsącz fasolę.

6. Przełóż wszystkie składniki do pojemnika układając je koło siebie.

7. Na koniec wlej sos.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min**

Deserek a'la delice

345 kcal / 21 B / 44 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 125g wody
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 20g mąki pszennej
- 20g galaretki (proszek)
- 10g mleka 1.5% tł.
- 2 kostki czekolady mlecznej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, jogurt proteinowy oraz żółtko.

2.Białko ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Wymieszaj delikatnie z masą jedynie do połączenia składników.

3.Do naczynia żaroodpornego przelej przygotowaną masę.

4.Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.

5.Przygotuj galaretkę w 125 ml gorącej wody i odstaw. Gdy galaretka zacznie trzeć przelej na wystudzony biszkopt i wstaw do lodówki.

6.W rondelku podgrzej mleko z czekoladą. Ciągle mieszaj do całkowitego rozpuszczenia.

7.Przygotowaną polewą polej wierzch stężejającej galaretki i wstaw ponownie do lodówki do zastygnięcia czekolady.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 30min + czas w lodówce



Dorsz z kuskusem

391 kcal / 34 B / 32 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 150g filetu z dorsza
- 100g pomidorów koktajlowych
- 50g cebuli czerwonej
- 30g jogurtu proteinowego skyr
- 30g kaszy kuskus
- 10g oliwek
- 10g oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, czosnek granulowany, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1.Rozmróź i pokrój filet z dorsza na mniejsze kawałki.

2.Natrzyj go solą, pieprzem, przeciągniętym przez praskę ząbkiem czosnku i sokiem z cytryny.

3.Usmaż go na oliwie.

4.Przygotuj kuskus wedle instrukcji na opakowaniu.

5.Pokrój warzywa i przygotuj dip (jogurt, sól, pieprz, oregano, czosnek granulowany).

6.Przyrządzoną rybę podawaj z kuskusem, warzywami i dipem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Kaszka z dodatkami

390 kcal / 28 B / 58 W / 5 T

SKŁADNIKI

- 100g wody
- 200g jogurtu proteinowego skyr
- 100g mleka 1.5% tł.
- 50g wiśni
- 50g borówek
- 30g kaszy manny
- 5g masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj mleko razem z wodą, dodaj kaszkę i gotuj na małym ogniu, aż zgęstnieje.

2. Gotową kaszkę przełóż do pojemnika i posmaruj warstwą skyra (150g smakowy + 50g naturalny).

3. Dodaj owoce świeże lub mrożone.

4. Polej masłem orzechowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Koktajl z mango

312 kcal / 26 B / 30 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 200g napoju migdałowego
- 100g mango
- 100g malin
- 30g odżywki białkowej
- 10g masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

1. Możesz użyć świeżych lub mrożonych owoców.
2. Wrzuć wszystkie składniki do blendera i zmiksuj.
3. Polecam waniliowy smak odżywki białkowej.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Jeśli nie chcesz korzystać z odżywki możesz zastąpić ją jogurtem proteinowym.



Czas przygotowywania: **5min**



Koktajl na jogurcie

319 kcal / 22 B / 39 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 150g jabłka
- 125g mleka 1.5% tł.
- 10g masła orzechowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Jabłko obierz i pokrój w kostkę. Przełóż do garnka z odrobiną wody, obficie posyp cynamonem i gotuj do zmiękanienia.

2.Poczekaj aż podgotowane jabłko trochę przestygnie, a następnie dodaj je wraz ze skyrem smakowym (najlepiej waniliowym), mlekiem oraz masłem orzechowym do blendera.

3.Blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**

Koktajl na kefirze

390 kcal / 25 B / 50 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 200g kefiru 1.5% tł.
- 120g banana
- 20g odżywki białkowej
- 20g płatków owsianych
- 5g masła orzechowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

- 1.Banana obierz i pokrój na kawałki.
- 2.Wrzuć do blendera kefir, banana, płatki owsiane, odżywkę białkową, masło orzechowe oraz szczyptę cynamonu.
- 3.Blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Jeśli nie chcesz korzystać z odżywki możesz zastąpić ją jogurtem proteinowym.



Czas przygotowywania: **5min**

Omlet sernikowy

368 kcal / 26 B / 42 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 80g chudego twarogu
- 80g banana
- 1 jajko
- 50g malin
- 40g mleka 1.5% tł.
- 15g mąki pszennej
- 15g dżemu niskosłodzonego
- 10g erytrytolu
- 5g masła orzechowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

1.Twaróg zmiiksuj z jajkiem, mąką, mlekiem, proszkiem do pieczenia oraz erytrytolem.

2.Natłusć patelnię olejem w sprayu lub usmaż bez tłuszczu.

3.Smaż pod przykryciem z obu stron.

4.Gotowego omleta posmaruj dżemem i masłem orzechowym.

5.Dodaj owoce i złóż na pół.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Omlet z serem i szynką

394 kcal / 36 B / 10 W / 23 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 40g chudej szynki
- 40g żółtego sera
- 40g szpinaku
- 20g pomidorów suszonych

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

- 1.Roztrzep jajka z solą, pieprzem, oregano i szczypiorkiem.
- 2.Natłuść patelnię olejem w sprayu.
- 3.Wlej masę jajeczną i chwilę podsmaż.
- 4.Dodaj plastry szynki oraz sera i znowu podsmaż.
- 5.Dodaj na środek świeży szpinak oraz suszone pomidory i zawiń boki omleta do środka.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**

Roladki z twarożkiem

386 kcal / 39 B / 42 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 100g twarogu chudego
- 50g ogórka
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 50g pomidora
- 50g rzodkiewki
- 50g chudej szynki

PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

- 1.Warzywa umyj i pokrój w drobną kosteczkę.
- 2.Twaróg wymieszaj ze skyrem i przyprawami.
- 3.Dodaj do niego rzodkiewkę, ogórka, oraz szczypiorek. Wymieszaj i posmaruj tortille twarożkiem.
- 4.Połów plastry szynki i zawiń w ciasny rulon.
- 5.Zawiń w folię spożywczą albo sreberko.
- 6.Odstaw do lodówki na minimum pół godziny.
- 7.Pokrój w roladki o szerokości 2-3cm.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min + czas w lodówce**

Sałatka z nuggetsami

339 kcal / 42 B / 26 W / 7 T

SKŁADNIKI

- 150g piersi z kurczaka
- 100g pomidora
- 100g ogórka
- 50g sałaty
- 25g płatków kukurydzianych
- 20g jogurtu greckiego light
- 10g parmezanu

PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra,
szczypiorek

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 włóż kawałki mięsa i odstaw na 30 minut.

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

5. Piecz w 200 stopniach przez około 15 minut.

6. Warzywa umyj, osusz i pokrój.

7. Wymieszaj sałatkę z kurczakiem, a na wierzch dodaj starty parmezan oraz szczypiorek.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min + czas na marynowanie mięsa**



Serniczek oreo

373 kcal / 43 B / 36 W / 6 T

SKŁADNIKI

- 125g twarogu chudego
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 50g wody
- 3 ciasta oreo (ok. 33g)
- 1 białko jaja (ok.35g)
- 10g żelatyny
- kilka kropel aromatu waniliowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.W misce zblenduj twaróg, skyr smakowy, aromat waniliowy oraz białą masę z ciastek oreo.

2.W 50 ml ciepłej wody rozpuść żelatynę. Po 2 minutach dodaj do żelatyny łyżkę masy i dokładnie ją wymieszaj.

3.Przelej zawartość szklanki do masy i jeszcze raz wszystko zblenduj.

4.Białko ubij na sztywną pianę z dodatkiem soli. Dodaj je do masy i delikatnie wymieszaj jedynie do połączenia składników.

5.Przelej masę do pojemnika, a na wierzch pokrusz ciastka oreo.

6.Podawaj schłodzone.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



POSIŁKI POMIĘDZY 400- 500 KALORII



Bagietka z kurczakiem

499 kcal / 30 B / 66 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 100g bagietki
- 50g wędzonego filetu z kurczaka
- 50g pomidora
- 50g ogórka
- 30g żółtego sera
- 20g kukurydzy
- 20g rukoli
- 10g keczupu

PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrój wędzony filet z kurczaka w paski
- 2.Umyj i pokrój warzywa.
- 3.Przekrój bułkę na pół.
- 4.Dodaj kolejno: keczup, rukolę, ser, kurczaka, pomidora, ogórka, paprykę i kukurydzę.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**

Bananoffee

420 kcal / 32 B / 61 W / 5 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 80g twarogu chudego
- 60g banana
- 50g naparu kawy
- 20g biszkoptów (ok. 4 sztuki)
- 20g ciastek korzennych (np.lotus)

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Zblenduj na gładką masę twaróg wraz ze skyrem smakowym. (waniliowym)

2.Zaparz łyżeczkę kawy w ok. 50 ml wody.

3.Dno pojemnika wyłóż zamocznymi w kawie biszkoptami. Dodaj połowę masy, plastry banana, i pozostałą część masy.

4.Na wierzch ułóż ciastka korzenne, a całość posyp cynamonem.

5.Podawaj schłodzone.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Do masy użyć najlepiej miękkiego twarogu, a w razie potrzeby dodać odrobinę wody.



