

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SZYBKICH DAŃ Z KURCZAKIEM



12 przepisów • ~720 kcal/śr. • ~16 min

KURCZAK KUNG PAO Z ORZECHAMI I RYŻEM



Brazowy ryż



Orzeszki ziemne



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek

PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY



Makaron penne



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Curry w proszku

KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I RYŻEM



Ryż basmati



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Cebula, słodka, surowa

KURCZAK, KALAFIOR, ZIEMNIAKI: DIJON I MIÓD



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Jogurt naturalny



Miód

KURCZAK Z MIODEM, CYTRYNĄ I ZIEMNIAKAMI



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Miód



Ziemniaki

STIR-FRY Z KURCZAKA I WARZYW



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Brokuł



Marchewki, surowe

RYŻ BASMATI Z KURCZAKIEM I MIODEM



Ryż basmati



Pierś z kurczaka



Miód



Oliwa z oliwek

PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM



Penne pełnoziarniste



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

RAZOWE ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM I MOZZARELLĄ



Mozzarella



Chleb razowy



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek

WRAP Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I TORTILLĄ



Tortilla pełnoziarnista



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Marchewki, surowe

ZAPIEKANE KURCZAKI Z PARMEZANEM I WARZYWAMI



Chleb razowy



Bułka tarta



Parmezan twardy



Pierś z kurczaka

WRAP Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I TZATZIKI



Tortilla pełnoziarnista



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

1. KURCZAK KUNG PAO Z ORZECHAMI I RYŻEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

48.3 g

TŁUSZCZ

29.4 g

WĘGLE

84.2 g

KALORIE

784

331 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka
150 g · 147 kcal



Brązowy ryż
100 g (10 łyżek) · 355 kcal



Papryka czerwona

5 g · 2 kcal



Cebula czerwona

30 g · 12 kcal



Chili w proszku

2 g · 6 kcal



Orzeszki ziemne

30 g (1 garść) · 170 kcal



Oliwa z oliwek

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Sól

1 g



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Szczypiorek, surowy

2 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o boku około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 Pokrój paprykę czerwoną i cebulę czerwoną w paski.
- 4 Na dużej patelni lub w woku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 5 Dodaj kurczaka i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany (około 6-8 minut).
- 6 Dodaj paprykę i cebulę do kurczaka i smaż, mieszając, przez około 5 minut, aż warzywa zmiękną.
- 7 Dodaj chili w proszku, sól i pieprz. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć kurczaka i warzywa.
- 8 Dodaj orzeszki ziemne i smaż przez kolejne 2 minuty, mieszając, aż orzechy lekko się podprażą.
- 9 Podawaj kurczaka Kung Pao z ugotowanym brązowym ryżem, posypane posiekanym szczypiorkiem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/431-kurczak-kung-pao-z-orzechami-i-ryem>



2. PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

33.1 g

TŁUSZCZ

7.9 g

WĘGLE

55.7 g

KALORIE

426

288 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Makaron penne
70 g · 246 kcal



Pierś z kurczaka
100 g (0.5 sztuki) · 98 kcal

**Garść surowy Szpinaku**

50 g (2 garście) · 11 kcal

**Curry w proszku**

5 g (0.5 łyżki) · 17 kcal

**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal

**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal

**Sól**

2 g

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

**Woda**

50 g (3 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o boku około 2 cm.
- 3 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 4 Dodaj pokrojony lub przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i smaż przez około 30 sekund, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
- 5 Dodaj kawałki kurczaka na patelnię i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż będą złociste i dobrze ugotowane, przez około 5-7 minut.
- 6 Dodaj curry w proszku i dokładnie wymieszaj, aby kurczak był równomiernie pokryty przyprawą. Smaż przez 1 minutę.
- 7 Wlej 1/4 szklanki wody na patelnię i gotuj, mieszając, aż sos lekko zgęstnieje, przez około 2 minuty. W razie potrzeby dodaj więcej wody z gotowania makaronu.
- 8 Dodaj szpinak i gotuj, mieszając, aż liście zwiędną, przez około 1-2 minuty.
- 9 Dodaj ugotowany makaron do sosu i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły. W razie potrzeby dodaj więcej wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję sosu.
- 10 Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 11 Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/179-penne-z-kurczakiem-szpinakiem-i-curry>

3. KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I RYŻEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

69.6 g

TŁUSZCZ

27.9 g

WĘGLE

119.9 g

KALORIE

988

929 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Papryka czerwona
10 g · 3 kcal



