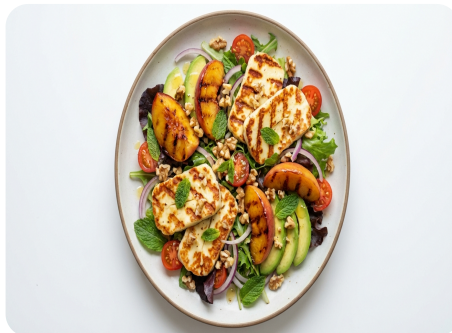


MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 LEKKICH SAŁATEK NA UPALNE DNI



10 przepisów • ~1000 kcal/śr. • ~19 min

motywatordietetyczny.pl

CAPRESE Z MALINOWYM POMIDOREM I ŻYTNIM CHLEBEM



Mozzarella



Chleb żytni



Pomidor malinowy



Ocet balsamiczny

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, ŻYTEM I PARMEZANEM



Pierś z kurczaka



Parmezan twardy



Oliwa z oliwek



Chleb żytni

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I OGÓRKIEM



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Chleb żytni



Bekon

BURRATA SALAD WITH TOMATO AND AVOCADO



Burrata



Awokado, surowe



Orzeszki piniowe



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z HALLOUMI, BRZOSKWINI I ORZECHAMI



Ser Halloumi



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe



Orzechy włoskie

SAŁATKA Z BATATA, QUINOA, CIECIERZYCY I MIODU



Ciecierzycy



Ryż basmati



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYSWAMI



Penne pełnoziarniste



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Oliwa z oliwek



Kukurydza konserwowa

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, FASOLKĄ I JAJKIEM



Oliwa z oliwek



Puszka tuńczyka w sosie własnym



Jajka kurcze



Ziemniaki

SAŁATKA Z RYŻU, TWAROGU I OLIVEK



Ryż basmati



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Czarne oliwki

SAŁATKA ZE SZPINAKU, ŁOSOSIA I AWOKADO



Łosoś wędzony, plaster



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Zielone oliwki

1. CAPRESE Z MALINOWYM POMIDOREM I ŻYTNIM CHLEBEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

25.5 g

TŁUSZCZ

22.8 g

WĘGLE

25.6 g

KALORIE

370

303 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mozzarella

100 g · 247 kcal



Pomidor malinowy

150 g (1 sztuka) · 29 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Ocet balsamiczny

10 g (3 łyżeczki) · 9 kcal



Chleb żytni

40 g (1 kromka) · 83 kcal



Bazylia, świeża

2 g

PRZYGOTOWANIE

1

Umyj i osusz pomidory malinowe oraz bazylię. Pomidory pokrój w plasterki o grubości około 0,5 cm.

2

Na talerzu ułóż na przemian plasterki pomidora i kulki mozzarelli.

3

Skrop sałatkę octem balsamicznym.

4

Dopraw świeżo zmielonym pieprzem czarnym.

5

Chleb żytni pokrój na kromki i grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 5 minut, aż staną się chrupiące.

6

Udekoruj sałatkę listkami bazylii i podawaj od razu z grillowanym chlebem żytnim.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/85-caprese-z-malinowym-pomidorem-i-zytnim-chlebem>



2. SAŁATKA Z KURCZAKIEM, ŻYTEM I PARMEZANEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

75.1 g

TŁUSZCZ

32.2 g

WĘGLE

30.5 g

KALORIE

717

640 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Ząbek czosnku

10 g (2 sztuki) · 15 kcal



Liść sałaty

10 g (2 sztuki) · 1 kcal



Pomidory koktajlowe

175 g (2 garście) · 32 kcal



Jogurt naturalny

50 g (1 sztuka) · 30 kcal



Pierś z kurczaka

250 g (1 sztuka) · 245 kcal



Sól

3 g (0.5 łyżeczki)



Musztarda dijon

5 g · 8 kcal



Oliwa z oliwek

15 g · 133 kcal



Chleb żytni

30 g (1 kromka) · 62 kcal



Pieprz czarny

2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



Parmezan twardy

40 g (5 łyżek) · 172 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej grill lub patelnię grillową do średniej temperatury.
- 2 W miseczce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz czarny. Natrzyj tą mieszanką piersi z kurczaka.
- 3 Grilluj kurczaka przez 6-7 minut z każdej strony, aż będzie upieczony i złocisty. Odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w paski.
- 4 Przygotuj dressing: W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę Dijon, sok z połowy cytryny i starty parmezan (2 łyżki). Dopraw solą i pieprzem do smaku. Mieszaj, aż uzyskasz gładką konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej soku z cytryny lub parmezanu, aby dostosować smak.
- 5 Umyj i osusz liście sałaty. Porwij je na mniejsze kawałki i umieść w dużej misce.
- 6 Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
- 7 Polej sałatę i pomidorki przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystko równomiernie się pokryło.
- 8 Na wierzch ułóż pokrojonego kurczaka.
- 9 Pokrój chleb żytni w kostkę i podsmaż na patelni z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek, aż staną się chrupiące. Posyp nimi sałatkę.
- 10 Posyp sałatkę startym parmezanem i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1650-saatka-z-kurczakiem-ytem-i-parmezanem>



3. SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I OGÓRKIEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

68.2 g

TŁUSZCZ

43.2 g

WĘGLE

42.8 g

KALORIE

851

595 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pierś z kurczaka
266 g · 260 kcal



Mix sałat
46 g (2 garście) · 8 kcal

**Papryka czerwona**

9 g · 3 kcal

**Pieczarka**

46 g (2 sztuki) · 7 kcal

**Musztarda dijon**

9 g · 14 kcal

**Cytryna**

46 g (0.5 sztuki) · 13 kcal

**Oliwa z oliwek**

27 g (3 łyżki) · 241 kcal

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 2 kcal

**Sól**

1 g

**Ogórek konserwowy**

27 g (3 sztuki) · 6 kcal

**Chleb żytni**

91 g (3 kromki) · 189 kcal

**Bekon**

27 g (3 plastry) · 106 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Pokrój pierś z kurczaka na cienkie paski.
- 2 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 3 Dodaj kurczaka na patelnię i smaż przez około 5-7 minut, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.
- 4 Pokrój pieczarki i paprykę czerwoną w cienkie plasterki.
- 5 Pokrój bekon w kostkę i podsmaż na patelni, aż będzie chrupiący. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.
- 6 Na tej samej patelni (po bekonie) dodaj pieczarki i paprykę czerwoną i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż zmiękną.
- 7 W miseczce wymieszaj musztardę dijon, sok z cytryny, sól i pieprz. Powoli wlewaj oliwę z oliwek, cały czas mieszając, aż powstanie emulsja.
- 8 Na talerzu ułóż mix sałat, dodaj kurczaka, podsmażone warzywa, bekon i pokrojone ogórki konserwowe.
- 9 Polej sałatkę przygotowanym sosem i podawaj z grillowanym chlebem żytnim.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2846-saatka-z-kurczakiem-bekonem-i-ogorkiem>



4. BURRATA SALAD WITH TOMATO AND AVOCADO

Obiad

Kolacja

Czas: 15 min

BIĄŁKO

38.2 g

TŁUSZCZ

114.1 g

WĘGLE

43.1 g

KALORIE

1336

819 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Surowa rukola

40 g (2 garście) · 10 kcal



Cebula czerwona

125 g (1 sztuka) · 50 kcal

**Oliwa z oliwek**

20 g (2 łyżki) · 177 kcal

**Awokado, surowe**

175 g (1 sztuka) · 292 kcal

**Ocet balsamiczny**

15 g (5 łyżeczek) · 13 kcal

**Sól**

3 g (0.5 łyżeczki)

**Pomidor malinowy**

200 g (1 sztuka) · 38 kcal

**Burrata**

200 g (1 porcja) · 549 kcal

**Orzeszki piniowe**

30 g (2 łyżki) · 202 kcal

**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

**Bazylia, świeża**

10 g (3 garście) · 2 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj warzywa: Umyj pomidora malinowego i pokrój go w plastry. Obierz czerwoną cebulę i pokrój ją w cienkie półplasterki. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki. Umyj i osusz rukolę.
- 2 Przygotuj orzeszki piniowe: Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Wrzuć orzeszki piniowe i praż je przez 2-3 minuty, aż staną się złociste i zaczną pachnieć. Zdejmij z patelni i odstaw do ostygnięcia.
- 3 Przygotuj sałatkę: Na dużym talerzu lub w misce ułóż rukolę jako bazę. Rozłóż na niej pokrojone pomidory, czerwoną cebulę i awokado.
- 4 Dodaj burratę: Na środku sałatki umieść kulkę burraty. Możesz ją delikatnie rozciąć, aby ser wypłynął.
- 5 Dodaj zioła i orzeszki: Posyp sałatkę listkami świeżej bazylii i uprażonymi orzeszkami piniowymi.
- 6 Przygotuj dressing: W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z octem balsamicznym. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 7 Polej sałatkę: Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- 8 Serwowanie: Sałatkę podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1515-burrata-salad-with-tomato-and-avocado>



