MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 OBIADÓW Z JEDNEJ PATELNI











10 przepisów · ~465 kcal/śr. · ~38 min

CURRY Z KURCZAKIEM, ZIEMNIAKAMI I SZPINAKIEM

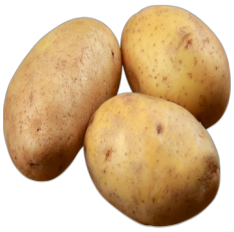




Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Ziemniaki



Cebula, słodka, surowa

KURCZAK W POMIDORACH Z OLIWKAMI I BAZYLIĄ





Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Czarne oliwki



Pomidory krojone z puszki

RISOTTO Z PIECZARKAMI, SZPINAKIEM I PARMEZANEM





Parmezan twardy



Ryż arborio



Oliwa z oliwek



Cebula, słodka, surowa

FASOLA, KUKURYDZA I PAPRYKA W POMIDORACH





Czerwona fasola konserwowa



Kukurydza konserwowa



Papryka czerwona



Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE SZPINAKOWO-TWAROGOWO-POMIDOROWYM





Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Twaróg półtłusty / ser biały



Garść surowego szpinaku

SMAŻONE KREWETKI Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ





Krewetki



Miód



Oliwa z oliwek



Cebula, słodka, surowa

SZAKSZUKA Z TWAROGIEM I POMIDORAMI





Jajka kurze



Oliwa z oliwek



Twaróg półtłusty / ser biały



Pomidor malinowy

SCHAB W MIODOWO-CZOSNKOWYM SOSIE SOJOWYM





Schab wieprzowy bez kości



Miód



Oliwa z oliwek



Ząbek czosnku

KLOPSIKI Z KURCZAKA W SOSIE POMIDOROWYM





Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Sos pomidorowy



Oregano suszone

BOCZNIAKI DUSZONE ZE ŚLIWKĄ I OGÓRKIEM





Olej lniany



Oliwa z oliwek



Cebula, słodka, surowa



Boczniak

1. CURRY Z KURCZAKIEM, ZIEMNIAKAMI I SZPINAKIEM

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
37.6 g	13.1 g	28.8 g	376

584 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ziemniaki
100 g (1 sztuka) · 79 kcal



Pierś z kurczaka
150 g · 147 kcal



Garść surowego szpinaku
50 g (2 garście) · 11 kcal



Cebula, słodka, surowa
50 g (5 łyżek) · 18 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Papryczka chili
5 g · 2 kcal



Kolendra
5 g (0.5 garści) · 1 kcal



Curry w proszku
5 g (2 łyżeczki) · 17 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Sól
2 g



Woda
200 g (13 łyżek)

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę około 2 cm. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę tej samej wielkości.
2. Cebulę posiekaj, czosnek przeciśnij, papryczkę chili drobno posiekaj (bez pestek, jeśli wolisz łagodniej).
3. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Smaż cebulę, czosnek i chili 3 minuty, aż cebula się zeszkli.
4. Dodaj kurczaka i smaż 5 minut, aż się zrumieni.
5. Wsyp curry, sól i pieprz, wymieszaj i smaż minutę.
6. Dodaj ziemniaki, wlej wodę, zagotuj, przykryj i duś na małym ogniu 15 do 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a sos zgęstnieje.
7. Wrzuć szpinak i część kolendry, mieszaj 2 minuty, aż szpinak zwiędnie.
8. Podawaj posypane resztą kolendry.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/474-curry-z-kurczakiem-ziemniakami-i-szpinakiem**

2. KURCZAK W POMIDORACH Z OLIWKAMI I BAZYLIĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
58.5 g	18.7 g	21 g	477

644 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Bazylia, świeża
5 g (0.5 garści) · 1 kcal



Sól
2 g



Pomidory krojone z puszki
200 g (0.5 puszki) · 40 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Cebula, słodka, surowa
100 g (10 łyżek) · 37 kcal



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



Ogórek konserwowy
30 g (1 sztuka) · 7 kcal



Czarne oliwki
40 g (10 sztuk) · 46 kcal



Oregano suszone
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso z kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż kurczaka przez 5 do 7 minut z każdej strony, aż będzie złoty. Zdejmij mięso z patelni.
3. Na tej samej patelni zeszklij posiekaną cebulę i czosnek, smażąc przez około 3 do 4 minut.
4. Dodaj krojone pomidory i oregano. Duś na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
5. Ogórka konserwowego pokrój w plasterki. Dodaj do sosu razem z oliwkami.
6. Włóż usmażonego kurczaka z powrotem na patelnię. Gotuj wszystko razem przez kolejne 10 minut.
7. Na koniec dodaj posiekaną świeżą bazylię. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2730-kurczak-w-pomidorach-z-oliwkami-i-bazyli**

3. RISOTTO Z PIECZARKAMI, SZPINAKIEM I PARMEZANEM

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
18.1 g	19.6 g	38.6 g	405

581 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Rzodkiewki
100 g (7 sztuk) · 15 kcal



Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal



Pieczarka
100 g (5 sztuk) · 16 kcal



Cebula, słodka, surowa
50 g (5 łyżek) · 18 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Parmezan twardy
30 g (6 łyżek) · 121 kcal



Garść surowego szpinaku
50 g (2 garście) · 11 kcal



Oliwa z oliwek
10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal



Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal



Sól
2 g



Bazylia, świeża
2 g



Ryż arborio
30 g (2 łyżki) · 109 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Pieczarki pokrój w plasterki, rzodkiewki w cienkie plasterki. Bulion podgrzej i trzymaj gorący.
2. Na patelni rozgrzej oliwę. Zeszklij cebulę i czosnek.
3. Dodaj pieczarki i smaż około 5 minut, aż zmiękną.
4. Wsyp ryż i smaż 2 minuty, mieszając, aż ziarna staną się szkliste.
5. Dolewaj gorący bulion po chochli, mieszając, gdy poprzednia porcja się wchłonie. Gotuj 15 do 20 minut, aż ryż będzie miękki i kremowy.
6. Zdejmij z ognia, wmieszaj starty parmezan, a potem szpinak, aż zwiędnie. Dopraw pieprzem i ewentualnie solą.
7. Podawaj od razu z chrupiącymi plasterkami rzodkiewki i listkami bazylii.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/484-risotto-z-pieczarkami-szpinakiem-i-parmezanem**

4. FASOLA, KUKURYDZA I PAPRYKA W POMIDORACH

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
22.2 g	12.7 g	77.4 g	497

817 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Kumin suszony
5 g (2 łyżeczki) · 19 kcal



Cebula, słodka, surowa
100 g (10 łyżek) · 37 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Kukurydza konserwowa
150 g (0.5 puszki) · 108 kcal



Sól
2 g



Papryka mielona
5 g (2 łyżeczki) · 19 kcal



Pomidory krojone z puszki
200 g (0.5 puszki) · 40 kcal



Papryka czerwona
150 g (1 sztuka) · 48 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Chili w proszku
5 g (2 łyżeczki) · 16 kcal



Czerwona fasola konserwowa
150 g (1 szklanka) · 122 kcal



Pieprz czarny
3 g (0.5 łyżki) · 8 kcal



Koncentrat pomidorowy
30 g (2 łyżki) · 28 kcal



Papryczka chili
5 g · 2 kcal

Koperek świeży
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Paprykę oczyść z gniazda nasiennego i pokrój w kostkę. Papryczkę chili posiekaj (bez pestek, jeśli wolisz łagodniej).
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Smaż cebulę i czosnek na średnim ogniu około 5 minut, aż cebula się zeszkli.
3. Dodaj paprykę i chili, smaż kolejne 5 minut.
4. Wsyp kumin, chili w proszku i paprykę mieloną, smaż minutę, mieszając.
5. Dodaj pomidory z puszki i koncentrat, wymieszaj.
6. Dodaj odsączoną kukurydzę i fasolę. Gotuj na małym ogniu 20 minut, mieszając od czasu do czasu.
7. Dopraw solą i pieprzem, posyp posiekanym koperkiem i podawaj gorące.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/494-fasola-kukurydza-i-papryka-w-pomidorach**

5. KURCZAK W SOSIE SZPINAKOWO-TWAROGOWO-POMIDOROWYM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
72.2 g	16.8 g	26.1 g	533

893 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Garść surowego szpinaku** — 200 g (8 garści) · 45 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Cebula czerwona** — 100 g (10 łyżek) · 40 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 60 g (3 łyżki) · 72 kcal
- **Pomidor malinowy** — 60 g (3 plastry) · 11 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Piersi z kurczaka pokrój na mniejsze, równe kawałki. Delikatnie rozbij tłuczkiem, aby miały jednolitą grubość. Dopraw solą i pieprzem.

2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż kurczaka na średnim ogniu przez 4 do 5 minut z każdej strony, aż nabierze złotego koloru. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.

3. Na tej samej patelni, na małym ogniu, podsmaż pokrojoną w piórka czerwoną cebulę i drobno posiekany ząbek czosnku przez 2 do 3 minut, aż zmiękną i staną się aromatyczne.

4. Wlej bulion warzywny, mieszając, aby zebrać smaki z patelni.

5. Dodaj pokrojonego w kostkę pomidora malinowego oraz twaróg półtłusty. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż składniki się połączą i sos zgęstnieje.

6. Dodaj garść surowego szpinaku na patelnię i mieszaj, aż zwiędnie i pokryje się sosem.

7. Włóż wcześniej podsmażonego kurczaka z powrotem do sosu. Gotuj razem przez 3 do 4 minut, aby smaki się połączyły. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2864-kurczak-w-sosie-szpinakowo-twarogowo-pomidorowym**

6. SMAŻONE KREWETKI Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
49.5 g	12.7 g	58 g	513

809 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Krewetki**
  200 g (17 sztuk) · 170 kcal
- **Ząbek czosnku**
  5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Cebula, słodka, surowa**
  100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Cytryna**
  50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Liście kolendry surowe**
  30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Cukinia, surowa**
  200 g · 34 kcal
- **Papryka żółta, surowa**
  80 g (0.5 sztuki) · 22 kcal
- **Papryka czerwona**
  80 g (0.5 sztuki) · 26 kcal
- **Sos sojowy**
  20 g (4 łyżeczki) · 11 kcal
- **Miód**
  30 g · 91 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Imbir mielony**
  1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: Cukinię, paprykę czerwoną i żółtą pokrój w paski o grubości około 0,5 cm. Cebulę słodką pokrój w cienkie piórka. Ząbek czosnku drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce. Imbir mielony przygotuj w miseczce.

2. Przygotuj krewetki: Oczyść krewetki, osusz je papierowym ręcznikiem, a następnie oprósz solą i pieprzem.

3. Smażenie warzyw: Na dużej patelni lub woku rozgrzej połowę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę, czosnek i imbir mielony, smaż przez około 2 minuty, aż cebula się zeszkli i aromaty się uwolnią. Dodaj cukinię oraz papryki i smaż na dużym ogniu przez 5 do 7 minut, mieszając, aż warzywa będą lekko miękkie, ale nadal chrupkie. Przełóż warzywa na talerz.

4. Smażenie krewetek: Na tę samą patelnię dodaj resztę oliwy z oliwek. Wrzuć krewetki i smaż przez 2 do 3 minut z każdej strony, aż będą różowe i lekko zrumienione.

5. Dodanie sosu: Do krewetek dodaj warzywa z powrotem na patelnię. W miseczce wymieszaj sos sojowy, sok z cytryny i miód, a następnie wlej go na patelnię. Całość smaż przez kolejną minutę, mieszając, aby smaki się połączyły.

6. Podawanie: Posyp danie świeżymi liśćmi kolendry przed podaniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2777-smaone-krewetki-z-papryk-i-cukini**

7. SZAKSZUKA Z TWAROGIEM I POMIDORAMI

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
32.8 g	33.2 g	21.9 g	503

501 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Papryka mielona** — 5 g (2 łyżeczki) · 19 kcal
- **Natka pietruszki** — 5 g (1 łyżka) · 2 kcal
- **Jajka kurze** — 150 g (3 sztuki) · 209 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Sól** — 3 g (0.5 łyżeczki)
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Twaróg półtłusty / ser biały** — 50 g (2 łyżki) · 60 kcal
- **Cebula czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 12 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Kumin suszony** — 2 g (1 łyżeczka) · 8 kcal
- **Pomidor malinowy** — 200 g (1 sztuka) · 38 kcal
- **Pomidory koktajlowe** — 30 g (2 sztuki) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek posiekaj. Pomidory malinowe i koktajlowe pokrój na mniejsze kawałki. Natkę pietruszki posiekaj.

2. Na patelni rozgrzej oliwę. Zeszklij na niej pokrojoną cebulę. Pod koniec smażenia dodaj posiekany czosnek, kumin i paprykę mieloną. Smaż krótko, mieszając, aż przyprawy uwolnią aromat.

3. Dodaj na patelnię wszystkie pokrojone pomidory. Duś przez kilka minut, aż pomidory zaczną się rozpadać, tworząc sos. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę wody. Dopraw solą i pieprzem.