Czas przygotowywania: **10min**



Bowl z łososiem

492 kcal / 30 B / 41 W / 22 T

SKŁADNIKI

- 150g ziemniaków
- 100g łososia
- 50g ciecierzycy
- 50g marchwi
- 40g jogurtu greckiego light
- 1 garść rukoli
- 5g sosu sojowego
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny

PRZYPRAWY

sól, pieprz, przyprawa do ziemniaków, czosnek granulowany, oregano

PRZYGOTOWANIE

- 1.Kawałek łososia natryj sokiem z cytryny i dopraw solą i pieprzem.
- 2.Ziemniaki obierz i gotuj 15-20 min. Odcedź, dodaj oliwę oraz przyprawę do ziemniaków. Wstaw na 15-20 min do piekarnika nagrzanego na 200°. Razem z ziemniakami do piekarnika włóż łososia, a na 5min przed końcem odsączoną ciecierzycę, aby się lekko podpiekła.
- 3.Do miski dodaj jogurt grecki, rozgnieciony ząbek czosnku, pieprz, czosnek granulowany, oregano.
- 4.Pojemnik wypełnij rukolą, startą na dużych oczkach marchewką, oraz produktami z piekarnika. Dodaj sos czosnkowy, a rybę skrop sosem sojowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **45min**



Brownie proteinowe

462 kcal / 38 B / 60 W / 7T

SKŁADNIKI

- 240g banana
- 50g odżywki białkowej
- 10g kakao

PRZYGOTOWANIE

- 1.Zmiksuj banana w misce.
- 2.Dodaj odżywkę białkową oraz kakao i ponownie zmiksuj.
- 3.Przelej masę do lekko natłuszczonego bądź wyłożonego papierem do pieczenia naczynia żaroodpornego.
- 4.Brownie piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **30min**

Ciasto ze skyrą

490 kcal / 29 B / 67 W / 11 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 60g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50g borówek
- 8g orzechów
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj jajko ze skyrem smakowym. Dodaj przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Wszystko wymieszaj i przelej do naczynia żaroodpornego.

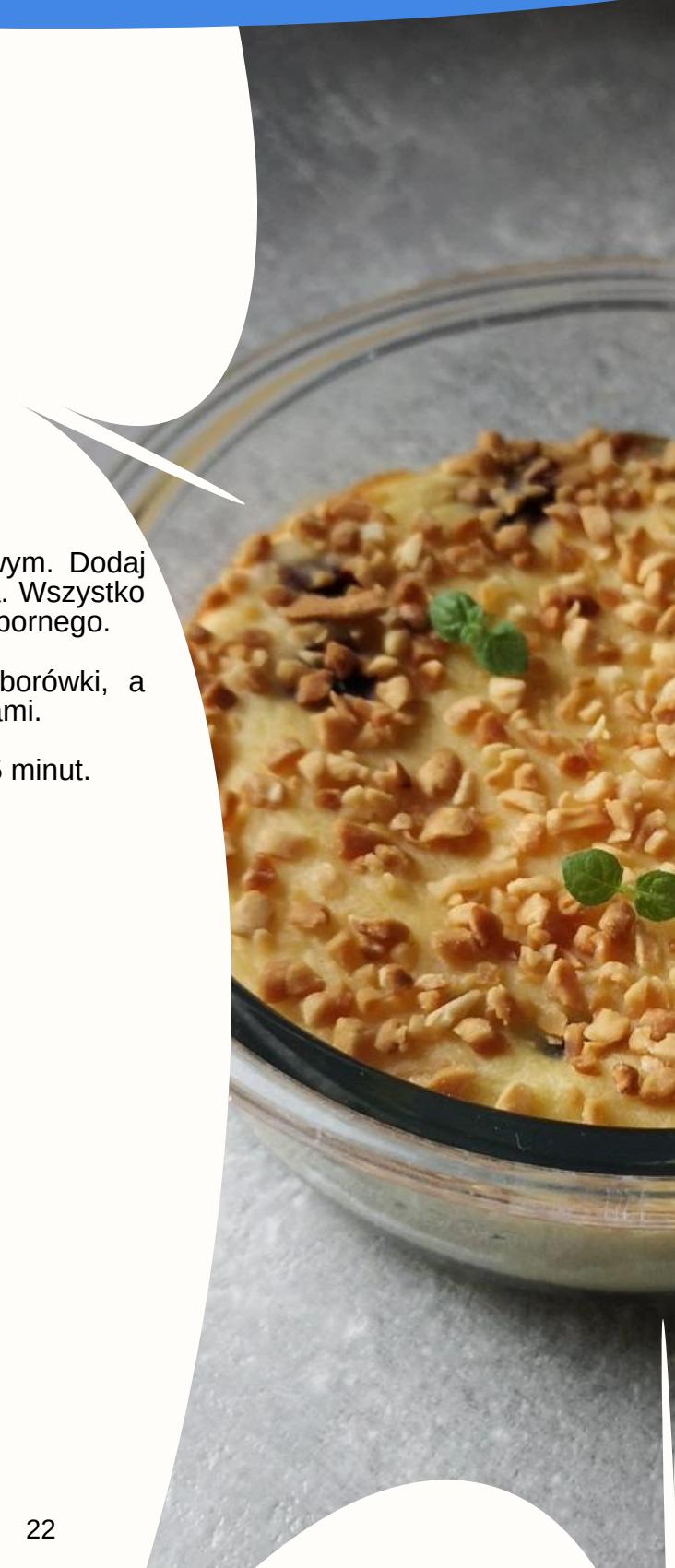
2. Powciszkaj lekko wierzch masy borówki, a następnie posyp pokruszonymi orzechami.

3. Piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **30min**



Gofry owsiane

461 kcal / 35 B / 53 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 130g mleka 1.5% tł.
- 100g twarogu chudego
- 1 jajko
- 50g borówek
- 40g mąki owsianej
- 10g proszku budyńowego
- 15g erytrytolu
- 5g kakao
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

- 1.Zblenduj płatki owsiane lub użyj mąki owsianej.
- 2.Do miski z mąką dodaj 30g mleka, jajko, kakao oraz proszek do pieczenia.
- 3.Usmaż ciasto w gofrownicy.
- 4.Ugotuj budyń z podanych produktów: 10g proszku budyńowego, 100g mleka, 15g erytrytolu lub innego słodziku
- 5.Poczekaj aż budyń trochę przestygnie i zblenduj go razem z twarogiem na gładką masę.
- 6.Posmaruj gofry masą i dodaj owoce.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **15min**



Gofry z serkiem

461 kcal / 39 B / 41 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 200g serka wiejskiego light
- 1 jajko
- 50g pomidora
- 50g ogórka
- 45g mąki pszennej
- 20g hummusu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj żółtko, mąkę, 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. Warzywa umyj i pokrój w plastry.

5. Gotowe gofry posmaruj hummusem dodaj warzywa i przyprawy sól, pieprz, szczypiorek.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **10min**



Gofry z szynką

407 kcal / 32 B / 27 W / 19 T

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 50g pomidorów
- 50g ogórka
- 30g mleka 1.5% tł.
- 30g żółtego sera
- 30g chudej szynki
- 30g mąki pszennej
- 15g serka kanapkowego light
- 10g parmezanu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- kilka liści salaty

PRZYPRAWY

sól

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj żółtko, mleko, mąkę, starty parmezan oraz pół łyżeczki proszku do pieczenia.

2. Dodaj ubite na sztywną pianę białko i delikatnie wymieszaj do połączenia składników.

3. Ciasto usmaż w gofrownicy.

4. Posmaruj jednego gofra serkiem lekkim, wyłoż sałatą, szynkę, ser, plastry pomidora i ogórka, a na koniec przykryj drugim gofrem tworząc kanapkę.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **10min**



Makaron z pesto

470 kcal / 31 B / 57 W / 11 T

SKŁADNIKI

- 75g makaronu
- 60g kurczaka wędzonego
- 1 jajko
- 50g pora
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. (nie wylewaj wody)

2. Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż drobno pokrojonego pora oraz czosnek. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem i smaż kilka minut.

