MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 ROZGRZEWAJĄCYCH ZUP NA JESIEŃ

10 przepisów · ~537 kcal/śr. · ~22 min

DYNIOWA ZUPA KREM Z CHILI

Nasiona dyni suszone

Oliwa z oliwek

Dynia surowa

Cebula, słodka, surowa

PIECZARKOWA ZUPA KREM Z JOGURTEM

Oliwa z oliwek

Jogurt naturalny

Ziemniaki

Cebula, słodka, surowa

ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ

Makaron ryżowy

Pierś z kurczaka

Cebula, słodka, surowa

Kiełki fasoli mung

KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I BAZYLII

Oliwa z oliwek

Jogurt naturalny

Pomidor malinowy

Cebula, słodka, surowa

KREM BROKUŁOWY Z GRANA PADANO

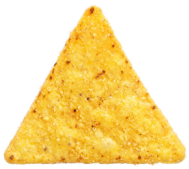
Ser grana padano

Masło

Brokuł

Siemię lniane

KUKURYDZIANA ZUPA Z FASOLĄ I NACHOS



Nachos

Czerwona fasola konserwowa

Kukurydza konserwowa

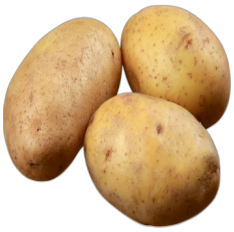
Oliwa z oliwek

OGÓRKOWA Z JOGURTEM, KOPREM I CYTRYNĄ

Oliwa z oliwek

Jogurt naturalny

Marchewki, surowe



Ziemniaki

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY I SZPINAKU

Soczewica surowa

Oliwa z oliwek

Marchewki, surowe

Pomidory krojone z puszki

KREM Z KALAFIORA, CURRY I KOLENDRY

Mleczko kokosowe

Oliwa z oliwek

Surowy kalafior

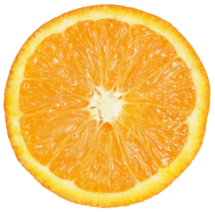
Cebula, słodka, surowa

KREM Z MARCHEWKI, IMBIRU I POMARAŃCZY

Oliwa z oliwek

Marchewki, surowe

Cebula, słodka, surowa



Pomarańcza

1. DYNIOWA ZUPA KREM Z CHILI

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
13.3 g	22.1 g	30.1 g	373

612 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Dynia surowa** — 200 g · 66 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Cynamon mielony** — 1 g · 2 kcal
- **Oregano suszone** — 1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal
- **Natka pietruszki** — 2 g (0.5 łyżki) · 1 kcal
- **Jogurt naturalny** — 60 g (4 łyżki) · 36 kcal
- **Nasiona dyni suszone** — 20 g (2 łyżki) · 112 kcal
- **Papryczka chili** — 5 g · 2 kcal
- **Cytryna** — 5 g (1 łyżeczka) · 1 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię obierz i pokrój w kostkę, cebulę i czosnek posiekaj, chili posiekaj bez pestek.
2. W garnku rozgrzej oliwę, smaż cebulę 4 min, aż lekko się zrumieni, dodaj czosnek i chili na 1 min.
3. Dodaj dynię i smaż 5 min (podsmażenie wydobywa słodycz dyni).
4. Wlej bulion, dodaj oregano, zagotuj i gotuj pod przykryciem 15 do 20 min, aż dynia będzie miękka.
5. Zmiksuj na gładko, dopraw cynamonem, pieprzem, solą i sokiem z cytryny (kwas ożywia słodką zupę).
6. Podawaj z łyżką jogurtu, natką i pestkami dyni.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/487-dyniowa-zupa-krem-z-chili**

2. PIECZARKOWA ZUPA KREM Z JOGURTEM

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
19.1 g	19.7 g	44.6 g	442

837 g

POTRZEBNE PRODUKTY

Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal

Pieczarka
200 g (10 sztuk) · 32 kcal

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

Oliwa z oliwek
15 g (1 łyżka) · 133 kcal

Jogurt naturalny
200 g · 120 kcal

Ziemniaki
100 g (1 sztuka) · 79 kcal

Sos sojowy
2 g · 1 kcal

Tymianek suszone
0 g · 1 kcal

Liść laurowy
1 g (5 listków) · 3 kcal

Sól
2 g

Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal

Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal

Natka pietruszki
5 g (1 łyżka) · 2 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Na oliwie zeszklij posiekaną cebulę 4 min, dodaj czosnek na 30 s.
2. Dodaj pieczarki i smaż 8 min, aż odparują i się zrumienią (rumienienie daje grzybowy smak). Wlej sos sojowy.
3. Dodaj ziemniaki w kostce, bulion, liść laurowy i tymianek, gotuj pod przykryciem 15 min.
4. Wyjmij liść, zmiksuj na krem.
5. Jogurt wymieszaj z chochlą zupy, wlej do garnka poza ogniem (nie zważy się).
6. Dopraw pieprzem, sól dodaj po spróbowaniu. Posyp natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1989-pieczarkowa-zupa-krem-z-jogurtem**

3. ZUPA PHO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 50 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
65.3 g	4.9 g	101.5 g	698

614 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Cynamon mielony** — 2 g · 5 kcal
- **Papryczka chili** — 30 g · 12 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 80 g (8 łyżek) · 29 kcal
- **Bazylia, świeża** — 5 g (0.5 garści) · 1 kcal
- **Sól** — 5 g (1 łyżeczka)
- **Pierś z kurczaka** — 250 g (1 sztuka) · 245 kcal
- **Imbir mielony** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Szczypiorek, surowy** — 10 g (3 łyżki) · 3 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Kiełki fasoli mung** — 50 g (8 łyżek) · 15 kcal
- **Makaron ryżowy** — 100 g (2 porcje) · 360 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka umieść w garnku, zalej wodą i dodaj sól, mielony imbir oraz cynamon. Gotuj na małym ogniu przez około 20 do 25 minut, aż mięso będzie ugotowane.
2. W międzyczasie ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i przelej zimną wodą.
3. Cebulę i papryczkę chili pokrój w cienkie plasterki. Szczypiorek posiekaj. Przygotuj liście kolendry i bazylii. Cytrynę pokrój na cząstki.
4. Ugotowanego kurczaka wyjmij z wywaru, a gdy lekko ostygnie, pokrój go w plasterki lub porwij na mniejsze kawałki. Wywar zachowaj.
5. Do misek rozłóż ugotowany makaron, kawałki kurczaka, plasterki cebuli i kiełki fasoli mung.
6. Zalej wszystko gorącym wywarem z gotowania kurczaka.
7. Udekoruj zupę posiekanym szczypiorkiem, liśćmi kolendry, bazylii oraz plasterkami chili.
8. Podawaj z cząstkami cytryny do skropienia zupy tuż przed jedzeniem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2794-zupa-pho-z-kurczakiem-i-bazyli**

4. KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I BAZYLII

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
10.5 g	33.6 g	38.6 g	490

753 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 30 g (2 łyżki) · 265 kcal
- **Pomidor malinowy** — 200 g (1 sztuka) · 38 kcal
- **Sól** — 3 g (0.5 łyżeczki)
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Marchewki, surowe** — 80 g (1 sztuka) · 33 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Jogurt naturalny** — 125 g (0.5 szklanki) · 75 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Bazylia suszona** — 1 g (0.5 łyżki) · 3 kcal
- **Bazylia, świeża** — 1 g (2 listki)

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Pomidory malinowe przekrój na pół i ułóż skórką do dołu na blasze do pieczenia. Ząbek czosnku odetnij w górnej części, aby odsłonić ząbki, i zawiń w folię aluminiową. Skrop pomidory 1 łyżką oliwy z oliwek, posyp szczyptą soli i pieprzu. Umieść zawinięty czosnek obok pomidorów na blasze. Piecz przez 30 do 35 minut, aż pomidory zmiękną i lekko się skarmelizują, a czosnek będzie miękki.
2. W dużym garnku rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i marchewkę, smaż na średnim ogniu przez 5 do 7 minut, aż zmiękną.
3. Wyciśnij upieczony czosnek z łupinek i dodaj do garnka razem z upieczonymi pomidorami i sokiem, który puściły.
4. Wlej bulion warzywny, dodaj suszoną bazylię i paprykę mieloną. Wymieszaj.
5. Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut, aby smaki się połączyły.
6. Zupę zmiksuj na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego (w partiach, jeśli to konieczne).
7. Dodaj jogurt naturalny, zamieszaj i spróbuj. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
8. Podawaj na gorąco, udekorowaną świeżą bazylią.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/3384-krem-z-pieczonych-pomidorw-i-bazylii**

5. KREM BROKUŁOWY Z GRANA PADANO

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
26.2 g	36 g	29.3 g	537

791 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Brokuł** — 200 g (0.5 sztuki) · 66 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Masło** — 20 g (2 plastry) · 146 kcal
- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Ser grana padano** — 50 g (10 łyżek) · 197 kcal
- **Woda** — 200 g (13 łyżek)
- **Siemię lniane** — 10 g (1 łyżka) · 58 kcal
- **Papryka mielona** — 2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Cynamon mielony** — 1 g · 2 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 5 minut, aż zmiękną.
3. Dodaj brokuły i smaż przez kolejne 3 minuty.
4. Wlej bulion warzywny i wodę, doprowadź do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, aż brokuły będą miękkie.
6. Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego.
7. Dodaj starty ser Grana Padano, sól, pieprz, paprykę mieloną i cynamon mielony. Wymieszaj do połączenia składników.
8. Dodaj siemię lniane i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, nie doprowadzając do wrzenia.
9. Podawaj gorącą zupę w miseczkach.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/527-krem-brokuowy-z-grana-padano**

6. KUKURYDZIANA ZUPA Z FASOLĄ I NACHOS

Obiad | Kolacja

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
20.2 g	21.9 g	81.5 g	593

836 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Kumin suszony** — 3 g (0.5 łyżki) · 11 kcal
- **Kukurydza konserwowa** — 150 g (0.5 puszki) · 108 kcal
- **Papryczka chili** — 10 g (0.5 sztuki) · 4 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 50 g (5 łyżek) · 18 kcal
- **Jogurt naturalny** — 50 g (3 łyżki) · 30 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Kolendra** — 5 g (0.5 garści) · 1 kcal
- **Sos pomidorowy** — 60 g (4 łyżki) · 14 kcal
- **Papryka czerwona** — 30 g (3 łyżki) · 10 kcal
- **Papryka zielona** — 30 g (3 łyżki) · 7 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Czerwona fasola konserwowa** — 150 g (1 szklanka) · 122 kcal
- **Nachos** — 30 g (1 garść) · 142 kcal

Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal

Sól
2 g

Pieprz czarny
1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę i obie papryki pokrój w drobną kostkę, czosnek i chili posiekaj (chili bez pestek, jeśli nie lubisz ostrego).
2. W garnku rozgrzej oliwę, smaż cebulę 4 min, dodaj czosnek i chili na 1 min.
3. Dodaj papryki i smaż 4 min.
4. Wlej sos pomidorowy i bulion, dodaj kumin, zagotuj.
5. Dodaj odsączoną kukurydzę i fasolę, gotuj pod przykryciem 15 min. Część zupy rozgnieć tłuczkiem, żeby zgęstniała.
6. Dopraw solą i pieprzem, a na koniec sokiem z połowy cytryny (kwas ożywia fasolę i kukurydzę).
7. Podawaj z jogurtem, posiekaną kolendrą i pokruszonymi nachosami.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/152-kukurydziana-zupa-z-fasol-i-nachos**

7. OGÓRKOWA Z JOGURTEM, KOPREM I CYTRYNĄ

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
17.1 g	20.5 g	78 g	572

1914 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Ogórek kiszony** — 200 g (3 sztuki) · 22 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Jogurt naturalny** — 200 g · 120 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Koperek świeży** — 15 g (5 łyżek) · 5 kcal
- **Ogórek gruntowy** — 30 g (4 plastry) · 5 kcal
- **Marchewki, surowe** — 200 g (3 sztuki) · 82 kcal
- **Liść laurowy** — 1 g (5 listków) · 3 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Ziemniaki** — 100 g (1 sztuka) · 79 kcal
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Bulion warzywny** — 1000 g (4 szklanki) · 70 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę. Zeszklij posiekaną cebulę przez około 5 minut.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i ziemniaki, smaż 5 minut, mieszając.
3. Wlej bulion, dodaj liść laurowy i zagotuj. Gotuj na małym ogniu 15 do 20 minut, aż ziemniaki zmiękną.
4. Ogórki kiszone zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dodaj do garnka i gotuj 5 minut.
5. Zdejmij garnek z ognia i odczekaj 5 minut. Jogurt wymieszaj z chochlą zupy i wlej do garnka, mieszając, żeby się nie zważył.
6. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Dodaj pokrojonego w kostkę świeżego ogórka.
7. Podawaj posypaną posiekanym koperkiem.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1990-ogrkowa-z-jogurtem-koprem-i-cytryn**

8. ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY I SZPINAKU

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
45 g	18.8 g	126.8 g	840

1679 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Garść surowego szpinaku** — 100 g (4 garście) · 23 kcal
- **Marchewki, surowe** — 125 g (2 sztuki) · 51 kcal
- **Ząbek czosnku** — 10 g (2 ząbki) · 15 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Soczewica surowa** — 140 g (10 łyżek) · 494 kcal
- **Pomidory krojone z puszki** — 200 g (0.5 puszki) · 40 kcal
- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 15 g (1 łyżka) · 133 kcal
- **Kurkuma mielona** — 2 g · 6 kcal
- **Sól** — 3 g (0.5 łyżeczki)
- **Cytryna** — 50 g (5 plastrów) · 15 kcal
- **Pieprz czarny** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Chili w proszku** — 1 g · 3 kcal

Natka pietruszki
2 g (0.5 łyżki) · 1 kcal

Woda
700 g (3 szklanki)

PRZYGOTOWANIE

1. W garnku rozgrzej oliwę, smaż posiekaną cebulę i marchew w kostce 5 min.
2. Dodaj czosnek, kurkumę i chili, mieszaj 30 s (przyprawy w tłuszczu oddają aromat).
3. Dodaj przepłukaną soczewicę i pomidory, gotuj 2 min.
4. Wlej bulion i wodę (soczewica pije dużo płynu), zagotuj i gotuj pod przykryciem 20 do 25 min.
5. Wrzuć szpinak na 2 min.
6. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
7. Podawaj posypaną kolendrą i natką.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2088-rozgrzewajca-zupa-z-soczewicy-i-szpinaku**

9. KREM Z KALAFIORA, CURRY I KOLENDRY

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
12.2 g	44 g	39.2 g	553

762 g

POTRZEBNE PRODUKTY

Ząbek czosnku
10 g (2 ząbki) · 15 kcal

Imbir mielony
2 g (1 łyżeczka) · 7 kcal

Surowy kalafior
200 g · 50 kcal

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

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

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

Cytryna
50 g (5 plastrów) · 15 kcal

Bulion warzywny
200 g (1 szklanka) · 14 kcal

Liście kolendry surowe
30 g (3 garście) · 7 kcal

Sól
2 g

Mleczko kokosowe
150 g (10 łyżek) · 296 kcal

Pieprz czarny
2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal

Papryka mielona
1 g (0.5 łyżeczki) · 4 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek oraz imbir mielony. Smaż przez 5 minut, aż cebula się zeszkli.
2. Dodaj curry w proszku i smaż przez 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromat.
3. Dodaj różyczki kalafiora i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 do 20 minut, aż kalafior będzie miękki.
4. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
5. Dodaj mleczko kokosowe i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj.
6. Podawaj zupę posypaną świeżymi liśćmi kolendry i szczyptą papryki mielonej.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2548-krem-z-kalafiora-curry-i-kolendry**

10. KREM Z MARCHEWKI, IMBIRU I POMARAŃCZY

Obiad | Kolacja | Czas: 30 min

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLE	KALORIE
4.9 g	11.1 g	39.8 g	269

600 g

POTRZEBNE PRODUKTY

- **Bulion warzywny** — 200 g (1 szklanka) · 14 kcal
- **Marchewki, surowe** — 200 g (3 sztuki) · 82 kcal
- **Ząbek czosnku** — 5 g (1 ząbek) · 8 kcal
- **Liście kolendry surowe** — 30 g (3 garście) · 7 kcal
- **Cebula, słodka, surowa** — 100 g (10 łyżek) · 37 kcal
- **Oliwa z oliwek** — 10 g (2 łyżeczki) · 88 kcal
- **Sól** — 2 g
- **Pomarańcza** — 50 g · 25 kcal
- **Imbir mielony** — 1 g (0.5 łyżeczki) · 3 kcal
- **Pieprz czarny** — 2 g (1 łyżeczka) · 5 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Marchewki obierz i pokrój w plasterki. Cebulę i ząbek czosnku drobno posiekaj.

2. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez 5 minut, aż zmięknie.
3. Dodaj czosnek i mielony imbir. Smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat.
4. Dodaj pokrojoną marchewkę i zalej bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, aż marchewka będzie miękka.
5. Zdejmij garnek z ognia i ostrożnie zblenduj zupę na gładki krem.
6. Dodaj sok wyciśnięty z pomarańczy, sól i pieprz czarny do smaku. Dokładnie wymieszaj i podgrzej zupę na małym ogniu przez 2 minuty.
7. Podawaj zupę posypaną świeżymi liśćmi kolendry.

Pełny przepis online: **https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2638-krem-z-marchewki-imbiru-i-pomaraczy**

LISTA ZAKUPÓW

10 ROZGRZEWAJĄCYCH ZUP NA JESIEŃ · 10 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Bazylia suszona	**1 g** (1,5 łyżeczki)	
Bazylia, świeża	**6 g** (12 listek)	w 2 przepisach
Brokuł	**200 g** (0,5 sztuki)	
Bulion warzywny	**2600 g** (11 szklanek)	w 9 przepisach
Cebula, słodka, surowa	**930 g** (8,5 sztuk)	w 10 przepisach
Chili w proszku	**1 g** (3,5 szczypta)	
Curry w proszku	**5 g** (2,5 łyżeczki)	
Cynamon mielony	**4 g** (1,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Cytryna	**255 g** (3 sztuki)	w 6 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	**150 g** (0,5 puszki)	
Dynia surowa	**200 g** (0,5 sztuki)	
Garść surowego szpinaku	**100 g** (4 garście)	
Imbir mielony	**5 g** (3 łyżeczki)	w 3 przepisach
Jogurt naturalny	**635 g** (2,5 szklanki)	w 5 przepisach
Kiełki fasoli mung	**50 g** (8,5 łyżki)	
Kolendra	**5 g** (5 łyżki)	
Koperek świeży	**15 g** (15 łyżeczki)	

Kukurydza konserwowa	**150 g** (0,5 puszki)	
Kumin suszony	**3 g** (1,5 łyżeczki)	
Kurkuma mielona	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Liście kolendry surowe	**120 g** (12 garści)	w 4 przepisach
Liść laurowy	**2 g** (10 listka)	w 2 przepisach
Makaron ryżowy	**100 g** (2,5 porcje)	
Marchewki, surowe	**605 g** (8,5 sztuk)	w 4 przepisach
Masło	**20 g** (4 łyżeczki)	
Mleczko kokosowe	**150 g** (10 łyżek)	
Nachos	**30 g** (1 garści)	
Nasiona dyni suszone	**20 g** (6,5 łyżeczki)	
Natka pietruszki	**9 g** (7 łyżeczki)	w 3 przepisach
Ogórek gruntowy	**30 g** (4,5 plaster)	
Ogórek kiszony	**200 g** (3,5 sztuki)	
Oliwa z oliwek	**115 g** (8,5 łyżek)	w 8 przepisach
Oregano suszone	**1 g** (1 łyżeczki)	
Papryczka chili	**45 g** (2,5 sztuki)	w 3 przepisach
Papryka czerwona	**30 g** (3,5 łyżki)	
Papryka mielona	**5 g** (2 łyżeczki)	w 3 przepisach
Papryka zielona	**30 g** (3,5 łyżki)	

Pieczarka	**200 g** (10 sztuk)	
Pieprz czarny	**12 g** (40 szczypta)	w 9 przepisach
Pierś z kurczaka	**250 g** (1,5 sztuka)	
Pomarańcza	**50 g** (0,5 sztuki)	
Pomidor malinowy	**200 g** (1 sztuka)	
Pomidory krojone z puszki	**200 g** (0,5 puszki)	
Ser grana padano	**50 g** (10 łyżek)	
Siemię lniane	**10 g** (3,5 łyżeczki)	
Soczewica surowa	**140 g** (11,5 łyżek)	
Sos pomidorowy	**60 g** (4 łyżki)	
Sos sojowy	**2 g** (0,5 łyżeczki)	
Surowy kalafior	**200 g** (13,5 różyczek)	
Szczypiorek, surowy	**10 g** (10 łyżeczki)	
Sól	**24 g** (48 szczypta)	w 10 przepisach
Tymianek suszone	**0 g**	
Woda	**900 g** (4 szklanki)	w 2 przepisach
Ziemniaki	**200 g** (2 sztuki)	w 2 przepisach
Ząbek czosnku	**60 g** (12 ząbka)	w 8 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY

Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy

Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent

© 2026 Damian Wiatrowski. Wszelkie prawa zastrzeżone.