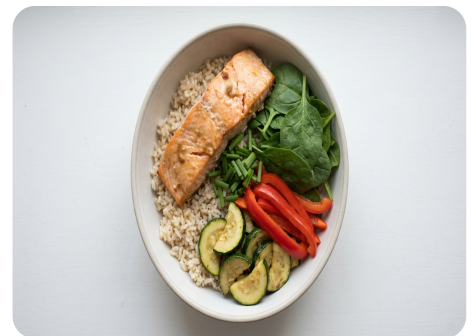


MOTYWATOR DIETETYCZNY

# 10 SZYBKICH ZDROWYCH MISECZEK



12 przepisów • ~1046 kcal/śr. • ~27 min

[motywator dietetyczny.pl](http://motywatordietetyczny.pl)

## BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO



Ryż basmati



Awokado, surowe



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka

---

## BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYWAMI



Ryba łosoś



Ryż basmati



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe

## ACAI BOWL Z MIODEM I OWOCAMI



Banan



Płatki owsiane



Nasiona chia, suszone



Miód

---

## BOWL Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZECHAMI



Ryż basmati



Orzeszki ziemne



Krewetki



Miód

## BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYŻEM



Brązowy ryż



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Brzoskwinia

---

## MISKA Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I LIMONKĄ



Fasola, biała, surowa



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Ryż basmati

## CHIA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I JAGODAMI



Nasiona chia, suszone



Masło migdałowe



Pistacje, surowe



Borówka Amerykańska

---

## BOWL Z BATATAMI, FASOŁĄ I AWOKADO



Bekon



Czerwona fasola  
konserwowa



Słodki ziemniak, batat



Awokado, surowe

## ŁOSOŚ MISO BOWL Z WARZYWAMI



Brazowy ryż



Ryba łosoś



Oliwa z oliwek



Cukinia, surowa

---

## OWSIANKA Z JAGODAMI, ORZECHAMI I MIODEM



Orzechy włoskie



Płatki owsiane



Nasiona chia, suszone



Miód

## MISKA Z RYŻEM, BATATEM I AWOKADO



Fasola, biała, surowa



Oliwa z oliwek



Awokado, surowe



Ryż basmati

---

## SEREK WIEJSKI Z MALINY, TRUSKAWKI I MIGDAŁAMI



Migdały



Serek wiejski naturalny



Maliny surowe



Truskawki Surowe

# 1. BOWL Z RYŻEM, KURCZAKIEM I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

69.6 g

TŁUSZCZ

66.4 g

WĘGLE

139.5 g

KALORIE

1393

931 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Ryż basmati**

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



**Cebula czerwona**

50 g (0.5 sztuki) · 20 kcal



**Oliwa z oliwek**

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



**Pierś z kurczaka**

250 g (1 sztuka) · 245 kcal



**Sól**

3 g (0.5 łyżeczki)



**Pomidor malinowy**

100 g (0.5 sztuki) · 19 kcal



**Cytryna**

60 g · 17 kcal



**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



**Liść sałaty**

10 g (2 sztuki) · 1 kcal



**Liście kolendry surowe**

30 g (30 garści) · 7 kcal



**Pieprz czarny**

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



**Awokado, surowe**

200 g · 334 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Papryka mielona**

2 g · 7 kcal



**Ogórek gruntowy**  
30 g (1 sztuka) · 5 kcal



**Kukurydza konserwowa**  
30 g (2 łyżki) · 22 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1** Ryż Basmati: Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia.
- 2** Pieczony Kurczak: Rozgrzej piekarnik do 200°C. Filety z piersi kurczaka natrzyj oliwą z oliwek, papryką mieloną, solą i pieprzem czarnym. Ułóż kurczaka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 20-25 minut, aż będzie złocisty i w pełni upieczony. Po upieczeniu, odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w paski lub kostkę.
- 3** Guacamole: Rozgnieć awokado widelcem w misce. Dodaj posiekaną czerwoną cebulę, pokrojonego pomidora malinowego, posiekane liście kolendry oraz odrobinę soli i pieprzu czarnego do smaku. Wymieszaj wszystkie składniki.
- 4** Sos Limonkowy: W miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, miód, sól i pieprz czarny, aż składniki dobrze się połączą.
- 5** Złożenie Bowl: W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego ryżu basmati. Na wierzchu ułóż pokrojonego kurczaka, guacamole, posiekaną sałatę, pokrojonego ogórka gruntowego, kukurydzę konserwową i czerwoną cebulę.
- 6** Całość skrop przygotowanym sosem limonkowym. Na koniec posyp świeżą kolendrą.
- 7** Podawaj od razu, najlepiej jako świeże i lekkie danie na obiad lub kolację.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1389-bowl-z-ryem-kurczakiem-i-awokado>



## 2. BOWL Z ŁOSOSIEM, RYŻEM I WARZYWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

56.2 g

TŁUSZCZ

75.7 g

WĘGLE

114.6 g

KALORIE

1332

868 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Ryba łosoś**

200 g (2 porcje) · 404 kcal



**Ryż basmati**

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



**Ząbek czosnku**

10 g (2 sztuki) · 15 kcal



**Papryka czerwona**

10 g · 3 kcal



**Oliwa z oliwek**

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



**Awokado, surowe**

100 g · 167 kcal



**Koperek świeży**

5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



**Sól**

10 g (2 łyżeczki)



**Rzodkiewki**

50 g (3 sztuki) · 8 kcal



**Marchewki, surowe**

100 g (2 sztuki) · 41 kcal



**Cytryna**

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



**Ogórek gruntowy**

100 g (3 sztuki) · 15 kcal



**Jogurt naturalny**

50 g (1 sztuka) · 30 kcal



**Pieprz czarny**

3 g (3 łyżeczki) · 8 kcal



## Garść surowy Szpinaku

50 g (2 garście) · 11 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1** Przygotowanie ryżu: Ryż basmati dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia.
- 2** Marynowanie łososia: Filet z łososia skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Dopraw solą, pieprzem i przeciśniętym ząbkiem czosnku. Odstaw na 10-15 minut do zamarynowania.
- 3** Smażenie/pieczenie łososia: Rozgrzej patelnię grillową lub piekarnik do 200°C. Łososia usmaż na patelni grillowej (około 3-4 minuty z każdej strony) lub upiecz w piekarniku przez 12-15 minut. Po upieczeniu posyp świeżym koperkiem.
- 4** Przygotowanie warzyw: Paprykę, ogórek i awokado pokrój w kostkę. Marchew i rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Szpinak umyj i osusz.
- 5** Przygotowanie sosu: W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty ząbek czosnku, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
- 6** Układanie bowla: W dużej misce ułóż ryż basmati jako bazę. Następnie obok siebie układaj kawałki łososia, pokrojone warzywa (paprykę, ogórek, awokado, marchew, rzodkiewki) oraz szpinak.
- 7** Podawanie: Całość polej przygotowanym sosem jogurtowo-cytrynowym. Możesz posypać dodatkowym koperkiem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/2098-bowl-z-ososiem-ryem-i-warzywami>



# 3. ACAI BOWL Z MIODEM I OWOCAMI

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

16.1 g

TŁUSZCZ

14.9 g

WĘGLE

131.4 g

KALORIE

727

570 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Mleko migdałowe**  
60 g · 14 kcal



**Płatki owsiane**  
50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Banan**  
250 g (2 sztuki) · 233 kcal



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Borówka Amerykańska**  
50 g (1 garść) · 29 kcal



**Maliny surowe**  
50 g · 26 kcal



**Nasiona chia, suszone**  
30 g (3 łyżki) · 133 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Przygotuj bazę acai: Do blendera włóż banana, borówki amerykańskie i mleko migdałowe.

2

Miksuj na gładką masę, do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodaj więcej mleka migdałowego, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

- 3 Przełóż zmiksowaną bazę acai do miseczki.
- 4 Dodaj płatki owsiane.
- 5 Udekoruj plasterkami banana, truskawkami, malinami i borówkami amerykańskimi.
- 6 Posyp nasionami chia.
- 7 Skrop miodem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1136-acai-bowl-z-miodem-i-owocami>



## 4. BOWL Z KREWETKAMI, MIODEM I ORZECHAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

64.2 g

TŁUSZCZ

27.8 g

WĘGLE

140.3 g

KALORIE

1021

823 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Krewetki**

200 g (17 sztuk) · 170 kcal



**Ząbek czosnku**

5 g (1 sztuka) · 8 kcal



**Liście kolendry surowe**

30 g (30 garści) · 7 kcal



**Sos sojowy**

15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal



**Ryż basmati**

100 g (0.5 szklanki) · 349 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Cytryna**

70 g (1 sztuka) · 20 kcal



**Cebula czerwona**

50 g (0.5 sztuki) · 20 kcal



**Marchewki, surowe**

60 g · 25 kcal



**Imbir mielony**

5 g (0.5 łyżki) · 17 kcal



**Orzeszki ziemne**

40 g · 227 kcal



**Oliwa z oliwek**

5 g (0.5 łyżki) · 44 kcal



**Papryka czerwona**

10 g · 3 kcal



**Ogórek gruntowy**

200 g (6 sztuk) · 30 kcal



**Sól**  
2 g



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

## PRZYGOTOWANIE

- 1** Ryz Basmati: Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu, używając proporcji 1:1.5 (ryż do wody). Gotuj przez 12-15 minut, aż ryż będzie miękki i puszysty. Odstaw do przestygnięcia.
- 2** Krewetki: Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekany ząbek czosnku i mielony imbir. Smaż przez 1 minutę, aż zaczną pachnieć. Dodaj krewetki, dopraw solą i pieprzem. Smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż krewetki staną się różowe i soczyste. Odstaw.
- 3** Sos Orzechowy: W małej miseczce połącz miód, sos sojowy, sok z cytryny i orzeszki ziemne (część zostaw do posypania). Wymieszaj dokładnie. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody.
- 4** Warzywa: Przygotuj warzywa: marchewkę, paprykę czerwoną, ogórka gruntowego i czerwoną cebulę. Pokrój je w cienkie słupki lub plasterki.
- 5** Złożenie Bowl: W głębokiej misce umieść warstwę ugotowanego ryżu basmati. Na wierzchu ułóż usmażone krewetki oraz świeże warzywa: marchewkę, paprykę czerwoną, ogórka gruntowego i czerwoną cebulę.
- 6** Polanie i Posypanie: Całość polej przygotowanym sosem orzechowym. Posyp miseczkę posiekanymi liśćmi kolendry i pozostałymi orzeszkami ziemnymi.
- 7** Podanie: Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1390-bowl-z-krewetkami-miodem-i-orzechami>



## 5. BOWL Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I RYZEM

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

42.8 g

TŁUSZCZ

14.8 g

WĘGLE

90.5 g

KALORIE

664

482 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Brązowy ryż**

100 g (10 łyżek) · 355 kcal



**Pierś z kurczaka**

150 g · 147 kcal



**Papryka czerwona**

10 g · 3 kcal



**Papryka żółta, surowa**

10 g · 3 kcal



**Brzoskwinia**

100 g (1 sztuka) · 39 kcal



**Oliwa z oliwek**

10 g (1 łyżka) · 88 kcal



**Sól**

5 g (1 łyżeczka)



**Pieprz czarny**

2 g (2 łyżeczki) · 5 kcal



**Koperek świeży**

5 g (1 łyżeczka) · 2 kcal



**Cukinia, surowa**

30 g · 5 kcal



**Cebula czerwona**

30 g · 12 kcal



**Pieczarka**

30 g · 5 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2 Pokrój pierś z kurczaka na kawałki o grubości około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Smaż kurczaka przez 6-8 minut, obracając, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany. Upewnij się, że wewnętrzna temperatura kurczaka osiągnęła 74°C.
- 4 Pokrój paprykę czerwoną i żółtą, cukinię oraz cebulę czerwoną w paski o grubości około 1 cm. Pieczarki pokrój na półki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
- 5 Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Grilluj paprykę czerwoną, paprykę żółtą, cukinię, cebulę czerwoną i pieczarki przez 5-7 minut, obracając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone.
- 6 Pokrój brzoskwinie na plasterki o grubości około 0,5 cm.
- 7 W misce ułóż ugotowany brązowy ryż. Dodaj grillowane papryki, cukinię, cebulę czerwoną i pieczarki. Następnie dodaj kawałki kurczaka i plasterki brzoskwini.
- 8 Posyp danie świeżym, posiekanym koperkiem przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/168-bowl-z-kurczakiem-brzoskwini-i-ryem>



## 6. MISKA Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I LIMONKĄ

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIAŁKO

127 g

TŁUSZCZ

42 g

WĘGLE

213.5 g

KALORIE

1722

1096 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Pierś z kurczaka**

250 g (1 sztuka) • 245 kcal



**Sól**

4 g



**Chili w proszku**

2 g • 5 kcal



**Cebula czerwona**

150 g • 60 kcal



**Pieprz czarny**

10 g (10 łyżeczek) • 25 kcal



**Oliwa z oliwek**

30 g (3 łyżki) • 265 kcal



**Liście kolendry surowe**

30 g (30 garści) • 7 kcal



**Papryka czerwona**

10 g • 3 kcal



**Papryka zielona**

10 g • 2 kcal



**Papryczka chili**

30 g • 12 kcal



**Twaróg półtłusty / ser biały**

70 g (3 łyżki) • 84 kcal



**Fasola, biała, surowa**

250 g • 860 kcal



**Cytryna**

70 g (1 sztuka) • 20 kcal



**Pomidor malinowy**

150 g (1 sztuka) • 29 kcal



## Ryż basmati

30 g · 105 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1 W średniej misce wymieszaj pierś z kurczaka z  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli, chili w proszku i pieprzem.
- 2 Rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj kurczaka i smaż, od czasu do czasu mieszając, aż się zrumieni i będzie ugotowany, przez 6-8 minut. Przełóż kurczaka do czystej miski i pozwól mu lekko ostygnąć. Dodaj liście kolendry i wymieszaj, odstaw.
- 3 W międzyczasie dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek na patelnię. Dodaj czerwoną cebulę, czerwoną paprykę, zieloną paprykę i  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli. Gotuj na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną i zaczną się rumienić, przez 6-8 minut. Zmniejsz ogień, jeśli warzywa zaczną się za bardzo przyrumieniać.
- 4 W średniej misce wymieszaj ugotowany ryż basmati, pokrojonego pomidora malinowego i posiekaną papryczkę chili (jeśli używasz) oraz pozostałą  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli.
- 5 Składanie: Podziel równe porcje fasoli, mieszanki z kurczakiem, mieszanki z papryką i mieszanki z ryżem między 4 pojemniki nadające się do mikrofal.
- 6 Na wierzch każdego pojemnika dodaj pokruszony twaróg półtłusty i cząstkę cytryny. Przechowuj w lodówce do momentu użycia (do 4 dni).
- 7 Podgrzewanie: Usuń cząstkę cytryny. Podgrzewaj każdy pojemnik w mikrofalówce na wysokiej mocy przez 1-2 minuty, lub do momentu, aż będzie gorący. Wyciśnij sok z cząstki cytryny na wierzch przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://mowatordietetyczny.pl/przepisy/1334-miska-z-kurczakiem-kolendr-i-limonk>



# 7. CHIA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I JAGODAMI

Śniadanie

Czas: 50 min

BIAŁKO

30.2 g

TŁUSZCZ

58.7 g

WĘGLE

92.7 g

KALORIE

1034

700 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Mleko migdałowe**

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



**Masło migdałowe**

30 g · 188 kcal



**Miód**

30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Borówka Amerykańska**

200 g (4 garście) · 114 kcal



**Nasiona chia, suszone**

80 g (8 łyżek) · 354 kcal



**Jeżyny, surowe**

80 g (1 garść) · 34 kcal



**Pistacje, surowe**

30 g · 178 kcal



**Maliny surowe**

50 g · 26 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym. Odstaw na 10-15 minut, a następnie ponownie wymieszaj. Wstaw do lodówki na minimum 3 godziny lub na całą noc.

2

Aby przygotować puree z borówek, umieść borówki amerykańskie i miód w małym garnku. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, często mieszając i rozgniatając borówki grzbietem łyżki.

3

Gotowe puree przełóż do pojemnika i schłódź w lodówce.

4

Aby złożyć pudding, przełóż połowę puddingu chia do miski. Na wierzch nałóż 2 łyżki puree z borówek i 2 łyżki masła migdałowego.

5

Udekoruj świeżymi malinami, jeżynami, borówkami amerykańskimi i posiekanymi pistacjami.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/988 chia-z-masem-migdaowym-i-jagodami>



## 8. BOWL Z BATATAMI, FASOLĄ I AWOKADO

Obiad

Kolacja

BIAŁKO

**34.9 g**

TŁUSZCZ

**67.9 g**

WĘGLE

**72 g**

KALORIE

**1022**

751 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



**Słodzi ziemniak, batat**  
100 g (0.5 sztuki) · 86 kcal



**Czerwona fasola konserwowa**  
200 g (1 szklanka) · 162 kcal



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



**Bekon**  
150 g (15 plastrów) · 582 kcal



**Oregano suszone**  
2 g · 6 kcal



**Dymka cebula**  
30 g · 9 kcal



**Pomidory krojone z puszki**  
100 g (7 łyżek) · 20 kcal



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



**Sól**  
2 g



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



**Awokado, surowe**  
30 g · 50 kcal



**Kukurydza konserwowa**  
30 g (2 łyżki) · 22 kcal



**Cebula czerwona**  
30 g · 12 kcal



**Jogurt naturalny**  
20 g · 12 kcal



**Kolendra**

**1 g (1 garść)**

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 Obierz batata i pokrój go w kostkę.
- 3 Wymieszaj batata z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i oregano.
- 4 Rozłóż batata na blasze do pieczenia i piecz przez 25-30 minut, aż będzie miękki i lekko zrumieniony.
- 5 W międzyczasie odsącz czerwoną fasolę i kukurydzę konserwową, przepłucz pod bieżącą wodą.
- 6 Pokrój czerwoną cebulę i dymkę w drobną kostkę.
- 7 W misce wymieszaj pomidory krojone z puszki, sok z cytryny, czerwoną cebulę, dymkę, kukurydzę, sól i pieprz, tworząc salsę.
- 8 Gdy bataty są gotowe, wyjmij je z piekarnika i pozwól im lekko ostygnąć.
- 9 Pokrój awokado w kostkę lub plasterki.
- 10 W dużej misce ułóż pieczone bataty, czerwoną fasolę i salsę.
- 11 Dodaj awokado i kleks jogurtu naturalnego na wierzch. Posyp posiekaną kolendrą i podawaj.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1395-bowl-z-batatami-fasol-i-awokado>



# 9. ŁOSOŚ MISO BOWL Z WARZYWAMI

Obiad

Kolacja

Czas: 50 min

BIAŁKO

**33 g**

TŁUSZCZ

**32 g**

WĘGLE

**85.3 g**

KALORIE

**756**

515 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Garść surowy Szpinaku**  
50 g (2 garście) · 11 kcal



**Cukinia, surowa**  
200 g · 34 kcal



**Oliwa z oliwek**  
15 g · 133 kcal



**Sos sojowy**  
15 g (3 łyżeczki) · 8 kcal



**Brązowy ryż**  
100 g (10 łyżek) · 355 kcal



**Sól**  
2 g



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



**Ryba łosoś**  
100 g (1 porcja) · 202 kcal



**Szczypiorek, surowy**  
2 g · 1 kcal



**Papryka czerwona**  
30 g · 10 kcal

## PRZYGOTOWANIE

1

Marynowanie łososia: W małej misce wymieszaj sos sojowy. Dodaj sól, pieprz czarny i dobrze wymieszaj. Umieść filety z łososia w płytkiej misce lub zamykanym woreczku i zalej je marynatą. Upewnij się, że ryba jest równomiernie pokryta. Marynuj przez co najmniej 30 minut, a najlepiej 1-2 godziny w lodówce.

- 2 Brązowy ryż: Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zazwyczaj gotuje się go w proporcji 1:2,5 (ryż do wody) przez około 35-40 minut, aż będzie miękki i puszysty. Po ugotowaniu odstaw na bok.
- 3 Łosoś miso: Rozgrzej piekarnik do 200°C. Umieść zamarynowane filety z łososia na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 12-15 minut, aż łosoś będzie miękki i łatwo się rozdzielał widelcem, a wierzch lekko się zarumieni. Możesz również grillować łososia na patelni grillowej przez 3-4 minuty z każdej strony.
- 4 Warzywa: Podgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie, ale wciąż będzie lekko chrupiąca. Następnie dodaj szpinak i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż lekko zwiędnie. Dodaj pokrojoną paprykę czerwoną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 5 Złożenie Bowl: W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego brązowego ryżu. Na wierzchu ułóż pieczonego łososia, podsmażoną cukinię, szpinak i paprykę czerwoną. Całość możesz posypać posiekanym szczypiorkiem dla dodatkowego smaku i koloru.
- 6 Podanie: Podawaj Bowl od razu jako zdrowy i smaczny posiłek na obiad lub kolację.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1397-oso-miso-bowl-z-warzywami>



# 10. OWSIANKA Z JAGODAMI, ORZECHAMI I MIODEM

Śniadanie

Czas: 15 min

BIAŁKO

21.1 g

TŁUSZCZ

36.6 g

WĘGLE

99 g

KALORIE

804

631 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



**Maliny surowe**  
50 g · 26 kcal



**Truskawki Surowe**  
50 g · 16 kcal



**Nasiona chia, suszone**  
30 g (3 łyżki) · 133 kcal



**Cynamon mielony**  
1 g · 2 kcal



**Mleko migdałowe**  
250 g (1 szklanka) · 60 kcal



**Jeżyny, surowe**  
30 g (0.5 garści) · 13 kcal



**Miód**  
30 g (1 łyżka) · 91 kcal



**Orzechy włoskie**  
30 g (1 garść) · 196 kcal



**Jogurt naturalny**  
30 g (0.5 sztuki) · 18 kcal



**Borówka Amerykańska**  
30 g (0.5 garści) · 17 kcal



**Płatki owsiane**  
50 g (5 łyżek) · 185 kcal



**Banan**  
50 g (0.5 sztuki) · 47 kcal

## PRZYGOTOWANIE

- 1 W rondelku zagotuj mleko migdałowe.
- 2 Dodaj płatki owsiane i zmniejsz ogień do minimum. Gotuj przez 5-7 minut, często mieszając, aż owsianka zgęstnieje. Dla bardziej kremowej konsystencji, dodaj więcej mleka migdałowego.
- 3 Dodaj szczyptę cynamonu mielonego do gotującej się owsianki, aby nadać jej smaku.
- 4 Przełóż gotową owsiankę do miski.
- 5 Dodaj jogurt naturalny na wierzch owsianki i polej miodem.
- 6 Udekoruj owsiankę malinami, truskawkami, borówkami amerykańskimi, jeżynami, plasterkami banana, posiekanymi orzechami włoskimi i nasionami chia.
- 7 Owsianka najlepiej smakuje na ciepło, ale możesz ją również schłodzić.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1539-owsianka-z-jagodami-orzechami-i-miodem>



# 11. MISKA Z RYŻEM, BATATEM I AWOKADO

Obiad

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

67.4 g

TŁUSZCZ

58.6 g

WĘGLE

237.6 g

KALORIE

1717

1042 g



## POTRZEBNE PRODUKTY



Oliwa z oliwek

30 g (3 łyżki) · 265 kcal



Sól

3 g (0.5 łyżeczki)



Słodki ziemniak, batat

100 g (0.5 sztuki) · 86 kcal



Cytryna

50 g (0.5 sztuki) · 15 kcal



Fasola, biała, surowa

250 g · 860 kcal



Ząbek czosnku

10 g (2 sztuki) · 15 kcal



Surowy Kalafior

200 g · 50 kcal



Pieprz czarny

1 g (1 łyżeczka) · 3 kcal



Oregano suszone

1 g · 2 kcal



Awokado, surowe

150 g (1 sztuka) · 251 kcal



Pomidor malinowy

125 g · 24 kcal



Pomarańcza

60 g · 30 kcal



Ryż basmati

30 g · 105 kcal



Cebula czerwona

30 g · 12 kcal



## Natka pietruszki

2 g · 1 kcal

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 W średniej misce wymieszaj pokrojonego batata z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek, szczyptą soli i ¼ łyżeczki pieprzu czarnego.
- 3 Przełóż batata na blachę do pieczenia. Piecz przez 10-14 minut, aż będzie miękki.
- 4 W międzyczasie przygotuj sos: połącz sok z pomarańczy i cytryny, posiekaną natkę pietruszki (¼ szklanki), 1 posiekany ząbek czosnku, suszone oregano i szczyptę soli w małej misce. Wymieszaj.
- 5 W malakserze zmiksuj surowy kalafior na dwie partie, aż uzyskasz konsystencję ryżu.
- 6 W dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek.
- 7 Dodaj pozostały posiekany ząbek czosnku i smaż, aż będzie aromatyczny, około 30 sekund.
- 8 Dodaj ryż z kalafiora, pozostałą ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu czarnego; gotuj, mieszając, aż kalafior zmięknie, przez 3-5 minut.
- 9 Zdejmij z ognia i wymieszaj z pozostałą posiekaną natką pietruszki (¼ szklanki).
- 10 Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 11 Aby podać, podziel ryż basmati i ryż z kalafiora na 4 miski. Na wierzchu ułóż upieczonego batata, fasolę, pokrojone awokado, pomidora malinowego i czerwoną cebulę. Polej każdą porcję przygotowanym sosem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/1283-miska-z-ryem-batatem-i-awokado>



## 12. SEREK WIEJSKI Z MALINY, TRUSKAWKI I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIAŁKO

24.2 g

TŁUSZCZ

22.7 g

WĘGLE

20.5 g

KALORIE

360

282 g



### POTRZEBNE PRODUKTY



Serek wiejski naturalny  
150 g · 144 kcal



Maliny surowe  
50 g · 26 kcal



### Truskawki Surowe

50 g · 16 kcal



### Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal



### Mięta surowa

2 g (1 garść)

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: serek wiejski naturalny, maliny, truskawki, migdały i miętę.
- 2 Umyj maliny i truskawki pod bieżącą wodą. Osusz delikatnie papierowym ręcznikiem.
- 3 Pokrój truskawki na mniejsze kawałki.
- 4 Przełóż serek wiejski do miseczki.
- 5 Dodaj maliny i pokrojone truskawki do serka wiejskiego.
- 6 Posyp całość migdałami.
- 7 Udekoruj listkami mięty.
- 8 Podawaj od razu jako świeże i zdrowe śniadanie lub deser.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/454-serek-wiejski-z-maliny-truskawki-i-migdaami>



# LISTA ZAKUPÓW

10 SZYBKICH ZDROWYCH MISECZEK · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Awokado, surowe	<b>480 g</b> (3,5 sztuki)	w 4 przepisach
Banan	<b>300 g</b> (2,5 sztuki)	w 2 przepisach
Bekon	<b>150 g</b> (15 plastrów)	
Borówka Amerykańska	<b>280 g</b> (5,5 garści)	w 3 przepisach
Brzoskwinia	<b>100 g</b> (1 sztuka)	
Brązowy ryż	<b>200 g</b> (20 łyżek)	w 2 przepisach
Cebula czerwona	<b>340 g</b> (3 sztuki)	w 6 przepisach
Chili w proszku	<b>2 g</b> (0,5 Szczypta)	
Cukinia, surowa	<b>230 g</b> (0,5 sztuki)	w 2 przepisach
Cynamon mielony	<b>1 g</b> (0,5 łyżeczki)	
Cytryna	<b>350 g</b> (4,5 sztuki)	w 6 przepisach
Czerwona fasola konserwowa	<b>200 g</b> (1 szklanka)	
Dymka cebula	<b>30 g</b> (1,5 sztuki)	
Fasola, biała, surowa	<b>500 g</b> (3 szklanki)	w 2 przepisach
Garść surowy Szpinaku	<b>100 g</b> (4 garście)	w 2 przepisach
Imbir mielony	<b>5 g</b> (0,5 łyżki)	
Jeżyny, surowe	<b>110 g</b> (1,5 garść)	w 2 przepisach

Jogurt naturalny	<b>100 g</b> (2 sztuka)	w 3 przepisach
Kolendra	<b>1 g</b> (1 garści)	
Koperek świeży	<b>10 g</b> (2,5 łyżeczki)	w 2 przepisach
Krewetki	<b>200 g</b> (16,5 sztuk)	
Kukurydza konserwowa	<b>60 g</b> (4 łyżki)	w 2 przepisach
Liście kolendry surowe	<b>90 g</b> (90 garści)	w 3 przepisach
Liść sałaty	<b>10 g</b> (2 sztuki)	
Maliny surowe	<b>200 g</b> (3 garście)	w 4 przepisach
Marchewki, surowe	<b>160 g</b> (3,5 sztuki)	w 2 przepisach
Masło migdałowe	<b>30 g</b> (1,5 łyżki)	
Migdały	<b>30 g</b> (1 garści)	
Miód	<b>150 g</b> (6 łyżek)	w 5 przepisach
Mięta surowa	<b>2 g</b> (1 garści)	
Mleko migdałowe	<b>510 g</b> (2 szklanki)	w 3 przepisach
Nasiona chia, suszone	<b>140 g</b> (14 łyżek)	w 3 przepisach
Natka pietruszki	<b>2 g</b> (0,5 łyżeczki)	
Ogórek gruntowy	<b>330 g</b> (9,5 sztuk)	w 3 przepisach
Oliwa z oliwek	<b>155 g</b> (15,5 łyżek)	w 8 przepisach
Oregano suszone	<b>3 g</b> (0,5 łyżeczka)	w 2 przepisach
Orzechy włoskie	<b>30 g</b> (1 garści)	

<b>Orzeszki ziemne</b>	<b>40 g</b> (1,5 garści)	
<b>Papryczka chili</b>	<b>30 g</b> (1,5 sztuki)	
<b>Papryka czerwona</b>	<b>70 g</b> (0,5 sztuki)	w 5 przepisach
<b>Papryka mielona</b>	<b>2 g</b> (0,5 łyżeczka)	
<b>Papryka zielona</b>	<b>10 g</b>	
<b>Papryka żółta, surowa</b>	<b>10 g</b>	
<b>Pieczarka</b>	<b>30 g</b> (1,5 sztuki)	
<b>Pieprz czarny</b>	<b>20 g</b> (20 łyżeczki)	w 8 przepisach
<b>Pierś z kurczaka</b>	<b>650 g</b> (3,5 sztuki)	w 3 przepisach
<b>Pistacje, surowe</b>	<b>30 g</b> (1,5 garści)	
<b>Pomarańcza</b>	<b>60 g</b> (0,5 sztuki)	
<b>Pomidor malinowy</b>	<b>375 g</b> (2 sztuki)	w 3 przepisach
<b>Pomidory krojone z puszki</b>	<b>100 g</b> (6,5 łyżek)	
<b>Płatki owsiane</b>	<b>100 g</b> (10 łyżek)	w 2 przepisach
<b>Ryba łosoś</b>	<b>300 g</b> (3 porcje)	w 2 przepisach
<b>Ryż basmati</b>	<b>360 g</b> (2 szklanki)	w 5 przepisach
<b>Rzodkiewki</b>	<b>50 g</b> (3,5 sztuki)	
<b>Serek wiejski naturalny</b>	<b>150 g</b> (1 sztuki)	
<b>Sos sojowy</b>	<b>30 g</b> (6 łyżeczki)	w 2 przepisach
<b>Surowy Kalafior</b>	<b>200 g</b> (0,5 sztuki)	
<b>Szczypiorek, surowy</b>	<b>2 g</b> (0,5 łyżki)	

<b>Sól</b>	<b>31 g</b> (5 łyżeczki)	w 8 przepisach
<b>Słodki ziemniak, batat</b>	<b>200 g</b> (1 sztuki)	w 2 przepisach
<b>Truskawki Surowe</b>	<b>150 g</b> (1 szklanka)	w 3 przepisach
<b>Twaróg półtłusty / ser biały</b>	<b>70 g</b> (3,5 łyżki)	
<b>Ząbek czosnku</b>	<b>30 g</b> (6 sztuki)	w 4 przepisach

# MOTYWATOR DIETETYCZNY



## Przepisy online

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



## Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent