

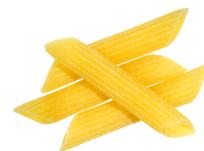
MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 KREMOWYCH MAKARONÓW NA SZYBKI OBIAD



13 przepisów · ~776 kcal/śr. · ~17 min

## PENNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I CURRY



Makaron penne



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Curry w proszku

---

## ZAPIEKANKA: SPAGHETTI, KURCZAK, BROKUŁY I BESZAMEL



Oliwa z oliwek



Mozzarella



Pierś z kurczaka



Porcja makaronu razowego spaghetti

## PENNE Z KURCZAKIEM W SOSIE PIECZARKOWYM



Penne pełnoziarniste



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny

---

## SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM



Porcja makaronu razowego spaghetti



Ryba łosoś



Śmietanka kokosowa



Oliwa z oliwek

## PENNE Z RICOTTĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ



Penne pełnoziarniste



Oliwa z oliwek



Ricotta



Cebula, słodka, surowa

---

## RAZOWY MAKARON Z TUŃCZYKIEM I OLIVKAMI



Oliwa z oliwek



Puszka tuńczyka w sosie własnym

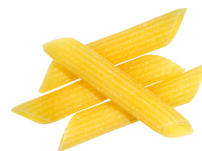


Porcja makaronu razowego spaghetti



Czarne oliwki

## PENNE Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I PARMEZANEM



Makaron penne



Pierś z kurczaka

MASŁO



Masło



Parmezan twardy

---

## PENNE Z KURCZAKIEM, BEKONEM I SZPINAKIEM



Makaron penne



Parmezan twardy

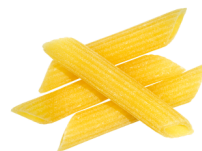


Bekon



Pierś z kurczaka

## PENNE Z BROKUŁEM, SZYNKĄ I ORZECHAMI



Makaron penne



Orzechy włoskie



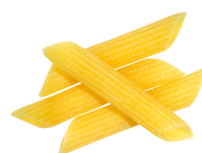
Szynka parmeńska



Parmezan twardy

---

## PENNE Z TWAROGIEM, POMIDORAMI I SZPINAKIEM



Makaron penne



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy



Twaróg półtłusty / ser biały

## MAKARONOWA SAŁATKA Z AWOKADO I TWAROGIEM



Awokado, surowe



Twaróg półtłusty / ser biały



Oliwa z oliwek



Kukurydza konserwowa

---

## RAZOWE SPAGHETTI Z POMIDOREM I BAZYLIĄ



Porcja makaronu razowego spaghetti



Oliwa z oliwek



Pomidor malinowy



Cebula, słodka, surowa

## SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW



Porcja makaronu  
razowego spaghetti



Orzechy włoskie



Oliwa z oliwek



Parmezan twardy

# 1. 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>

## 2. ZAPIEKANKA: SPAGHETTI, KURCZAK, BROKUŁY I BESZAMEL

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

95.8 g

TŁUSZCZ

62.6 g

WĘGLE

65.4 g

KALORIE

1148

939 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Mleko krowie 2%**  
200 g (1 szklanka) · 102 kcal



**Mozzarella**  
100 g · 247 kcal



**Oliwa z oliwek**  
30 g (3 łyżki) · 265 kcal



**Sól**  
3 g (0.5 łyżeczki)



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



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



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



**Brokuł**  
200 g · 66 kcal



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



**Mąka owsiana**  
20 g · 70 kcal



**Porcja makaronu razowego spaghetti**  
30 g (0.5 porcji) · 106 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron spaghetti razowy al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i odstaw.
- 2 Umyj, osusz i pokrój pierś z kurczaka w kostkę.
- 3 Podziel brokuła na małe różyczki. Wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez 3 minuty, aż będą półtwarde. Odcedź i przelej zimną wodą.
- 4 Obierz i drobno posiekaj cebulę słodką.
- 5 Obierz i przeciśnij przez praskę ząbek czosnku.
- 6 Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek.
- 7 Dodaj pokrojonego kurczaka, dopraw solą i pieprzem czarnym. Smaż na średnim ogniu, aż kurczak będzie złocisty i dobrze usmażony. Odstaw.
- 8 Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż staną się miękkie i aromatyczne.
- 9 W rondlu dodaj mąkę owsianą i mieszaj energicznie przez 1 minutę, aż powstanie gładka masa (zasmażka).
- 10 Stopniowo dodawaj mleko krowie 2%, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki.
- 11 Gotuj sos na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje (około 5-7 minut). Dopraw solą i pieprzem czarnym do smaku. Dokładnie wymieszaj.
- 12 W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, kurczaka, brokuły oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem.
- 13 Dodaj sos beszamelowy i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
- 14 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 15 Przełóż mieszankę makaronową do naczynia żaroodpornego.
- 16 Posyp wierzch startą mozzarellą.
- 17 Piecz zapiekankę przez 20 minut, aż ser się rozpuści i lekko zrumieni.
- 18 Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.



### 3. 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>



## 4. SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I KOKOSEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

35.3 g

TŁUSZCZ

26.4 g

WĘGLE

71.9 g

KALORIE

674

284 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



Ryba łosoś

100 g (1 porcja) · 202 kcal



Garść surowy Szpinaku

50 g (2 garście) · 11 kcal



Ząbek czosnku

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Pieprz czarny

2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



Sól

2 g



Oliwa z oliwek

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



Porcja makaronu razowego spaghetti

100 g (2 porcje) · 354 kcal



Śmietanka kokosowa

20 g · 50 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.

2

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.

- 3 Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaź przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- 4 Dodaj pokrojonego w kostkę łososa i smaź przez około 5 minut, aż będzie dobrze ugotowany.
- 5 Dodaj garść szpinaku i smaź przez kolejne 2 minuty, aż zwiędnie.
- 6 Wlej śmietankę kokosową i dopraw solą oraz pieprzem czarnym. Gotuj przez 2-3 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- 7 Dodaj ugotowany makaron do sosu i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- 8 Podawaj natychmiast, dekorując danie świeżo zmielonym pieprzem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/94-spaghetti-z-ososiem-szpinakiem-i-kokosem>



## 5. PENNE Z RICOTTĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

**39.7 g**

TŁUSZCZ

**36.6 g**

WĘGLE

**143.2 g**

KALORIE

**1093**

503 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



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



**Papryka czerwona**  
10 g · 3 kcal

**Ricotta****100 g** (5 łyżek) · 150 kcal**Bazylią, świeża****10 g** (3 garście) · 2 kcal**Cytryna****50 g** (0.5 sztuki) · 15 kcal**Pieprz czarny****1 g** (1 łyżeczka) · 3 kcal**Oliwa z oliwek****20 g** (2 łyżki) · 177 kcal**Penne pełnoziarniste****200 g** (2 szklanki) · 692 kcal**Ząbek czosnku****10 g** (2 sztuki) · 15 kcal**Sól****2 g**

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż paprykę na blasze skórą do góry, skrop oliwą z oliwek i piecz przez 20 minut, aż skórka zacznie się marszczyć. Następnie przełóż paprykę do miski i przykryj ją, aby łatwiej było zdjąć skórę po ostudzeniu.
- 2 Ugotuj penne pełnoziarniste zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując trochę wody z gotowania.
- 3 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek, aż się zeszkłą.
- 4 Obierz ostudzoną paprykę ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj do cebuli i czosnku na patelni i smaż przez 2-3 minuty.
- 5 Przełóż zawartość patelni do blendera. Dodaj ricottę, sok z cytryny, sól i pieprz. Blenduj na gładki sos.
- 6 Wymieszaj ugotowany makaron z sosem. W razie potrzeby dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Posyp posiekaną bazylią i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2544-penne-z-ricott-i-pieczon-papryk>



## 6. RAZOWY MAKARON Z TUŃCZYKIEM I OLIVKAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

41.4 g

TŁUSZCZ

45.5 g

WĘGLE

29.5 g

KALORIE

684

388 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Czarne oliwki**

80 g (5 łyżek) · 92 kcal



**Pomidory koktajlowe**

30 g · 5 kcal



**Oliwa z oliwek**

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



**Sól**

5 g (1 łyżeczka)



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Puszka tuńczyka w sosie własnym**

150 g (30 łyżeczek) · 161 kcal



**Ogórek konserwowy**

30 g (3 sztuki) · 7 kcal



**Porcja makaronu razowego spaghetti**

30 g (0.5 porcji) · 106 kcal



**Zielone oliwki**

30 g (1 porcja) · 44 kcal



**Natka pietruszki**

2 g · 1 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Ugotuj makaron spaghetti razowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.

- 2 Odsącz tuńczyka w sosie własnym z zalewy i przełóż do dużej miski.
- 3 Pokrój czarne i zielone oliwki w plasterki.
- 4 Pokrój pomidory koktajlowe na połówki lub ćwiartki.
- 5 Pokrój ogórka konserwowego w drobną kostkę.
- 6 Posiekaj natkę pietruszki.
- 7 Do miski z tuńczykiem dodaj ugotowany makaron, pokrojone oliwki, pomidory koktajlowe i ogórka konserwowego.
- 8 Dodaj posiekaną natkę pietruszki.
- 9 Polej całość oliwą z oliwek.
- 10 Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby dobrze się połączyły. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 11 Przełóż makaron z tuńczykiem i oliwkami do szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce. Danie można jeść na zimno jako sałatkę makaronową.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/619-razowy-makaron-z-tuczkiem-i-oliwkami>



## 7. PENNE Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I PARMEZANEM

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO

**61.9 g**

TŁUSZCZ

**29.4 g**

WĘGLE

**86.2 g**

KALORIE

**866**

515 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Makaron penne**

100 g (1 szklanka) · 351 kcal



**Pierś z kurczaka**

150 g · 147 kcal

**Brokuł**

100 g (20 sztuk) · 33 kcal

**Parmezan twardy**

30 g (4 łyżki) · 129 kcal

**Cebula, słodka, surowa**

50 g · 18 kcal

**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal

**Masło**

20 g (2 plastry) · 146 kcal

**Mleko krowie 2%**

50 g · 26 kcal

**Sól**

5 g (1 łyżeczka)

**Pieprz czarny**

2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal

**Oregano suszone**

1 g · 3 kcal

**Natka pietruszki**

2 g · 1 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka w kostkę o boku około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 Podziel brokuł na różyczki.
- 4 Posiekaj cebulę w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj.
- 5 Na dużej patelni rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula się zeszkli.
- 6 Dodaj kawałki kurczaka do patelni i smaż przez 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty i całkowicie ugotowany.
- 7 Wlej mleko na patelnię. Doprowadź do delikatnego wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Dodaj oregano, sól i pieprz. Gotuj, mieszając, przez około 3-5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu.
- 8 Dodaj ugotowany makaron i różyczki brokuła do sosu. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki pokryły się sosem. Gotuj przez 1-2 minuty, aby smaki się połączyły.
- 9 Zetrzyj parmezan na tarce o drobnych oczkach. Posyp danie tartym parmezanem i posiekaną natką pietruszki. Podawaj na ciepło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/404-penne-z-kurczakiem-brokiem-i-parmezanem>



## 8. PENNE Z KURCZAKIEM, BEKONEM I SZPINAKIEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

50.6 g

TŁUSZCZ

22.3 g

WĘGLE

76 g

KALORIE

730

518 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Pierś z kurczaka**

100 g (0.5 sztuki) · 98 kcal



**Bekon**

30 g (3 plastry) · 116 kcal



**Makaron penne**

100 g (1 szklanka) · 351 kcal



**Bulion warzywny**

200 g (1 szklanka) · 14 kcal



**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



**Garść surowy Szpinaku**

50 g (2 garście) · 11 kcal



**Sól**

2 g



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Parmezan twardy**

30 g (4 łyżki) · 129 kcal

### PRZYGOTOWANIE

1

Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Odstaw na bok.

- 2 Pokrój bekon w kostkę. Na dużej patelni, na średnim ogniu, smaż bekon, aż będzie chrupiący (około 5-7 minut). Wyjmij bekon z patelni i odstaw na bok, pozostawiając tłuszcz na patelni.
- 3 Pokrój pierś z kurczaka w kostkę. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj kurczaka na patelnię z tłuszczem po bekonie i smaż, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany (około 6-8 minut).
- 4 Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaż przez około 1 minutę, aż będzie aromatyczny, uważając, aby go nie przypalić.
- 5 Wlej bulion warzywny na patelnię i gotuj, mieszając, aż sos lekko zgęstnieje (około 3-5 minut).
- 6 Dodaj surowy szpinak i gotuj, mieszając, aż zwiędnie (około 1-2 minuty).
- 7 Dodaj ugotowany makaron penne do sosu. Wymieszaj, dodając trochę wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.
- 8 Dodaj usmażony bekon z powrotem na patelnię. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 9 Podawaj makaron od razu, posypany tartym parmezanem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/211-penne-z-kurczakiem-bekonem-i-szpinakiem>



# 9. PENNE Z BROKUŁEM, SZYNKĄ I ORZECHAMI

Obiad

Kolacja

BIĄŁKO

**59 g**

TŁUSZCZ

**42.8 g**

WĘGLE

**86.4 g**

KALORIE

**960**

429 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Makaron penne**

100 g (1 szklanka) · 351 kcal



**Szynka parmeńska**

100 g (20 łyżeczek) · 135 kcal



**Brokuł**

150 g (30 sztuk) · 50 kcal



**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



**Oliwa z oliwek**

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



**Orzechy włoskie**

30 g (1 garść) · 196 kcal



**Parmezan twardy**

30 g (4 łyżki) · 129 kcal



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Sól**

1 g



**Szczypiorek, surowy**

2 g · 1 kcal

## 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 Podziel brokuł na różyczki. Gotuj na parze przez 5 minut, aż będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
- 3 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany ząbek czosnku i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
- 4 Dodaj szynkę parmeńską pokrojoną w kostkę na patelnię i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie lekko chrupiąca.
- 5 Dodaj ugotowany makaron penne i brokuły do patelni. Wymieszaj delikatnie, aby składniki się połączyły. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu.
- 6 Dodaj posiekane orzechy włoskie i starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj dokładnie.
- 7 Posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj natychmiast.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/314-penne-z-brokiem-szynk-i-orzechami>



## 10. PENNE Z TWAROGIEM, POMIDORAMI I SZPINAKIEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

14.5 g

TŁUSZCZ

7.4 g

WĘGLE

34 g

KALORIE

252

392 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



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



Bazylia, świeża  
2 g

**Pomidor malinowy****200 g (1 sztuka) · 38 kcal****Garść surowy Szpinaku****125 g (5 garści) · 28 kcal****Twaróg półtłusty / ser biały****30 g · 36 kcal****Makaron penne****30 g (2 łyżki) · 105 kcal****PRZYGOTOWANIE**

- 1** Ugotuj makaron penne zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.
- 2** Pomidory malinowe sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Pokrój pomidory w kostkę.
- 3** W garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone pomidory i duś przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- 4** Dodaj szpinak i gotuj przez kolejne 3-5 minut, aż szpinak zmięknie i połączy się z pomidorami.
- 5** Dodaj twaróg półtłusty (ser biały) i mieszaj, aż się rozpuści i połączy z warzywami. Zdejmij z ognia.
- 6** Dodaj ugotowany makaron penne oraz posiekaną bazylię, dokładnie wymieszaj. W razie potrzeby dodaj 1-2 łyżki wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/612-penne-z-twarogiem-pomidorami-i-szpinakiem>



# 11. MAKARONOWA SAŁATKA Z AWOKADO I TWAROGIEM

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

42.3 g

TŁUSZCZ

60.9 g

WĘGLE

76.5 g

KALORIE

992

860 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Kukurydza konserwowa**  
150 g (10 łyżek) · 108 kcal



**Cebula czerwona**  
70 g · 28 kcal



**Pomidory koktajlowe**  
150 g · 27 kcal



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



**Awokado, surowe**  
200 g · 334 kcal



**Twaróg półtłusty / ser biały**  
150 g (7 łyżek) · 180 kcal



**Cytryna**  
50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



**Liście kolendry surowe**  
30 g (30 garści) · 7 kcal



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



**Sól**  
2 g



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



**Porcja makaronu razowego spaghetti**  
30 g (0.5 porcji) · 106 kcal



**Bazylija, świeża**  
2 g

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron spaghetti razowy al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Pozostaw do ostygnięcia.
- 2 Odsącz kukurydzę konserwową z zalewy.
- 3 W dużej misce wymieszaj ostudzony makaron, pokrojone awokado, twaróg półtłusty, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, kukurydzę konserwową i posiekaną czerwoną cebulę.
- 4 W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz czarny.
- 5 Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
- 6 Dodaj posiekane liście kolendry i bazylii. Delikatnie wymieszaj.
- 7 Sałatka makaronowa jest gotowa do podania od razu lub po schłodzeniu w lodówce przez 15 minut.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1408-makaronowa-saatka-z-awokado-i-twarogiem>



## 12. RAZOWE SPAGHETTI Z POMIDOREM I BAZYLIĄ

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

13.3 g

TŁUSZCZ

12.6 g

WĘGLE

66.2 g

KALORIE

434

301 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



Porcja makaronu razowego spaghetti  
80 g · 283 kcal



Pomidor malinowy  
150 g (1 sztuka) · 29 kcal



Cebula, słodka, surowa  
50 g · 18 kcal



Ząbek czosnku  
5 g (1 sztuka) · 8 kcal



Bazyliia suszona  
2 g · 6 kcal



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



Sól  
1 g



Pieprz czarny  
1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Bazyliia, świeża  
2 g

### PRZYGOTOWANIE

1

Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.

- 2 Pokrój pomidora malinowego w kostkę, a cebulę słodką w cienkie plasterki.
- 3 Obierz i drobno posiekaj ząbek czosnku.
- 4 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula zmięknie i stanie się szklista.
- 5 Dodaj pokrojonego pomidora do patelni i smaż przez 5-7 minut, aż pomidor zacznie się rozpadać, tworząc sos.
- 6 Dodaj suszoną bazylię, sól i pieprz czarny do smaku. Wymieszaj dokładnie.
- 7 Dodaj odcedzony makaron do patelni z sosem. Wymieszaj dokładnie, aby makaron pokrył się sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj stopniowo zachowaną wodę z gotowania makaronu, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.
- 8 Podawaj natychmiast, dekorując świeżą bazylią.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/402-razowe-spaghetti-z-pomidorem-i-bazyli>



# 13. SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

**34.6 g**

TŁUSZCZ

**58.3 g**

WĘGLE

**110.4 g**

KALORIE

**1078**

389 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Porcja makaronu razowego spaghetti**

100 g (2 porcje) • 354 kcal



**Jarmuż**

100 g (5 garści) • 36 kcal



**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) • 8 kcal



**Orzechy włoskie**

40 g • 262 kcal



**Oliwa z oliwek**

20 g (2 łyżki) • 177 kcal



**Cytryna**

50 g (0.5 sztuki) • 15 kcal



**Sól**

2 g



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) • 3 kcal



**Parmezan twardy**

30 g (4 łyżki) • 129 kcal



**Bazylija, świeża**

10 g (3 garście) • 2 kcal



**Chili w proszku**

1 g • 3 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) • 91 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj makaron razowy spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- 2 Umyj jarmuż i bazylię, a następnie dokładnie je osusz.
- 3 W blenderze umieść jarmuż, bazylię, orzechy włoskie, ząbek czosnku, sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól, pieprz i miód. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 4 Odcedź makaron, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.
- 5 Wymieszaj makaron z przygotowanym pesto, dodając stopniowo wodę z gotowania, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- 6 Podawaj makaron posypany startym parmezanem i szczyptą chili w proszku.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1559-spaghetti-z-pesto-z-jarmuu-i-orzechw>



# LISTA ZAKUPÓW

10 KREMOWYCH MAKARONÓW NA SZYBKI OBIAD · 13 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	<b>200 g</b> (1,5 sztuka)	
Bazyliia suszona	<b>2 g</b>	
Bazyliia, świeża	<b>26 g</b> (8,5 garści)	w 5 przepisach
Bekon	<b>30 g</b> (3 plastra)	
Brokuł	<b>450 g</b> (90 sztuk)	w 3 przepisach
Bulion warzywny	<b>250 g</b> (1 szklanka)	w 2 przepisach
Cebula czerwona	<b>70 g</b> (0,5 sztuki)	
Cebula, słodka, surowa	<b>350 g</b> (2 sztuka)	w 5 przepisach
Chili w proszku	<b>1 g</b>	
Curry w proszku	<b>5 g</b> (0,5 łyżki)	
Cytryna	<b>150 g</b> (2 sztuka)	w 3 przepisach
Czarne oliwki	<b>80 g</b> (5,5 łyżek)	
Garść surowy Szpinaku	<b>275 g</b> (11 garści)	w 4 przepisach
Jarmuż	<b>100 g</b> (5 garści)	
Jogurt naturalny	<b>100 g</b> (2 sztuka)	
Koperek świeży	<b>5 g</b> (1,5 łyżeczki)	
Kukurydza konserwowa	<b>150 g</b> (10 łyżek)	
Liście kolendry surowe	<b>30 g</b> (30 garści)	

<b>Makaron penne</b>	<b>400 g</b> (3,5 szklanki)	w 5 przepisach
<b>Masło</b>	<b>20 g</b> (2 plastra)	
<b>Miód</b>	<b>30 g</b> (1 łyżki)	
<b>Mleko krowie 2%</b>	<b>250 g</b> (1 szklanka)	w 2 przepisach
<b>Mozzarella</b>	<b>100 g</b> (0,5 sztuki)	
<b>Mąka owsiana</b>	<b>20 g</b> (1,5 łyżka)	
<b>Natka pietruszki</b>	<b>9 g</b> (1,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
<b>Ogórek konserwowy</b>	<b>30 g</b> (3 sztuki)	
<b>Oliwa z oliwek</b>	<b>165 g</b> (16,5 łyżek)	w 11 przepisach
<b>Oregano suszone</b>	<b>1 g</b>	
<b>Orzechy włoskie</b>	<b>70 g</b> (2,5 garście)	w 2 przepisach
<b>Papryka czerwona</b>	<b>10 g</b>	
<b>Parmezan twardy</b>	<b>120 g</b> (15 łyżek)	w 4 przepisach
<b>Penne pełnoziarniste</b>	<b>300 g</b> (2,5 szklanki)	w 2 przepisach
<b>Pieczarka</b>	<b>150 g</b> (7,5 sztuk)	
<b>Pieprz czarny</b>	<b>14 g</b> (14 łyżeczki)	w 12 przepisach
<b>Pierś z kurczaka</b>	<b>800 g</b> (4 sztuki)	w 5 przepisach
<b>Pomidor malinowy</b>	<b>350 g</b> (2 sztuki)	w 2 przepisach
<b>Pomidory koktajlowe</b>	<b>180 g</b> (2 garść)	w 2 przepisach
<b>Porcja makaronu razowego spaghetti</b>	<b>370 g</b> (7,5 porcji)	w 6 przepisach
<b>Puszka tuńczyka w sosie własnym</b>	<b>150 g</b> (30 łyżeczek)	

<b>Ricotta</b>	<b>100 g</b> (5 łyżek)	
<b>Ryba łosoś</b>	<b>100 g</b> (1 porcja)	
<b>Szczypiorek, surowy</b>	<b>2 g</b> (0,5 łyżki)	
<b>Szynka parmeńska</b>	<b>100 g</b> (20 łyżeczek)	
<b>Sól</b>	<b>30 g</b> (5 łyżeczek)	w 12 przepisach
<b>Twaróg półtłusty / ser biały</b>	<b>180 g</b> (9 łyżek)	w 2 przepisach
<b>Woda</b>	<b>50 g</b> (3,5 łyżka)	
<b>Zielone oliwki</b>	<b>30 g</b> (1 porcji)	
<b>Ząbek czosnku</b>	<b>60 g</b> (12 sztuk)	w 11 przepisach
<b>Śmietanka kokosowa</b>	<b>20 g</b> (1,5 łyżki)	

# MOTYWATOR DIETETYCZNY



## Przepisy online

[motywatordietetyczny.pl/przepisy](https://motywatordietetyczny.pl/przepisy)



## Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent