

The background of the image shows several clear plastic meal prep containers filled with various dishes. There are containers with yellow rice or quinoa topped with green herbs, spaghetti with red sauce and vegetables, and steamed mussels. Two small glass jars are also visible, one containing a dark sauce with nuts and the other a lighter sauce with nuts. The entire scene is set against a light-colored, textured background.

Jem Fit
MEAL PREP

CZ. 4

60 PRZEPISÓW NA 30 DNI

jemfit
MARTA DAWIDCZYK

Przepisy i zdjęcia, projekt okładki, szata graficzna:

Marta Dawidczyk



JEM FIT MEAL PREP

Treści zamieszczone w e-booku służą wyłącznie celom edukacyjnym i nie zastępują porady lekarskiej. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania informacji zawartych w jadłospisie.

Całość materiałów jest objęta prawami autorskimi. Działają one bez żadnych ograniczeń czasowych i terytorialnych w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz U Nr 90, poz 631). Żadna część materiałów nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w żaden sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autorki.

Copyright © 2025 Marta Dawidczyk

www.jemfit.pl

Instagram: [@marta_dawidczyk](https://www.instagram.com/marta_dawidczyk) Facebook: [Jem Fit - Marta Dawidczyk](https://www.facebook.com/Jem-Fit-Marta-Dawidczyk)

E-book chroniony jest prawami autorskimi. Zabrania się jego kopiowania.

Cześć!



Ten e-book powstał jako zbiór moich pomysłów na **domową dietę pudełkową**. Jestem pewna, że spodoba Ci się to, co dla Ciebie przygotowałam.

W pełnej wersji e-booka znajdziesz **aż 60 przepisów na dania**, które z łatwością **przygotujesz jako domowe pudełka!** E-book zawiera **15 zestawów po 4 posiłki**, które łącznie tworzą **jadłospis na 30 dni**, a więc na **cały miesiąc!**

Przejdź do
sklepu!



A top-down view of several glass meal prep containers arranged on a dark, textured surface. The containers hold a variety of foods: some with spaghetti topped with cherry tomatoes and green herbs, others with meat and potatoes in a tomato sauce, and some with a baked chicken or meat patty topped with melted cheese and green onions. Two round containers in the lower half feature a swirl pattern of dark chocolate and light-colored cream. One container at the bottom left shows a vegetable-based meal with broccoli and tomatoes. The overall presentation is organized and visually appealing.

MEALPREP

1800 kcal

Śniadanie: Placki brokułowe

Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
446	37,1	19,2	34,3

Składniki:

- 375 g brokuła (różyczki, ugotowane al dente)
- 4 średnie jajka
- 60 g mąki pszennej
- 155 g mozzarelli light
- 2 ml oliwy z oliwek
- sól, pieprz, czosnek, cebula w proszku, płatki chilli

Przygotowanie:

Zaczynamy od posiekania ugotowanego brokuła. Dodajemy do niego jajka, mąkę, startą mozzarellę oraz przyprawy. Całość dokładnie mieszamy. Przygotowane w ten sposób placuszki smażymy na złoty kolor z obu stron.

Lunch: Gnocchi ala lasagne

Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
382	30,9	10,1	40,3

Składniki:

Sos beszamelowy:

- 8 g masła
- 8 g mąki pszennej
- 110 ml ciepłego mleka
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Sos pomidorowy z mięsem:

- 200 g mięsa mielonego z indyka
- 5 ml oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 230 g passaty pomidorowej
- 70 g włośzczyzny w paskach (mrożonej)
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

Dodatkowo:

- 170 g gnocchi
- 40 g mozzarelli light

Przygotowanie:

Na rozgrzanej oliwie podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodajemy włośzczyznę oraz mięso mielone. Gdy mięso będzie gotowe, dolewamy passatę pomidorową i przyprawiamy. W osobnym rondelku rozpuszczamy masło, a następnie dodajemy do niego mąkę, cały czas dokładnie mieszając. Zalewamy sos ciepłym mlekiem, wysypujemy przyprawy i podgrzewamy wciąż mieszając do momentu, gdy masa zgęstnieje. Gnocchi gotujemy przez 2 minuty w osolonej wodzie, a następnie umieszczamy w naczyniu żaroodpornym. Zalewamy sosem pomidorowym, przykrywamy beszamelem, a na koniec całość posypujemy startą mozzarellą. Zapiekamy 20 minut w 180 stopniach Celsjusza.

Obiad: Spaghetti gryczane

Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
467	28,5	14,8	53,2

Składniki:

- 75 g parmezanu lub grana padano
- 125 g makaronu gryczanego soba
- 190 ml mleka 2%
- 250 g pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz, słodka papryka

Przygotowanie:

Na patelnię wlewamy mleko i dodajemy do niego starty parmezan. Podgrzewamy, aż całość się połączy, po czym dodajemy przyprawy i mieszamy do uzyskania kremowego sosu. Do sosu wrzucamy ugotowany makaron i całość dokładnie łączymy. Podajemy z pomidorkami koktajlowymi pokrojonymi na połówki.



Oszczędzaj czas:

Zacznij od ugotowania brokułów. Ten sam garnek możesz wykorzystać później do ugotowania gnocchi i makaronu. Kiedy brokuły się gotują, przygotuj sernik i włóż go do piekarnika. Następnie weź się za gnocchi i włóż je do piekarnika nagrzanego po upieczeniu sernika. Placki i spaghetti możesz przygotować w międzyczasie.



Makaron soba kupisz na działach azjatyckich. Możesz go również zastąpić zwykłym makaronem pszennym lub pełnoziarnistym.

Kolacja: Sernik daktylowy

Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
514	28,9	17,4	61,8

Składniki:

- 420 g twarogu sernikowego
- 80 g daktyli
- 2 duże jajka
- 40 g proszku budyniowego (waniliowego)
- 20 g czekolady gorzkiej 74%

Przygotowanie:

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy pod przykryciem na 10 minut. Następnie blendujemy je wraz z twarogiem, jajkami i proszkiem budyniowym. Gotową masę przekładamy do foremki. Polewamy rozpuszczoną czekoladą, a następnie przy pomocy wykałaczki tworzymy esy-floresy. Pieczemy przez 20 minut w 180°C.



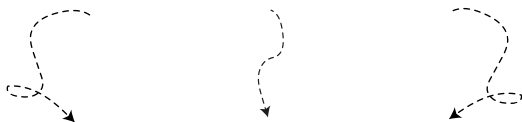
- Daktyle możesz kupić w większym opakowaniu na Allegro. Wówczas ich cena będzie zdecydowanie niższa.
- Do tego przepisu użyłam twarogu sernikowego Delikate. Inne produkty tego typu mogą różnić się kalorycznością.

Zakończenie

W tym e-booku pokazałam Ci, jak komponować posiłki szybko, smacznie i zdrowo. Pamiętaj, że to dopiero początek Twojej drogi i możesz wyczarować mnóstwo kulinarnych pyszności, jeśli tylko zechcesz. **Traktuj moje przepisy jako inspiracje** i nie wahaj się korzystać z zamienników, aby tworzyć unikalne i kreatywne dania.

Jeśli masz jakieś pytania... Pisz do mnie śmiało!

Znajdziesz mnie tutaj:



a także w grupie na
Facebooku, gdzie tworzymy
fantastyczną fit społeczność!

Dołącz
do nas!