Papryka zielona
10 g · 2 kcal



Papryka mielona
1 g · 4 kcal



Cukinia, surowa
150 g · 26 kcal



Marchewki, surowe
70 g · 29 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 sztuki) · 15 kcal



Sos sojowy
5 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Cebula, słodka, surowa
125 g (0.5 sztuki) · 46 kcal



Pierś z kurczaka
250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Imbir mielony
10 g (1 łyżka) · 34 kcal



Oliwa z oliwek
20 g (2 łyżki) · 177 kcal



Kurkuma mielona
1 g · 4 kcal



Bulion drobiowy
125 g (8 łyżek) · 8 kcal



Curry w proszku
10 g (1 łyżka) · 33 kcal



Ryż basmati

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



Papryczka chili

30 g · 12 kcal



Natka pietruszki

2 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ryż basmati ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw.
- 2 Pierś z kurczaka pokrój w kostkę. Na dużej patelni lub w woku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- 3 Dodaj kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany. Przełóż kurczaka na talerz i odstaw.
- 4 Na tej samej patelni dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Wrzuć posiekaną cebulę słodką i przeciśnięty przez praszkę ząbek czosnku. Dodaj imbir mielony. Smaż przez 2 minuty, aż cebula się zeszkli i zacznie wydzielać aromat.
- 5 Dodaj pokrojoną w paski paprykę czerwoną, paprykę zieloną, marchewkę pokrojoną w plasterki i cukinię pokrojoną w kostkę. Smaż przez 5 minut, mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć, ale nadal będą chrupiące.
- 6 Posyp warzywa curry w proszku, kurkumą mieloną i papryką mieloną. Dodaj posiekaną papryczkę chili (opcjonalnie). Smaż przez kolejną minutę, aby przyprawy dobrze się połączyły z warzywami.
- 7 Wlej sos sojowy i bulion drobiowy na patelnię. Dobrze wymieszaj.
- 8 Wprowadź kurczaka z powrotem na patelnię i zagotuj wszystko razem. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
- 9 Podawaj curry na gorąco z ryżem basmati. Udekoruj posiekaną natką pietruszki.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1435-kurczak-curry-z-warzywami-i-ryem>



4. KURCZAK, KALAFIOR, ZIEMNIAKI: DIJON I MIÓD

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

71.7 g

TŁUSZCZ

41 g

WĘGLE

71.5 g

KALORIE

915

881 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ząbek czosnku

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Surowy Kalafior

200 g · 50 kcal



Jogurt naturalny

175 g (3 sztuki) · 105 kcal



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Pierś z kurczaka

250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Musztarda dijon

30 g (2 łyżki) · 45 kcal



Ziemniaki

100 g · 79 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Sól

3 g (0.5 łyżeczki)



Natka pietruszki

5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Papryka mielona

2 g · 7 kcal



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotowanie kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym: Filety z kurczaka delikatnie rozbij, aby miały równomierną grubość.
- 2 W misce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę Dijon, miód, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sok z cytryny, sól i pieprz.
- 3 Kurczaka natrzyj przygotowaną marynatą i odstaw do lodówki na minimum 30 minut, a najlepiej na całą noc.
- 4 Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i smaż filety z kurczaka na średnim ogniu przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będą złociste i soczyste.
- 5 Przygotowanie puree z kalafiora: Kalafiora podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w niewielkiej ilości wody, aż będzie miękki (około 10-15 minut).
- 6 Po ugotowaniu odcedź kalafiora i przełóż do miski.
- 7 Dodaj 2 łyżki jogurtu naturalnego, sól i pieprz.
- 8 Zblenduj wszystko na gładkie puree.
- 9 Przygotowanie pieczonych ziemniaków: Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 10 Ziemniaki obierz (lub zostaw ze skórką, jeśli wolisz) i pokrój na mniejsze kawałki.
- 11 W misce wymieszaj ziemniaki z 2 łyżkami oliwy z oliwek, solą, pieprzem i papryką mieloną.
- 12 Ziemniaki rozłóż równomiernie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 13 Piecz w piekarniku przez około 30-35 minut, aż będą złociste i chrupiące.
- 14 Podanie: Na talerzu ułóż porcję puree z kalafiora, obok kawałki kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym i pieczone ziemniaki. Całość posyp natką pietruszki.



5. KURCZAK Z MIODEM, CYTRYNĄ I ZIEMNIAKAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

57.6 g

TŁUSZCZ

33.9 g

WĘGLE

51 g

KALORIE

723

584 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ziemniaki

100 g · 79 kcal



Pierś z kurczaka

250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Ząbek czosnku

10 g (2 sztuki) · 15 kcal



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Sól

3 g (0.5 łyżeczki)



Natka pietruszki

10 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



Bulion drobiowy

100 g (7 łyżek) · 6 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (ok. 15-20 minut). Odcedź.

- 2 Filety z kurczaka dopraw solą i pieprzem.
- 3 Na patelni rozgrzej 15 g oliwy z oliwek. Podsmaż kurczaka na złoty kolor z obu stron (ok. 4-5 minut na stronę).
- 4 W miseczce wymieszaj sok z cytryny, otartą skórkę z cytryny, posiekany ząbek czosnku, miód oraz bulion drobiowy.
- 5 Wlej mieszankę cytrynowo-bulionową na patelnię z kurczakiem. Zmniejsz ogień i duś przez około 10 minut, aż kurczak będzie miękki, a sos się zredukuje.
- 6 Ugotowane ziemniaki polej pozostałą oliwą z oliwek i posyp posiekaną natką pietruszki.
- 7 Podawaj kurczaka z ziemniakami, polewając sosem cytrynowym.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2472-kurczak-z-miodem-cytryn-i-ziemniakami>



6. STIR-FRY Z KURCZAKA I WARZYW

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO

40.5 g

TŁUSZCZ

13.1 g

WĘGLE

22.5 g

KALORIE

359

515 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka
150 g · 147 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Papryka czerwona
10 g · 3 kcal



Papryka zielona
10 g · 2 kcal



Marchewki, surowe
50 g (1 sztuka) · 21 kcal



Cebula, słodka, surowa
50 g · 18 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Imbir mielony
5 g (0.5 łyżki) · 17 kcal



Brokuł
100 g (20 sztuk) · 33 kcal



Pieczarka
50 g (2 sztuki) · 8 kcal



Sos sojowy
20 g (4 łyżeczki) · 11 kcal



Woda
50 g (3 łyżki)



Sól
2 g



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Natka pietruszki

2 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pierś z kurczaka pokrój na cienkie paski.
- 2 Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- 3 Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany.
- 4 Paprykę czerwoną, paprykę zieloną, marchewki, cebulę słodką, ząbek czosnku, brokuł i pieczarki pokrój na cienkie paski lub różyczki (w przypadku brokuła).
- 5 Dodaj wszystkie pokrojone warzywa do kurczaka na patelni i smaż przez 8-10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną chrupiące.
- 6 W małej misce wymieszaj sos sojowy z wodą i imbirem mielonym, aż do połączenia składników.
- 7 Wlej mieszankę sosu sojowego na patelnię i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje, około 2-3 minut.
- 8 Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 9 Posiekaj natkę pietruszki.
- 10 Podawaj stir-fry z kurczakiem i warzywami na ciepło, posypane posiekaną natką pietruszki.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/430-stir-fry-z-kurczaka-i-warzyw>



7. RYŻ BASMATI Z KURCZAKIEM I MIODEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

30.1 g

TŁUSZCZ

12.7 g

WĘGLE

70.8 g

KALORIE

493

463 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Rzodkiewki

100 g (7 sztuk) • 15 kcal



Pierś z kurczaka

100 g (0.5 sztuki) • 98 kcal

 **Brokuł**
100 g (20 sztuk) · 33 kcal

 **Papryka czerwona**
10 g · 3 kcal

 **Marchewki, surowe**
50 g (1 sztuka) · 21 kcal

 **Oliwa z oliwek**
10 g (1 łyżka) · 88 kcal

 **Sos sojowy**
15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal


 **Miód**
30 g (1 łyżka) · 91 kcal

 **Ocet balsamiczny**
5 g (2 łyżeczki) · 4 kcal

 **Imbir mielony**
5 g (0.5 łyżki) · 17 kcal

 **Ząbek czosnku**
5 g (1 sztuka) · 8 kcal

 **Sól**
2 g

 **Pieprz czarny**
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

 **Ryż basmati**
30 g · 105 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przepłucz ryż basmati pod bieżącą wodą, aż woda stanie się klarowna. Odstaw na bok.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka w kostkę o boku około 2 cm.
- 3 Umyj i podziel brokuł na małe różyczki. Pokrój paprykę czerwoną w paski, marchewki w cienkie plasterki, a rzodkiewki w ćwiartki.
- 4 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 5 Dodaj pokrojony ząbek czosnku i imbir mielony na patelnię i smaż przez 1 minutę, uważając, aby czosnek się nie przypalił.
- 6 Dodaj kawałki kurczaka na patelnię i smaż, aż będą złociste z każdej strony, przez około 5-7 minut.
- 7 Dodaj brokuł, paprykę, marchewki i rzodkiewki do kurczaka i smaż przez kolejne 5 minut, regularnie mieszając.
- 8 Wlej sos sojowy, miód i ocet balsamiczny na patelnię, mieszając wszystko dokładnie, aby połączyć smaki.
- 9 Dodaj ryż basmati na patelnię i delikatnie wymieszaj z resztą składników, aby ryż równomiernie pokrył się sosem.
- 10 Dopraw solą i pieprzem czarnym do smaku.
- 11 Zmniejsz ogień do minimum, przykryj patelnię i gotuj przez 15 minut, lub do momentu, aż ryż będzie miękki i wchłonął większość płynu.
- 12 Zdejmij z ognia i odstaw pod przykryciem na 5 minut przed podaniem. Podawaj na ciepło.



8. PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

67.7 g

TŁUSZCZ

17.8 g

WĘGLE

73.4 g

KALORIE

750

679 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Bulion warzywny
50 g (3 łyżki) · 4 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Pieczarka
150 g (7 sztuk) · 24 kcal



Cebula, słodka, surowa
50 g · 18 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Pierś z kurczaka
200 g (1 sztuka) · 196 kcal



Jogurt naturalny
100 g (2 sztuki) · 60 kcal



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Koperek świeży
5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Sól
3 g (0.5 łyżeczki)



Natka pietruszki
5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Penne pełnoziarniste
100 g (1 szklanka) · 346 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
- 2 Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski, dopraw solą i pieprzem.
- 3 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż kurczaka z obu stron, aż się lekko zrumieni. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
- 4 Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, aż się zeszkłą.
- 5 Dodaj pokrojone pieczarki i smaż, aż zmiękną i lekko się zrumienią.
- 6 Wlej bulion warzywny i jogurt naturalny, mieszając, aby połączyć składniki. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- 7 Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj w sosie jeszcze przez 3-4 minuty, aż kurczak będzie w pełni ugotowany.
- 8 Dodaj ugotowany makaron do sosu i wymieszaj.
- 9 Posiekaj koperek i natkę pietruszki. Posyp danie przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2743-penne-z-kurczakiem-w-sosie-pieczarkowym>



9. RAZOWE ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM I MOZZARELLĄ

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

118 g

TŁUSZCZ

74.2 g

WĘGLE

111.3 g

KALORIE

1475

991 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Bazylija suszona
1 g · 3 kcal



Oregano suszone
1 g · 3 kcal



Oliwa z oliwek
20 g (2 łyżki) · 177 kcal



Bazylija, świeża
5 g (2 garście) · 1 kcal



Sól
3 g (0.5 łyżeczki)



Pomidor malinowy
200 g (1 sztuka) · 38 kcal



Chleb razowy
200 g (6 kromek) · 460 kcal



Ząbek czosnku
10 g (2 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Pierś z kurczaka
250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Mozzarella
200 g · 494 kcal



Cebula, słodka, surowa
100 g (0.5 sztuki) · 37 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotowanie kurczaka: Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka i smaż przez 8-10 minut, aż będzie złocista i ugotowana w środku. Dopraw solą, pieprzem, suszonym oregano i suszoną bazylią. Przełóż usmażonego kurczaka na talerz i odstaw na bok.
- 2 Przygotowanie zapiekanek: Pokrój chleb razowy na kromki. W miseczce wymieszaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek z przeciśniętym przez praskę zębkiem czosnku. Posmaruj mieszanką oliwy z czosnkiem każdą kromkę chleba.
- 3 Na każdej kromce chleba ułóż plastry pomidora malinowego, następnie dodaj usmażonego kurczaka i pokrojoną w piórka cebulę słodką.
- 4 Na wierzchu każdej zapiekanki ułóż plastry mozzarelli.
- 5 Pieczenie: Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż zapiekanki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- 6 Wstaw do piekarnika i piecz przez 10-15 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.
- 7 Podawanie: Po upieczeniu wyjmij zapiekanki z piekarnika i posyp świeżą bazylią.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1567-razowe-zapiekanki-z-kurczakiem-i-mozzarell>



10. WRAP Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I TORTILLA

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

32.4 g

TŁUSZCZ

15.8 g

WĘGLE

59.2 g

KALORIE

492

355 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Tortilla pełnoziarnista
100 g · 292 kcal



Cebula czerwona
30 g · 12 kcal

**Liść sałaty****10 g** (2 sztuki) • 1 kcal**Marchewki, surowe****50 g** (1 sztuka) • 21 kcal**Oliwa z oliwek****5 g** (0.5 łyżki) • 44 kcal**Oregano suszone****1 g** • 3 kcal**Sól****1 g****Papryka czerwona****5 g** • 2 kcal**Pierś z kurczaka****100 g** (0.5 sztuki) • 98 kcal**Papryka mielona****2 g** • 7 kcal**Pieprz czarny****1 g** (1 łyżeczka) • 3 kcal**Pomidor malinowy****50 g** • 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pokrój pierś z kurczaka na cienkie paski.
- 2 W misce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczkę papryki mielonej, 1/2 łyżeczki oregano suszonego, 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego i 1/2 łyżeczki soli. Dodaj kurczaka i dokładnie wymieszaj, aby pokryć mięso przyprawami.
- 3 Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Grilluj kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż osiągnie temperaturę wewnętrzną 74°C i będzie dobrze ugotowany.
- 4 W międzyczasie pokrój cebulę czerwoną w cienkie plasterki, paprykę czerwoną w paski, a marchewkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Pokrój pomidora malinowego w plastry.
- 5 Na tortilli pełnoziarnistej ułóż liść sałaty, następnie dodaj grillowanego kurczaka, cebulę czerwoną, paprykę czerwoną, marchewkę i pomidora malinowego.
- 6 Zwiń tortillę, zaczynając od dolnej krawędzi, a następnie zawiń boki do środka, tworząc wrap.
- 7 Podawaj wrap na ciepło lub zimno, według uznania.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/81-wrap-z-kurczakiem-warzywami-i-tortill>



11. ZAPIEKANE KURCZAKI Z PARMEZANEM I WARZYWAMI

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

51.5 g

TŁUSZCZ

25.7 g

WĘGLE

90.6 g

KALORIE

784

459 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka

90 g (0.5 sztuki) • 88 kcal



Bułka tarta

50 g (0.5 szklanki) • 178 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Pomidory koktajlowe
100 g (1 garść) · 18 kcal



Cebula, słodka, surowa
50 g · 18 kcal



Parmezan twardy
30 g (4 łyżki) · 129 kcal



Pieprz czarny
2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



Sól
2 g



Chleb razowy
100 g (3 kromki) · 230 kcal



Mozzarella
30 g · 74 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 Pierś z kurczaka umyj i osusz papierowym ręcznikiem.
- 3 W misce wymieszaj bułkę tartą z tartym parmezanem, solą i pieprzem.
- 4 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- 5 Pierś z kurczaka obtocz w mieszance bułki tartej i parmezanu, a następnie smaż na rozgrzanej oliwie z oliwek, aż będzie złocista z obu stron.
- 6 Przełóż kurczaka do naczynia żaroodpornego.
- 7 Pomidory koktajlowe i cebulę pokrój na połówki i dodaj do naczynia z kurczakiem.
- 8 Na wierzch połóż plastry mozzarelli.
- 9 Piecz w piekarniku przez 20 minut, aż kurczak będzie w pełni upieczony, a mozzarella się roztopi.
- 10 Podawaj na ciepło z chlebem razowym.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/285-zapiekane-kurczaki-z-parmezanem-i-warzywami>



12. WRAP Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I TZATZIKI

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO

32.9 g

TŁUSZCZ

14.3 g

WĘGLE

52.5 g

KALORIE

449

436 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka

100 g (0.5 sztuki) · 98 kcal



Tortilla pełnoziarnista

70 g (1 sztuka) · 204 kcal



Jogurt naturalny
50 g (1 sztuka) · 30 kcal



Oregano suszone
2 g · 6 kcal



Papryka mielona
2 g · 7 kcal



Natka pietruszki
5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Liść sałaty
10 g (2 sztuki) · 1 kcal



Cebula czerwona
30 g · 12 kcal



Ogórek gruntowy
50 g · 8 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Koperek świeży
5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



Cytryna
50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Sól
1 g



Pomidor malinowy
50 g · 10 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pierś z kurczaka pokrój na cienkie paski.
- 2 W misce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczkę oregano, 1 łyżeczkę papryki mielonej, sól i pieprz. Dodaj pokrojonego kurczaka i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte przyprawami.
- 3 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i smaż kurczaka przez około 8-10 minut, aż będzie dobrze ugotowany i lekko zrumieniony.
- 4 Pokrój cebulę czerwoną w cienkie plasterki, ogórek gruntowy w półplasterki, a pomidora malinowego w ósemki. Liście sałaty porwij na mniejsze kawałki.
- 5 Przygotuj sos tzatziki: w małej misce wymieszaj jogurt naturalny z 1 posiekanym zębkiem czosnku, 1 łyżką soku z cytryny i 2 łyżkami posiekanego koperku. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 6 Podgrzej tortillę pełnoziarnistą na suchej patelni przez około 15 sekund z każdej strony, aż będzie elastyczna.
- 7 Na środku tortilli ułóż liście sałaty, plasterki cebuli, ogórka i pomidora. Dodaj usmażonego kurczaka.
- 8 Polej wszystko sosem tzatziki i posyp posiekaną natką pietruszki.
- 9 Zwiń tortillę w wrap, składając dolną krawędź do góry, a następnie boki do środka.
- 10 Podawaj od razu.



LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH DAŃ Z KURCZAKIEM · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Bazylią suszona	1 g	
Bazylią, świeża	5 g (1,5 garści)	
Brokuł	200 g (40 sztuk)	w 2 przepisach
Brazowy ryż	100 g (10 łyżek)	
Bulion drobiowy	225 g (15 łyżek)	w 2 przepisach
Bulion warzywny	50 g (3,5 łyżka)	
Bułka tarta	50 g (0,5 szklanki)	
Cebula czerwona	90 g (1 sztuki)	w 3 przepisach
Cebula, słodka, surowa	375 g (2 sztuka)	w 5 przepisach
Chili w proszku	2 g (0,5 Szczypta)	
Chleb razowy	300 g (8,5 kromek)	w 2 przepisach
Cukinia, surowa	150 g (0,5 sztuki)	
Curry w proszku	15 g (1,5 łyżki)	w 2 przepisach
Cytryna	150 g (2 sztuka)	w 3 przepisach
Garść surowy Szpinaku	50 g (2 garście)	
Imbir mielony	20 g (1,5 łyżki)	w 3 przepisach
Jogurt naturalny	325 g (6 sztuk)	w 3 przepisach
Koperek świeży	10 g (2,5 łyżeczki)	w 2 przepisach

Kurkuma mielona	1 g (0,5 łyżeczki)	
Liść sałaty	20 g (4 sztuki)	w 2 przepisach
Makaron penne	70 g (0,5 szklanki)	
Marchewki, surowe	220 g (5 sztuki)	w 4 przepisach
Miód	90 g (3,5 łyżki)	w 3 przepisach
Mozzarella	230 g (1 sztuki)	w 2 przepisach
Musztarda dijon	30 g (2 łyżka)	
Natka pietruszki	29 g (5 łyżeczki)	w 6 przepisach
Ocet balsamiczny	5 g (1,5 łyżeczki)	
Ogórek gruntowy	50 g (1,5 sztuki)	
Oliwa z oliwek	160 g (16 łyżek)	w 12 przepisach
Oregano suszone	4 g (1 łyżeczka)	w 3 przepisach
Orzeszki ziemne	30 g (1 garści)	
Papryczka chili	30 g (1,5 sztuki)	
Papryka czerwona	40 g	w 5 przepisach
Papryka mielona	7 g (1,5 łyżeczka)	w 4 przepisach
Papryka zielona	20 g	w 2 przepisach
Parmezan twardy	30 g (4 łyżki)	
Penne pełnoziarniste	100 g (1 szklanki)	
Pieczarka	200 g (10 sztuk)	w 2 przepisach

Pieprz czarny	12 g (12 łyżeczeki)	w 11 przepisach
Pierś z kurczaka	1990 g (10 sztuk)	w 12 przepisach
Pomidor malinowy	300 g (2 sztuka)	w 3 przepisach
Pomidory koktajlowe	100 g (1 garść)	
Ryż basmati	130 g (0,5 szklanki)	w 2 przepisach
Rzodkiewki	100 g (6,5 sztuk)	
Sos sojowy	40 g (8 łyżeczeki)	w 3 przepisach
Surowy Kalafior	200 g (0,5 sztuki)	
Szczypiorek, surowy	2 g (0,5 łyżki)	
Sól	23 g (4 łyżeczeki)	w 11 przepisach
Tortilla pełnoziarnista	170 g (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Woda	100 g (6,5 łyżek)	w 2 przepisach
Ziemniaki	200 g (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Ząbek czosnku	60 g (12 sztuk)	w 9 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent