

# 8 PYSZNYCH OBIADÓW + PRZPISY

## KURCZAK ZE SZPARAGAMI W SOSIE ŚMIETANOWO-ZIOŁOWYM



Kurczak



Szparagi



Ziemniaki



Ogórek



Śmietana



Czosnek

## MAKARON Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SZPINAKIEM



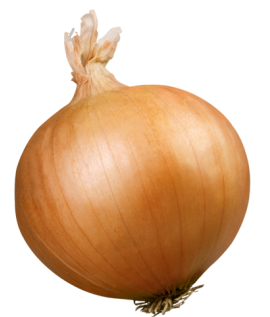
Makaron



Łosoś



Szpinak



Cebula



Oliwa



Czosnek



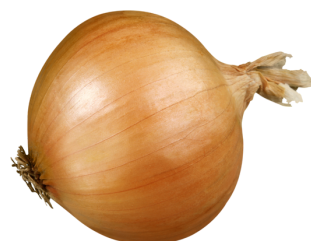
## MAKARON Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Penne makaron



Grillowany kurczak



Cebula



Czosnek



Szpinak

## PLACUSZKI Z CUKINIĄ



Cukinia



Jajko



Mąka



Czosnek



## KURCZAK Z ZIEMNIAKAMI I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Ziemniaki



Szpinak



Kurczak



Czosnek



Pasta curry



Kurkuma

## Kurczak po Tajsku



Kurczak



Papryka



Szalotka



Por



Marchewka



Imbir



# KURCZAK ZE SZPARAGAMI W SOSIE ŚMIETANOWO-ZIOŁOWYM



## Składniki:

### Dla kurczaka ze szparagami:

- 4 filety z kurczaka
- 1 pęczek szparagów
- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1 szklanka śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- Sól, pieprz
- Zioła do smaku (np. tymianek, rozmaryn)

### Dla pieczonych ziemniaków:

- 6 średnich ziemniaków
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz
- Zioła do smaku (np. tymianek, rozmaryn)

### Dla mizerii:

- 1 ogórek
- 1/2 szklanki śmietany 18%
- Sól, pieprz
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

## Przygotowanie:

### Kurczak ze szparagami:

Piersi z kurczaka dopraw solą i pieprzem, a następnie obsmaż na maśle na patelni z każdej strony do uzyskania złotego koloru.

Do patelni dodaj posiekany czosnek i szparagi, smaż przez około 3-5 minut.

Dodaj bulion drobiowy i gotuj, aż szparagi będą miękkie.

Dodaj śmietankę i zioła, gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

### Pieczone ziemniaki:

Ziemniaki umyj, pokrój w kostkę (możesz je obierać lub zostawić skórki dla dodatkowej tekstury).

Ziemniaki wymieszaj z oliwą, solą, pieprzem i ziołami. Rozłóż równomiernie na blasze do pieczenia.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni C przez około 25-30 minut, aż ziemniaki będą złote i chrupiące.

### Mizeria:

Ogórek pokrój w cienkie plasterki. Możesz go obrać ze skórki, jeśli wolisz.

W miseczce wymieszaj śmietanę z solą, pieprzem i natką pietruszki.

Dodaj plasterki ogórka do śmietany i dokładnie wymieszaj. Mizerię odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.

Podawaj kurczaka ze szparagami w sosie śmietanowo-ziołowym razem z pieczonymi ziemniakami i mizerią na boku. Smacznego!



## MAKARON Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SZPINAKIEM



### Składniki:

- 200g makaronu (np. penne lub spaghetti)
- 200g wędzonego łososa
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka śmietanki 30%
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz
- Sok z 1/2 cytryny
- Opcjonalnie: starty parmezan do podania

### Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw na bok, zachowując odrobinę wody po gotowaniu.

W międzyczasie na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekany czosnek, smaż aż staną się szkliste.

Dodaj szpinak do patelni, smaż aż zacznie się kurczyć.

Dodaj łososa wędzonego pokrojonego w niewielkie kawałki. Smaż przez około 2-3 minuty.

Dodaj śmietankę do patelni, zmniejsz ogień i gotuj przez około 5 minut, aż sos zgęstnieje.

Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz do smaku.

Dodaj ugotowany makaron do sosu i delikatnie wymieszaj, aby sos pokrył makaron. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody po gotowaniu makaronu.

Podawaj na gorąco, posypane startym parmezanem, jeśli lubisz.

Smacznego!



## MAKARON Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



### Składniki:

- 300 g makaronu (np. penne lub fusilli)
- 400 g piersi z kurczaka
- 300 g mrożonego lub świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 250 ml śmietany kremówki (30%)
- 2 łyżki pasty curry (lub więcej według smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekana natka pietruszki do dekoracji

### Przygotowanie:

- Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedź i odstaw na bok.
- Piersi z kurczaka umyj, osusz i pokrój w paski lub kostkę. Cebulę i czosnek obierz, a następnie drobno posiekaj.
- W dużym rondlu lub głębokiej patelni rozgrzej olej roślinny. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż do momentu, aż cebula będzie szklista.
- Dodaj pokrojonego kurczaka do cebuli i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż mięso będzie białe i przestanie być surowe.
- Jeśli używasz mrożonego szpinaku, odmierz odpowiednią ilość i rozmroź go, odciskając nadmiar wody. Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go i osusz. Dodaj szpinak do kurczaka i smaż przez około 3 minuty, mieszając od czasu do czasu.
- W małej misce wymieszaj śmietanę kremówkę z pastą curry, a następnie dodaj do patelni. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Dodaj ugotowany makaron do sosu i dobrze wymieszaj, aby równomiernie pokryć nim makaron.
- Podawaj na ciepło, posypane posiekaną natką pietruszki (opcjonalnie).

Smacznego!



## PLACUSZKI Z CUKINIĄ



### Składniki:

- 1 duża cukinia (około 500 g)
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1/4 szklanki startego parmezanu lub innego twardego sera
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Olej do smażenia (np. rzepakowy lub oliwa z oliwek)

### Przygotowanie:

- Cukinię dokładnie myjemy, a następnie ścieramy na tarce o dużych oczkach. Jeśli cukinia jest bardzo duża, można usunąć gniazda nasienne.
- Posoloną startą cukinię odstawiamy na około 10 minut, aby puściła wodę. Następnie dokładnie odciskamy nadmiar wody, używając rąk lub ściereki kuchennej.
- W misce łączymy odcisniętą cukinię, jajko, mąkę, starty ser, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz oraz posiekaną natkę pietruszki. Wszystko mieszamy, aż składniki się połączą.
- Na patelni rozgrzewamy olej. Gdy będzie gorący, łyżką nakładamy porcje ciasta na patelnię, formując placuszki. Smażymy je na średnim ogniu przez około 3-4 minuty po każdej stronie, aż będą złociste.
- Placuszki wykładamy na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Podajemy na ciepło, najlepiej ze śmietaną, jogurtem naturalnym lub sosem tzatziki.

Smacznego!



## KURCZAK Z ZIEMNIAKAMI I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



## SKŁADNIKI

- 125 g ziemniaków
- 150 g szpinaku
- 200 g filetu z kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 5 kawałków suszonych pomidorów
- 1 łyżeczka curry (przyprawy w proszku)
- szczypta kurkumy
- 80 ml śmietanki 30%
- Sól i pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie do miękkości. W międzyczasie umyć i osuszyć szpinak. Pierś kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić solą, pieprzem i połową startego czosnku.

Rozgrzać oliwę na patelni, włożyć kurczaka i obsmażyć z każdej strony. Na koniec dodać posiekane suszone pomidory.

Następnie dodać resztę startego czosnku, przyprawę curry, kurkumę oraz szpinak i smażyć mieszając przez minutę aż szpinak zwiędnie.

Dodać śmietankę, wymieszać i zagotować. Doprawić solą w razie potrzeby solą i pieprzem. Na patelnię z sosem włożyć ugotowane ziemniaki, wymieszać i chwilę pogotować aby sos zgęstniał.

Wyłożyć do talerzy.

Smacznego!



## Kurczak po Tajsku



## SKŁADNIKI

- 300 g piersi kurczaka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/2 czerwonej papryki
- 1 cebula szalotka lub 1/4 cebuli
- 1/2 marchewki
- 1/2 pora
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała papryczka chili
- 3 cm kawałek imbiru
- 2 łyżki oleju roślinnego

## SOS

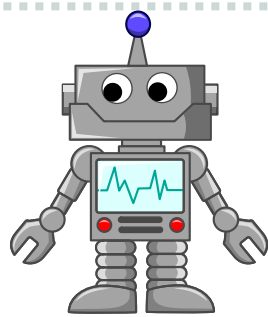
- 3 łyżki octu ryżowego (lub sok wyciśnięty z 1/2 cytryny)
- 3 łyżki wody
- 5 łyżek sosu sojowego
- 3 łyżki cukru (np. trzcinowego)

## PRZYGOTOWANIE

- Piersi kurczaka pokroić wzdłuż na pół, następnie w poprzek włókien na jak najcieńsze plasterki. Doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące ziemniaczanej.
- Przygotować warzywa: paprykę pokroić w kostkę, cebulę obrać i pokroić w nieco większą kostkę, marchewkę obrać i pokroić wzdłuż na cienkie słupki, tak samo pokroić pora.
- Papryczkę chili przekroić wzdłuż, usunąć pestki, następnie drobno posiekać. Czosnek i imbir obrać i zetrzeć na drobnej tarce.
- Przygotować sos: wymieszać wszystkie składniki w miseczce.
- W woku lub w wysokiej i dużej patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju, włożyć wszystkie przygotowane warzywa i mieszając smażyć na większym ogniu przez około 4 minuty. Warzywa wyjąć i odłożyć na talerz.
- Na patelnię dodać drugą łyżkę oleju i włożyć piersi kurczaka, zwiększyć ogień do dużego i smażyć przez około 3 minuty co chwilę mieszając aby równomiernie się obsmażały.
- Włożyć z powrotem warzywa i wszystko wymieszać, następnie wlać sos. Gotować przez około 2 minuty aż sos zgęstnieje, w międzyczasie co chwilę zamieszać. Wyłożyć danie na talerze, obok położyć ryż, posypać szczypiorkiem i podawać.



# OSIĄGNIJ SWOJE CELE ŻYWIENIOWE Z UŚMIECHEM, DZIĘKI NASZEJ APLIKACJI



Kiedy korzystasz z naszej aplikacji, nasz zaawansowany system sztucznej inteligencji (AI) uczy się Twoich preferencji żywieniowych.

Czerwiec 1, 2023 Menu

Posiłek nr.1  
**Omlet cesarski z owocami jagodowymi**

	<b>25</b>	<b>43g.</b>	<b>9g.</b>	<b>534</b>	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.2  
**Pudding z mango i migdałami - deser**

	<b>43</b>	<b>21g.</b>	<b>47g.</b>	<b>534</b>	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.3  
**Makaron z łososiem i szpinakiem**

	<b>55</b>	<b>17g.</b>	<b>29g.</b>	<b>534</b>	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.4  
**Placuszki z zielonym groszkiem**

	<b>15</b>	<b>14g.</b>	<b>93g.</b>	<b>534</b>	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	


**B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204**


Wymień przepis ×


Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami


Wyszukaj przepis... 🔍

Anuluj Zaktualizuj

  
Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

  
Makaron z warzywami, zwany Japchae





Możesz liczyć na to, że sugerowane przez nas propozycje będą coraz bardziej dopasowane do Twojego stylu życia i upodobań kulinarnych


 **KUP TERAZ** 





# POSIŁKI DOPASOWANE DO TWOICH UPODOBAŃ


Każde Twoje interakcje z aplikacją, czy to wybieranie konkretnych posiłków, ocenianie potraw, czy przeglądanie różnych rodzajów diet, pomaga naszej AI lepiej zrozumieć Twoje gusty i potrzeby.

