

POMYSŁY NA SZYBKIE I SMACZNE POSIŁKI

# JEDNODNIOWE MENU



**Mariusz Mróz**  
Trener personalny

# OWOCOWY SEREK WIEJSKI



# OWOCOWY SEREK WIEJSKI

## Wartość odżywcza:

- Tłuszcz: 11 g
- Węglowodany: 62 g
- Białko: 23,7 g

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 5 minut



## SKŁADNIKI:

- ½ obranego i pokrojonego w kostkę mango
- 2 garści borówek
- Sok z połowy cytryny lub limonki
- 1 opakowanie (200g) serka wiejskiego
- 2 łyżki (20g) suszonych jagód goji lub suszonej żurawiny

## WYKONANIE:

Obrane i pokrojone mango wymieszaj z borówkami i sokiem z cytryny lub limonki.

Serek wiejski przełóż do miseczki, dodaj do niego przygotowane owoce i posyp jagodami goji lub żurawiną.



**Mariusz Mróz**  
Trener personalny

# WOŁOWINA W SOSIE SOJOWYM



# WOŁOWINA W SOSIE SOJOWYM

## Wartość odżywcza - 1 porcja:

- Tłuszcz: 16,4 g
- Węglowodany: 60,5 g
- Białko: 35,4 g

Ilość porcji: 2

Czas przygotowania: 15 minut



## SKŁADNIKI:

- 250g wołowiny (najlepszy będzie udziec)
- 4 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- Szczypta pieprzu
- 100g ryżu

## WYKONANIE:

Pokrój mięso w cienkie plasterki. Przetósz do miski i dodaj do niej łyżkę sosu sojowego, ocet ryżowy, 1/2 łyżki mąki kukurydzianej oraz szczyptę pieprzu.

W osobnej niedużej misce wymieszaj pozostały sos sojowy, mąkę kukurydzianą oraz 1 łyżkę wody.

Na patelni dobrze rozgrzej 1/2 łyżki oleju i przez 2-3 minuty podsmaż przygotowaną wołowinę, a następnie zdejmij ją z patelni.

Paprykę i cebulę oczyść i pokrój w cienkie plasterki. Rozgrzej pozostały olej i przez około 5 minut podsmaż przygotowane warzywa. Dodaj podsmażoną wcześniej wołowinę i przygotowany sos. Dokładnie wymieszaj i podsmażaj przez około minutę.

Gotowe danie podawaj z ugotowanym ryżem.



**Mariusz Mróz**  
Trener personalny

# MEKSYKAŃSKA TORTILLA Z KURCZAKIEM I AWOKADO



# MEKSYKAŃSKA TORTILLA Z KURCZAKIEM I AWOKADO

## Wartość odżywcza:

- Tłuszcz: 17,9 g
- Węglowodany: 45,5 g
- Białko: 31,6 g

## Ilość porcji: 2

Czas przygotowania: 20 minut



## SKŁADNIKI:

- 200g piersi z kurczaka
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- ½ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- ½ awokado
- 80g kukurydzy z puszki (po odsączeniu)
- 60g czerwonej fasoli konserwowej (po odsączeniu)
- ½ limonki (sok i skórka)
- ½ limonki (sok i skórka)
- 3 łyżki (60g) jogurtu naturalnego
- 2 garście poszatkiwanej sałaty lodowej
- 2 tortille
- Sól i pieprz
- Opcjonalnie kilka kropli sosu tabasco

## SKŁADNIKI:

Kurczaka skrop oliwą, natrzyj słodką i ostrą papryką w proszku, solą oraz pieprzem. Na rozgrzanej patelni (warto użyć patelni grillowej) usmaż kurczaka z obu stron na złoty kolor.

W międzyczasie obierz i pokrój w kosteczkę awokado, a kukurydzę i fasolę odsącz z zalewy. Jogurt wymieszaj z sokiem i skórka z limonki oraz szczyptą soli i pieprzu.

Pokrój usmażonego kurczaka. Tortille lekko podgrzej (np. w mikrofalach) posmaruj przygotowanym jogurtem, ułóż na nich sałatę, kurczaka, kukurydzę, fasolę, awokado i jeśli lubisz ostre potrawy skrop sosem tabasco. Złóż boki tortilli do środka, zwiń jak najciaśniej i w razie potrzeby zepnij wykałaczką.



**Mariusz Mróz**  
Trener personalny

---

**W SEKRECIE CI POWIEM,  
ŻE WIĘCEJ TAKICH  
ODCHUDZAJĄCYCH  
PRZEPISÓW BĘDZIESZ  
MÓGŁ WYGRAĆ NA  
WEBINARZE!**

---





**Mariusz Mróz**  
Trener personalny

**[www.mariuszmroz.pl](http://www.mariuszmroz.pl)**

[kontakt@mariuszmroz.pl](mailto:kontakt@mariuszmroz.pl)