3. Podsmażonego pora wymieszaj z jajkiem i dużą ilością natki pietruszki. Dokładnie zmiksuj blenderem.

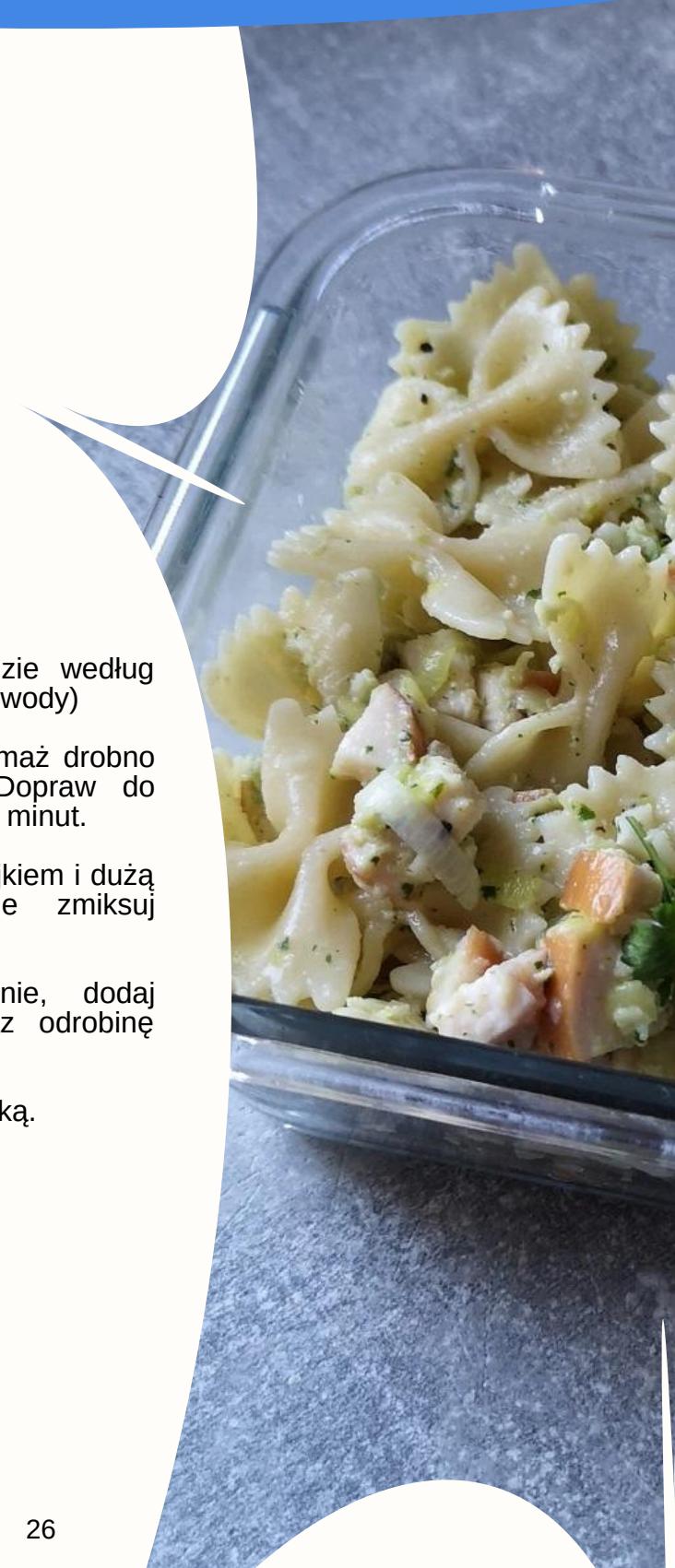
4. Przełóż z powrotem na patelnię, dodaj wędzonego kurczaka, makaron oraz odrobinę wody z makaronu i chwile podgrzewaj.

5. Makaron podawaj posypany pietruszką.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Muffiny z fetą

430 kcal / 29 B / 32 W / 20 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 50g sera typu feta
- 30g mąki pszennej
- 20g suszonych pomidorów
- 1 garść szpinaku
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (2g)

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Rozmieszaj w misce jajka, proszek do pieczenia, mąkę i przyprawy (np. sól, pieprz, oregano).

2. Podduś szpinak z odrobiną wody, aby się skurczył.

3. Pokrusz ser feta i pokrój suszone pomidory.

4. Wymieszaj wszystkie składniki i rozlej do foremek.

5. Piecz w 180 stopniach około 20 min.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **25min**



Musli z owocami

487 kcal / 39 B / 57 W / 11 T

SKŁADNIKI

- 300g jogurtu proteinowego skyr
- 30g malin
- 20g rodzynek
- 20g granoli
- 10g pszenicy ekspandowanej
- 10g migdałów

PRZYGOTOWANIE

1. Przełóż do pojemnika skyr naturalny.
2. Dodaj pszenice preparowaną oraz maliny.
3. Przykryj skyrem smakowym.
4. Na wierzch dodaj granolę, rodzynki i migdały.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**



Naleśniki a'la ruskie

436 kcal / 32 B / 48 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 100g ziemniaków
- 100g twarogu chudego
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 50g cebuli
- 30g mąki pszennej
- 30g wody gazowanej
- 5g oliwy z oliwek

PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, mleko oraz wodę i usmaż z otrzymanego ciasta naleśniki.

2. Ziemniaki po ugotowaniu od razu rozgnieć dokładnie tłuczkiem i ostudź (możesz użyć ziemniaki z poprzedniego dnia).

3. Twaróg włóż do miski i rozgnieć widelcem. Następnie dodaj ziemniaki oraz zeszkloną na oliwie, pokrojoną w kosteczkę cebulę.

4. Dopraw solą, pieprzem i wyrób dlonią na jednolitą masę.

5. Posmaruj naleśniki farszem i złóż w dowolny sposób. (możesz dodatkowo lekko je podsmaży)

6. Gotowe naleśniki podawaj ze szczypiorkiem.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **15min + czas gotowania ziemniaków**



Naleśniki wytrawne

448 kcal / 35 B / 44 W / 13 T

SKŁADNIKI

- 200g pomidorów krojonych
- 200g warzyw na patelnię
- 70g mleka 1.5% tł.
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g mozzarelli light
- 30g mąki pszennej
- 30g wody gazowanej

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, zioła prowansalskie, chilli

PRZYGOTOWANIE

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

2. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3. Startą mozzarellę wymieszaj z jogurtem i dodaj przyprawy: sól, pieprz, oregano.

4. Przyrządź warzywa na patelnię, gdy się rozmróżą dodaj mozzarellę z jogurtem i wymieszaj.

5. W rondelku podduś pomidory w puszcze i dopraw je solą, pieprzem, chili i ziołami prowansalskimi.

6. Naleśniki posmaruj pomidorami i dodaj farsz warzywno-serowy.

7. Zawiń w dowolny sposób.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

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



Czas przygotowywania: **20min**



Owsianka z piekarnika

467 kcal / 21 B / 73 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 300g wody
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 100g mleka 1.5% tł.
- 50g płatków owsianych
- 50g wiśni
- 20g proszku budyniowego
- 20g erytrytolu
- 5g migdałów
- 5g kakao

PRZYGOTOWANIE

1.Ugotuj płatki owsiane w 200g wody razem z kakao.

2.Gdy płatki się ugotują wymieszaj je ze skyrem smakowym oraz wiśniami.

3.Ugotuj budyń według składników (20g proszku budyniowego, 100g mleka, 100g wody, 20g erytrytolu lub inny słodzik)

4.Do naczynia żaroodpornego wyłóż połowę masy, budyń i pozostałą część masy. Wierzch posyp migdałami.

5.Piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **35min**

Panini z kurczakiem BBQ

462 kcal / 32 B / 70 W / 5 T

SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 100g bagietki
- 30g pomidora
- 30g papryki
- 30g ogórka
- 30g sosu BBQ
- 20g kukurydzy
- kilka liści salaty

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój pierś z kurczaka w kostkę i zamarynuj w gotowym sosie BBQ.

2. Odstaw na kilka minut i podsmaż.

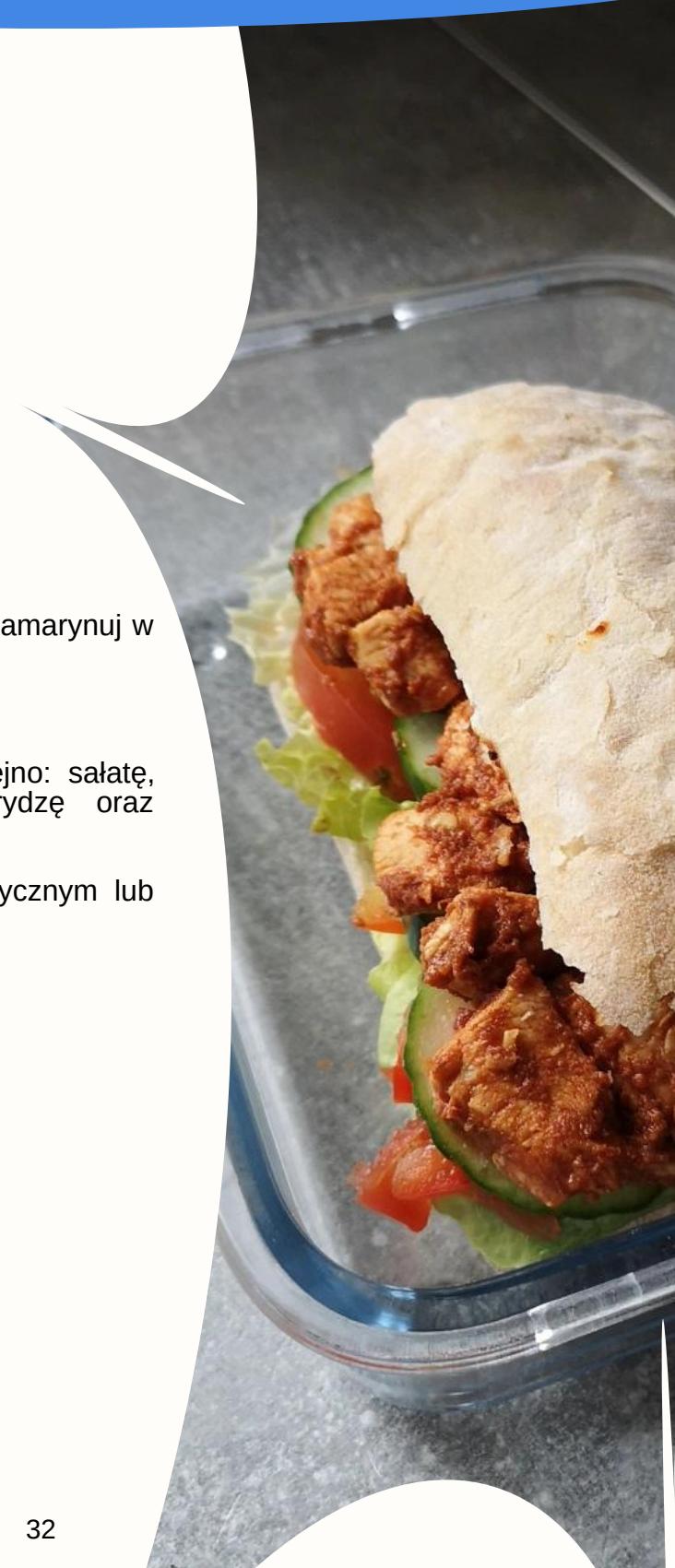
3. Przekrój bułkę na pół i dodaj kolejno: sałatę, pomidora, ogórka, paprykę, kukurydzę oraz przygotowane mięso.