Czerwiec 1, 2023 Menu

Posiłek nr.1  
🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi  
 25 43g. 9g. 534  
biał. tus. wegl. Kcal

Posiłek nr.2  
🔍 Pudding z mango i migdałami - deser  
 43 21g. 47g. 534  
biał. tus. wegl. Kcal

Posiłek nr.3  
🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem  
 55 17g. 29g. 534  
biał. tus. wegl. Kcal

Posiłek nr.4  
🔍 Placuszki z zielonym groszkiem  
 15 14g. 93g. 534  
biał. tus. wegl. Kcal


B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 320

## Wymień przepis ✕


Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis... 🔍


Anuluj Zaktualizuj




Omlet cesarski podwójny z borówkami i jabłkiem



Wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami



Frittata





Pudding z bananem i migdałami - deser

 **KUP TERAZ** 



# NIE WAŻNE CZY SIĘ ODCHUDZASZ CZY ROBISZ MASĘ

Maj 6, 2023   Menu

Twoje zapotrzebowanie podczas **Utrzymania masy** to:

**3259.8 kcal**

Jeżeli chcesz zmienić cel lub aktualną wagę wypełnij poniżej formularz

**Cel:**  
Utrzymanie masy

**Wiek:**  
37

**Waga (kg):**  
101

**Wzrost (cm):**  
181

**Płeć:**  
Mężczyzna

**Poziom aktywności fizycznej:**  
Średnia

**Liczba posiłków:**  
3

**B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261**

Nasza aplikacja jest zaprojektowana tak, aby pomóc Ci osiągnąć Twoje cele zdrowotne i żywieniowe, niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć, czy przybrać na masie.

**Cel:**

Odchudzanie

**Odchudzanie**

Utrzymanie masy

Budowanie masy

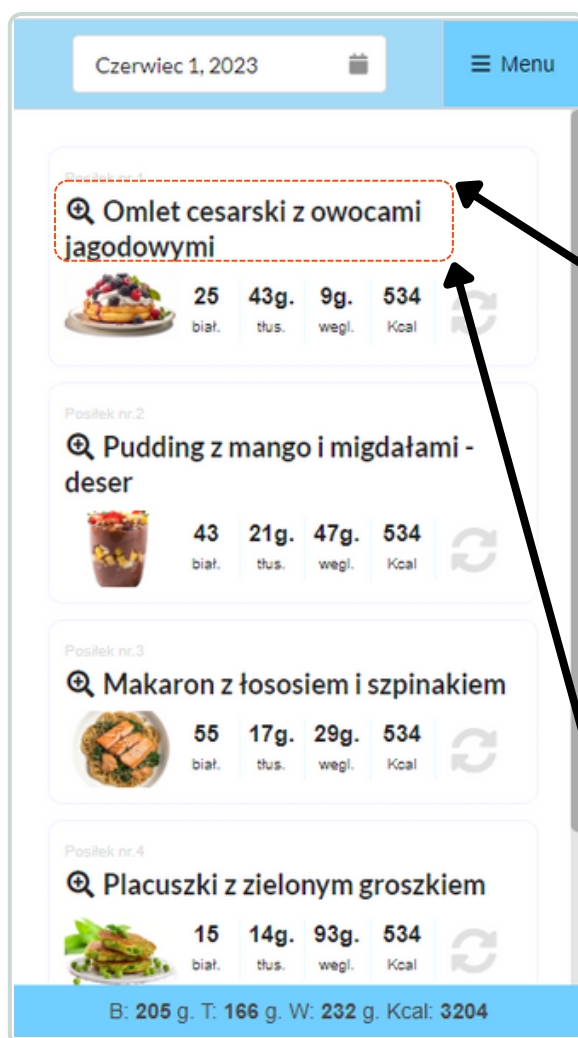
Wykorzystując zaawansowane technologie sztucznej inteligencji, aplikacja analizuje Twoje preferencje żywieniowe, styl życia oraz cele, a następnie automatycznie dopasowuje kaloryczność Twoich codziennych posiłków. To oznacza, że dostarczane Ci propozycje żywieniowe są skrojone na miarę, z uwzględnieniem Twojego celu - utraty wagi lub przybrania na masie.

 **KUP TERAZ** 



# NASZA APLIKACJA ZOSTAŁA STWORZONA Z MYŚLĄ O UŁATWIENIU CI CODZIENNEGO GOTOWANIA I PLANOWANIA POSIŁKÓW.

Dlatego każdy przepis, który dostarczamy, oprócz indywidualnie dopasowanej kaloryczności i makroskładników, zawiera także szczegółową gramaturę składników.



## Omlet cesarski z owocami jagodowymi

 **KUP TERAZ** 



### Potrzebne produkty:



Śmietana 30% 7 łyżek  
66 gramów / 198 kcal.



Jajka kurze 3 sztuki  
186 gramów / 266 kcal.



Mleko roślinne 1/4 szklanki  
21 gramów / 43 kcal.



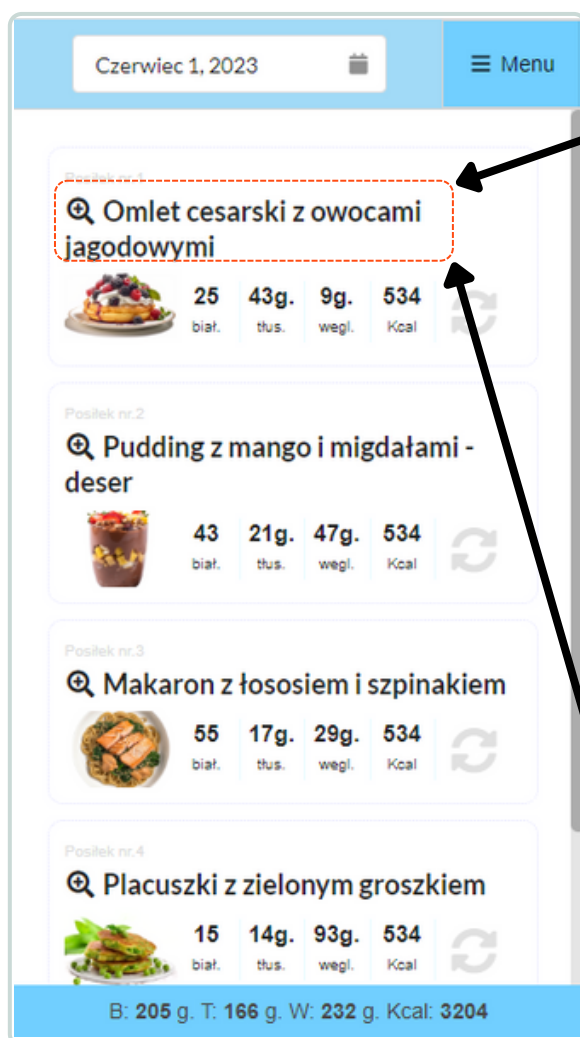
Masło 1 łyżka

Rozumiemy, że nie każdy ma wagę kuchenną pod ręką, a liczenie gramów może być uciążliwe. Dlatego dokonaliśmy dodatkowego kroku, aby jeszcze bardziej uprościć Twoje doświadczenia w kuchni - przeliczamy gramaturę składników na tradycyjne miary kuchenne, takie jak łyżeczki, szklanki czy garście.



# CHCEMY, ABY GOTOWANIE BYŁO ŁATWE I PRZYJEMNE DLA WSZYSTKICH, NIEZALEŻNIE OD DOŚWIADCZENIA W KUCHNI

Dlatego każdy przepis w naszej aplikacji jest opisany w prosty i zrozumiały sposób. Krok po kroku prowadzimy Cię przez cały proces przygotowania dania, wyjaśniając każdy etap w jasny i przystępny sposób.



Nie używamy skomplikowanego języka kulinarnego, zamiast tego staramy się, aby nasze instrukcje były jak najprostsze i najbardziej bezpośrednie.

## Omlet cesarski z owocami jagodowymi



### Wykonanie:

Oddziel białka od żółtek. Wlej białka do jednej miski, a żółtka do drugiej.

Ubij białka na sztywną pianę. Aby to zrobić, użyj miksera, trzepaczki lub widelca. Ubijanie będzie łatwiejsze, jeśli białka będą w temperaturze pokojowej.

Dodaj szczyptę soli do żółtek i wymieszaj je, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.

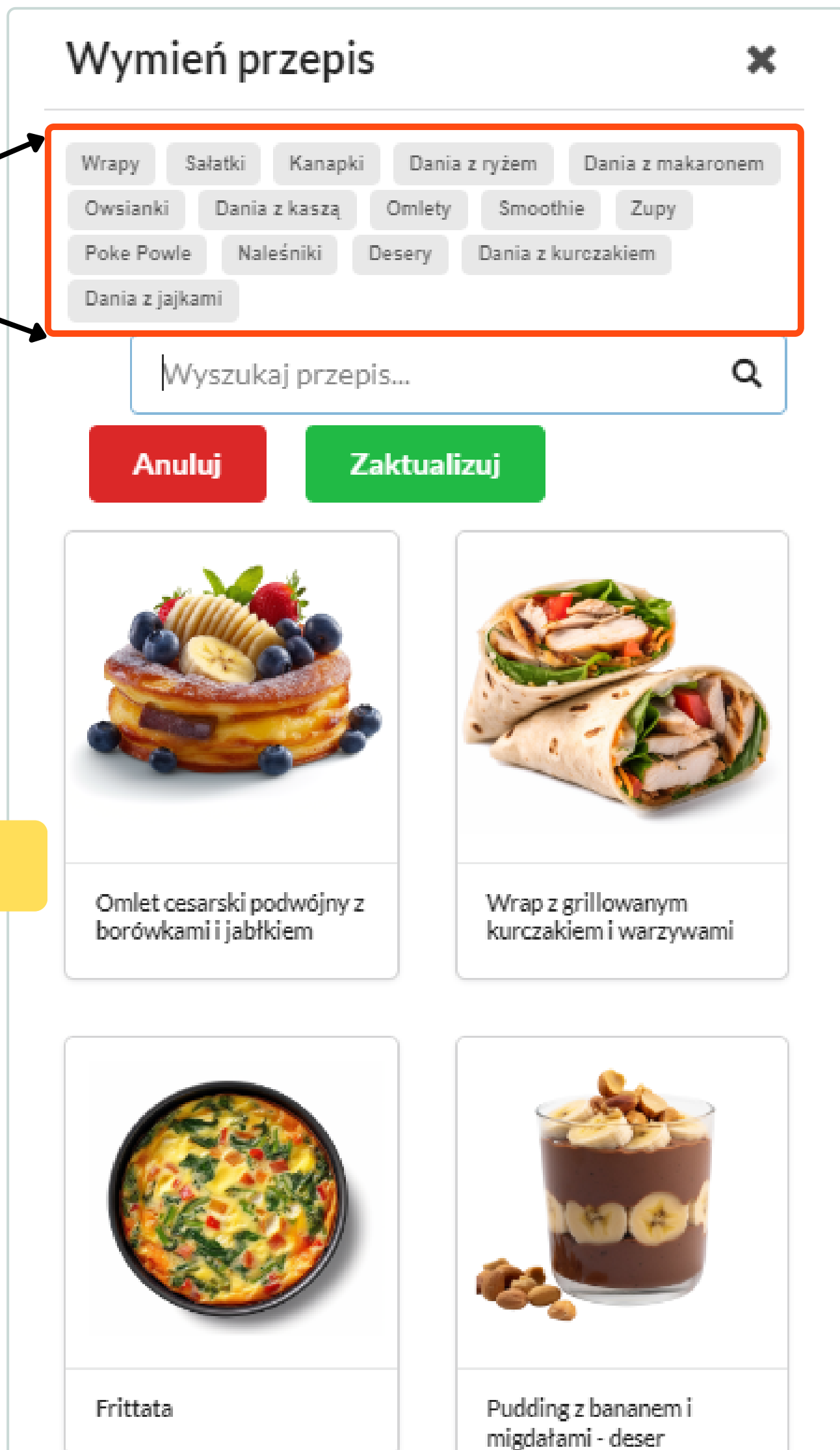
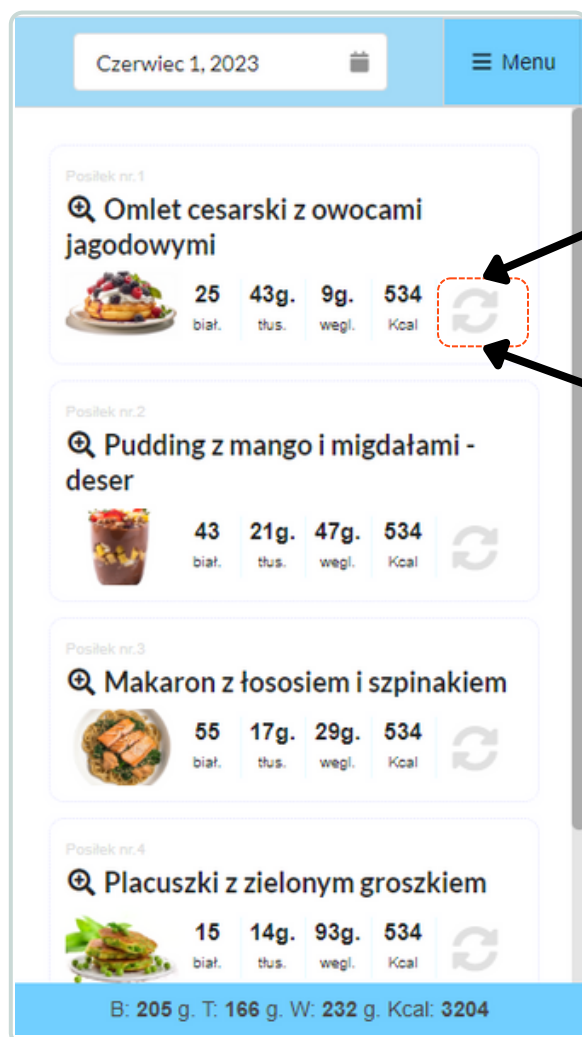
Delikatnie wmieszaj ubite białka do żółtek. Staraj się nie przebić piany, aby omlet był puszysty. Dodaj miód lub ksylitol i delikatnie wymieszaj.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Jeśli chcesz, możesz dodać niewielką ilość masła lub oleju, aby omlet nie przywierał do patelni.

Wylej mieszankę jaj na rozgrzaną patelnię. Smaż omlet na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż spód będzie złocisty.

# SZYBKI DOSTĘP DO GŁÓWNYCH KATEGORII

Po kliknięciu rozwija się lista wszystkich przepisów



**KUP TERAZ**