MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 SZYBKICH KOLACJI NA GRUDNIOWE WIECZORY











10 przepisów · ~444 kcal/śr. · ~26 min

PLACKI Z CUKINII I MARCHWI, JOGURT ZIOŁOWY





Mąka pszenna, pełnoziarnista



Jajka kurze



Marchewki, surowe



Jogurt naturalny

GRZANKI Z PIECZARKAMI W ŚMIETANIE





Chleb pszenny



Śmietana 18%



Masło



Pieczarka

KURCZAK Z PATELNI Z SAŁATKĄ Z ANANASA I KAPUSTY





Pierś z kurczaka



Ananas surowy



Miód



Kapusta, czerwona, surowa

PIECZONY DORSZ W SOSIE CYTRYNOWYM





Dorsz filet



Oliwa z oliwek



Białe wino



Cytryna

CIEPŁA SAŁATKA Z KALAFIORA, CUKINII I GROSZKU





Migdały



Oliwa z oliwek



Zielony groszek cukrowy



Surowy kalafior

OMLET Z POREM, SEREM I KOPERKIEM





Jajka kurze



Chleb żytni



Gouda



Masło

SAŁATKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z JAJKIEM I KUKURYDZĄ





Jajka kurze



Chleb żytni



Kukurydza konserwowa



Jogurt naturalny

KREWETKI Z CZOSNKIEM, CHILI I PIETRUSZKĄ





Oliwa z oliwek



Krewetki



Ząbek czosnku



Cytryna

KASZA GRYCZANA Z JAJKIEM I ZIOŁAMI





Kasza gryczana, prażona, sucha



Jajka kurze



Masło



Ogórek kiszony

PASTA Z WĘDZONEJ MAKRELI Z JOGURTEM I OGÓRKIEM KISZONYM





Makrela wędzona



Jogurt naturalny



Ogórek kiszony



Koperek świeży

1. PLACKI Z CUKINII I MARCHWI, JOGURT ZIOŁOWY

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
23.4 g	15.8 g	64.7 g	462

731 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Cukinia, surowa
200 g · 34 kcal



Marchewki, surowe
200 g (3 sztuki) · 82 kcal



Szczypiorek, surowy
10 g (3 łyżki) · 3 kcal



Cebula, słodka, surowa
40 g (4 łyżki) · 15 kcal



Jajka kurze
60 g (1 sztuka) · 83 kcal



Sól
2 g



Mąka pszenna, pełnoziarnista
30 g (3 łyżki) · 101 kcal



Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal



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



Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal



Ząbek czosnku
5 g (1 ząbek) · 8 kcal



Jogurt naturalny
125 g (0.5 szklanki) · 75 kcal



Koperek świeży
3 g (1 łyżka) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię i marchew umyj, a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Przełóż starte warzywa na sito lub ściereczkę i dokładnie odciśnij nadmiar wody.
2. W dużej misce wymieszaj odciśnięte warzywa z jajkami, posiekaną cebulą, mąką oraz częścią soli i pieprzu. Mieszaj, aż składniki się połączą.
3. Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu. Nakładaj łyżką porcje ciasta, lekko je spłaszczając.
4. Smaż placki po 2 do 3 minut z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. W razie potrzeby zmniejsz ogień, aby warzywa w środku się ugotowały. Odsącz gotowe placki na papierowym ręczniku.
5. W miseczce wymieszaj jogurt z posiekanym koperkiem, posiekanym szczypiorkiem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
6. Dopraw sos jogurtowy do smaku resztą soli i pieprzu oraz sokiem z cytryny.
7. Podawaj ciepłe placki z przygotowanym sosem jogurtowo-ziołowym.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1549-placki-z-cukinii-i-marchwi-jogurt-zioowy**

2. GRZANKI Z PIECZARKAMI W ŚMIETANIE

Śniadanie | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
15.1 g	18.5 g	37 g	383

327 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Chleb pszenny**
  70 g (2 kromki) · 192 kcal
- **Masło**
  10 g (1 plaster) · 73 kcal



Pieczarka
200 g (10 sztuk) · 32 kcal



Ząbek czosnku
3 g (0.5 ząbka) · 5 kcal



Tymianek suszone
0 g · 1 kcal



Śmietana 18%
40 g (3 łyżki) · 78 kcal



Sól
0 g



Pieprz czarny
0 g · 1 kcal



Natka pietruszki
3 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. 2 kromki chleba opiecz w tosterze albo na suchej patelni na złoto i odłóż na talerz.
2. Na patelni roztop masło i smaż na nim pokrojone w plasterki pieczarki 5 minut, aż odparuje z nich sok i lekko się zrumienią.
3. Dodaj przeciśnięty czosnek i tymianek, zmniejsz ogień, wlej śmietanę, dopraw solą i pieprzem i podgrzewaj 2 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.
4. Nałóż pieczarki w śmietanie na grzanki i posyp posiekaną natką.
5. Czosnek i tymianek podkreślają leśny smak pieczarek, a natka odświeża kremowy sos.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/7182-grzanki-z-pieczarkami-w-mietanie**

3. KURCZAK Z PATELNI Z SAŁATKĄ Z ANANASA I KAPUSTY

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
61.4 g	4.4 g	72.3 g	543

925 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Kapusta, czerwona, surowa** — 150 g (5 liści) · 47 kcal
- **Kapusta pekińska** — 200 g · 26 kcal
- **Ocet jabłkowy** — 30 g (2 łyżki) · 7 kcal
- **Pierś z kurczaka** — 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
- **Miód** — 30 g · 91 kcal
- **Ananas surowy** — 200 g (2 plastry) · 100 kcal
- **Marchewki, surowe** — 30 g (0.5 sztuki) · 12 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (2 szczypty) · 1 kcal
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Sałatka: w dużej misce połącz poszatkowaną kapustę czerwoną i pekińską, pokrojonego w kostkę ananasa, startą marchewkę i posiekaną kolendrę.
2. Dressing: wymieszaj ocet jabłkowy z większą częścią miodu i szczyptą soli. Polej sałatkę, wymieszaj i odstaw.
3. Pierś z kurczaka natrzyj solą, pieprzem, papryką mieloną i resztą miodu.
4. Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą na średnim ogniu.
5. Smaż kurczaka 8 do 12 minut, obracając raz w połowie, aż w środku nie będzie różowy.
6. Odstaw mięso na 3 minuty, pokrój w plastry i podawaj z sałatką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1256-kurczak-z-patelni-z-saatk-z-ananasa-i-kapusty**

4. PIECZONY DORSZ W SOSIE CYTRYNOWYM

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
54.6 g	12.4 g	9.5 g	409

526 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Dorsz filet** — 300 g (3 porcje) · 246 kcal
- **Sól** — 3 g (0.5 łyżeczki)
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Koperek świeży** — 5 g (2 łyżki) · 2 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Bulion warzywny** — 100 g (7 łyżek) · 7 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Białe wino** — 50 g (3 łyżki) · 41 kcal
- **Bazylia, świeża** — 2 g

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik nagrzej do 180°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.

2. Filet z dorsza natrzyj częścią oliwy, solą i pieprzem. Ułóż na przygotowanej blasze.

3. Piecz rybę przez 12 do 15 minut, aż jej mięso będzie miękkie i łatwo się rozwarstwiało.

4. W międzyczasie przygotuj sos: w rondelku na pozostałej oliwie podsmaż posiekany czosnek, aż się zeszkli.

5. Wlej białe wino i gotuj na średnim ogniu przez 3 do 5 minut, aż częściowo odparuje.

6. Dodaj bulion warzywny, sok i startą skórkę z cytryny oraz posiekaną bazylię. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj jeszcze około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

7. Upieczonego dorsza podawaj polanego sosem i posypanego świeżym koperkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2735-pieczony-dorsz-w-sosie-cytrynowym**

5. CIEPŁA SAŁATKA Z KALAFIORA, CUKINII I GROSZKU

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
18.8 g	31.9 g	44.1 g	490

668 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Cukinia, surowa** — 200 g · 34 kcal
- **Surowy kalafior** — 200 g · 50 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Natka pietruszki** — 10 g (2 łyżki) · 5 kcal
- **Zielony groszek cukrowy** — 150 g (3 garście) · 63 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Migdały** — 30 g (1 garść) · 174 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Kalafiora podziel na małe różyczki, a cukinię pokrój. Czosnek i natkę pietruszki posiekaj. Migdały upraż na suchej patelni, a następnie zdejmij je i odłóż na bok.

2. Na tej samej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.

3. Dodaj różyczki kalafiora. Smaż przez 7 do 10 minut, aż staną się lekko złociste i miękkie, ale wciąż chrupiące. Dopraw solą i pieprzem w trakcie smażenia.

4. Do kalafiora dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez 3 do 5 minut, aż lekko zmięknie.

5. Dodaj posiekany czosnek oraz groszek cukrowy. Smaż wszystko razem przez kolejne 2 do 3 minut, aż czosnek zacznie pachnieć.

6. Zdejmij patelnię z ognia. Skrop warzywa sokiem z cytryny i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki.

7. Przełóż sałatkę na talerz i podawaj na ciepło, posypaną uprażonymi wcześniej migdałami.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1405-ciepa-saatka-z-kalafiora-cukinii-i-groszku**

6. OMLET Z POREM, SEREM I KOPERKIEM

Śniadanie | Kolacja | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
30.6 g	29.3 g	28.3 g	506

329 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Jajka kurze**
  150 g (3 sztuki) · 209 kcal
- **Por, surowe**
  80 g (0.5 sztuki) · 23 kcal



Gouda
25 g (1 plaster) · 89 kcal



Masło
8 g (0.5 łyżki) · 58 kcal



Koperek świeży
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



Sól
1 g



Pieprz czarny
0 g · 1 kcal



Chleb żytni
60 g (2 kromki) · 125 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Por pokrój w cienkie półkrążki i duś na maśle 5 minut, aż zmięknie i zrobi się słodki.
2. Jajka roztrzep z solą, pieprzem i koperkiem.
3. Wylej jajka na por i smaż na małym ogniu pod przykryciem 4 minuty.
4. Posyp startym serem, złóż omlet na pół i smaż jeszcze minutę, aż ser się roztopi.
5. Podawaj z chlebem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/6991-omlet-z-porem-serem-i-koperkiem**

7. SAŁATKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z JAJKIEM I KUKURYDZĄ

Kolacja | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
22.8 g	13.4 g	36.9 g	366

442 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Kapusta pekińska**
  150 g · 20 kcal
- **Jajka kurze**
  100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Kukurydza konserwowa
60 g (6 łyżek) · 43 kcal



Jogurt naturalny
60 g (4 łyżki) · 36 kcal



Szczypiorek, surowy
6 g (2 łyżki) · 2 kcal



Cytryna
5 g (1 łyżeczka) · 1 kcal



Sól
1 g



Pieprz czarny
0 g · 1 kcal



Chleb żytni
60 g (2 kromki) · 125 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na twardo (9 minut), ostudź i pokrój w kostkę.
2. Kapustę pekińską poszatkuj, kukurydzę odsącz.
3. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. Połącz kapustę, jajka i kukurydzę z sosem i posyp szczypiorkiem. Cytryna odświeża sałatkę i podkreśla smak jajek.
5. Podawaj z chlebem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/6990-saatka-z-kapusty-pekiskiej-z-jajkiem-i-kukurydz**

8. KREWETKI Z CZOSNKIEM, CHILI I PIETRUSZKĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
42.7 g	31.2 g	11.8 g	484

333 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Natka pietruszki** — 10 g (2 łyżki) · 5 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Krewetki** — 200 g (17 sztuk) · 170 kcal
- **Papryczka chili** — 30 g · 12 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj krewetki pod bieżącą wodą i osusz je papierowym ręcznikiem.
2. Posiekaj drobno ząbek czosnku i papryczkę chili.

3. Posiekaj świeżą natkę pietruszki.

4. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.

5. Dodaj posiekany czosnek i papryczkę chili. Smaż przez 1 do 2 minut, aż czosnek zacznie się złocić i wydobywać aromat. Uważaj, aby czosnek się nie przypalił.

6. Dodaj krewetki do patelni z czosnkiem i chili.

7. Smaż krewetki przez 2 do 3 minut z każdej strony, aż staną się różowe i nieprzezroczyste. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

8. Wyciśnij sok z cytryny na krewetki i delikatnie wymieszaj.

9. Posyp danie posiekaną świeżą pietruszką i delikatnie wymieszaj.

10. Podawaj krewetki na gorąco, najlepiej prosto z patelni.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/824-krewetki-z-czosnkiem-chili-i-pietruszk**

9. KASZA GRYCZANA Z JAJKIEM I ZIOŁAMI

Śniadanie | Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19 g	16.8 g	55.5 g	446

425 g



POTRZEBNE PRODUKTY

- **Kasza gryczana, prażona, sucha**
  80 g (8 łyżek) · 277 kcal
- **Jajka kurze**
  60 g (1 sztuka) · 83 kcal
- **Sól**
  2 g
- **Masło**
  10 g (1 plaster) · 73 kcal
- **Ogórek kiszony**
  60 g (1 sztuka) · 7 kcal
- **Woda**
  200 g (13 łyżek)
- **Szczypiorek, surowy**
  10 g (3 łyżki) · 3 kcal
- **Pieprz czarny**
  1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Koperek świeży**
  2 g (2 łyżeczki) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Wodę zagotuj z solą, wsyp kaszę, gotuj pod przykryciem na małym ogniu 15 min, odstaw na 5 min.

2. Na patelni rozpuść masło, wbij jajko i smaż na małym ogniu 3 do 4 min, aż białko się zetnie, a żółtko zostanie płynne.

3. Kaszę przełóż na talerz, połóż jajko, posól i popieprz.

4. Posyp szczypiorkiem i koperkiem, obok podaj ogórka kiszonego w plasterkach (kwas kiszonki ożywia kaszę z jajkiem).

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/422-kasza-gryczana-z-jajkiem-i-zioami**

10. PASTA Z WĘDZONEJ MAKRELI Z JOGURTEM I OGÓRKIEM KISZONYM

Śniadanie | Kolacja | Czas: 15 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
31.5 g	21.9 g	7.2 g	349

315 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Makrela wędzona
130 g · 287 kcal



Jogurt naturalny
80 g (5 łyżek) · 48 kcal



Ogórek kiszony
100 g (2 sztuki) · 11 kcal



Koperek świeży
5 g (2 łyżki) · 2 kcal



Pieprz czarny
0 g · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Makrelę obierz ze skóry, dokładnie usuń ości i rozgnieć widelcem w misce.
2. Ogórki kiszone pokrój w drobną kostkę i lekko odciśnij z soku.
3. Dodaj do makreli jogurt, ogórki, posiekany koperek i pieprz, a potem wymieszaj na gęstą pastę.
4. Kwaśny ogórek kiszony i koperek przełamują tłustość wędzonej makreli, a jogurt łagodzi jej słony smak.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/7194-pasta-z-wdzonej-makreli-z-jogurtem-i-ogrkiem-kiszonym**

LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH KOLACJI NA GRUDNIOWE WIECZORY · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Ananas surowy	**200 g** (2,5 plastry)	
Bazylia, świeża	**2 g** (4 listek)	
Białe wino	**50 g** (3,5 łyżki)	
Bulion warzywny	**100 g** (6,5 łyżek)	
Cebula, słodka, surowa	**40 g** (4 łyżki)	
Chleb pszenny	**70 g** (2,5 kromki)	
Chleb żytni	**120 g** (3,5 kromki)	w 2 przepisach
Cukinia, surowa	**400 g** (1,5 sztuka)	w 2 przepisach
Cytryna	**205 g** (2,5 sztuki)	w 5 przepisach
Dorsz filet	**300 g** (3 porcje)	
Gouda	**25 g** (1,5 plaster)	
Jajka kurze	**370 g** (6,5 sztuk)	w 4 przepisach
Jogurt naturalny	**265 g** (1 szklanka)	w 3 przepisach
Kapusta pekińska	**350 g** (23,5 liści)	w 2 przepisach
Kapusta, czerwona, surowa	**150 g** (6 liści)	
Kasza gryczana, prażona, sucha	**80 g** (7,5 łyżek)	
Koperek świeży	**20 g** (20 łyżeczki)	w 5 przepisach

Krewetki	**200 g** (16,5 sztuk)	
Kukurydza konserwowa	**60 g** (6 łyżek)	
Liście kolendry surowe	**30 g** (30 łyżki)	
Makrela wędzona	**130 g**	
Marchewki, surowe	**230 g** (3,5 sztuki)	w 2 przepisach
Masło	**28 g** (5,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Migdały	**30 g** (25 sztuka)	
Miód	**30 g** (4,5 łyżeczki)	
Mąka pszenna, pełnoziarnista	**30 g** (10 łyżeczki)	
Natka pietruszki	**23 g** (17,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Ocet jabłkowy	**30 g** (6 łyżeczki)	
Ogórek kiszony	**160 g** (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Oliwa z oliwek	**60 g** (4,5 łyżki)	w 4 przepisach
Papryczka chili	**30 g** (1,5 sztuki)	
Papryka mielona	**2 g** (1 łyżeczki)	
Pieczarka	**200 g** (10 sztuk)	
Pieprz czarny	**6 g** (20 szczypta)	w 10 przepisach
Pierś z kurczaka	**250 g** (1,5 sztuka)	
Por, surowe	**80 g** (0,5 sztuki)	
Surowy kalafior	**200 g** (13,5 różyczek)	

Szczypiorek, surowy	**26 g** (26 łyżeczki)	w 3 przepisach
Sól	**14 g** (28 szczypta)	w 9 przepisach
Tymianek suszone	**0 g**	
Woda	**200 g** (13,5 łyżek)	
Zielony groszek cukrowy	**150 g** (2,5 garście)	
Ząbek czosnku	**33 g** (6,5 ząbka)	w 5 przepisach
Śmietana 18%	**40 g** (8 łyżeczki)	

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.