4. W sosie zrób wgłębienia i wbij w nie jajka. Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.

5. Gotowe danie posyp pokruszonym twarogiem i posiekaną natką pietruszki.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/848-szakszuka-z-twarogiem-i-pomidorami**

8. SCHAB W MIODOWO-CZOSNKOWYM SOSIE SOJOWYM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
61.9 g	15.3 g	41.7 g	521

365 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal



Sól
2 g



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Sos sojowy
5 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Szczypiorek, surowy
2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal



Oliwa z oliwek
5 g (1 łyżeczka) · 44 kcal



Schab wieprzowy bez kości
250 g (2 porcje) · 320 kcal



Miód
40 g (2 łyżki) · 122 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso rozbij i pokrój na kawałki wielkości kęsa.

2. Wymieszaj miód, sos sojowy, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Połową zamarynuj mięso na 15 min.
3. Na oliwie smaż mięso partiami 1 do 2 min z każdej strony, zdejmij.
4. Wlej resztę marynaty, gotuj 2 min, aż zgęstnieje (cytryna równoważy słodycz miodu).
5. Wróć mięso, wymieszaj, posyp szczypiorkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3167-schab-w-miodowo-czosnkowym-sosie-sojowym**

9. KLOPSIKI Z KURCZAKA W SOSIE POMIDOROWYM

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
44.3 g	13 g	5.6 g	310

284 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Pierś z kurczaka**
  200 g (1 sztuka) · 196 kcal
- **Sos pomidorowy**
  60 g (4 łyżki) · 14 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Szczypiorek, surowy**
  10 g (3 łyżki) · 3 kcal
- **Oregano suszone**
  2 g (2 łyżeczki) · 6 kcal
- **Sól**
  1 g (2 szczypty)

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, a następnie zmiel w maszynce do mięsa lub blenderze.
2. Szczypiorek drobno posiekaj.

3. W dużej misce wymieszaj zmielone mięso z kurczaka, posiekany szczypiorek, suszone oregano, sól i pieprz.
4. Z przygotowanej masy uformuj małe klopsiki.
5. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
6. Smaż klopsiki na rozgrzanej oliwie z oliwek, aż będą złociste z każdej strony.
7. Dodaj sos pomidorowy do patelni z klopsikami i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż klopsiki będą w pełni ugotowane.
8. Podawaj klopsiki z sosem pomidorowym na ciepło.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/762-klopsiki-z-kurczaka-w-sosie-pomidorowym**

10. BOCZNIAKI DUSZONE ZE ŚLIWKĄ I OGÓRKIEM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
14.2 g	32.7 g	48.1 g	512

667 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cebula, słodka, surowa**
  200 g (2 sztuki) · 73 kcal
- **Liść laurowy**
  2 g (10 listków) · 6 kcal
- **Oliwa z oliwek**
  10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Sól**
  3 g (0.5 łyżeczki)
- **Ocet jabłkowy**
  20 g · 4 kcal
- **Koncentrat pomidorowy**
  40 g (2 łyżki) · 37 kcal
- **Boczniak**
  200 g (4 sztuki) · 66 kcal
- **Śliwki, surowe**
  50 g (1 sztuka) · 23 kcal
- **Papryka mielona**
  2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Suszony majeranek**
  1 g (0.5 łyżki) · 3 kcal
- **Cynamon mielony**
  1 g · 1 kcal
- **Sos sojowy**
  15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal
- **Ogórek kiszony**
  100 g (2 sztuki) · 11 kcal
- **Olej lniany**
  20 g · 180 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal



Natka pietruszki
2 g (0.5 łyżki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Boczniaki pokrój w grube paski. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż grzyby na średnim ogniu bez mieszania przez 1 do 2 minut, aby się zrumieniły. Następnie delikatnie przemieszaj i smaż do uzyskania złotego koloru. Zdejmij boczniaki z patelni.

2. Na tej samej patelni zeszklij posiekaną cebulę z liściem laurowym. Dodaj pokrojone w paski śliwki i smaż jeszcze przez minutę.

3. Do cebuli i śliwek dodaj koncentrat pomidorowy, ocet jabłkowy, sos sojowy, cynamon, majeranek i paprykę mieloną. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj i gotuj na średnim ogniu przez 2 do 3 minut, aż sos zgęstnieje.

4. Do sosu dodaj usmażone wcześniej boczniaki. Delikatnie wymieszaj i gotuj razem przez kolejne 2 do 3 minut na małym ogniu.

5. Zdejmij danie z ognia i odstaw do lekkiego przestudzenia. Dodaj pokrojonego w drobną kostkę ogórka kiszonego, olej lniany i posiekaną natkę pietruszki. Całość wymieszaj.

6. Aby smaki się przegryzły, wstaw danie do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3119-boczniaki-duszone-ze-liwk-i-ogrkiem**

LISTA ZAKUPÓW

10 OBIADÓW Z JEDNEJ PATELNI · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Bazylia, świeża	**7 g** (14 listek)	w 2 przepisach
Boczniak	**200 g** (4 sztuki)	
Bulion warzywny	**400 g** (1,5 szklanka)	w 2 przepisach
Cebula czerwona	**130 g** (1 sztuka)	w 2 przepisach
Cebula, słodka, surowa	**600 g** (5,5 sztuk)	w 6 przepisach
Chili w proszku	**5 g** (16,5 szczypta)	
Cukinia, surowa	**200 g** (0,5 sztuki)	
Curry w proszku	**5 g** (2,5 łyżeczki)	
Cynamon mielony	**1 g** (0,5 łyżeczki)	
Cytryna	**100 g** (6,5 łyżek)	w 2 przepisach
Czarne oliwki	**40 g** (10 sztuka)	
Czerwona fasola konserwowa	**150 g** (0,5 puszki)	
Garść surowego szpinaku	**300 g** (12 garści)	w 3 przepisach
Imbir mielony	**1 g** (0,5 łyżeczki)	
Jajka kurze	**150 g** (2,5 sztuki)	
Kolendra	**5 g** (5 łyżki)	
Koncentrat pomidorowy	**70 g** (4,5 łyżki)	w 2 przepisach

Koperek świeży	**2 g** (2 łyżeczki)	
Krewetki	**200 g** (16,5 sztuk)	
Kukurydza konserwowa	**150 g** (0,5 puszki)	
Kumin suszony	**7 g** (3,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Liście kolendry surowe	**30 g** (30 łyżki)	
Liść laurowy	**2 g** (10 listka)	
Miód	**70 g** (3,5 łyżki)	w 2 przepisach
Natka pietruszki	**7 g** (5,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Ocet jabłkowy	**20 g** (4 łyżeczki)	
Ogórek kiszony	**100 g** (1,5 sztuka)	
Ogórek konserwowy	**30 g** (1 sztuki)	
Olej lniany	**20 g** (4,5 łyżeczki)	
Oliwa z oliwek	**95 g** (7 łyżek)	w 10 przepisach
Oregano suszone	**3 g** (3 łyżeczki)	w 2 przepisach
Papryczka chili	**10 g** (0,5 sztuki)	w 2 przepisach
Papryka czerwona	**230 g** (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Papryka mielona	**12 g** (5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Papryka żółta, surowa	**80 g** (0,5 sztuki)	
Parmezan twardy	**30 g** (6 łyżki)	
Pieczarka	**100 g** (5 sztuk)	

Pieprz czarny	**14 g** (46,5 szczypta)	w 10 przepisach
Pierś z kurczaka	**850 g** (4,5 sztuki)	w 4 przepisach
Pomidor malinowy	**260 g** (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Pomidory koktajlowe	**30 g** (2 sztuki)	
Pomidory krojone z puszki	**400 g** (1 puszka)	w 2 przepisach
Ryż arborio	**30 g** (7 łyżeczki)	
Rzodkiewki	**100 g** (6,5 sztuk)	
Schab wieprzowy bez kości	**250 g** (2,5 porcje)	
Sos pomidorowy	**60 g** (4 łyżki)	
Sos sojowy	**40 g** (8 łyżeczki)	w 3 przepisach
Suszony majeranek	**1 g** (1,5 łyżeczki)	
Szczypiorek, surowy	**12 g** (12 łyżeczki)	w 2 przepisach
Sól	**21 g** (42 szczypta)	w 10 przepisach
Twaróg półtłusty / ser biały	**110 g** (5,5 łyżek)	w 2 przepisach
Woda	**200 g** (13,5 łyżek)	
Ziemniaki	**100 g** (1 sztuka)	
Ząbek czosnku	**55 g** (11 ząbka)	w 8 przepisach
Śliwki, surowe	**50 g** (1 sztuki)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.