

6 DAŃ WSPIERAJĄCYCH MÓZG + PRZEPISY

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI



Łosoś



Brokuły



Szpinak



Masło



Oliwa



Czosnek

SAŁATKA ZE SZPINAKU Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I JAGODAMI



Orzechy włoskie



Szpinak



Jagody



Oliwa



Ocet balsamiczny



Sól i pieprz

TOST PEŁNOZIARNISTY Z JAJKAMI I AVOKADO



Chleb



Jajka



Avokado



Czosnek

SMOOTHIE Z BANANEM I KIWI



mleko roślinne



Kiwi



banan



Szpinak

SAŁATKA CEZAR



Sałata Rzymska



Kurczak



Bagietka



Czosnek



Oliwa



Parmezan

SAŁATKA GRECKA



Sałata Rzymska



Pomidor



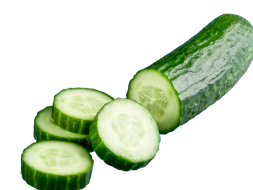
Cebula



Ser feta



Oliwki



Ogórek

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI



Składniki:

- 4 filety z łososia (około 150-200 g każdy)
- 1 brokuł
- 2 garści świeżego szpinaku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- 1 cytryna
- 2 ząbki czosnku
- Dodatkowe (opcjonalne): świeże zioła takie jak koperek lub pietruszka, plasterki cytryny do dekoracji

Przygotowanie:

1. Pieczenie łososia:

- Nagrzej piekarnik do 200 stopni C.
- Posmaruj filety łososia 2 łyżkami oliwy z oliwek. Przypraw solą i pieprzem.
- Połóż łososia na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w piekarniku przez około 12-15 minut (w zależności od grubości filetów).

2. Przygotowanie warzyw:

- Podziel brokuły na małe różyczki, umyj je i osusz.
- W dużym garnku z gotującą się wodą, blanszuj brokuły przez 2-3 minuty. Następnie wyjmij i odstaw.
- Na patelni, podgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę.
- Dodaj brokuły i szpinak. Smaż, mieszając, przez około 3-4 minuty. Przypraw solą i pieprzem do smaku.

3. Podawanie:

- Na talerze wyłóż warzywa, na nich połóż pieczonego łososia.
- Skrop całość sokiem z cytryny i posyp świeżymi ziołami.
- Możesz dodać plasterki cytryny dla dekoracji.



Składniki:

- 150 g świeżego szpinaku
- 1/2 szklanki orzechów włoskich, lekko posiekanych
- 1 szklanka świeżych jagód (możesz użyć mieszanki różnych jagód, np. borówki, maliny)
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu balsamicznego
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Dodatkowe (opcjonalne): kilka listków świeżej bazylii lub mięty, kozie ser lub ser feta do posypania, miód dla dodatkowej słodyczy

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szpinaku:

- Umyj szpinak i osusz go, usuwając zbędne łodygi. Umieść go w dużej misce.

2. Przygotowanie orzechów:

- Na suchej patelni delikatnie upraż orzechy włoskie, aż staną się lekko złociste i zaczną wydzielać swój aromat. Odstaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie jagód:

- Umyj jagody i delikatnie osusz je papierowym ręcznikiem.

4. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z octem balsamicznym. Przypraw solą i pieprzem do smaku. Możesz dodać trochę miodu dla dodatkowej słodyczy.

5. Komponowanie sałatki:

- Do szpinaku dodaj uprażone orzechy włoskie oraz jagody.
- Polej wszystko przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
- Jeśli używasz, posyp sałatkę świeżymi listkami ziół i pokruszonym serem.

TOST PEŁNOZIARNISTY Z JAJKAMI I AVOKADO



Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- 1 ząbek czosnku
- Opcjonalnie: sól, pieprz, zioła (np. szczypiorek, bazylia), sok z cytryny

Instrukcje:

Przygotowanie awokado: Obierz awokado i zgnieć je widelcem w misce. Możesz dodać odrobinę soku z cytryny, soli i pieprzu do smaku.

Smażenie jajek: Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i usmaż jajka według preferencji - mogą być sadzone lub jajecznicą. Przypraw solą i pieprzem.

Przygotowanie chleba: Opiecz chleb pełnoziarnisty w tosterze lub na patelni, aż stanie się chrupiący.

Czosnek: Natrzyj opieczone kromki chleba zębkiem czosnku dla dodatkowego smaku.

Składanie tostów: Na opieczone kromki chleba nałóż równomiernie przygotowane awokado. Następnie połóż na wierzchu usmażone jajka.

Dodatki: Jeśli lubisz, posyp tosty posiekanymi świeżymi ziołami, takimi jak szczypiorek czy bazylia.

Podawanie: Podawaj tosty od razu, najlepiej gdy są jeszcze ciepłe.

SMOOTHIE Z BANANEM I KIWI



Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 1-2 kiwi
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, sojowego, owsianego)

Instrukcje:

Przygotowanie składników: Obierz banana i kiwi. Banana pokrój na mniejsze kawałki, a kiwi możesz pokroić w plasterki lub też na mniejsze kawałki.

Blendowanie: Do blendera dodaj pokrojonego banana, kiwi, świeży szpinak oraz mleko roślinne. Blenduj wszystko na gładką masę. Jeśli smoothie wydaje się zbyt gęste, możesz dodać więcej mleka roślinnego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Degustacja: Przelej smoothie do szklanki. Możesz udekorować napój plasterkiem kiwi lub listkiem szpinaku.

Dodatki: Jeśli chcesz, możesz dodać do smoothie trochę miodu, syropu klonowego lub innej słodkości, aby nadać mu dodatkowego smaku. Można również dodać kilka kostek lodu dla orzeźwienia.

CEZAR



Składniki:

- 1 główka sałaty rzymskiej
- 1 bagietka
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- 4 filety anchois
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 jajka
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- Świeżo mielony czarny pieprz
- 2 piersi z kurczaka
- 4 plastrami boczku
- Przyprawa do grilla (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Pokrój bagietkę na kromki, ułóż na blaszce do pieczenia, skrop oliwą, posyp przeciśniętym przez praskę czosnkiem i solą. Piecz w piekarniku przez około 10 minut, do momentu aż grzanki będą złote.
2. Natrzyj piersi z kurczaka i boczek przyprawą do grilla (jeśli używasz) i nieco oliwy. Grilluj na średnim ogniu do momentu aż będą dobrze upieczone. Pamiętaj, aby grilować boczki do momentu aż będą chrupiący. Po upieczeniu ostudź, a następnie pokrój na kawałki.
3. W misce umieść anchois, sok z cytryny, musztardę Dijon i pozostały czosnek, dokładnie wymieszaj. Dodaj surowe jajka, mieszaj aż uzyskasz jednolitą masę.
4. Wciskając anchois widelcem, powoli dodawaj oliwę, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.
5. Umyj sałatę, osusz i porwij na kawałki. W dużej misce wymieszaj sałatę z sosem, dodaj grzanki i posyp startym parmezanem.
6. Dodaj pokrojonego kurczaka i boczki. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.
7. Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu.

Pamiętaj, że sałatka Cezar z surowym jajkiem może nie być bezpieczna dla wszystkich grup osób (np. ciężarnych, osób starszych czy z osłabionym układem odpornościowym). Upewnij się, że używasz jajek najwyższej jakości, z zaufanego źródła.

GRECKA



Składniki:

- 1 duża główka sałaty rzymskiej, poszarpana na kawałki
- 3 średnie pomidory, pokrojone w ósemki
- 1 ogórek, pokrojony na plasterki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie półkręgi
- 1/2 szklanki czarnych oliwek (najlepiej greckich Kalamata)
- 200 g sera feta, pokrojonego na kostki
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu winnego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużej misce połącz sałatę rzymską, pomidory, ogórka, cebulę, oliwki i ser feta.

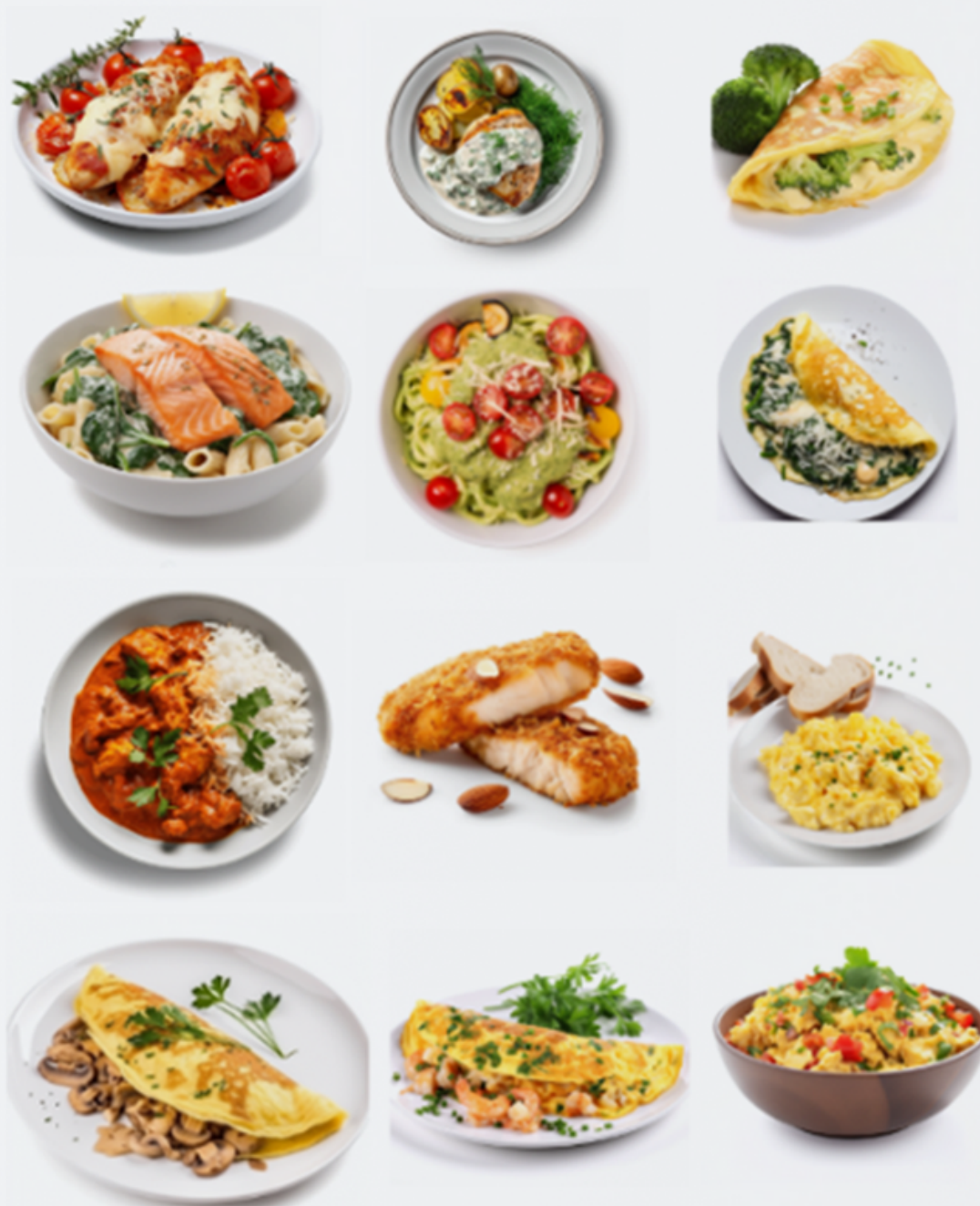
W małej misce połącz oregano, oliwę z oliwek, ocet winny, sól i pieprz, aby przygotować dressing. Dokładnie wymieszaj.

Dressing polej na sałatkę tuż przed podaniem i delikatnie wymieszaj, aby wszystko dobrze pokryć sosem.

Sałatka grecka jest najlepsza, gdy jest świeżo przygotowana, ale jeśli chcesz ją przygotować wcześniej, po prostu przechowuj dressing i sałatkę osobno, a następnie połącz je tuż przed podaniem.

BEZPŁATNY EBOOK

100 SMACZNYCH PRZEPISÓW



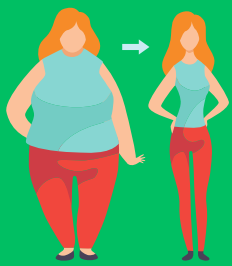
Zgarnij Swój Darmowy eBook:

"100 Smacznych Przepisów na Każdą Okazję!"

wejdź na stronę poniżej i ściągnij ebook

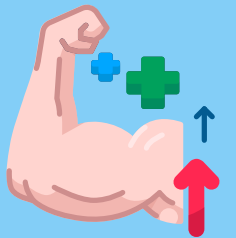
www.motywator.tv/ebook

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYCĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

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



WIĘCEJ INFORMACJI