4. Przykryj i podpiecz na grillu elektrycznym lub patelni.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Pieczone ziemniaki

471 kcal / 30 B / 67 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 200g ziemniaków
- 100g pomidory koktajlowe
- 70g piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 50g cukinii
- 30g cebuli czerwonej
- 30g kukurydzy
- 30g papryki
- 20g keczupu
- 20g skrobi ziemniaczanej

PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany, koperek, przyprawa do ziemniaków

PRZYGOTOWANIE

1.Cebule i paprykę drobno pokrój, a cukinię zetrzyj na tarce.

2.Do miski przełóż pokrojone warzywa, kukurydę, mięso mielone, jajko oraz mąkę ziemniaczaną.

3.Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym oraz koperkiem i dokładnie wymieszaj.

4.Uformuj kotleciki i położ je na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę.

5.Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i podgotuj w posolonej wodzie. (10-15 minut)

6.Podgotowane ziemniaki odcedź i przełóż na blaszkę z kotlecikami.

7.Dopraw przyprawą do ziemniaków i piecz całość w piekarniku w 200 stopniach przez około 20 minut.

8.Gotowe kotleciki podawaj z ziemniakami, keczupem oraz pomidorami.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **40min**



Pudding chia

436 kcal / 25 B / 35 W / 16 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 150g malin
- 100g wody
- 200g napoju migdałowego
- 40g nasion Chia
- 10g erytrytolu
- 5g kakao
- kilka kropel aromatu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Nasiona chia wraz z erytrytolem, kakao i ekstraktem waniliowym zalej napojem migdałowym, po czym dokładnie wymieszaj (należy mieszać energicznie przez pierwsze kilka minut, wówczas znikną grudki).

2. Odstaw do lodówki na minimum godzinę, aby spęczniały, od czasu do czasu możesz przemieszczać. (najlepiej odstawić na całą noc)

3. Część malin zmiksuj, a powstały mus przelej do pojemnika.

4. Dodaj nasiona chia oraz warstwę ze skyra smakowego.

5. Wierzch pokryj pozostałymi malinami i listkiem mięty.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min + czas
pęcznienia nasion**



Ryż po chińsku

499 kcal / 30 B / 65 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 150g mieszanki warzyw na patelnię (chińska)
- 100g piersi z kurczaka
- 60g ryżu
- 30g papryki żółtej
- 30g papryki czerwonej
- 30g cebuli
- 10g miodu
- 5g oliwy z oliwek
- 3g sezamu

PRZYPRAWY

sól, pieprz, kurkuma, papryka słodka, papryka ostra, cynamon

PRZYGOTOWANIE

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

2.Pierś z kurczaka pokrój na małe kawałki i przełoż do miseczki. Dopraw solą, pieprzem, kurkumą, papryką słodką, ostrą, odrobiną cynamonu. Dodaj część oliwy oraz miód i dokładnie wymieszaj. (odstaw na min. 30 minut)

3.Na pozostałą części oliwy posmaż pokrojoną w piórka cebulę oraz czosnek. Dodaj pokrojone w paski papryki, a po chwili kurczaka.

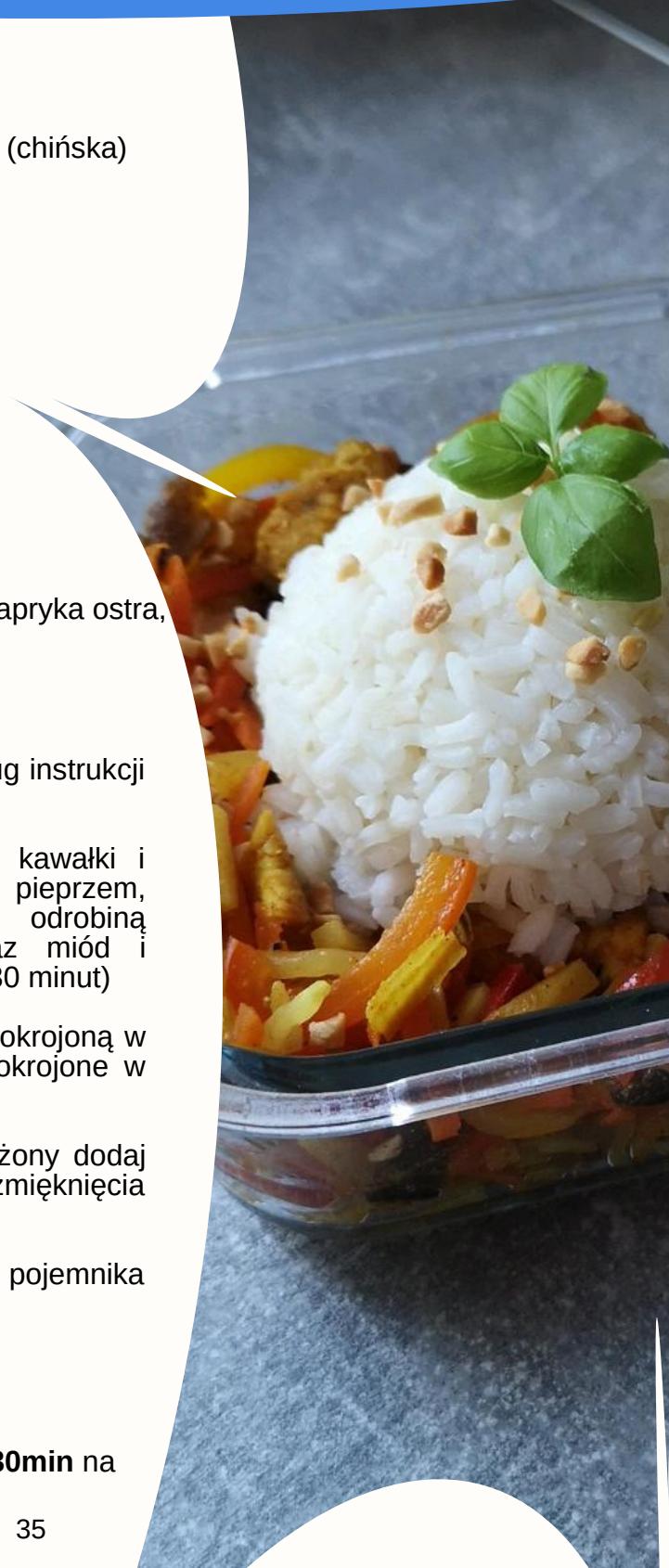
4.Gdy kurczak jest już lekko przysmażony dodaj mieszankę chińską i smaż całość do zmiękczenia warzyw.

5.Zawartość patelni oraz ryż przełoż do pojemnika i posyp sezamem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min + 30min** na marynowanie mięsa



Sałatka z fetą

466 kcal / 25 B / 36 W / 22 T

SKŁADNIKI

- 100g ogórka
- 100g pomidora
- 60g sera typu feta
- 50g ciecierzycy (w zalewie)
- 50g papryki czerwonej
- 30g pieczywa
- 30g cebuli
- 25g mozzarelli light
- 20g kukurydzy
- 20g oliwek
- 5g oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, papryka wędzona

PRZYGOTOWANIE

- 1.Opułucz wszystkie warzywa, osuszM i pokrój.
- 2.W szklance rozmieszaj oliwę z sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz oregano.
- 3.Podpiecz chleb na suchej patelni razem z mozzarellą. Na tej samej patelni możesz lekko podpiec odsączoną i doprawioną papryką wędzoną ciecierzycę, wtedy zrobi się chrupiąca.
- 4.Pokrój fetę w kostkę.
- 5.Wymieszaj wszystkie składniki w misce razem z dressingiem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Sałatka z tortellini

443 kcal / 35 B / 43 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 100g papryki czerwonej
- 100g ogórków konserwowych
- 100g piersi z kurczaka
- 50g tortellini
- 30g kukurydzy
- 20g majonezu light
- 20g jogurtu proteinowego skyr
- 5g słonecznika
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, curry, natka pietruszki, koperek

PRZYGOTOWANIE

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

2.Pokrój mięso i podduś na patelni z odrobiną wody i w przyprawie curry.

3.Umyj i pokrój warzywa w drobną kostkę.

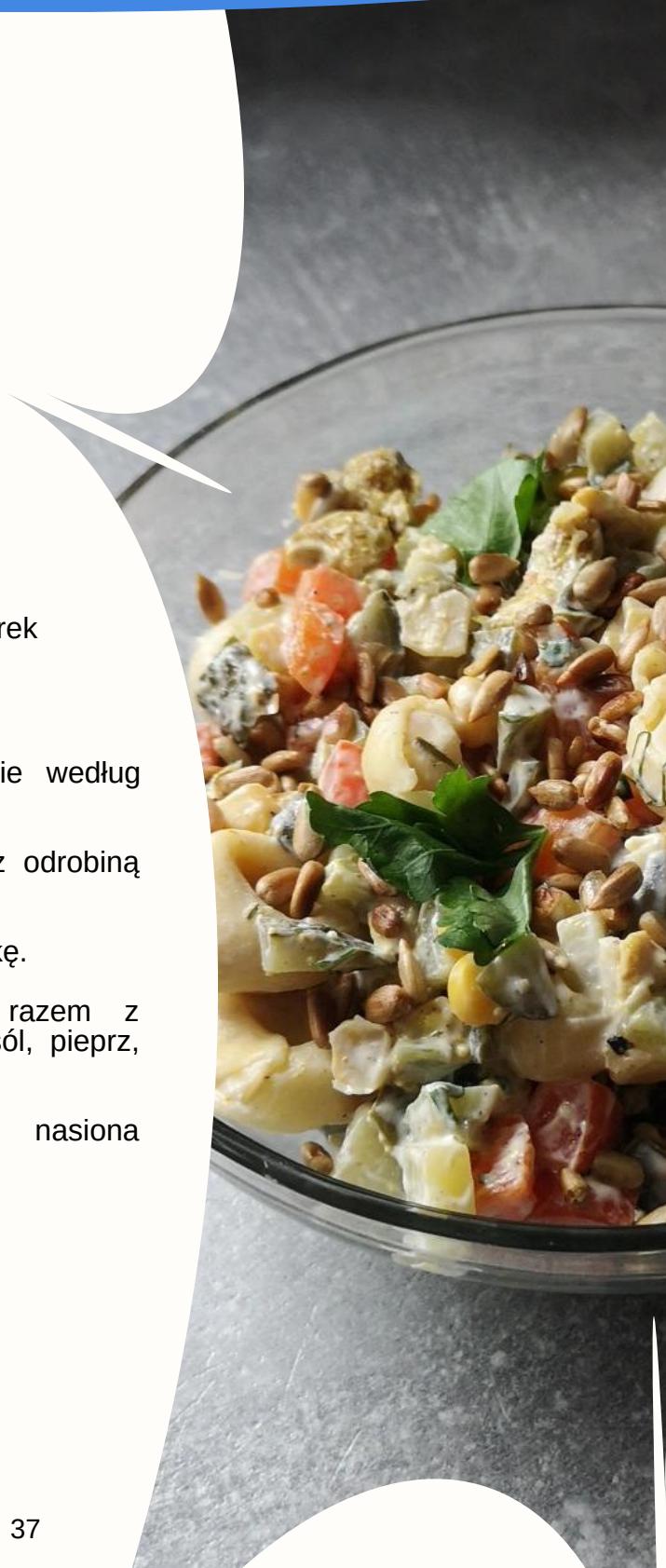
4.Makaron i kurczaka wymieszaj razem z warzywami i dodaj jogurt, majonez, sól, pieprz, koperek i pietruszkę.

5.Wymieszaj ponownie i dodaj nasiona słonecznika prażone na patelni.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min**



Tarta sernikowa

488 kcal / 33 B / 57 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 100g twarogu chudego
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 50g wody
- 40g płatków owsianych
- 15g miodu
- 10g rodzynek
- 10g masła orzechowego
- 5g kakao
- 5g wiórka kokosowych

PRZYGOTOWANIE

1.W jednej misce wymieszaj składniki na spód: płatki owsiane, wiórki kokosowe, kakao i zalej 50ml wody.

2.Zblenduj i dodaj masło orzechowe oraz miód i wymieszaj.

3.W drugiej misce wymieszaj składniki na masę: twaróg, skyr smakowy oraz rodzynki.

3.Naczynie żaroodporne wypełnij najpierw owsianym spodem, a następnie masą sernikową.

4.Piecz w 180 stopniach przez około 30 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **35min**



Tortilla w trójkąt

467 kcal / 30 B / 37 W / 23 T

SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g żółtego sera
- 50g chudej szynki
- 30g pomidora
- 30g ogórka
- 30g cebuli
- 15g almette
- 10g keczupu
- kilka liści sałaty

PRZYGOTOWANIE

1. Tortillę natnij w jednym miejscu do połowy. 2 pierwsze ćwiartki posmaruj serkiem, a na pozostałe ćwiartki zetrzyj ser żółty.

2. Umyj i pokrój warzywa.

3. Wyłóż wszystkie składniki na tortille. Na pierwszą ćwiartkę dodaj pomidora, ogórka. Na drugą ćwiartkę dodaj sałatę. Na 3 ćwiartkę dodaj szynkę, a na czwartą cebulę.

4. Złoż tortillę w trójkąt.

5. Na suchej patelni lub grillu elektrycznym podpiecz tortillę.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

[Kliknij aby obejrzeć filmik jak składać](#)



Czas przygotowywania: **5min**



Tortilla włoska

492 kcal / 33 B / 35 W / 25 T

SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g mozzarelli light
- 50g pomidorków koktajlowych
- 50g szynki parmeńskiej
- 20g pesto
- 10g parmezanu
- 1 garść rukoli

PRZYGOTOWANIE

1. Posmaruj placek tortilli pesto.

2. Umyj i pokrój warzywa.

3. Pokrój mozzarelle (polecam odsączyć kawałki mozzarelli na ręczniku papierowym, aby tortilla nie namokła).

4. Połącz wszystkie składniki, a na wierzch zetrzyj odrobinę parmezanu.

5. Zawiń w dowolny sposób.

6. Piecz na rozgrzanej patelni lub grillu elektrycznym (bez tłuszczu) po obu stronach do zarumienienia.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**

POSIŁKI POMIĘDZY 500- 600 KALORII



Babeczki bananowe

(1/3 porcji) 502 kcal / 25 B / 85 W / 7 T

SKŁADNIKI na 3 porcje

- 240g banan
- 200g mąki pszennej
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g borówek
- 10g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

PRZYGOTOWANIE

1.Rozgnieć banana widelcem i rozmieszaj go z jajkiem oraz oliwą.

2.Dodaj przesianą mąkę razem z proszkiem do pieczenia oraz sodą oczyszczoną.

3.Wrób ciasto i rozlej je do foremek.

4.Dodaj po kilka borówek do każdej foremki.

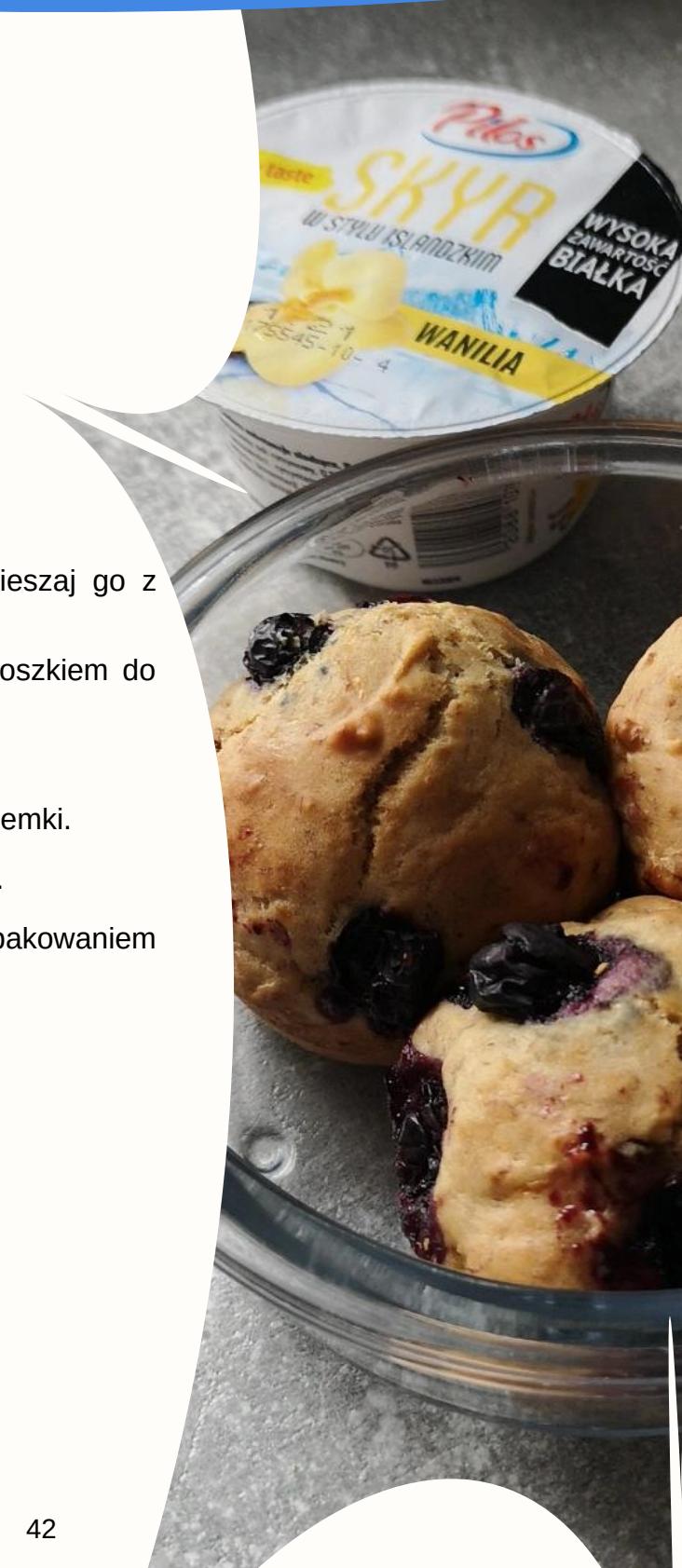
5.Piecz w 180 stopniach około 25 min.

6.Podawaj 1/3 ilości babeczek z 1 opakowaniem skyra smakowego.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **30min**



Ciastka owsiane

(1/2 porcji) 525 kcal / 27 B / 60 W / 17 T

SKŁADNIKI na 2 porcje

- 150g jogurtu proteinowego
- 120g banana
- 100g płatków owsianych
- 1 jajko
- 20g rodzynek
- 20g orzechów laskowych
- 10g odżywki białkowej
- 10g miodu
- 10g masła orzechowego
- 10g kakao

PRZYPRAWY

cynamon

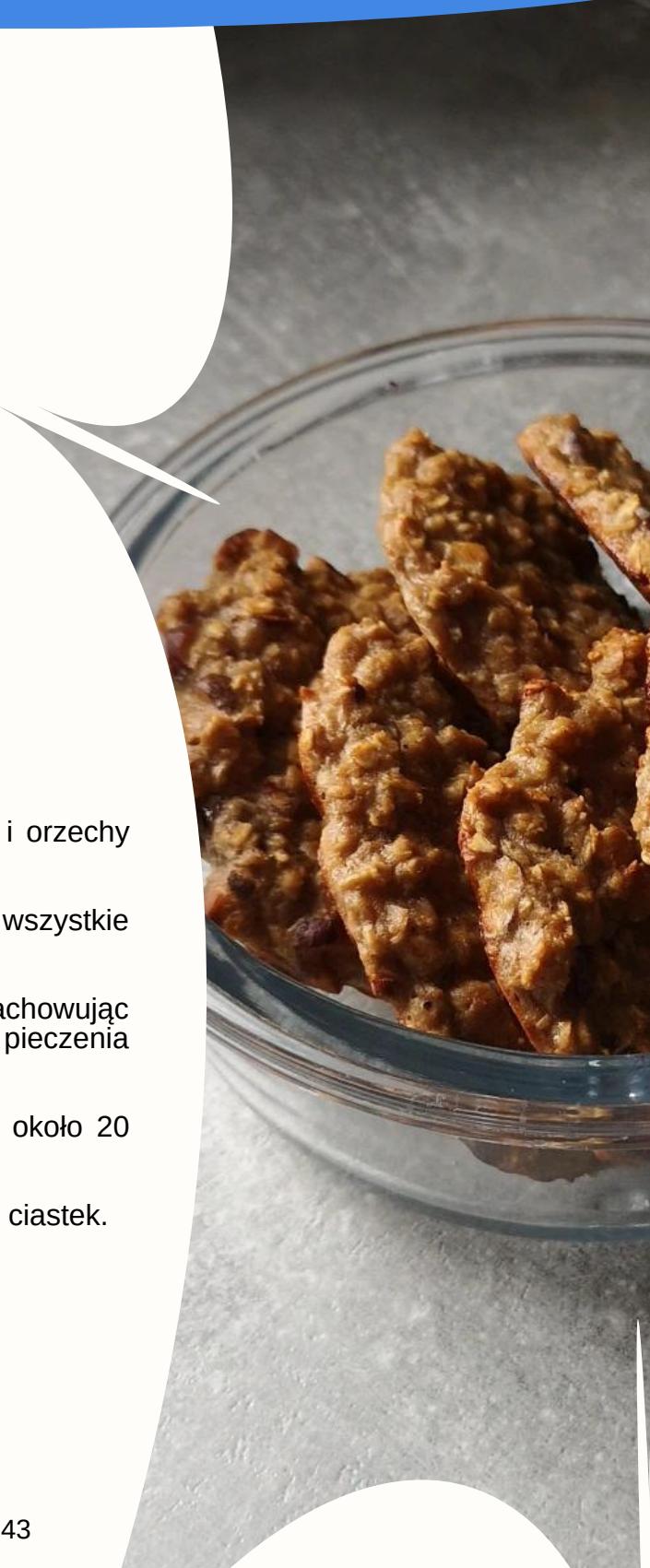
PRZYGOTOWANIE

- 1.Banana rozgnieć, natomiast rodzynki i orzechy pokrój na mniejsze części.
- 2.W misce wymieszaj dokładnie wszystkie pozostałe składniki.
- 3.Za pomocą łyżki nałóż porcje masy (zachowując odstępy) na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce.
- 4.Ciastka piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.
- 5.Kaloryczność podana jest dla 1/2 ilości ciastek.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 25min



Lasagna z cukinią

598 kcal / 43 B / 68 W / 15 T

SKŁADNIKI

- 200g cukinii
- 200g pasaty pomidorowej
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 4 płaty makaronu lasagne (ok. 68g)
- 30g żółtego sera
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, tymianek, zioła prowansalskie

PRZYGOTOWANIE

1.Na patelnię z oliwą dodaj czosnek. Zeszklij i dodaj mięso mielone. Dopraw je solą, pieprzem, tymiankiem oraz ziołami prowansalskimi.

2.Gdy mięso się podsmaży wlej pomidory z puszki. Zawartość patelni gotuj przez kilka minut aż uzyskasz sos pomidorowy.

3.Cukinię pokrój na cienkie plastry, za pomocą obieraczki albo po prostu nożem.

4.Na spód naczynia żaroodpornego nałóż troszkę sosu, pierwszy płat makaronu, część cukinii oraz ser i znowu sos pomidorowy, makaron, cukinia i ser. Czynność powtórz do momentu wykorzystania wszystkich składników.

5.Lasagne piecz w 180 stopniach pod przykryciem. Po 25 minutach ściagnij pokrywkę czy też folię i piecz jeszcze ok. 10 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **45min**



Naleśniki oreo

579 kcal / 42 B / 69 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 75g twarogu chudego
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 3 ciastka oreo (ok.36g)
- 30g mąki pszennej
- 30g wody gazowanej
- 5g kakao

PRZYGOTOWANIE

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

2.Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3.W misce wymieszaj skyr waniliowy z twarogiem i rozgniecionymi ciastkami oreo.

4.Naleśniki wypełnij przygotowanym farszem i zawiń w dowolny sposób.

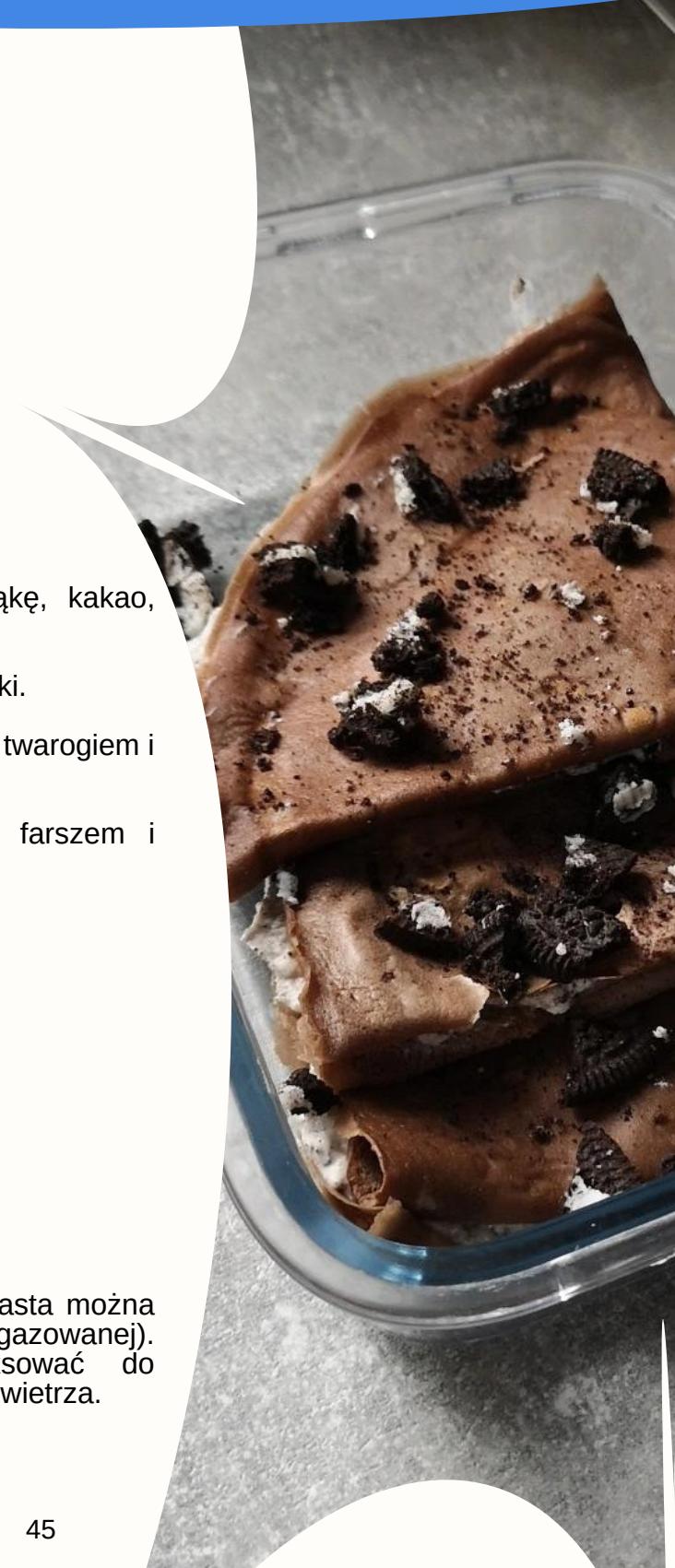
Smacznego!

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać więcej wody (najlepiej gazowanej). Następnie wszystko razem zmiksować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **15min**



Naleśniki z rodzynkami

506 kcal / 45 B / 65 W / 7 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 100g twarogu chudego
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 30g rodzynek
- 30g wody gazowanej
- 30g mąki pszennej

PRZYGOTOWANIE

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

2.Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3.W misce wymieszaj skyr waniliowy z twarogiem i rodzynkami.

4.Naleśniki wypełnij przygotowanym farszem i zawiń w dowolny sposób.

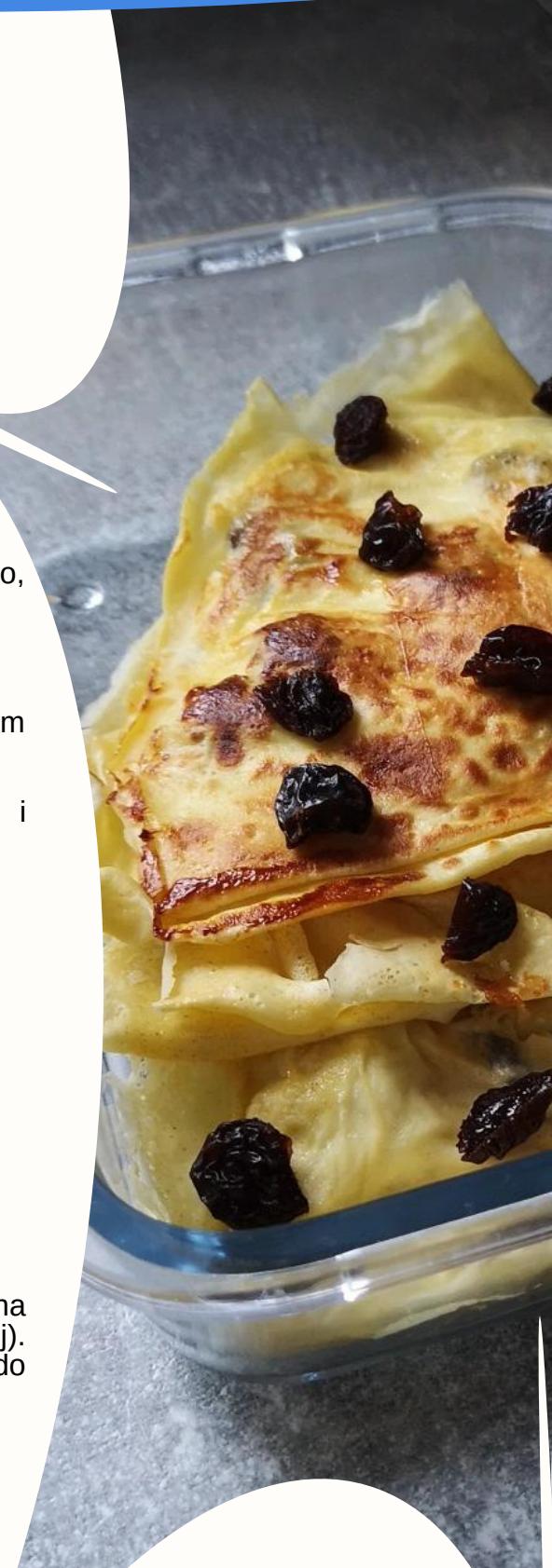
Smacznego!

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać więcej wody (najlepiej gazowanej). Następnie wszystko razem zmiksować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **15min**



Omlet owsiany

549 kcal / 32 B / 80 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 60g banana
- 1 jajko
- 50g płatków owsianych
- 20g żurawiny (lub rodzynki)
- 20g dżemu niskosłodzonego
- 10g miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Dodaj do miski płatki owsiane, jajko, rozgniecionego banana, żurawinę i miód.

2. Powstałą masę wlej na dobrze rozgrzaną patelnię spryskaną olejem w sprayu.

3. Smaż na małym ogniu, a po kilku minutach przewróć omleta na drugą stronę i smaż jeszcze przez chwilę.

4. Gotowego omleta posmaruj skyrem naturalnym oraz dżemem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Paella z kurczakiem

561 kcal / 32 B / 87 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 100g ryżu
- 50g papryki czerwonej
- 50g papryki zielonej
- 50g papryki żółtej
- 50g cebuli
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 kostki rosółowej

PRZYPRAWY

sól, przyprawa do kurczaka, papryka słodka, papryka ostra

PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrój mięso i zamarynuj w przyprawie do kurczaka.
- 2.Pokrój cebulę oraz czosnek w kostkę i podsmaż na oliwie.
- 3.Gdy cebula i czosnek się zarumienią dodaj paprykę pokrojoną w kostkę oraz mięso.
- 4.Gdy mięso się podsmaży do zawartości patelni dodaj surowy ryż i zalej go szklanką wody z rozpuszczoną kostką rosółową. Dodaj przyprawy: sól, paprykę słodką i ostrą.
- 5.Gotuj na mały ogniu do momentu zmiękczenia ryżu. (w razie potrzeby dolewaj wody)

Smacznego!



Czas przygotowywania: **25min**



Panini z fetą

557 kcal / 27 B / 68 W / 19 T

SKŁADNIKI

- 100g bagietki
- 45g chudej szynki
- 40g sera typu feta
- 20g suszonych pomidorów
- 20g majonezu light
- 1 garść szpinaku

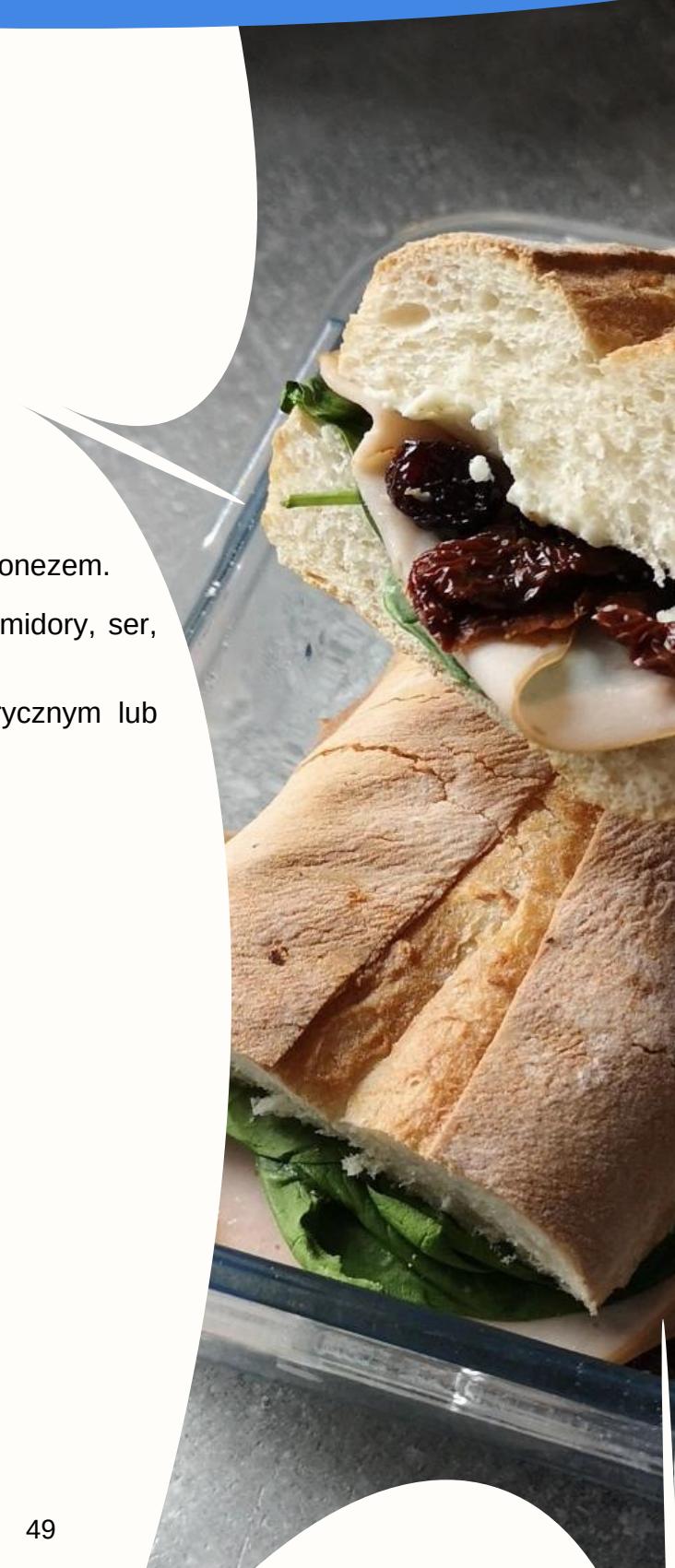
PRZYGOTOWANIE

1. Przekrój bułkę na pół i posmaruj majonezem.
2. Dodaj kolejno: szpinak, suszone pomidory, ser, szynkę.
3. Przykryj i podpiecz na grillu elektrycznym lub patelni.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**



Placuszki straciatella

585 kcal / 31 B / 81 W / 15 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 100g borówek
- 60g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50g kefiru 1.5% tł.
- 3 kostki czekolady gorzkiej
- 3g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj jajko, mąkę, kefir, proszek do pieczenia. Odstaw ciasto na kilka minut.

2.Pokrój czekoladę na małe kawałki dodaj do ciasta i wymieszaj.

3.Na patelni rozgrzej oliwę i przy użyciu łyżki nakładaj porcje ciasta.

4.Smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

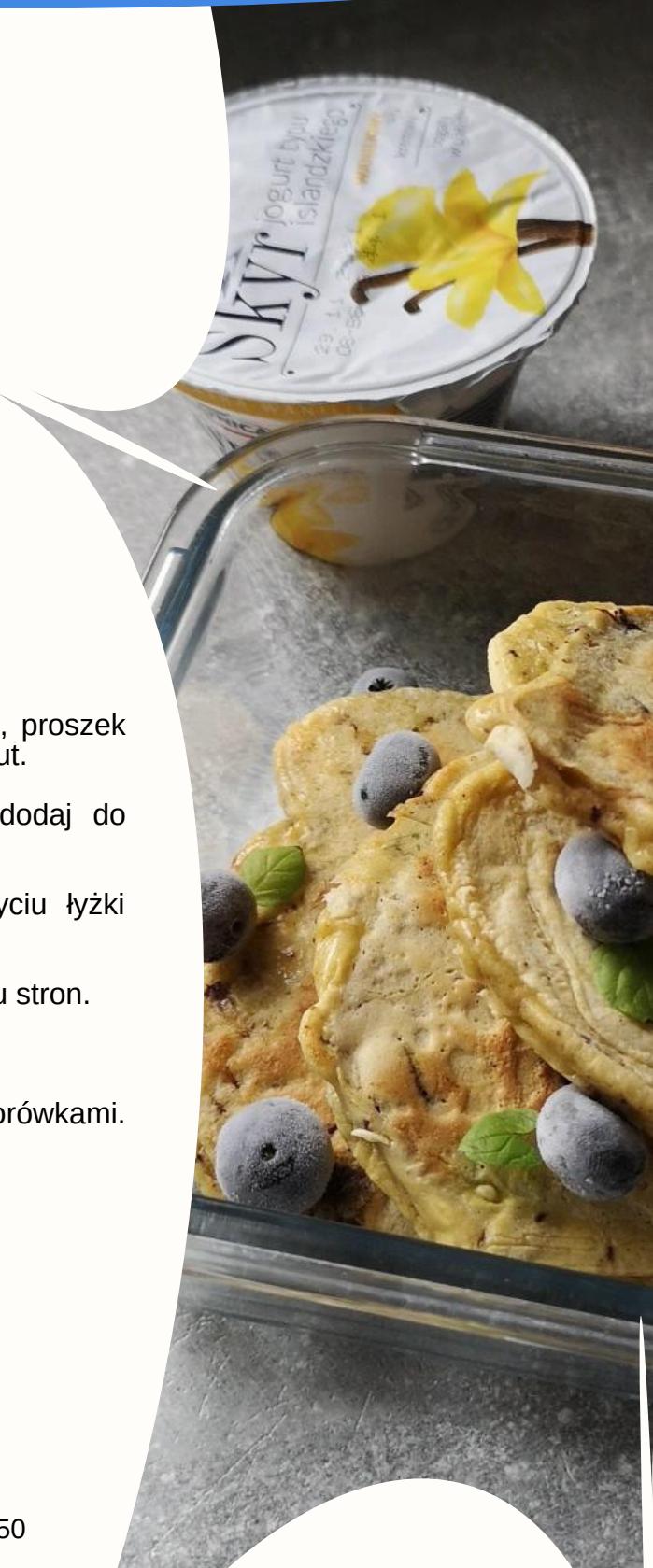
5.Gotowe placuszki posyp cynamonem.

6.Podawaj ze smakowym skyrem oraz borówkami.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 25min



Racuchy budyniowe

503 kcal / 33 B / 70 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 150g serka wiejskiego light
- 100g borówek
- 1 jajko
- 50g mleka 1.5% tł.
- 40g mąki pszennej
- 20g proszku budyniowego
- 5g drożdży (świeże)
- 5g cukru

PRZYGOTOWANIE

1.W misce z letnim mlekiem rozpuść drożdże. Dodaj cukier oraz łyżkę mąki, dokładnie wymieszaj aby nie było grudek i odstaw na 10 minut.

2.Do drugiej miski przesiej pozostałą część mąki razem z proszkiem budyniowym, wbij jajko oraz dodaj przygotowany rozczyń.

3.Wszystko wymieszaj, przykryj miskę ścierką i odstaw na około 40 minut.

4.Na rozgrzaną suchą patelnię nakładaj za pomocą łyżki porcje ciasta. Smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron. Możesz w trakcie smażenia do ciasta włożyć kilka borówek.

5.Gotowe racuchy podawaj z serkiem wiejskim oraz borówkami.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **25min + czas
wyrastania ciasta**



Roladki wegetariańskie

576 kcal / 28 B / 68 W / 18 T

SKŁADNIKI

- 100g ciecierzycy (w zalewie)
- 1 placek tortilli (ok.60g)
- 50g sera typu feta
- 50g papryki czerwonej
- 30g kukurydzy
- 30g suszonych pomidorów
- 1/2 papryczki chili

PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

- 1.Ciecierzyce przepłucz i przełóż do miseczki.
- 2.Dodaj pokrojone suszone pomidory, pół papryczki chili, sól, pieprz oraz paprykę wędzoną.
- 3.Zawartość miseczki zblenduj z dodatkiem wody do momentu uzyskania konsystencji pasty.
- 4.Placek tortilli posmaruj wykonaną pastą i posyp posiekana natką pietruszki.
- 5.Zwiń tortillę w roladę, a następnie zawiń w folię spożywczą albo sreberko.
- 6.Odstaw do lodówki na kilka godzin.
- 7.Pokrój w roladki o szerokości 2-3cm.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Tortilla azjatycka

583 kcal / 36 B / 54 W / 25 T

SKŁADNIKI

- 200g warzyw na patelnię (chińska)
- 100g piersi z kurczaka
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 15g masła orzechowego
- 10g octu jabłkowego
- 10g orzechów ziemnych
- 10g sosu sojowego
- 10g miodu
- 5g oliwy z oliwek

PRZYPRAWY

przyprawy kuchni azjatyckiej

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój kurczaka w kostkę i podsmaż na oliwie z przyprawą kuchni azjatyckiej.

2. Gdy kurczak się podsmaży dodaj azjatycką mieszankę warzyw na patelnię.

3. W misce wymieszaj: sos sojowy, masło orzechowe, miód oraz oct jabłkowy, a następnie dodaj wszystko do zawartości patelni.

4. Placek tortilli wypełnij przygotowanym farszem oraz pokrojonymi orzeszkami ziemnymi.

5. Zawiń tortille w dowolny sposób i podsmaż na patelni lub grillu elektrycznym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min**

Tortilla z krewetkami

508 kcal / 33 B / 45 W / 21 T

SKŁADNIKI

- 100g krewetek
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g papryki czerwonej
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 30 cebuli czerwonej
- 20g sałaty
- 15g parmezanu
- 15g kukurydzy
- 20g majonezu light
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, tzatziki

PRZYGOTOWANIE

1. Krewetki podsmaż z czosnkiem na oliwie. Pod koniec smażenia dodaj sól oraz pieprz.

2. Umyj i pokrój wszystkie warzywa.

3. Placek tortilli podpiecz po kilka sekund na stronę na suchej patelni, a następnie posmaruj sosem czosnkowym i połów wszystkie składniki.

4. Na wierzch dodaj starty parmezan.

5. Zawiń tortillę w dowolny sposób.

Sos czosnkowy:

1. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. (lub drobno pokrój)

2. Dodaj jogurt oraz majonez light.

3. Dopraw solą, pieprzem, oregano oraz tzatziki.

4. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Tosty z jajkiem

520 kcal / 38 B / 47 W / 18 T

SKŁADNIKI

- 4 kromki pieczywa tostowego (ok. 108g)
- 2 jajka
- 100g pieczarek
- 50g pomidorów
- 50g ogórków konserwowych
- 50g mozzarelli light
- 10g keczupu

PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

- 1.Oplucz, osusz i pokrój warzywa.
- 2.Pieczarki podduś z wodą i dodaj przyprawy (sól, pieprz).
- 3.Pokrój i odsącz mozzarellę. (np. za pomocą ręcznika papierowego)
- 4.Usmaż jajka sadzone z dodatkiem soli i pieprzu.
- 5.Dwie z czterech kromek chleba tostowego posmaruj keczupem i dodaj kolejno: pieczarki, mozzarellę, jajko, szczypiorek. Przykryj wierzch pozostałymi kromkami.
- 6.Zapiecz tosty na grillu lub patelni.
- 7.Gotowe tosty podawaj z pokrojonym pomidorem i ogórkiem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Tosty z serem

504 kcal / 42 B / 43 W / 17 T

SKŁADNIKI

- 4 kromki pieczywa tostowego (ok. 92g)
- 100g mozzarelli light
- 50g pomidorków koktajlowych
- 45g chudej szynki
- 10g oliwek
- 10g pesto

PRZYPRAWY

oregano

PRZYGOTOWANIE

- 1.Pokrój i odsącz mozzarellę.
- 2.Pokrój warzywa.
- 3.Posmaruj kromki pesto i posyp oregano.
- 4.Dodaj kolejno: mozzarellę, szynkę, pomidorki, oliwki.
- 5.Zapiecz na grillu lub patelni.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**

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.