5. SAŁATKA Z HALLOUMI, BRZOSKWINI I ORZECHAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

55.7 g

TŁUSZCZ

125.9 g

WĘGLE

81.7 g

KALORIE

1615

938 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ser Halloumi

200 g · 657 kcal



Musztarda dijon

5 g · 8 kcal



Awokado, surowe

150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Sól

2 g



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Orzechy włoskie

30 g (1 garść) · 196 kcal



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Cebula czerwona

50 g (0.5 sztuki) · 20 kcal



Mix sałat

150 g (6 garści) · 27 kcal



Mięta surowa

10 g (5 garści)



Brzoskwinia

200 g (2 sztuki) · 78 kcal



Pomidory koktajlowe

30 g · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- 2 Pokrój ser halloumi na plastry o grubości około 1 cm. Posmaruj plastry halloumi 1 łyżką oliwy z oliwek z obu stron.
- 3 Grilluj halloumi przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i lekko chrupiący. Odstaw na bok.
- 4 Przekrój brzoskwinie na pół, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Posmaruj brzoskwinie pozostałą oliwą z oliwek i grilluj przez około 2 minuty z każdej strony, aż staną się lekko miękkie i lekko karmelizowane. Odstaw na bok.
- 5 Przygotuj dressing: W małej misce wymieszaj 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżeczkę miodu, 1 łyżeczkę musztardy Dijon, szczyptę soli i pieprzu. Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.
- 6 Podpraż orzechy włoskie na suchej patelni przez kilka minut, aż zaczną pachnieć. Ostudź i posiekaj.
- 7 Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mix sałat.
- 8 Na sałacie ułóż plastry awokado, pokrojoną w cienkie piórka czerwoną cebulę, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, grillowany halloumi i brzoskwinie.
- 9 Posyp sałatkę podprażonymi orzechami włoskimi i posiekaną świeżą miętą.
- 10 Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1190-saatka-z-halloumi-brzoskwini-i-orzechami>



6. SAŁATKA Z BATATA, QUINOA, CIECIERZYCY I MIODU

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

65 g

TŁUSZCZ

70.6 g

WĘGLE

319.9 g

KALORIE

2102

1128 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Miód

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



Awokado, surowe

150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Sól

2 g



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Cebula czerwona

100 g (1 sztuka) · 40 kcal



Ogórek gruntowy

200 g (6 sztuk) · 30 kcal



Garść surowy Szpinaku

30 g (1 garść) · 7 kcal



Ząbek czosnku

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Ciecierzycza

250 g (17 łyżek) · 910 kcal



Ryż basmati

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



Granaty, surowe

50 g (0.5 sztuki) · 42 kcal



Słodki ziemniak, batat

100 g (0.5 sztuki) · 86 kcal



Surowa rukola

30 g · 8 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Batata pokrój w kostkę, umieść na blaszce do pieczenia, polej 1 łyżką oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć warzywa. Piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko złociste. Odstaw do ostygnięcia.
- 2** Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą na sicie. W średnim garnku zagotuj 2 szklanki wody. Dodaj quinoa i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę. Odstaw quinoa do ostygnięcia.
- 3** W małej misce wymieszaj miód, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz. Dodawaj oliwę z oliwek po jednej łyżce, mieszając, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
- 4** W dużej misce wymieszaj upieczonego batata, ugotowaną quinoa, ciecierzycę, pokrojoną w drobną kostkę czerwoną cebulę, pokrojonego w kostkę ogórka, pokrojone awokado i szpinak lub rukolę.
- 5** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły. Na wierzch posyp granatem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1188-saatka-z-batata-quinoa-ciecierzycy-i-miodu>



7. PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYSWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

63.1 g

TŁUSZCZ

17.6 g

WĘGLE

113.3 g

KALORIE

882

702 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ogórek gruntowy

100 g (3 sztuki) · 15 kcal



Pomidory koktajlowe

100 g (1 garść) · 18 kcal



Puszka tuńczyka w sosie własnym

150 g (30 łyżeczek) · 161 kcal



Penne pełnoziarniste

150 g · 519 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Surowa rukola

50 g (2 garście) · 13 kcal



Cebula czerwona

30 g · 12 kcal



Papryka czerwona

10 g · 3 kcal



Oliwa z oliwek

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



Sól

1 g



Kukurydza konserwowa

50 g (3 łyżki) · 36 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i ostudź.
- 2 Pokrój pomidory koktajlowe na połówki, ogórka gruntowego w półplasterki, paprykę czerwoną w kostkę, a cebulę czerwoną w cienkie paski.
- 3 W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, pokrojone warzywa, tuńczyka z puszki (odsączonego z sosu własnego), kukurydzę konserwową i rukolę.
- 4 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny, solą i pieprzem czarnym.
- 5 Polej sałatkę przygotowanym sosem.
- 6 Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/2600-penoziarnista-saatka-z-tuczykiem-i-warzywami>



8. SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, FASOLKĄ I JAJKIEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

49.9 g

TŁUSZCZ

31.5 g

WĘGLE

38.5 g

KALORIE

618

657 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Puszka tuńczyka w sosie własnym
150 g (30 łyżeczek) • 161 kcal



Fasolka szparagowa zielona, surowa
100 g • 31 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) • 83 kcal



Cytryna
50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal



Czarne oliwki
30 g (2 łyżki) • 35 kcal



Pomidor malinowy
100 g (0.5 sztuki) • 19 kcal



Liść sałaty
10 g (2 sztuki) • 1 kcal



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



Sól
5 g (1 łyżeczka)



Pieprz czarny
2 g (2 łyżeczki) • 5 kcal



Ziemniaki
100 g • 79 kcal



Cebula czerwona
30 g • 12 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ziemniaki umyj, obierz i ugotuj w osolonej wodzie przez około 15 minut, aż będą miękkie. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
- 2 Jajka umieść w garnku z zimną wodą i gotuj na twardo przez 10 minut. Po ugotowaniu schłódź je w zimnej wodzie, obierz i pokrój na ćwiartki.
- 3 Fasolkę szparagową ugotuj w osolonej wodzie przez 5 minut, aż będzie al dente. Odcedź i przepłucz zimną wodą.
- 4 Pomidora malinowego pokrój na ćwiartki, a czarne oliwki na połówki.
- 5 Cebulę czerwoną pokrój w cienkie plasterki.
- 6 Na dużym talerzu ułóż liście sałaty, dodaj pokrojone ziemniaki, fasolkę szparagową, pomidora, oliwki, cebulę czerwoną i ćwiartki jajek.
- 7 Otwórz puszkę tuńczyka, odsącz nadmiar płynu i rozłóż tuńczyka na sałatce.
- 8 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem.
- 9 Podawaj sałatkę od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1189-saatka-z-tuczkiem-fasolk-i-jajkiem>



9. SAŁATKA Z RYŻU, TWAROGU I OLIVEK

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

47.8 g

TŁUSZCZ

42 g

WĘGLE

113.4 g

KALORIE

998

910 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pomidory koktajlowe

150 g · 27 kcal



Oliwa z oliwek

20 g (2 łyżki) · 177 kcal



Sól

4 g



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Twaróg półtłusty / ser biały

200 g (10 łyżek) · 240 kcal



Cebula czerwona

100 g (1 sztuka) · 40 kcal



Ogórek gruntowy

200 g (6 sztuk) · 30 kcal



Garść surowy Szpinaku

30 g (1 garść) · 7 kcal



Bazylia, świeża

5 g (2 garście) · 1 kcal



Ryż basmati

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



Czarne oliwki

70 g (5 łyżek) · 81 kcal



Zielone oliwki

30 g (1 porcja) · 44 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ryż basmati przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw do ostygnięcia.
- 2 Czerwoną cebulę pokrój w drobną kostkę. Ogórka gruntowego pokrój w półplasterki.
- 3 W dużej misce wymieszaj ugotowany i ostudzony ryż basmati, pokrojoną czerwoną cebulę, ogórka, czarne i zielone oliwki oraz pomidory koktajlowe (przekrojone na pół).
- 4 Dodaj garść surowego szpinaku i posiekaną bazylię.
- 5 Twaróg półtłusty pokrusz i dodaj do sałatki.
- 6 Skrop sałatkę oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/871-saatka-z-ryu-twarogu-i-oliwek>



10. SAŁATKA ZE SZPINAKU, ŁOSOSIA I AWOKADO

Śniadanie

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

27 g

TŁUSZCZ

39.3 g

WĘGLE

18.5 g

KALORIE

514

404 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Łosoś wędzony, plaster
100 g (1 porcja) • 214 kcal



Garść surowy Szpinaku
50 g (2 garście) • 11 kcal



Awokado, surowe
70 g (0.5 sztuki) • 117 kcal



Zielone oliwki
30 g (1 porcja) • 44 kcal



Cebula czerwona
30 g • 12 kcal



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



Pieprz czarny
1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal



Sól
1 g



Cytryna
50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal



Ogórek gruntowy
30 g (1 sztuka) • 5 kcal



Pomidory koktajlowe
30 g • 5 kcal



Koperek świeży
2 g (0.5 łyżeczki) • 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Umyj szpinak i osusz go dokładnie.
- 2 Pokrój awokado na plasterki.
- 3 Pokrój cebulę czerwoną w cienkie krążki.
- 4 Pokrój zielone oliwki na połówki.
- 5 Ogórka gruntowego pokrój w plasterki.
- 6 Pomidory koktajlowe przekrój na pół.
- 7 Posiekaj świeży koperek.
- 8 Na talerzu ułóż szpinak, a na nim plastry łososia wędzonego.
- 9 Dodaj plasterki awokado, krążki cebuli, połówki oliwek, plasterki ogórka i połówki pomidorków koktajlowych.
- 10 Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
- 11 Dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/310-saatka-ze-szpinaku-ososia-i-awokado>



LISTA ZAKUPÓW

10 LEKKICH SAŁATEK NA UPALNE DNI · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	545 g (4 sztuki)	w 4 przepisach
Bazylia, świeża	17 g (5,5 garści)	w 3 przepisach
Bekon	27 g (2,5 plastra)	
Brzoskwinia	200 g (2,5 sztuki)	
Burrata	200 g (1 porcja)	
Cebula czerwona	465 g (4,5 sztuki)	w 7 przepisach
Chleb żytni	161 g (4,5 kromki)	w 3 przepisach
Ciecierzycza	250 g (16,5 łyżek)	
Cytryna	346 g (4,5 sztuki)	w 7 przepisach
Czarne oliwki	100 g (6,5 łyżek)	w 2 przepisach
Fasolka szparagowa zielona, surowa	100 g (1 szklanki)	
Garść surowy Szpinaku	110 g (4,5 garście)	w 3 przepisach
Granaty, surowe	50 g (0,5 sztuki)	
Jajka kurze	60 g (1 sztuka)	
Jogurt naturalny	50 g (1 sztuki)	
Koperek świeży	2 g (0,5 łyżeczki)	
Kukurydza konserwowa	50 g (3,5 łyżki)	

Liść sałaty	20 g (4 sztuki)	w 2 przepisach
Mix sałat	196 g (8 garści)	w 2 przepisach
Miód	60 g (2,5 łyżki)	w 2 przepisach
Mięta surowa	10 g (5 garści)	
Mozzarella	100 g (0,5 sztuki)	
Musztarda dijon	19 g (1,5 łyżka)	w 3 przepisach
Ocet balsamiczny	25 g (8,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Ogórek gruntowy	530 g (15 sztuk)	w 4 przepisach
Ogórek konserwowy	27 g (2,5 sztuki)	
Oliwa z oliwek	182 g (18 łyżek)	w 9 przepisach
Orzechy włoskie	30 g (1 garści)	
Orzeszki piniowe	30 g (2 łyżki)	
Papryka czerwona	19 g	w 2 przepisach
Parmezan twardy	40 g (5 łyżki)	
Penne pełnoziarniste	150 g (1,5 szklanka)	
Pieczarka	46 g (2,5 sztuki)	
Pieprz czarny	12 g (12 łyżeczki)	w 10 przepisach
Pierś z kurczaka	516 g (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Pomidor malinowy	450 g (2,5 sztuki)	w 3 przepisach
Pomidory koktajlowe	485 g (5 garście)	w 5 przepisach

Puszka tuńczyka w sosie własnym	300 g (60 łyżeczek)	w 2 przepisach
Ryż basmati	200 g (1 szklanka)	w 2 przepisach
Ser Halloumi	200 g (1 sztuki)	
Surowa rukola	120 g (6 garści)	w 3 przepisach
Sól	22 g (3,5 łyżeczki)	w 9 przepisach
Słodki ziemniak, batat	100 g (0,5 sztuki)	
Twaróg półtłusty / ser biały	200 g (10 łyżek)	
Zielone oliwki	60 g (2,5 porcje)	w 2 przepisach
Ziemniaki	100 g (1,5 sztuka)	
Ząbek czosnku	15 g (3 sztuki)	w 2 przepisach
Łosoś wędzony, plaster	100 g (1 porcja)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent