

KUCHNIA POLSKA • WERSJA BIAŁKOWA

# BIAŁKO 30

**30 przepisów z air fryera.** W każdym co najmniej **30 g białka**. Schabowy, placki, racuchy, sernik — to samo jedzenie, które znasz. Tylko policzone.

30 przepisów

Składniki z Biedronki i Lidla

Czas do 35 minut

Makro przy każdym daniu

# Dlaczego 30 gramów

Większość osób nie ma problemu z kaloriami. Ma problem z białkiem. Zjadasz obiad, po dwóch godzinach znowu jesteś głodna, bo w talerzu było 9 gramów białka, a nie 30.

Ta książka rozwiązuje jedną rzecz: **w każdym daniu jest minimum 30 g białka**, policzone i wypisane. Nie musisz nic przeliczać, nie musisz nic ważyć poza tym, co jest w przepisie. Robisz, jesz, wiesz ile zjadłaś.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Co znajdziesz</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 przepisów podzielonych na śniadania, obiady, kolacje, przekąski i słodkie</li><li>• Temperatura i czas air fryera przy każdym daniu</li><li>• Pełne makro: kcal, białko, tłuszcze, węglowodany</li><li>• Wskazówka przy każdym przepisie: co zrobić, żeby wyszło za pierwszym razem</li></ul> | <b>Czego nie znajdziesz</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Składników, których nie ma w zwykłym sklepie</li><li>• Odżywek białkowych jako podstawy. Białko pochodzi z jedzenia</li><li>• Przepisów na 15 składników i półtorej godziny</li><li>• Zakazów. Schabowy, sernik i placki tu zostają</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Zakupy raz w tygodniu

Prawie wszystkie przepisy stoją na tych samych ośmiu produktach. Kup je raz, a zrobisz z nich większość tej książki.

| PRODUKT                 | BIĄŁKO / 100 G | DO CZEGO                      |
|-------------------------|----------------|-------------------------------|
| Pierś z kurczaka        | 31 g           | obiady, kolacje, lunchbox     |
| Pierś z indyka          | 24 g           | kotlety, roladki, mielone     |
| Twaróg chudy            | 18 g           | placuszki, sernik, farsze     |
| Skyr / jogurt islandzki | 11 g           | sosy, ciasta, śniadania       |
| Jajka                   | 13 g           | wszystko                      |
| Serek wiejski           | 12 g           | omlety, zapiekanki            |
| Tuńczyk w sosie własnym | 23 g           | kotlety, pasty, lunchbox      |
| Płatki owsiane          | 12 g           | panierka zamiast bułki tartej |

*Panierka bez bułki tartej.*

Zmiel płatki owsiane w blenderze na grubą mąkę. Trzyma się lepiej niż bułka tarta, daje chrupkość w air fryerze i dokładnie kilka gramów białka zamiast samej skrobi. Ta jedna zamiana wraca w tej książce jedenaście razy.

# Spis przepisów

---

## ŚNIADANIA

---

1. **Omlet z serkiem wiejskim i szpinakiem** — 38 g
2. **Racuchy twarogowe z jabłkiem** — 32 g
3. **Jajka zapiekane w papryce** — 31 g
4. **Placuszki twarogowe** — 35 g
5. **Białkowe tosty francuskie** — 31 g
6. **Frittata z indykiem i cukinią** — 34 g

## OBIADY

---

7. **„Schabowy” z kurczaka w panierce owsianej** — 45 g
8. **Kotlety mielone z indyka** — 40 g
9. **Kurczak w panierce owsianej** — 44 g
10. **Łosoś z koperkiem** — 38 g
11. **Kotlety z tuńczyka i kaszy** — 36 g
12. **Udka w marynacie musztardowo-majerankowej** — 42 g
13. **Placki ziemniaczane z twarogiem** — 30 g
14. **Zapiekanka z kurczakiem** — 41 g
15. **Gołąbki bez zawijania** — 35 g
16. **Pierogi z mięsem pieczone w air fryerze** — 33 g

## KOLACJE

---

17. **Zapiekany bakłażan z indykiem** — 37 g
18. **Pierś z kurczaka nadziewana mozzarellą** — 43 g
19. **Frytki z batata z kurczakiem i sosem ze skyru** — 34 g
20. **Kotleciki z cukinii i twarogu** — 30 g
21. **Roladki z indyka ze szpinakiem** — 39 g
22. **Szaszłyki drobiowe** — 41 g

## PRZEKĄSKI I LUNCHBOX

---

23. **Nuggetsy z kurczaka** — 40 g
24. **Muffiny jajeczne** — 30 g
25. **Chrupiąca pieczona ciecierzycą** — 30 g
26. **Chrupiące paluszki serowe** — 33 g
27. **Pasta z tuńczyka w koszyczkach** — 32 g

## SŁODKIE

---

28. **Sernik wysokobiałkowy** — 31 g
29. **Brownie z twarogu** — 30 g
30. **Szarlotka twarogowa** — 30 g

---

Białko podane na porcję. Makro wyliczone na podstawie średnich wartości produktów dostępnych w Biedronce i Lidlu. Mogą się różnić o kilka procent w zależności od marki.

# Śniadania

Sześć śniadań, które robisz w czasie, w którym i tak stoisz w kuchni.  
Każde ma tyle białka, że do obiadu nie myślisz o jedzeniu.

PRZEPIS 01 • ŚNIADANIE

## Omlet z serem wiejskim i szpinakiem

38  
G BIAŁKA

180 °C 12 min Porcje: 1 Przygotowanie: 5 min

### SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 100 g sera wiejskiego
- garść świeżego szpinaku (ok. 40 g)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej

### WYKONANIE

- Roztrzep jajka z jogurtem, solą i pieprzem.
- Wymieszaj z serem wiejskim i posiekanym szpinakiem.
- Przelej do formy silikonowej lub wyłożonej papierem.
- Piecz 12 minut w 180 °C. Sprawdź patyczkiem: środek ma być ścięty.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 312  | 38 g   | 15 g    | 5 g   |

#### Wskazówka:

szpinak odciśnij dłonią, zanim dodasz. Inaczej puści wodę i omlet będzie mokry od spodu.

# Racuchy twarogowe z jabłkiem

32  
G BIAŁKA

175 °C 14 min Porcje: 1 (6 racuchów) Przygotowanie: 8 min

## SKŁADNIKI

- 150 g twarogu chudego
- 2 jajka
- 40 g zmielonych płatków owsianych
- 1 jabłko starte na tarce o grubych oczkach
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cynamon, ksylitol lub erytrytol do smaku

## WYKONANIE

- Zmiksuj twaróg z jajkami na gładką masę.
- Dodaj zmielone płatki, proszek do pieczenia i cynamon. Wymieszaj.
- Wmieszaj starte jabłko, wcześniej odcisnięte z nadmiaru soku.
- Nakładaj łyżką na papier do pieczenia, formując placuszki.
- Piecz 14 minut w 175 °C, w połowie czasu przewróć.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 438  | 32 g   | 13 g    | 45 g  |

### Wskazówka:

masa ma być gęsta jak na kluski. Jeśli jest rzadka, dosyp łyżkę płatków i odczekaj 5 minut, napęcznieją i zwiążą ciasto.

# Jajka zapiekane w papryce

31

G BIAŁKA

180 °C 16 min Porcje: 1 Przygotowanie: 4 min

SKŁADNIKI

- 1 duża papryka
- 3 jajka
- 50 g szynki z indyka, pokrojonej w kostkę
- 30 g mozzarelli light
- szczypiorek, sól, pieprz

WYKONANIE

1. Przekrój paprykę na pół i usuń gniazda nasienne.
2. Do każdej połówki włóż pokrojoną w kostkę szynkę z indyka.
3. Do każdej połówki wbij po jednym jajku. Trzecie jajko roztrzep i rozlej po połowie do obu.
4. Posyp serem, dopraw.
5. Piecz 16 minut w 180 °C. Posyp szczypiorkiem po wyjęciu.

| KCAL | BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 348  | 31 g   | 19 g    | 11 g  |

Wskazówka:

Ustaw połówki papryki w koszyku tak, żeby się podpierały. Jeśli się przechylą, masa jajeczna wypłynie.

# Placuszki twarogowe

35

G BIAŁKA

170 °C 15 min Porcje: 1 Przygotowanie: 6 min

SKŁADNIKI

- 200 g twarogu chudego
- 1 jajko
- 30 g mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- skórka z cytryny, słodzik do smaku
- do podania: 100 g skyru i owoce

WYKONANIE

- Rozgnieć twaróg widelcem, wymieszaj z jajkiem.
- Dodaj mąkę owsianą, proszek, skórkę i słodzik.
- Formuj mokrymi dłońmi małe placuszki, ok. 1,5 cm grubości.
- Piecz 15 minut w 170 °C, po 8 minutach przewróć.
- Podawaj ze skyrem i owocami.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 452  | 35 g   | 11 g    | 48 g  |

Wskazówka:

twaróg musi być suchy. Jeśli kupiłeś twaróg z wiaderka, odsącz go najpierw na sitku, inaczej placuszki się rozpułną.

# Białkowe tosty francuskie

31

G BIAŁKA

180 °C 10 min Porcje: 1 Przygotowanie: 5 min

SKŁADNIKI

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 2 jajka
- 100 g skyru naturalnego
- cynamon, wanilia, słodzik
- do podania: owoce sezonowe

WYKONANIE

- Roztrzep jajka z połową skyru, cynamonem i wanilią.
- Zanurz kromki z obu stron, niech nasiąkną minutę.
- Piecz 10 minut w 180 °C, w połowie przewróć.
- Podawaj z resztą skyru i owocami.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 396  | 31 g   | 13 g    | 39 g  |

Wskazówka:

czerstwy chleb sprawdza się lepiej niż świeży: wchłania masę jajeczną i nie rozpada się w koszyku.



# Frittata z indykiem i cukinią

34

G BIAŁKA

170 °C 18 min Porcje: 1 Przygotowanie: 7 min

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 80 g piersi z indyka, pokrojonej w kostkę
- 1/2 cukinii
- 30 g sera żółtego light
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- oregano, sól, pieprz

WYKONANIE

1. Cukinię pokrój w półplasterki, posól i odstaw na 5 minut, potem odciśnij.
2. Roztrzep jajka z jogurtem i przyprawami.
3. Wymieszaj z indykiem, cukinią i serem.
4. Przelej do formy i piecz 18 minut w 170 °C.

|      |        |         |       |
|------|--------|---------|-------|
| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
| 368  | 34 g   | 21 g    | 7 g   |

Wskazówka:

frittata smakuje na zimno następnego dnia. Zrób podwójną porcję wieczorem i masz gotowy lunchbox.

# Obiady

Dziesięć obiadów, w tym schabowy i placki ziemniaczane. Nie w wersji „zdrowej i smutnej” — w wersji, w której to nadal jest schabowy, tylko z policzonym białkiem i bez litra oleju.

PRZEPIS 07 • OBIAD

## „Schabowy” z kurczaka w panierce owsianej

45  
G BIAŁKA

190 °C 16 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min

### SKŁADNIKI

- 150 g piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 40 g zmielonych płatków owsianych
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- sól, pieprz, czosnek granulowany
- oliwa w sprayu lub z atomizera, do spryskania

### WYKONANIE

- Pierś rozbij tłuczkiem na grubość ok. 1 cm.
- Natrzyj solą, pieprzem i czosnkiem. Odstaw na 10 minut.
- Roztrzep jajko z jogurtem. Zmielone płatki wymieszaj z papryką.
- Zanurz mięso w jajku, potem dokładnie obtocz w panierce owsianej.
- Lekko spryskaj oliwą w sprayu. Piecz 16 minut w 190 °C, po 9 minutach przewróć.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 462  | 45 g   | 14 g    | 31 g  |

#### Wskazówka:

spryskanie oliwą jest obowiązkowe. Bez tego panierka owsiana zostanie blada i sucha. Wystarczy jedno psiknięcie z każdej strony.

# Kotlety mielone z indyka

40  
G BIAŁKA

185 °C 18 min Porcje: 1 (3 kotlety) Przygotowanie: 10 min

## SKŁADNIKI

- 180 g mielonego mięsa z indyka
- 1 jajko
- 25 g płatków owsianych
- 1/2 cebuli drobno startej
- 2 łyżki wody
- majeranek, sól, pieprz

## WYKONANIE

- Płatki zalej wodą, odstaw na 5 minut.
- Wymieszaj mięso z jajkiem, cebulą, namoczonymi płatkami i przyprawami.
- Wyrabiaj masę 2 minuty, ma być zwarta.
- Uformuj 3 kotlety, spłaszcz do 2 cm.
- Piecz 18 minut w 185 °C, po 10 minutach przewrót.

| KCAL | BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 404  | 40 g   | 16 g    | 21 g  |

### Wskazówka:

cebulę zetrzyj, nie krój. Starta cebula łączy się z masą i sprawia, że kotlety pozostają soczyste. Indyk sam z siebie jest suchy.

# Kurczak w panierce owsianej

44  
G BIAŁKA

195 °C 14 min Porcje: 1 Przygotowanie: 8 min

## SKŁADNIKI

- 150 g piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 35 g zmielonych płatków owsianych
- 20 g tartego parmezanu
- papryka wędzona, czosnek, sól

## WYKONANIE

- Pokrój pierś w paski szerokości palca.
- Wymieszaj płatki z parmezanem i przyprawami.
- Maczaj paski w jajku, obtaczaj w panierce.
- Ułóż w jednej warstwie, nie mogą się dotykać.
- Piecz 14 minut w 195 °C, potrząśnij koszykiem w połowie.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 478  | 44 g   | 18 g    | 27 g  |

### Wskazówka:

to jest ten przepis, po którym dzieci przestają prosić o gotowe nuggetsy z zamrażarki. Zrób podwójną porcję.

# Łosoś z koperkiem

38

G BIAŁKA

180 °C 12 min Porcje: 1 Przygotowanie: 5 min

SKŁADNIKI

- 180 g filetu z łososia
- 1 łyżka soku z cytryny
- pęczek koperku
- 100 g skyru naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

WYKONANIE

1. Skrop łososia sokiem z cytryny, dopraw, odstaw na 10 minut.
2. Piecz 12 minut w 180 °C, skórą do dołu.
3. W tym czasie wymieszaj skyr z posiekanym koperkiem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę.
4. Sos podaj osobno, nie polewaj nim łososia.

|      |        |         |       |
|------|--------|---------|-------|
| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
| 432  | 38 g   | 27 g    | 6 g   |

Wskazówka:

łosoś jest gotowy, gdy widelec wchodzi bez oporu i mięso się rozwarstwia. Minuta za długo i robi się suchy.

# Kotlety z tuńczyka i kaszy

36

G BIAŁKA

185 °C 15 min Porcje: 1 (3 kotlety) Przygotowanie: 10 min

SKŁADNIKI

- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym (po odsączeniu ok. 200 g)
- 80 g ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 1/2 cebuli
- natka pietruszki, sok z cytryny
- sól, pieprz

WYKONANIE

1. Tuńczyka dokładnie odsącz i rozdrobnij widelcem.
2. Wymieszaj z kaszą, jajkiem, drobno posiekaną cebulą i natką.
3. Dopraw, skrop cytryną, odstaw masę na 10 minut do lodówki.
4. Uformuj 3 kotlety.
5. Piecz 15 minut w 185 °C, po 8 minutach przewróć.

|      |        |         |       |
|------|--------|---------|-------|
| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
| 386  | 36 g   | 9 g     | 33 g  |

Wskazówka:

lodówka to nie fanaberia. Zimna masa zachowuje kształt, ciepła rozpada się w koszyku.

# Udka w marynacie musztardowo-majerankowej

42

G BIAŁKA

190 °C 25 min Porcje: 1 Przygotowanie: 5 min

SKŁADNIKI

- 2 udka z kurczaka bez skóry (ok. 250 g)
- 1 łyżka musztardy
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- majeranek, papryka słodka, czosnek
- sól, pieprz

WYKONANIE

1. Wymieszaj jogurt z musztardą i przyprawami.
2. Natrzyj udka marynatą, odstaw na minimum 30 minut (najlepiej na noc).
3. Piecz 25 minut w 190 °C, po 15 minutach przewrót.
4. Sprawdź: sok wypływający z mięsa ma być przezroczysty.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 418  | 42 g   | 24 g    | 5 g   |

Wskazówka:

zdjęcie skóry zabiera ok. 90 kcal z porcji i nic nie zabiera ze smaku, bo cały smak siedzi w marynacie.

# Placki ziemniaczane z twarogiem

30

G BIAŁKA

190 °C 20 min Porcje: 1 (4 placki) Przygotowanie: 12 min

SKŁADNIKI

- 250 g ziemniaków
- 150 g twarogu chudego
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki owsianej
- 1/2 cebuli
- sól, pieprz

WYKONANIE

- Ziemniaki i cebulę zetrzyj na drobnych oczkach.
- Odcisnij masę przez gazę albo dokładnie odsącz ją na sitku. Im suchsza, tym lepiej.
- Wymieszaj z rozgniecionym twarogiem, jajkiem i mąką.
- Formuj cienkie placki na papierze do pieczenia.
- Piecz 20 minut w 190 °C, po 12 minutach przewrót.

| KCAL | BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 446  | 30 g   | 8 g     | 62 g  |

Wskazówka:

twaróg w plackach to nie dziwactwo. Trzyma masę razem lepiej niż mąka i zwiększa zawartość białka z 8 do 30 g.

# Zapiekanka z kurczakiem

41

G BIAŁKA

180 °C 20 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min

SKŁADNIKI

- 120 g ugotowanego makaronu pełnoziarnistego
- 120 g piersi z kurczaka
- 100 g skyru naturalnego
- 1 jajko
- 40 g mozzarelli light
- 2 łyżki przecieru pomidorowego, bazylia

WYKONANIE

- Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw.
- Wymieszaj skyr z jajkiem i przecierem. To jest sos.
- Wymieszaj makaron z kurczakiem i sosem, przełóż do formy.
- Posyp serem.
- Piecz 20 minut w 180 °C, aż wierzch się zarumieni.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 548  | 41 g   | 14 g    | 62 g  |

Wskazówka:

skyr zamiast śmietany daje ten sam kremowy sos przy trzy razy większej ilości białka. Nie gotuj go osobno, bo się zwarzy.



# Gołąbki bez zawijania

35  
G BIAŁKA

180 °C 22 min Porcje: 1 Przygotowanie: 12 min

## SKŁADNIKI

- 150 g mielonego mięsa z indyka
- 200 g poszatowanej kapusty białej
- 60 g ugotowanego ryżu
- 1 jajko
- 1/2 cebuli
- 3 łyżki przecieru pomidorowego, majeranek

## WYKONANIE

- Kapustę poszatuj drobno, posól i pognieć dłońią, aż zmięknie.
- Wymieszaj mięso, ryż, jajko, cebulę i kapustę.
- Przełóż do formy, wyrównaj, polej przecierem.
- Przykryj folią aluminiową i piecz 15 minut w 180 °C.
- Zdejmij folię i dopiecz 7 minut.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 452  | 35 g   | 14 g    | 45 g  |

### Wskazówka:

smak gołąbków bez godziny zawijania. Folia na pierwsze 15 minut jest po to, żeby kapusta zmiękła pod wpływem pary, a nie wyschła.

# Pierogi z mięsem pieczone w air fryerze

33  
G BIAŁKA

180 °C 10 min Porcje: 1 Przygotowanie: 3 min

## SKŁADNIKI

- 8 ugotowanych pierogów z mięsem (ok. 240 g)
- oliwa w rozpylaczu
- 100 g skyru naturalnego
- 1 ząbek czosnku, szczypiorek
- 60 g szynki z indyka, pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)

## WYKONANIE

- Ugotowane i ostudzone pierogi ułóż w jednej warstwie.
- Spryskaj oliwą z obu stron.
- Piecz 10 minut w 180 °C, po 6 minutach przewrót.
- Wymieszaj skyr z czosnkiem i szczypiorkiem. Opcjonalnie dodaj pokrojoną szynkę. Podawaj jako dip.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 512  | 33 g   | 15 g    | 58 g  |

### Wskazówka:

to jest ratunek na wczorajsze pierogi. Odsmażane na patelni piją olej, w air fryerze robią się chrupiące po jednym psiknięciu oliwy.

# Kolacje

Sześć kolacji do 20 minut. Lekkie na tyle, żeby dobrze spać — z taką ilością białka, żeby nie zaglądać do lodówki o 22:00.

PRZEPIS 17 • KOLACJA

## Zapiekany bakłażan z indykiem

37  
G BIAŁKA

185 °C 20 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min

### SKŁADNIKI

- 1 bakłażan
- 130 g mielonego mięsa z indyka
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 40 g mozzarelli light
- czosnek, oregano, sól, pieprz

### WYKONANIE

- Przekrój bakłażana wzdłuż, wydrąż środek łyżką.
- Posól miąższ i odstaw na 10 minut, następnie opłucz go i dokładnie osusz.
- Wymieszaj mięso z posiekanym miąższem, przecierem i przyprawami.
- Napełnij połówki farszem, posyp serem.
- Piecz 20 minut w 185 °C.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 394  | 37 g   | 17 g    | 22 g  |

#### Wskazówka:

solenie bakłażana to nie krok do pominięcia. Bez tego danie wyjdzie gorzkie i wodniste.

# Pierś z kurczaka nadziewana mozzarellą

43

G BIAŁKA

190 °C 18 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min

SKŁADNIKI

- 150 g piersi z kurczaka
- 40 g mozzarelli light
- 2 suszone pomidory
- garść szpinaku
- papryka, czosnek, sól, pieprz

WYKONANIE

- W piersi zrób głębokie nacięcie, tworząc kieszeń. Nie przecinaj na wylot.
- Wypełnij serem, pomidorami i szpinakiem.
- Spnij wykałaczką, natrzyj przyprawami.
- Piecz 18 minut w 190 °C, po 10 minutach przewróć.
- Odczekaj 3 minuty przed krojeniem.

| KCAL | BIĄŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 386  | 43 g   | 19 g    | 6 g   |

Wskazówka:

te trzy minuty odpoczynku po pieczeniu to różnica między soczystą pierśią a suchą. Soki równomiernie rozłożą się w mięsie.

# Frytki z batata z kurczakiem i sosem ze skyru

34

G BIAŁKA

200 °C 18 min Porcje: 1 Przygotowanie: 8 min

SKŁADNIKI

- 200 g batata
- 120 g piersi z kurczaka w paskach
- 150 g skyru naturalnego
- 1 łyżeczka oliwy
- papryka wędzona, czosnek, szczypiorek

WYKONANIE

1. Batata pokrój w słupki, wymieszaj z oliwą i papryką.
2. Piecz 10 minut w 200 °C.
3. Dorzuć doprawione paski kurczaka i piecz kolejne 8 minut.
4. Wymieszaj skyr z czosnkiem i szczypiorkiem na sos.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 468  | 34 g   | 9 g     | 58 g  |

Wskazówka:

batat lubi przestrzeń. Jeśli słupki leżą na sobie, wyjdą miękkie zamiast chrupiących — piecz w dwóch turach, jeśli trzeba.

# Kotleciki z cukinii i twarogu

30  
G BIAŁKA

185 °C 16 min Porcje: 1 Przygotowanie: 12 min

SKŁADNIKI

- 1 cukinia (ok. 250 g)
- 150 g twarogu chudego
- 1 jajko
- 30 g zmielonych płatków owsianych
- koperek, czosnek, sól, pieprz

WYKONANIE

- Cukinię zetrzyj, posól i odstaw na 10 minut.
- Odcisnij bardzo dokładnie — to jest najważniejszy krok.
- Wymieszaj z twarogiem, jajkiem, płatkami i przyprawami.
- Formuj kotleciki i piecz 16 minut w 185 °C, przewracając w połowie.

|      |        |         |       |
|------|--------|---------|-------|
| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
| 368  | 30 g   | 11 g    | 32 g  |

Wskazówka:

z cukinii wyjdzie nawet pół szklanki wody. Jeśli jej nie wyciśniesz, masa będzie się rozplýwać i kleić do rąk.

# Roladki z indyka ze szpinakiem

39  
G BIAŁKA

185 °C 16 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min

SKŁADNIKI

- 150 g piersi z indyka
- 80 g szpinaku
- 60 g serka kanapkowego light
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

WYKONANIE

- Pierś przekrój wzdłuż na cienkie płyty i rozbij.
- Szpinak podduś minutę, odcisnij, wymieszaj z serkiem i czosnkiem.
- Rozłóż farsz na mięsie, zwiń je w roladki i zepnij wykałaczkami.
- Piecz 16 minut w 185 °C.

|      |        |         |       |
|------|--------|---------|-------|
| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
| 352  | 39 g   | 16 g    | 7 g   |

Wskazówka:

zwijaj ciasno i zawsze od węższego końca. Luźna roladka rozwinie się w koszyku i farsz wypłynie.

# Szaszłyki drobiowe

41

G BIAŁKA

195 °C 15 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min + marynowanie

SKŁADNIKI

- 150 g piersi z kurczaka
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 cukinii
- 1/2 czerwonej cebuli
- 100 g jogurtu naturalnego
- papryka wędzona, czosnek, curry, sól

WYKONANIE

1. Kurczaka pokrój w kostkę i zamarynuj w jogurcie z przyprawami na minimum 30 minut.
2. Nabijaj na patyczki na przemian z warzywami.
3. Piecz 15 minut w 195 °C, obracając co 5 minut.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 398  | 41 g   | 11 g    | 28 g  |

Wskazówka:

drewniane patyczki namocz w wodzie 15 minut, zanim nabijesz — inaczej przypalą się szybciej niż mięso się upiecze.

# Przekąski i lunchbox

Pięć rzeczy, które robisz w niedzielę i jesz przez tydzień. Wszystkie smakują na zimno i nie rozpadają się w pudełku.

PRZEPIS 23 • LUNCHBOX

## Nuggetsy z kurczaka

40  
G BIAŁKA

195 °C 13 min Porcje: 1 Przygotowanie: 10 min

### SKŁADNIKI

- 150 g piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 30 g zmielonych płatków owsianych
- 15 g parmezanu
- papryka, czosnek, sól

### WYKONANIE

- Pokrój pierś w kawałki wielkości kęsa.
- Obtocz w jajku, potem w panierce z płatków i parmezanu.
- Ułóż luźno, spryskaj oliwą.
- Piecz 13 minut w 195 °C, potrząśnij w połowie.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 424  | 40 g   | 16 g    | 22 g  |

#### Wskazówka:

Wystudź całkowicie przed zamknięciem pudełka. Ciepłe zaparują i panierka zmięknie.



# Muffiny jajeczne

30

G BIAŁKA

170 °C 14 min Porcje: 1 (4 muffiny) Przygotowanie: 7 min

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 60 g szynki z indyka
- 50 g serka wiejskiego
- garść szpinaku lub papryki
- 20 g sera żółtego light
- sól, pieprz

WYKONANIE

1. Roztrzep jajka z serkiem wiejskim i przyprawami.
2. Dodaj pokrojoną szynkę i warzywa.
3. Rozlej do silikonowych foremek, posyp serem.
4. Piecz 14 minut w 170 °C.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 336  | 30 g   | 21 g    | 5 g   |

Wskazówka:

napełniaj foremki do 3/4 wysokości. Muffiny jajeczne rosną w air fryrze mocniej niż w piekarniku.

# Chrupiąca pieczona ciecierzycza

30

G BIAŁKA

190 °C 15 min Porcje: 1 Przygotowanie: 5 min

SKŁADNIKI

- 1 puszka ciecierzycy (ok. 240 g po odsączeniu)
- 1 łyżeczka oliwy
- 50 g tartego parmezanu
- papryka wędzona, czosnek granulowany, sól

WYKONANIE

1. Ciecierzycę odsącz, opłucz i osusz ręcznikiem papierowym — dokładnie.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami.
3. Piecz 15 minut w 190 °C, potrząsając co 5 minut.
4. Na ostatnie 2 minuty posyp parmezanem.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 486  | 30 g   | 19 g    | 48 g  |

Wskazówka:

mokra ciecierzycza nigdy nie będzie chrupiąca. Poświęć minutę na osuszenie — to cały sekret tego przepisu.

# Chrupiące paluszki serowe

33

G BIAŁKA

200 °C 7 min Porcje: 1 Przygotowanie: 8 min + mrożenie

SKŁADNIKI

- 120 g mozzarelli light pokrojonej w słupki
- 1 jajko
- 30 g zmielonych płatków owsianych
- oregano, papryka, czosnek

WYKONANIE

1. Obtocz paluszki w jajku i panierce. Ponownie obtocz paluszki w jajku i panierce.
2. Włóż do zamrażalnika na minimum 30 minut. To krok obowiązkowy.
3. Piecz 7 minut w 200 °C — nie dłużej.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 412  | 33 g   | 20 g    | 22 g  |

Wskazówka:

bez zamrożenia ser wypłynie w pierwszej minucie i zostanie ci sama panierka. Zrób od razu większą partię i trzymaj w zamrażarce.

# Pasta z tuńczyka w koszyczkach

32

G BIAŁKA

180 °C 8 min Porcje: 1 Przygotowanie: 8 min

SKŁADNIKI

- 2 tortille pełnoziarniste
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 80 g skyru naturalnego
- 1 ogórek konserwowy, szczypiorek
- sok z cytryny, pieprz

WYKONANIE

1. Wykrój z tortilli kółka i wciśnij w silikonowe foremki na muffiny.
2. Piecz 8 minut w 180 °C, aż się usztywnią. Wystudź.
3. Wymieszaj odsączonego tuńczyka ze skyrem, ogórkiem i szczypiorkiem.
4. Nappełnij koszyczki tuż przed jedzeniem.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 418  | 32 g   | 9 g     | 46 g  |

Wskazówka:

koszyczki i pastę trzymaj osobno. Napętnione rano do południa zmiękną.

# Słodkie

Trzy desery, w których białko nie pochodzi z odżywki, tylko z twarogu i skyru. Sernik ma 31 gramów na porcję. To nie jest błąd w druku.

PRZEPIS 28 • DESER

## Sernik wysokobiałkowy

31

G BIAŁKA

160 °C 25 min Porcje: 2 Przygotowanie: 10 min

### SKŁADNIKI

- 400 g twarogu chudego (trzykrotnie mielonego)
- 150 g skyru naturalnego
- 3 jajka
- 30 g mąki ziemniaczanej
- słodzik do smaku, wanilia
- skórka z cytryny

### WYKONANIE

- Zmiksuj twaróg ze skyrem na zupełnie gładką masę.
- Dodawaj jajka pojedynczo, miksując krótko po każdym.
- Wmieszaj mąkę, słodzik, wanilię i skórkę — łyżką, nie mikserem.
- Przelej do formy wyłożonej papierem.
- Piecz 25 minut w 160 °C. Po wyłączeniu urządzenia zostaw sernik w środku do wystudzenia, lekko wysuwając szufladę.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 318  | 31 g   | 9 g     | 27 g  |

#### Wskazówka:

nie miksuj po dodaniu mąki. Napowietrzona masa urośnie w air fryerze i opadnie z zapadniętym środkiem.

# Brownie z twarogu

30

G BIAŁKA

165 °C 18 min Porcje: 2 Przygotowanie: 8 min

SKŁADNIKI

- 300 g twarogu chudego
- 2 jajka
- 40 g gorzkiego kakao
- 40 g mąki owsianej
- 100 g skyru naturalnego
- słodzik, szczypta soli

WYKONANIE

1. Zmiksuj twaróg ze skyrem i jajkami.
2. Dodaj kakao, mąkę owsianą, słodzik i sól.
3. Przelej do formy — warstwa ok. 3 cm.
4. Piecz 18 minut w 165 °C. Środek ma zostać lekko wilgotny.
5. Studź całkowicie przed krojeniem.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 342  | 30 g   | 10 g    | 32 g  |

Wskazówka:

szczypta soli w cieście czekoladowym nie jest po to, żeby było słone. Bez niej smak kakao jest mało wyrazisty.

# Szarlotka twarogowa

30

G BIAŁKA

170 °C 22 min Porcje: 2 Przygotowanie: 12 min

SKŁADNIKI

- 3 jabłka
- 250 g twarogu chudego
- 2 jajka
- 60 g płatków owsianych
- 100 g skyru naturalnego
- cynamon, słodzik, 1 łyżeczka proszku do pieczenia

WYKONANIE

1. Jabłka zetrzyj na grubych oczkach, wymieszaj z cynamonem, odcisnij sok.
2. Zmiksuj twaróg ze skyrem i jajkami.
3. Dodaj płatki, proszek i słodzik.
4. Do formy przełóż połowę masy, warstwę jabłek, resztę masy.
5. Piecz 22 minuty w 170 °C.

| KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | WĘGL. |
|------|--------|---------|-------|
| 398  | 30 g   | 10 g    | 48 g  |

Wskazówka:

jabłka odcisnij nad miską i wypij sok. Gdyby został w cieście, spód szarlotki byłby mokry.

# Wszystko na jednej stronie

Wydrukuj tę stronę i powieś na lodówce. Wybierasz danie po tym, ile masz czasu i ile białka zostało ci do końca dnia.

| #  | DANIE                                         | BIAŁKO | KCAL | TEMP.  | CZAS   |
|----|-----------------------------------------------|--------|------|--------|--------|
| 01 | Omlet z serkiem wiejskim i szpinakiem         | 38 g   | 312  | 180 °C | 12 min |
| 02 | Racuchy twarogowe z jabłkiem                  | 32 g   | 438  | 175 °C | 14 min |
| 03 | Jajka zapiekane w papryce                     | 31 g   | 348  | 180 °C | 16 min |
| 04 | Placuszki twarogowe                           | 35 g   | 452  | 170 °C | 15 min |
| 05 | Białkowe tosty francuskie                     | 31 g   | 396  | 180 °C | 10 min |
| 06 | Frittata z indykiem i cukinią                 | 34 g   | 368  | 170 °C | 18 min |
| 07 | „Schabowy” z kurczaka w panierce owsianej     | 45 g   | 462  | 190 °C | 16 min |
| 08 | Kotlety mielone z indyka                      | 40 g   | 404  | 185 °C | 18 min |
| 09 | Kurczak w panierce owsianej                   | 44 g   | 478  | 195 °C | 14 min |
| 10 | Łosoś z koperkiem                             | 38 g   | 432  | 180 °C | 12 min |
| 11 | Kotlety z tuńczyka i kaszy                    | 36 g   | 386  | 185 °C | 15 min |
| 12 | Udka w marynacie musztardowo-majerankowej     | 42 g   | 418  | 190 °C | 25 min |
| 13 | Placki ziemniaczane z twarogiem               | 30 g   | 446  | 190 °C | 20 min |
| 14 | Zapiekanka z kurczakiem                       | 41 g   | 548  | 180 °C | 20 min |
| 15 | Gołąbki bez zawijania                         | 35 g   | 452  | 180 °C | 22 min |
| 16 | Pierogi z mięsem pieczone w air fryrze        | 33 g   | 512  | 180 °C | 10 min |
| 17 | Zapiekany bakłażan z indykiem                 | 37 g   | 394  | 185 °C | 20 min |
| 18 | Pierś z kurczaka nadziewana mozzarellą        | 43 g   | 386  | 190 °C | 18 min |
| 19 | Frytki z batata z kurczakiem i sosem ze skyru | 34 g   | 468  | 200 °C | 18 min |
| 20 | Kotleciki z cukinii i twarogu                 | 30 g   | 368  | 185 °C | 16 min |
| 21 | Roladki z indyka ze szpinakiem                | 39 g   | 352  | 185 °C | 16 min |
| 22 | Szaszłyki drobiowe                            | 41 g   | 398  | 195 °C | 15 min |
| 23 | Nuggetsy z kurczaka                           | 40 g   | 424  | 195 °C | 13 min |

| #  | DANIE                           | BIĄŁKO | KCAL | TEMP.  | CZAS   |
|----|---------------------------------|--------|------|--------|--------|
| 24 | Muffiny jajeczne                | 30 g   | 336  | 170 °C | 14 min |
| 25 | Chrupiąca pieczona ciecierzycza | 30 g   | 486  | 190 °C | 15 min |
| 26 | Chrupiące paluszki serowe       | 33 g   | 412  | 200 °C | 7 min  |
| 27 | Pasta z tuńczyka w koszyczkach  | 32 g   | 418  | 180 °C | 8 min  |
| 28 | Sernik wysokobiałkowy           | 31 g   | 318  | 160 °C | 25 min |
| 29 | Brownie z twarogu               | 30 g   | 342  | 165 °C | 18 min |
| 30 | Szarlotka twarogowa             | 30 g   | 398  | 170 °C | 22 min |

BIĄŁKO 30 · 30 przepisów z air fryera · Wartości podane na porcję. Kopiowanie i dalsza odsprzedaż zabronione.