

50  
Smacznych  
I  
Zdrowych  
Przepisów  
Fitnessowych

**Szanowny Czytelniku,**

**Niniejszy e-book zawiera 50 przepisów kulinarnych przydatnych dla osób pragnących zbudować piękną, sportową sylwetkę.**

**Nieważne czy pragniesz schudnąć, zbudować mięśnie, być sprawniejszym fizycznie czy też po prostu zdrowszym, powinieneś znaleźć tu coś dla siebie.**

**Prześlij ten e-book swoim znajomym, wszystkim osobom, które interesują się zdrowym żywieniem, odchudzaniem, kulturystyką, sportami siłowymi czy fitnesssem. Jeżeli spodoba się Ci ten e-book i uznasz, że zawiera on interesujące i przydatne informacje, odwiedź naszą stronę:**

**[SUPER SYLWETKA](http://super-sylwetka.pl/)**

**Znajdziesz tam więcej przydatnych informacji, jak również fachowe i przyjazne forum gdzie można podyskutować o sprawach związanych z budową pięknej sylwetki.**

**Zapraszamy serdecznie i pozdrawiamy,**

***Zespół „Super Sylwetki”***

1. [Łosoś z jabłkami](#)
2. [Klafuti z kurczaka](#)
3. [Posiłek przed snem](#)
4. [Szokujący koktail z tuńczykiem dla niewybrednych](#)
5. [Surówka z kalafiora](#)
6. [Bigos jarzynowy](#)
7. [Kalafior ze szpinakiem](#)
8. [Krewetki w sosie czosnkowym](#)
9. [Chińska wołowina na ostro](#)
10. [Łosoś z rusztu](#)
11. [Bakłażany z chili](#)
12. [Szczupak pieczony](#)
13. [Gravlax](#)
14. [Surówka diabelska](#)
15. [Sztuka mięsa z warzywami z mikrofalówki](#)
16. [Dietetyczne ciasteczka orzechowe](#)
17. [Sałatka noworoczna](#)
18. [Sałatka z tuńczyka i białej fasoli](#)
19. [Chili w 15 minut](#)
20. [Sum z grilla](#)
21. [Gulasz wołowy](#)
22. [Kurczak w lemonkach](#)
23. [Łosoś pomarańczowo - musztardowy](#)
24. [Kurczak w pieczarkach](#)
25. [Kotlety z tuńczyka](#)
26. [Kurczak Teriyaki dla opornych](#)
27. [Halibut po chińsku](#)
28. [Kurczak czosnkowo - cytrynowy](#)
29. [Dorsz w winie z suszonymi pomidorami](#)
30. [Kurczak serowo-grzybowy](#)
31. [Pasta jajeczno-mięsna na zimno](#)
32. [Potrawka z indyka z warzywami](#)
33. [Nadziewana połówka wieprzowa](#)
34. [Łosoś z czosnkiem i warzywami](#)
35. [Stek wołowy z szalotką](#)
36. [Sałatka z kurczaka z orzechami](#)
37. [Hamburgery z kurczaka i fety](#)
38. [Indyk z czarną fasolą w pomidorach](#)
39. [Bomba witaminowo-mineralna](#)
40. [Pulpeciki drobiowe](#)
41. [Szybkie kotlety z tuńczyka](#)
42. [Jajecznica z fetą i szpinakiem](#)
43. [Omlet biwakowy](#)
44. [Marynowany filet z łososia z grilla](#)
45. [Dietetyczne gołąbki z indyka](#)
46. [Najprostszy kurczak po włosku](#)
47. [Dorsz w papierze](#)
48. [Dietetyczne Lasagna z patelni](#)
49. [Szybki posiłek potreningowy](#)
50. [Hamburgery z kurczaka](#)

## 1. Łosoś z jabłkami

### Składniki:

1 filet z łososia  
1 jabłko pokrojone w plasterki  
ocet jabłkowy  
musztarda dijon  
czarny pieprz  
bazylia  
tymianek

Łososia posmarować z jednej strony musztardą. Na folii aluminiowej położyć plasterki jabłek, na to rybę musztardą do owoców. Spryskać wierzch ryby odrobiną octu do smaku, oprószyć pieprzem i resztą przypraw. Nakryć folią. Piec pół godziny w piekarniku lub na grillu.

[Do góry](#)

## 2. Klafuti z kurczaka

### Składniki:

1 pierś kurczaka  
2 łyżki ostrej musztardy Dijon  
2 jajka  
40 g ementalera  
100 ml śmietanki 36%  
1/2 pęczka natki pietruszki  
2 łyżki oliwy  
sól i pieprz do smaku

Pokrój mięso w ukośne, cienkie półplasterki. Następnie posól i posyp świeżo zmielonym pieprzem.

Rozgrzej oliwę i podsmaż mięso. Po ok. 2 min białko się zetnie.

Odsącz kurczaka z tłuszczu na sitku. Następnie wymieszaj z musztardą i przełóż do żaroodpornego półmiska.

Zetrzyj ser na kurczaka na tarce o grubych oczkach.

Rozbij 2 jajka i wymieszaj ze śmietaną.

Posiekaj pietruszkę, następnie dodaj ją do śmietany.

Posól i posyp świeżo zmielonym pieprzem.

Wylej śmietaną na kurczaka.

Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C na ok. 20 min.

[Do góry](#)

### 3. Posiłek przed snem

Składniki :

- 1/2 szklanki serka wiejskiego lekkiego
- 2 łyżki stołowe mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka stołowa naturalnego masła orzechowego
- 1 miarka odżywki proteinowej o smaku czekoladowym

Przyrządzenie - złap miskę i łyżkę, wrzuć wszystko do środka, dobrze wymieszaj, jedz wprost z miski

Skład jednej porcji :

Białko : około 45 gram, Węglowodany : około 14 gram (w tym 5 gram błonnika), Tłuszcze : 16 gram (N/WN/JN = 4/6/5), omega-3 - ponad 2 g

Energia : 364 kcal

[Do góry](#)

#### 4. Szokujący koktail z tuńczykiem dla niewybrednych

Składniki:

1 puszka tuńczyka  
1 miarka odżywki proteinowej bezsmakowej  
2 łyżeczki naturalnego masła orzechowego  
75g płatków owsianych górskich  
1 łyżeczka oleju lnianego  
nieco wody

Wymieszać w malakserze, pić robiąc miny do lustra. Doskonały w okresie budowania masy mięśniowej i permanentnego braku czasu na gotowanie.

[Do góry](#)

## 5. Surówka z kalafiora

### Składniki:

1 mały kalafior  
15 dag małych pieczarek  
3-4 pomidory  
1 mała czerwona cebulka  
2 łyżki siekanego szczypiorku  
szczypta kwasu cytrynowego  
5 łyżek jogurtu naturalnego  
przyprawy

Kalafior umyć, podzielić na różyczki, zanurzyć na 10 minut w wodzie zakwaszonej kwasem cytrynowym. Opłukać, dobrze odsączyć, zetrzeć na tarce do jarzyn o dużych otworach. Pieczarki umyć i pokroić w grube płatki. Pomidory sparzyć i po zdjęciu skórki pociąć na ósemki. Cebulkę obrać i posiekać. W salaterce wymieszać wszystkie warzywa, oprószyć je solą i pieprzem, dodać majonez. Posypać szczypiorkiem i schłodzić w lodówce.

[Do góry](#)

## 6. Bigos jarzynowy

### Składniki:

6 łyżek oliwy z oliwek  
6 średnich cebul  
2 młode kabaczki  
4 średnie pomidory  
2 jajka  
2 duże papryki  
2 łyżeczki soli

W naczyniu o grubym dnie podgrzać oliwę.

Wrzucić grubo siekaną cebulę i pokrojone w kostkę kabaczki oraz paprykę krajaną w paski.

Posolić, wymieszać, przykryć, ogień i dusić ok. 40 min., mieszając od czasu do czasu, aż jarzyny będą miękkie.

Do innego garnka włożyć pomidory, drobno krajane, bez skórki i pestek.

Wlać odrobinę wody, zagotować i dusić na małym ogniu, do uzyskania konsystencji puree.

Masę dodać do przygotowanych poprzednio warzyw i podgrzewać przez chwilę, mieszając i uważając, by potrawa się nie rozgotowała.

Przyprawić solą do smaku. Wyłożyć na półmisek, przybrać jajkiem ugotowanym na twardo.

Podawać z mięsem pieczonym.

[Do góry](#)

## 7. Kalafior ze szpinakiem

### Składniki:

1 kalafior (60 dag)  
cukier i sól

### SOS:

20 dag szpinaku  
1/2 szklanki śmietany  
1/2 pęczka szczypiorku  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki soku z cytryny  
cukier, sól i pieprz

Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować na półmiękkko (8-10 minut) w lekko osolonej i ocukrzonej wodzie. Osączyć, ostudzić i podzielić na części.

Przygotować sos:

Szczypiorek umyć, posiekać. Czosnek obrać, zmiążdżyć. Szpinak przebrać, opłukać, sparzyć, odcedzić, osączyć, zmiksować wraz z czosnkiem, połączyć ze śmietaną i szczypiorkiem.

Doprawić sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem. Kalafior polać sosem.

[Do góry](#)

## 8. Krewetki w sosie czosnkowym

### Składniki:

8 dużych krewetek (z zalewy)  
2 ząbki czosnku  
6 łyżek oliwy  
pęczek natki  
sok i skórka starta z 1 cytryny

Krewetki opłukać z zalewy i osuszyć. Na dobrze rozgrzanej oliwie smażyć krewetki ok. 5 minut.

Czosnek obrać i pokroić w cienkie plasterki. Natkę umyć, osuszyć i posiekać.

Do krewetek na patelni wlać sok z cytryny oraz dodać natkę i czosnek. Chwilę dusić mieszając. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Na talerzu umieścić krewetki polane sosem.

Doskonale z sałatką z sosem winegret.

[Do góry](#)

## 9. Chińska wołowina na ostro

Składniki (dla 2 osób):

300 g najlepszego, chudego mięsa wołowego

1 czerwona, zielona papryka

1 średnia kalarepa (zastępuje bambus)

Świeże kiełki soji

1 średnia cebula

Czosnek - najlepiej dużo

Sos ostrygowy i sojowy

Umyć mięso i wstawić do zamrażalnika. Kontrolować, aby mięso nie zamarzło całkowicie.

Pół zamrożone mięso pokroić na bardzo cienkie pasemka. Papryki i kalarepę pokroić na paski lub w kostkę.

Cebulę pokroić w duże kawałki. Rozgrzać olej (nie oliwkowy) w woku lub podobnym naczyniu.

Do bardzo gorącego oleju dodać mięso i smażyć krótko w bardzo wysokiej temperaturze. Wyciągnąć mięso do pojemnika.

Paprykę i kalarepę smażyć przez 5 do 10 min. Dodać cebulę i czosnek. Wsypać mięso i przyprawić sosem sojowym i ostrygowym.

[Do góry](#)

## 10. Łosoś z rusztu

### Składniki:

dzwonka łososa  
cytryna  
sól, pieprz  
suszone oregano i bazylia  
czosnek

Łososa dokładnie umyć i osuszyć. Z soku z cytryny, przypraw i przeciśniętych przez praskę ząbków czosnku przygotować marynatę. Zanurzyć w niej ryby i przez trzy godziny chłodzić w lodówce. Następnie ryby wyjąć, oprószyć solą i ułożyć na tacce z folii aluminiowej na rozgrzanym grillu. Piec około 35 minut aż zarumienią się z obu stron. Podawać udekorowane ćwiartkami cytryny.

[Do góry](#)

## 11. Bakłażany z chili

### Składniki:

- 3 bakłażany
- 1/2 szklanki bulion drobiowego
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego - Cukier Królewski
- 1 czerwone chili
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju arachidowego
- 2 łyżki posiekanej bazylii
- 2 łyżki posiekanej mięty
- 1 łyżka sosu sojowego

Bakłażany pokrój w podłużne plastry o grubości 3 mm. W woku, na średnim ogniu, rozgrzej oliwę. Dodaj bakłażany, posiekane i wypestkowane chili i posiekany czosnek.

Smaż przez ok. 4 minuty - do chwili, aż warzywa będą miękkie.

Dodaj sos sojowy, bulion, cukier, połowę posiekanej bazylii i połowę posiekanej mięty.

Gotuj przez ok. 4 minuty, aż płyn trochę odparuje. Wymieszaj z pozostałą miętą i bazylią.

Bakłażan z chili najlepiej smakuje podany z plastrami grillowanego kurczaka.

[Do góry](#)

## 12. Szczupak pieczony

### Składniki:

2 kg filetów ze szczupaka,  
1 cytryna,  
4 łyżki masła,  
sól,  
pieprz.

### Sos pieczarkowy:

600 g pieczarek,  
3 - 4 cebule,  
250 ml gęstej śmietany 22%,  
natka pietruszki,  
1 łyżka mąki,  
1 łyżka masła,  
sól, pieprz.

Filety oprószamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny i na godzinę wkładamy do lodówki, żeby przeszły aromatem przypraw. Następnie rybę ułożyć na blasze, wstawić do nagrzanego do temp. 190°C piekarnika i piec 40 min., od czasu do czasu smarując masłem.

Sos: podsmażyć na maśle posiekane cebule, aż się zeszkłą, dodać pokrojone pieczarki i dusić 5 min. Następnie wlać śmietanę dokładnie rozprowadzoną z mąką, doprawić solą oraz pieprzem i mieszając zagotować.

Rybę podawać na półmisku, ale wpierv polać sosem pieczarkowym, przybrać cząstkami cytryny, posypać posiekaną natką pietruszki i ew. kaparami.

[Do góry](#)

### 13. Gravlax

#### Składniki:

1 kg filet z łososia, ze skórą, ale bez ości  
65 g gruboziarnistej soli morskiej  
40 g brązowego cukru  
6 g pieprzu  
1 pęczek koperku  
45 ml wódki

Wyłóż plastikową folią podłużne szklane naczynie do pieczenia. Filet z łososia przetnij wzdłuż i połowę włóż do naczynia skórą do dołu. Wierzch posyp połową mieszanki soli, cukru i pieprzu. Na to połóż posiekany koperek i polej wódką. Resztą mieszanki posyp drugą część filetu i ułóż na pierwszym skórą do góry. Zawień szczelnie całość folią. Połóż na to deskę obciążoną ciężkim przedmiotem i wstaw do lodówki na 1-2 dni, obracając co 12 godzin. Podawać pocięte w bardzo cienkie plastry ostrym nożem, po usunięciu mieszanki soli i cukru oraz koperku. Jest to jedno ze sztandarowych dań kuchni Skandynawskiej - smacznego!

[Do góry](#)

## 14. Surówka diabelska

Składniki :

2 średnie pory  
2 jabłka  
6 śliwek z octu  
1 strąk konserwowej papryki  
3 łyżki majonezu  
3 łyżki jogurtu  
1 łyżka soku cytrynowego  
1 łyżeczka zielonego pieprzu  
sól i pieprz

Pokrój w cienkie talarki oczyszczone pory (tylko białą i jasnozieloną część - ta uwaga dotyczy wszystkich surówek).

Zetrzyj na tarce jabłko (razem ze skórką), skrop natychmiast cytryną.

Potnij w paseczki paprykę i śliwki.

Utrzyj majonez z jogurtem, przypraw solą i pieprzem.

Wymieszaj wszystko w salaterce, posyp zielonym pieprzem i podaj do mielonych kotletów lub smażonej ryby.

[Do góry](#)

## 15. Sztuka mięsa z warzywami z mikrofalówki

### Składniki:

2 kg wołowego antrykotu  
4 średnie marchewki  
1 duża cebula  
2 ziarenka pieprzu  
2 ziarenka ziela angielskiego  
listek laurowy  
łyżeczka gruboziarnistej soli  
6-8 ziemniaków

Przekrojone na pół marchewki i cebulę, mięso oraz przyprawy włożyć do głębokiego żaroodpornego naczynia ze szczelną pokrywą (3,5-5 l), wlać 8 szklanek wrzącej wody, przykryć, mikrofalować 20 minut przy najwyższej mocy. Wymieszać, mięso przewrócić, mikrofalować przy najwyższej mocy. Po 20 minutach odkryć, ponownie przewrócić i mikrofalować 30 minut przy średniej mocy (50 proc.), jeszcze raz przewrócić i mikrofalować przy tej samej mocy przez 20-30 minut lub do miękkości mięsa. Sztukę mięsa podawać z sosem chrzanowym lub musztardowym. Proporcje dla 6-8 osób.

[Do góry](#)

## 16. Dietetyczne ciasteczka orzechowe

### Składniki:

- 1 szklanka prawdziwego masła orzechowego
- 2 jajka omega-3
- 1/2 szklanki niesolonych orzeszków ziemnych
- pięć miarek odżywki proteinowej o smaku czekolady lub wanilii
- 3/4 szklanki Splendy
- 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek

Wymieszać masło orzechowe z jajkami, dodać rozdrobnione orzechy ziemne. Następnie mieszając dodawać powoli odżywkę, miarka po miarce. Gdy masa stanie się sucha, dodawać stopniowo oliwę z oliwek. Podzielić na sześć porcji, ułożyć na folii w brytfannie. Piec w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 180 stopni. Smacznego!

[Do góry](#)

## 17. Sałatka noworoczna

### Składniki:

1 puszka ananasów  
30 dag sera żółtego (ostrego)  
1 puszka kukurydzy  
jogurt naturalny  
majonez

Nowy Rok to ostatnia świąteczna okazja by spałaszować coś kalorycznego bez wyrzutów sumienia :-)

Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach, ananasy dobrze odsączyć z soku i pokroić na kawałki. Wszystko wymieszać z kukurydzą, zalać jogurtem, dodać dwie lub trzy łyżki majonezu. Smacznego !

[Do góry](#)

## 18. Sałatka z tuńczyka i białej fasoli

### Składniki:

- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 puszka (bądź szklanka gotowanej) białej fasoli
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

Posiekać paprykę i cebulę, odsączyć tuńczyka i fasolę, wszystkie składniki dokładnie wymieszać i umieścić na minimum 4 godziny w lodówce. Podawać na zielonych liściach sałaty.

(Przepis na 4 porcje, 216 kcal, B/T/WW = 27/4/8 gram)

[Do góry](#)

## 19. Chili w 15 minut

### Składniki:

pół kilo mielonego mięsa z indyka  
1 posiekana cebula  
1 puszka fasoli pinto  
1 puszka fasoli czerwonej  
1 puszka lub słoik gotowanych pomidorów bez skórki  
czosnek  
łyżka stołowa przyprawy chili  
1 łyżka sproszkowanego kminu rzymskiego  
1/2 szklanki sosu salsa

W dużym garnku podsmaż mięso z indyka z cebulą na kolor lekko brązowy. Dodaj pozostałe składniki i podgrzej do wrzenia.

(Przepis na 4 porcje, 371 kcal, B/T/WW = 31/12/32 gram)

[Do góry](#)

## 20. Sum z grilla

### Składniki:

4 filety z suma lub innej tłustej ryby  
2 łyżki stołowe mielonej papryki  
1 łyżka mielonego oregano  
1/2 łyżeczki soli czosnkowej  
1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu  
1/4 łyżeczki mielonego pieprzu cayenne  
2 łyżki oliwy z oliwek

Wymieszać wszystkie składniki Posmarować filety Marynować w lodówce przez 2-4 godziny Piec na grillu do miękkości

(Przepis na 4 porcje, 284 kcal, B/T/WW = 27/19/1 gram)

[Do góry](#)

## 21. Gulasz wołowy

### Składniki:

pół kilo chudej wołowiny  
2-3 łyżki koncentratu pomidorowego  
ząbek czosnku  
cebula  
1 czerwona papryka  
1 zielona papryka  
1/2 szklanki grzybów  
1 ziemniak  
1/2 szklanki małych marchewek  
2-3 szklanki wody  
oliwa z oliwek

Wyciąć tłuszcz z wołowiny, pociąć mięso w kostkę. Zrumienić na łyżce oliwy na średnim ogniu. Umieścić wraz z drobno posiekanymi warzywami i innymi składnikami w żaroodpornym naczyniu i zapiekać w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 60 minut.

(Przepis na 4 porcje, 305 kcal, B/T/WW = 30/8/29 gram)

[Do góry](#)

## 22. Kurczak w lemonkach

### Składniki:

4 piersi z kurczaka bez skóry  
1/2 szklanki świeżego soku z limonek  
2 łyżki białego octu winnego  
1/2 szklanki plasterków z obranej lemonki  
3 łyżeczki świeżego posiekanego oregano lub jedna łyżeczka suszonego  
1 cebula  
1/2 łyżeczki papryki  
sól i pieprz do smaku

Umieść piersi kurczaka w szklanym naczyniu żaroodpornym. Wymieszaj sok z limonek, ocet winny, oregano i cebule i zalej tym kurczaka. Marynuj w lodówce przez noc, okazjonalnie mieszając. Posyp solą, pieprzem i papryką. Piecz pod przykryciem w piekarniku w 180 stopniach przez 30 minut. Odkryj i piecz do miękkości (zwykle kolejne 30 minut).

(Przepis na 4 porcje, 150kcal, B/T/WW = 28/1.5/6 gram)

[Do góry](#)

## 23. Łosoś pomarańczowo - musztardowy

Składniki:

1/2 szklanki soku z pomarańczy  
1 łyżeczka musztardy Dijon  
garść liści szpinaku

W małej misce wymieszaj musztardę z sokiem z pomarańczy, aby utworzyć glazurę. Ułóż łososia na talerzu zdatnym do kuchenki mikrofalowej. Dokładnie przykryj filet glazurą. Piecz w kuchenie mikrofalowej przez 10 - 15 minut. Przed ostatecznym wyjęciem sprawdź czy ryba jest w pełni upieczona. Ułóż świeże umyte liście szpinaku na talerzu, na nich ułóż gorący filet, a na wierzch dodaj resztę glazury - pycha !

(Przepis na 1 porcję, 350kcal, B/T/WW = 41/13/13 gram)

[Do góry](#)

## 24. Kurczak w pieczarkach

### Składniki:

- 3 duże piersi z kurczaka
- 1 puszka (lub słoik) zupy - krem pieczarkowy (o jak najmniejszej zawartości tłuszczu)
- 1 cebula
- 1 papryka
- 2 łyżeczki czerwonych papryczek
- 2 łyżki smażonej suszonej cebulki
- 50 dag pieczarek

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Ułóż kurczaka w naczyniu żaroodpornym. Nałóż na niego zupę - krem z pieczarek. Dodaj cebule, posiekaną paprykę i grzyby. Posyp pokruszonymi czerwonymi papryczkami (z umiarem !). Piecz przez 35 minut (lub 50 jeśli piersi są mrożone). Na pięć minut przed zakończeniem pieczenia posyp smażoną cebulką.

(Przepis na 3 porcje, 388 kcal, B/T/WW = 59/7/19 gram)

[Do góry](#)

## 25. Kotlety z tuńczyka

### Składniki:

350 g tuńczyka w sosie własnym z puszki, odsączonego  
bułka tarta  
1 cebula  
1/2 szklanki siekanego selera  
1/2 szklanki siekanej papryki  
2 białka jaj

Ugotuj lekko na parze warzywa i wymieszaj w misce z innymi składnikami. Uformuj kotlety z małym dodatkiem tartej bułki. Piecz w piekarniku lub na patelni z małą ilością tłuszczu. Kotleciki smakują najlepiej z sosem salsa.

(Przepis na 7 porcji, 124 kcal, B/T/WW = 13/4/8 gram)

[Do góry](#)

## 26. Kurczak Teriyaki dla opornych

### Składniki:

1 dwukilowy kurczak podzielony na części  
1/2 szklanki sosu sojowego  
1 puszka lub butelka dowolnego napoju gazowanego o smaku pomarańczowym

Nikt nie uwierzy, że potrawa składa się tylko z tych składników i że tak łatwo ją zrobić! Wymieszaj sos sojowy z napojem o smaku pomarańczowym w blasze do pieczenia. Ułóż kawałki kurczaka, jeśli wystają z płynu, polej nim wystające części. Kawałki powinny być ułożone skórą do dołu. Piecz w 175 stopniach przez 30 minut. Następnie obróć wszystkie kawałki na drugą stronę i piecz przez kolejne 30 minut. Podawać należy z ryżem. Smacznego!

Przepis na 4 wielkie porcje, 1040 kcal, B/T/WW = 86/68/14 (można oczywiście podzielić na mniejsze porcje)

[Do góry](#)

## 27. Halibut po chińsku

### Składniki:

- 1 kg filetów z halibuta
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1/2 łyżeczki cukru
- 2 pęczki posiekanej zielonej cebulki
- 2 szklanki siekanej kapusty chińskiej
- 1 szklanka ugotowanego ryżu długoziarnistego.

Podsmaż krótko na patelni wszystko z wyjątkiem ryżu, ryby i kapusty. Następnie dodaj rybę przykrywając ją tym, co jest na patelni i podsmaż obracając aż mięso zacznie nabierać przezroczystości. Dodaj kapustę i duś do lekkiej miękkości. Podawaj z podgrzanym ryżem.

Przepis na 4 porcje, 293 kcal, B/T/WW = 43/6/13

[Do góry](#)

## 28. Kurczak czosnkowo - cytrynowy

### Składniki:

- 1 kg piersi z kurczaka bez skóry
- 3 łyżki soku z cytryny
- łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki zgniecionego czosnku
- 1 łyżeczka bulionu z kurczaka w proszku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka pietruszki
- 1/4 łyżeczki pieprzu

Wymieszaj oregano z pieprzem i posyp kurczaka. Na dużej teflonowej patelni obsmaż szybko każdą z piersi na oliwie z obu stron.

Wymieszaj pozostałe składniki i dodaj do kurczaka. Przykryj patelnię i duś do miękkości. Smakuje doskonale z dodatkiem brązowego ryżu i gotowanej na parze marchewki.

Przepis na 6 porcji, 155 kcal, B/T/WW = 27/4/1

[Do góry](#)

## 29. Dorsz w winie z suszonymi pomidorami

### Składniki:

500g filetu z dorsza bez skóry  
łyżka oliwy z oliwek  
2 drobno posiekane ząbki czosnku  
sól, pieprz, tymianek do smaku  
75 ml białego wytrawnego wina  
6 suszonych na słońcu pomidorów drobno pokrojonych  
1 cytryna pokrojona w cienkie plasterki

Natrzyj poporcjowany filet oliwą i czosnkiem. Posyp solą, pieprzem i tymiankiem. Umieść filet w naczyniu do pieczenia i polej winem. Przykryj suszonymi pomidorami i plasterkami cytryny. Nakryj folią aluminiową i piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 20 minut lub do czasu, gdy ryba będzie miękka. Podawaj z warzywami gotowanymi na parze.

Przepis na 4 porcje, 180 kcal, B/T/WW = 29/5/5

[Do góry](#)

### 30. Kurczak serowo-grzybowy

#### Składniki:

1 kg piersi z kurczaka bez skóry  
łyżeczka oregano  
1/2 łyżeczki czerwonej papryki  
1/4 łyżeczki pieprzu  
sól  
łyżka masła  
1 zielona papryka  
1 średnia cebula  
szklanka pieczarek  
łyżka sera Mozzarella  
łyżka sera Cheddar

Uwaga - potrzebny termometr do mięsa!

Wymieszaj przyprawy i natrzyj nimi kurczaka, umieść w żaroodpornym naczyniu i podgrzewaj aż temperatura mięsa w środku osiągnie 75 stopni Celsjusza. Nie zdejmując naczynia z ognia wyjmij mięso do innego naczynia i trzymaj w ciepłe. Dodaj do naczynia w którym podgrzewany był kurczak masło, cebulę i paprykę i gotuj 5 minut. Dodaj pieczarki i gotuj kolejne 3 minuty. Wyjmij wszystko z naczynia, na spód włóż kurczaka, na wierzch warzywa, a na nie ser. Podgrzej do lekkiego stopienia się sera i zdejmij z ognia.

Przepis na 4 porcje, 313 kcal, B/T/WW = 39/14/6

[Do góry](#)

### 31. Pasta jajeczno-mięsna na zimno

Składniki:

2 jajka na twardo

90g szynki z indyka

pół średniej cykorii [115g]

natka pietruszki lub/i szczypiorek

sól, pieprz, kropla soku z cytryny

Jajka i wędlinę zmiksować na pastę, dodać natkę lub/i szczypiorek, doprawić do smaku. Wykładać na pojedyncze liście cykorii

Przepis na 1 porcję, 267 kcal, B/T/WW = 31/13/6

[Do góry](#)

## 32. Potrawka z indyka z warzywami

### Składniki:

600g mięsa z piersi indyka  
900g mrożonej włoszczyzny w paski  
100g cebuli  
400g śmietany 12%  
1 kostka rosółowa  
2 łyżki oleju  
sól, dużo pieprzu, czosnek, liść laurowy

Cebulę pokroić w kostkę lub piórka i zeszklić na oleju. Mięso pokroić na niewielkie kawałki i dorzucić do cebuli. Popieprzyć, dodać czosnek i smażyć aż zmieni kolor i puści wodę. Kostkę rosółową rozpuścić w 100ml wody i wlać do mięsa, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem mieszając co jakiś czas, aż mięso będzie miękkie. Wtedy dorzucić warzywa, przykryć i dusić jakieś 20 minut aż warzywa będą prawie miękkie. Śmietanę wymieszać ze sporą porcją pieprzu i odrobiną soli i wlać do mięsa. Wymieszać, poddusić chwilę i gotowe

Przepis na 5 porcji, 290 kcal, B/T/WW = 28/14/12

[Do góry](#)

### 33. Nadziewana polędwica wieprzowa

#### Składniki:

1 kg polędwicy wieprzowej  
1 łyżeczki masła  
3 szklanki siekanej cebuli  
1 szklanka tartej marchwi  
1 szklanka siekanego selera  
1 zgnieciony ząbek czosnku  
1 szklanka ugotowanego dzikiego ryżu  
1 szklanka bulionu drobiowego  
1 łyżka mąki kukurydzianej  
tymianek, pieprz i sól

Natnij wzdłuż polędwicę nie przecinając do końca. Stop masło w garnku i obsmaż warzywa z przyprawami. Dodaj ryż i bulion. Podgrzej wszystko a następnie przełóż łyżką w rozcięcie w polędwicy. Zamknij i zwiąż sznurkiem. Piecz 45-60 minut w piekarniku w temperaturze 175 stopni C.

Przepis na 3 porcje, 378 kcal, B/T/WW = 45/12/21

[Do góry](#)

### 34. Łosoś z czosnkiem i warzywami

#### Składniki:

3 filety (po około 150 gram) z łososia  
1/4 szklanki siekanej marchwi  
szklanka zielonego groszku  
2 szklanki siekanej żółtej i zielonej cukinii  
szklanka obranych i siekanych pieczarek  
jedna duża siekana cebula  
2-3 łyżki oliwy z oliwek  
łyżeczka czosnku w proszku  
sok z jednej limonki  
pieprz i sól

Filety umyj i natrzyj solą i pieprzem, skrop sokiem z limonki lub cytryny, włóż w foliowym woreczku na noc do lodówki. Rozgrzej na patelni 1-2 łyżeczki oliwy i podsmaż razem wszystkie warzywa do miękkości. Na drugiej patelni podsmaż łososia na jednej łyżce oliwy, również do miękkości. Ułóż usmażony filet i warzywa na talerzu, skrop sokiem z lemonki lub cytryny.

Przepis na 3 porcje, 283 kcal, B/T/WW = 32/11/14

[Do góry](#)

### 35. Stek wołowy z szalotką

#### Składniki:

- 6 steków z polędwicy wołowej, około 2,5 cm grubości (po 120 gram)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/3 szklanki wody, 2 łyżki sosu Worcestershire
- 1 1/2 łyżki świeżego soku z cytryny
- 1 1/2 łyżki wytrawnego sherry
- 2 łyżki świeżej siekanej pietruszki

Bardzo efektowne i jednocześnie mało pracochłonne danie - natrzyj steki połową soli i pieprzu, na dużej patelni obsmaż je po 4 minuty z każdej strony. Przełóż do innego naczynia i trzymaj w ciepłe. Na tej samej patelni rozpuść masło i podsmaż szalotkę przez około dwie minuty. Dodaj wodę i pozostałe składniki, gotuj mieszając przez jedną minutę na małym ogniu. Dodaj resztę soli i pieprzu. Polej uzyskanym sosem steki i posyp pietruszką.

Przepis na 6 porcji, 329 kcal, B/T/WW = 23/21/5

[Do góry](#)

### 36. Sałatka z kurczaka z orzechami

#### Składniki:

0,5 kg ugotowanej bez skóry piersi z kurczaka  
1/3 szklanki suszonych borówek lub żurawin  
1/3 szklanki startego jabłka  
1/3 szklanki posiekanych winogron  
1/3 szklanki siekanych orzechów włoskich  
1/2 szklanki jogurtu bez tłuszczu  
4 łyżki lekkiego majonezu  
1 łyżeczka curry  
sól i pieprz do smaku

Namocz orzechy w mleku aby nieco zmiękły, odsącz dokładnie i posiekaj. W misce połącz wszystkie składniki, wymieszaj dokładnie i wstaw do lodówki na minimum pół godziny.

Przepis na 5 porcji, 348 kcal, B/T/WW = 27/20/17

[Do góry](#)

### 37. Hamburgery z kurczaka i fety

#### Składniki:

0,5 kg mielonej piersi z kurczaka

170 gram pokruszonego sera feta

2 łyżki stołowe oregano

1/4 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki czosnku w proszku

odrobina oliwy z oliwek (z wytlóków, nie z pierwszego tłoczenia)

Wymieszaj w misce dokładnie wszystkie składniki, uformuj z masy cztery duże hamburgery. Posmaruj delikatnie oliwą i ułóż na grillu. Piecz po około 7-8 minut na każdym boku.

Przepis na 4 porcje, 289 kcal, B/T/WW = 27/20/4

[Do góry](#)

### 38. Indyk z czarną fasolą w pomidorach

#### Składniki:

0,5 kg filetu z indyka  
1 puszka czarnej fasoli (odsączona i przepłukana)  
1 cebula drobno pokrojona  
1 łyżeczka zgniecionego czosnku  
150 gram koncentratu pomidorowego  
1 szklanka soku pomidorowego  
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek  
1 łyżeczka papryki  
2 łyżeczki chili  
1 puszka pomidorów bez skórki  
2-3 zielone papryczki chili  
Przyprawy ziołowe do smaku

Pokrojonego w kostkę indyka przysmażyć na oliwie wraz z czosnkiem. Pozostałe składniki gotować razem do lekkiego zgęstnienia, potem dodać indyka i gotować dalej na wolnym ogniu aż sos się zagęści. W zależności od preferencji, podawać z rzadszym sosem w miseczkach lub zagęścić tak, aby można było podawać w bułce, picie, taco, burrito itp. (należy wtedy doliczyć makroskładniki i kalorie).

Przepis na 8 porcji, 199 kcal, B/T/WW = 18/7/20

[Do góry](#)

### 39. Bomba witaminowo-mineralna

#### Składniki:

4 liście jarmużu  
pół średniego pęczka natki pietruszki  
2 duże łodygi selera  
pół zielonego ogórka  
1 duża marchew

Przepis dla osób mających trudności z wystarczającym spożyciem warzyw. Jedna porcja zawiera masę witamin i mikroelementów oraz aż 12,5 grama błonnika! Składniki należy po prostu przepuścić przez sokowirówkę. Jeżeli smak będzie dla Ciebie zbyt intensywny, możesz dodać jedno jabłko. Dobrym pomysłem jest również dodanie odrobiny świeżego imbiru dla urozmaicenia smaku.

Przepis na 1 porcję, 160 kcal, B/T/WW = 9.5/2/33

[Do góry](#)

## 40. Pulpeciki drobiowe

### Składniki:

0,5 kg mielonej piersi z indyka  
0,5 kg mielonej piersi z kurczaka  
3 jajka  
1/4 szklanki chudego mleka  
1/4 szklanki tartego sera typu Parmezan  
2 szklanki bułki tartej  
1/2 siekanej średniej cebuli  
1 łyżeczka czosnku  
1 łyżeczka ziół prowansalskich (lub własna mieszanka oregano,  
bazylii i tymianku)  
odrobina oleju, sól i pieprz

Rozgrzej piekarnik do 175 stopni C. W dużej misce wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i z tak powstałej masy formuj pulpeciki wielkości niewielkiej piłeczki (około 30 gram każdy). Wysmaruj blachę odrobiną oleju i ułóż na niej pulpeciki w minimum 1 centymetrowych odstępach. Piecz przez około 20 minut. Możesz jednorazowo zrobić dużą ilość takich pulpecików i zamrażać (po ostygnięciu !) na blasze, aby się nie skleły. Gdy już zamrzną, możesz przełożyć je do foliowej torebki - zamrożone nie będą się już sklejać i będziesz mógł łatwo odgrzewać ich tyle ile potrzeba na jeden posiłek.

Przepis na 10 porcji, 280 kcal, B/T/WW = 25/12/19

[Do góry](#)

## 41. Szybkie kotlety z tuńczyka

### Składniki:

180 gram tuńczyka w sosie własnym z puszki  
10 małych krakersów (o ile dostępne, to w wersji low fat)  
2 białka z jajek  
nieco żółtej maki kukurydzianej  
sól i pieprz do smaku

Wymieszaj tuńczyka z białkami, dodaj pokruszone drobno krakersy, jeśli konsystencja nadal będzie zbyt rzadka, dodaj nieco mąki kukurydzianej. Kotleciki delikatnie obtocz z obu stron w mące kukurydzianej, smaź na małej ilości oleju do uzyskania lekko brązowej barwy.

Przepis na 4 porcje, 140 kcal, B/T/WW = 16/1/15

[Do góry](#)

## 42. Jajecznica z fetą i szpinakiem

### Składniki:

3 białka jaj  
1 duża garść liści młodego szpinaku  
1 posiekany pomidor  
1/4 szklanki siekanej cebuli  
1/4 szklanki pokruszonego sera feta  
sól i pieprz do smaku

Na średnio rozgrzanej patelni podsmaż najpierw lekko cebulę na odrobinie tłuszczu. Dodaj trzy białka jaj, następnie szpinak i pomidora, Zanim białka się całkiem zetną dodaj połowę sera feta i mieszając pozwól mu się stopić. Podawaj posypane resztą sera, solą i pieprzem.

Przepis na 1 porcję, 200 kcal, B/T/WW = 16/8/14

[Do góry](#)

### 43. Omlet biwakowy

W trakcie wakacji nie zawsze mamy do dyspozycji kuchenne utensyia na przykład takie jak patelnia. Poniżej przepis, który pozwala zrobić omlet w "warunkach polowych" - np. na biwaku pod namiotem. Przyrządy potrzebne - dowolne naczynie w którym można gotować wodę oraz ... woreczek foliowy typu Ziplock.

Składniki:

2 duże jajka

1/8 szklanki siekanej zielonej papryki

1/8 szklanki siekanych grzybów

1/8 szklanki siekanych pomidorów

odrobina (15 gram) rozdrobnionego sera żółtego (np. Cheddar)

2 łyżeczki chudego mleka

1 cienki plasterek sera żółtego innego gatunku

Zagotuj wodę do wrzenia w dowolnym naczyniu. W inny naczyniu wymieszaj dokładnie jajka z mlekiem. Dodaj ser Cheddar i warzywa, wymieszaj dokładnie. Wlej wszystko do woreczka Ziplock i zamknij dokładnie. Umieść woreczek we wrzącej wodzie i gotuj około 13 minut, do całkowitego ścięcia się omletu. Po wyjęciu omletu z woreczka przykryj plasterkiem sera. Uwaga - nie polecamy stosowania tej receptury na codzień ! Gotowanie w wyrobach z plastiku uwalnia z nich szkodliwe substancje chemiczne ! Awaryjnie jednak, w warunkach wakacyjnych, sposób ten sprawdza się doskonale i może być wykorzystywany również do przygotowania innych potraw. Smacznego !

Przepis na 1 porcję, 257 kcal, B/T/WW = 23/15/7

[Do góry](#)

#### 44. Marynowany filet z łososia z grilla

##### Składniki:

70 dag filet z łososia  
pieprz cytrynowy  
czosnek granulowany  
sól morska  
80 ml sosu sojowego  
75 g brązowego cukru trzcinowego  
80 ml wody  
60 ml oleju roślinnego

Natrzyj filet z łososia pieprzem cytrynowym, czosnkiem i solą. W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, wodę, cukier i olej, aż cukier rozpuści się całkowicie. Włóż filet do szczelnej zamykanej torebki foliowej, zalej przygotowaną marynatą, zamknij szczelnie i wstaw do lodówki na minimum dwie godziny. Po wyjęciu z marynaty piecz na grillu 6-8 minut z każdej strony.

Przepis na 6 porcji, 320 kcal, B/T/WW = 20/20/13

[Do góry](#)

## 45. Dietetyczne gołąbki z indyka

### Składniki:

- 1 kg mielonego filetu z piersi indyka
- 1 duża siekana cebula
- 1 duża siekana zielona papryka
- 3 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 1/2 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1 średnia główka zielonej kapusty
- 3/4 litra niskokalorycznego sosu pomidorowego (np. Dolmio)

Wytnij głąb z kapusty i gotuj całą główkę w dużym garnku przez 45 minut. Ryż gotuj odejmując od czasu podanego na opakowaniu 5 minut. Gdy kapusta i ryż się gotują, posiekaj warzywa. Następnie wymieszaj je z ryżem i mielonym mięsem w dużej misce. Ugotowaną kapustę rozdziel na pojedyncze liście. Układaj około pół szklanki nadzienia na każdym z liści i zwijaj w ciasny rulonik. Umieść ruloniki w brytfannie, zalej sosem pomidorowym. Piecz w 175 stopniach przez 60 minut.

Przepis na 18 porcji, 160 kcal, B/T/WW = 13/4/16

[Do góry](#)

## 46. Najprostszy kurczak po włosku

### Składniki:

4 piersi kurczaka bez skóry i kości  
8 łyżek stołowych beztłuszczowego dressingu włoskiego

Ułóż piersi kurczaka w żaroodpornym naczyniu, zalej włoskim dressingiem. Zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 190 - 200 stopni przez 40-50 minut. Podawaj z warzywami i ewentualnie brązowym ryżem.

Przepis na 4 porcje, 121 kcal, B/T/WW = 24/1/4

[Do góry](#)

## 47. Dorsz w papierze

### Składniki:

Dwa średnie filety z dorsza  
Szlanka ugotowanego brązowego ryżu  
Szlanka posiekanej czerwonej papryki  
Ćwierć szklanki groszku cukrowego  
Pół szklanki posiekanego pora  
Sok z jednej cytryny  
Dwie łyżki stołowe białego wina wytrawnego  
Łyżeczka masła  
Sól i pieprz

Przygotuj kawałek pergaminu do pieczenia dwukrotnie większy niż wielkość brytfanny. Na papierze ułóż filety z dorsza, otocz je ryżem, posyp warzywami. Rozłóż na wierzchu masło w małych kawałkach, posyp przyprawami, polej winem i sokiem z cytryny. Wszystko owiń dokładnie papierem, zawijając brzegi. Ułóż w brytfannie i wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika na około 30 minut.

Przepis na 4 porcje: 260 kcal, B/T/WW = 24/5/28

[Do góry](#)

## 48. Dietetyczne Lasagna z patelni

### Składniki:

- 0,5 kg zmielonego filetu z piersi indyka
- 1 posiekana mała cebula
- 3 zgniecione ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów bez skórki, wraz z sokiem
- 1 szklanka wody
- 200 g sosu pomidorowego niskotłuszczowego
- 1 łyżka suszonej pietruszki
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka soli
- 2 szklanki pokruszonego razowego makaronu Lasagna
- 1 szklanka serka wiejskiego lekkiego
- 1/4 szklanki odtłuszczonego sera parmeńskiego
- 1 jajko
- Odrobina świeżej mozarelli, świeża bazyliia i pieprz - jako dekoracja

Na dużej głębokiej patelni obsmaż mięso z cebulą i czosnkiem. Dodaj pomidory, wodę, sos pomidorowy, zioła i przyprawy. Doprowadź do wrzenia i dodaj makaron. Zmniejsz ogień i duś około 20 minut aż makaron zmięknie. Wymieszaj serek wiejski z parmezanem, a następnie z jajkiem. Nałóż masę łyżką na patelnię, przykryj i zapiekaj 5 minut lub dłużej, w zależności od konsystencji, jaką chcesz uzyskać. Przed podaniem posyp świeżą mozarellą, bazylią i pieprzem. Możliwe jest też zastąpienie indyka chudą wołowiną i serów niskotłuszczowych normalnymi - przy wzroście kaloryczności potrawy.

Przepis na 6 porcji: 310 kcal, B/T/WW = 27/4/33

[Do góry](#)

## 49. Szybki posiłek potreningowy

### Składniki:

- 1 szklanka naturalnych płatków owsianych
- 2 łyżki stołowe mielonego siemienia lnianego
- 2 łyżeczki brązowego cukru trzcinowego
- 1/2 łyżeczki naturalnego niesłodzonego kakao
- 1/2 szklanki jagód lub borówek amerykańskich
- 1.5 szklanki wody
- 2 miarki odżywki proteinowej (wanilia)

Rozpuść odżywkę w wodzie i doprowadź do 80-90 stopni. Dodaj do garnka pozostałe składniki z wyjątkiem jagód. Nie dopuszczając do wrzenia podgrzewaj 2-3 minuty lub do uzyskania pożądanego konsystencji. Na koniec dodaj jagody lub borówki. Przepis wymaga dobrej jakości odżywki, gorsze jakościowo potrafią tworzyć grudki w płynie w trakcie podgrzewania. Osoby budujące masę mięśniową powinny zastosować jedną miarkę odżywki zamiast dwóch i traktować powyższy przepis jak przepis na jedną porcję (37/76/10).

Przepis na 2 porcje: 335 kcal, B/T/WW = 37/40/5

[Do góry](#)

## 50. Hamburgery z kurczaka

### Składniki:

1 kg mięsa z piersi kurczaka  
2 jajka  
1/4 dużej cebuli  
100 gram sera cheddar  
2 łyżki mielonego siemienia lnianego  
Przyprawy, sól i pieprz do smaku

Wszystkie składniki wrzucić do malaksera. Krótco zmiksować i z masy formować płaskie hamburgery. Smażyć beztłuszczowo na teflonowej patelni

Przepis na 12 porcji: 131 kcal, B/T/WW = 16/6/2

[Do góry](#)



[Super Sylwetka](#)