

AIR FRYER

PAKIET EBOOK + APLIKACJA



SPRAWDŹ NASZE 20 WYJĄTKOWYCH PRZEPISÓW
NA DANIA Z AIR FRYERA

AIR FRYER & OXY

20 CHRUPIAĄCYCH PRZEPISÓW Z OBLICZONYM MAKRO I KALORIAMI

Witaj w świecie **Air Fryera i diety OXY!**

Znajdziesz tu **20 wyjątkowych przepisów opracowanych przez dietetyków OXY** – każdy z nich ma dokładnie policzone kalorie oraz makroskładniki, dzięki czemu wiesz, co jesz i łatwo dopasujesz dania do swojego planu żywieniowego.

W ŚRODKU M.IN.:

-  **Zapiekana tortilla śniadaniowa** – szybki start dnia
-  **Kurczak z pesto** – prosty obiad pełen smaku
-  **Pieczone roladki z cukinii z serem kozim** – lekka kolacja w stylu fit
-  **Domowe pączki** – bez smażenia, ale wciąż puszyste
-  **Mini pizza z air fryera** – idealna na imprezową przekąskę

Ten e-book to tylko część możliwości, jakie daje Ci **aplikacja OXY**.

W APLIKACJI MASZ DOSTĘP DO:

- ✓ **ponad 16 000 zdrowych przepisów,**
- ✓ **wielu innych e-booków kulinarnych,**
- ✓ **planów diety tworzonych przez dietetyków,**
- ✓ **społeczności już ponad 160 000 zadowolonych użytkowników.**

Dzięki OXY jedzenie staje się prostsze, **zdrowsze i... dużo smaczniejsze.**

GOTOWY NA CHRUPIAĄCE ODKRYCIA?

👉 Przewróć stronę i wybierz swój pierwszy przepis!



Bananowe ciastko owsiane

442

kcal

15g

białko

18g

łuszcze

55g

węglowodany

Sposób przygotowania

1. Banana rozgnieć, czekoladę posiekaj.
2. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki
3. Na papierze do pieczenia uformuj jedno duże, płaskie ciastko lub więcej małych.
4. Piecz w 180°C przez 8-10 min.

Składniki

Płatki owsiane	3 łyżki ≈ 30g
Banan	½ szt. ≈ 100g
Odżywka białkowa czekoladowa	½ opakowania ≈ 15g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml
Proszek do pieczenia	½ łyżeczki ≈ 2g
Cynamon	½ łyżeczki ≈ 2g
Czekolada gorzka	2 kostki ≈ 12g



Brzoskwinie zapiekane pod owsianą kruszonką

469

kcal

7g

białko

28g

tłuszcze

55g

węglowodany

Składniki

Brzoskwinia	2 szt. ≈ 200g
Płatki owsiane	4 łyżki ≈ 40g
Masło extra	3 łyżki ≈ 30g
Erytrytol	3 łyżki ≈ 30g
Cynamon	1 łyżeczka ≈ 4g

Sposób przygotowania

1. Brzoskwinie przekrój na pół i ułóż cięciem do góry w naczyniu żaroodpornym.
2. Wymieszaj płatki owsiane z masłem, erytrytolem i cynamonem na kruszonkę.
3. Brzoskwinie posyp kruszonką.
4. Piecz 12 minut w 180°C.



Chrupiące placuszki z cukinii

427

kcal

28g

białko

11g

łuszcze

60g

węglowodany

Składniki

Cukinia	1 szt. ≈ 200g
Jaja kurze całe	2 szt. ≈ 100g
Mąka żytnia typ 720	½ szklanki ≈ 60g
Czosnek	1 ząbek
Sól morską	3 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Skыр naturalny	3 łyżki ≈ 75g
Ogórek gruntowy	1 szt. ≈ 35g

Sposób przygotowania

1. Cukinię zetrzyj na tarce. Odsącz z nadmiaru wody.
2. Wymieszaj cukinię z jajkami, mąką, posiekanym czosnkiem, połową soli i pieprzu.
3. Uformuj placuszki i ułóż je w airfryerze na papierze do pieczenia.
4. Piecz w 180°C przez 10-12 minut, aż będą chrupiące.
5. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt ze startym ogórkiem i resztą przypraw.
6. Placuszki podawaj z sosem.



Chrupiące stripsy z kurczaka

dla jednej porcji

527

kcal

41g

białko

30g

tłuszcze

26g

węglowodany

Składniki

Mięso z piersi kurczaka bez skóry	250g
Jaja kurze całe	1 szt. ≈ 50g
Płatki kukurydziane	50g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml
Sól morska	2 szczypty
Pieprz czarny	szczypta
Papryka czerwona słodka	1 łyżeczka ≈ 4g
Skyr naturalny	1 opakowanie ≈ 150g
Majonez	2 łyżki ≈ 50g
Zioła prowansalskie	1 łyżeczka ≈ 4g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Rozbij płatki kukurydziane na drobno (np. w woreczku lub blenderem pulsacyjnie).
2. Kurczaka pokrój na paski o szerokości około 1 cm.
3. Jajko roztrzep w miseczce.
4. Paski kurczaka obtocz najpierw w jajku, następnie w płatkach kukurydzianych wymieszanych z połową soli, pieprzem i papryką.
5. Skrop oliwą mięso.
6. Ułóż paski w koszyku airfryera jeden przy drugim (nie nakładaj na siebie).
7. Piecz przez 11 minut w 200°C, w połowie czasu obróć paski na drugą stronę.
8. Wymieszaj jogurt z majonezem, ziołami i solą.
9. Gotowe stripsy podawaj na ciepło, z dipem jogurtowo-ziołowym.



Ciasto z kaszy manny

dla jednej porcji

390

kcal

28g

białko

10g

tłuszcze

9

węglowodany

Składniki

Jaja kurze całe	4 szt. ≈ 200g
Skyr naturalny	200g
Kasza manna	5 łyżek ≈ 60g
Budyń w proszku	½ opakowania ≈ 20g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka ≈ 4g
Borówki amerykańskie	3 garście ≈ 150g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Połącz ze sobą jajka, skyr, wanilię, kaszę manną, proszek do pieczenia i budyń w proszku. Dokładnie wymieszaj.
2. Masę przelej do pojemników (najlepiej szklanych).
3. Na wierzch dodaj borówki.
4. Piecz w 180°C przez 25 minut.



Frittata z warzywami i serem

dla jednej porcji

363

kcal

25g

białko

27g

łuszcze

7g

węglowodany

Składniki

Jaja kurze całe	4 szt. ≈ 200g
Szpinak	3 garście ≈ 75g
Pomidorki koktajlowe	8 szt. ≈ 160g
Ser mozzarella w zalewie	1 porcja ≈ 125g
Sól morską	2 łyżeczki
Pieprz czarny	2 łyżeczki
Oregano suszone	1 łyżeczka ≈ 4g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Jajka roztrzep z solą i pieprzem.
2. Do jajek dodaj szpinak, przecięte na pół pomidorki i startą mozzarellę.
3. Formę (najlepiej szklaną) wyłóż papierem do pieczenia i skrop oliwą.
4. Masę jajeczną wlej do formy.
5. Piecz w airfryerze w 180°C przez 12 minut, aż się zetnie i lekko zrumieni.



Kremowy kurczak curry

dla jednej porcji

580

kcal

42g

białko

27g

tłuszcze

43g

węglowodany

Składniki

Mięso z piersi kurczaka bez skóry	250g
Pomidorki koktajlowe	250g
Serek typu fromage naturalny	6 łyżek ≈ 120g
Curry	3 szczypty
Czosnek	4 ząbki
Makaron pełnoziarnisty penne	100g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5ml
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Kurczaka pokrój w kostkę i wymieszaj z serem. Dopraw curry.
3. W naczyniu żaroodpornym ułóż pomidorki, czosnek i oliwę. Na środku ułóż kurczaka.
4. Piecz w 180°C przez 15 minut.
5. Rozgnieć pomidorki i czosnek, dodaj ugotowany makaron i wymieszaj.



Mini pizza z airfryera

448

kcal

47g

białko

12g

łuszcze

40g

węglowodany

Składniki

Ser twarogowy chudy	125g
Mąka pszenna typ 500	3 łyżki ≈ 36g
Ketchup	3 łyżeczki ≈ 24g
Ser mozzarella w zalewie	2 plasterki ≈ 50g
Papryka czerwona	25g
Sól morską	szczypta
Szynka z indyka	2 plasterki ≈ 50g
Pieczarka uprawna świeża	2 szt. ≈ 40g

Sposób przygotowania

1. Połącz twaróg z mąką i solą. Wyrób ciasto.
2. Na papierze do pieczenia uformuj spód pizzerinki grubości ok 3-4 mm.
3. Piecz w airfryerze około 15 minut w 155°C.
4. Paprykę, pieczarki, szynkę i ser pokrój w drobną kostkę.
5. W połowie czasu przewrót pizzerinkę na drugą stronę i piecz do lekkiego zarumienienia kolejne 5 minut.
6. Po tym czasie pizzerinkę obróć, posmaruj ketchupem i dodatkami. Piecz kolejne 5 minut do roztopienia sera i zarumienienia ciasta.



Miodowo-musztardowy łosoś z frytkami

623

kcal

33g

białko

20g

tłuszcze

81g

węglowodany

Składniki

Batały	1 szt. ≈ 300g
Ogórek gruntowy	2 szt. ≈ 70g
Łosoś świeży	1 porcja ≈ 100g
Skyr naturalny	2 łyżki ≈ 50g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka ≈ 5ml
Musztarda	1 łyżeczka ≈ 10g
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 12g
Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżka ≈ 6g
Koper ogrodowy	2 łyżeczki ≈ 8g
Papryka słodka czerwona	½ łyżeczki
Czosnek granulowany	½ łyżeczki
Oregano suszone	½ łyżeczki
Sól morska	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Batata pokrój w paski, wymieszaj z oliwą i przyprawami.
2. Przełóż do naczynia airfryera wyłożonego papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez około 20 minut, aż frytki będą chrupiące
3. Wymieszaj ze sobą musztardę, miód, sok z cytryny, sól i pieprz i natrzyj łososia.
4. Po 10 minutach pieczenia do frytek dodaj łososia.
5. Ogórka pokrój w plasterki, posól.
6. Z ogórków odlej nadmiar wody, dodaj jogurt i posiekany koperek. Wymieszaj.
7. Po upieczeniu frytek i łososia podawaj z sałatką z ogórków.



Pączki z airfryera

dla jednej porcji

162

kcal

7g

białko

5g

tłuszcze

21g

węglowodany

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	250g
Jaja kurze całe	100g
Erytrytol	6 łyżek ≈ 60g
Cukier trzcinowy	4 łyżki ≈ 56g
Proszek do pieczenia	2 łyżeczki ≈ 8g
Mąka pszenna typ 500	250g
Masło ekstra	5 łyżek ≈ 50g
Cynamon	2 łyżeczki ≈ 8g

Składniki na 12 porcji

Sposób przygotowania

1. Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj pozostałe składniki (użyj 20g masła, połowę cukru i połowę erytrolu, nie dodawaj cynamonu) i zagnieć ciasto.
2. Uformuj 12 pączków, włóż do naczynia airfryera wyłożonego papierem do pieczenia.
3. Piecz w 190°C przez 8 minut.
4. Obróć i piecz kolejne 5 minut.
5. Przygotuj miseczkę z resztą roztopionego masła, kolejnáz cynamonem i ostatnią z mieszanką erytrolu z cukrem trzcinowym.
6. Maczaj pączki kolejno w maśle, mieszance cukrowej i w cynamonie.



Pieczona owsianka bananowo-jabłkowa

dla jednej porcji

457

kcal

21g

białko

15g

łuszcze

59g

węglowodany

Składniki

Płatki owsiane	$\frac{3}{4}$ szklanki $\approx$ 82g
Napój migdałowy	$1\frac{1}{3}$ szklanki $\approx$ 319ml
Banan	$\frac{1}{2}$ szt. $\approx$ 100g
Odżywka białkowa waniliowa	$1\frac{1}{4}$ opakowania $\approx$ 37g
Jabłko	$\frac{2}{3}$ szt. $\approx$ 99g
Migdały	1 łyżka $\approx$ 15g
Czekolada gorzka	3 kostki $\approx$ 18g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Płatki owsiane zalej napojem roślinnym.
2. Dodaj banana i rozgnieć wszystko razem.
3. Do masy dodaj odżywkę białkową.
4. Jabłka zetrzyj na tarce i dodaj do masy.
5. Przelej masę do dwóch (najlepiej szklanych) pojemników.
6. Posyp posiekanymi migdałami i posiekaną czekoladą.
7. Piecz w 180°C przez 20 minut.



Pieczone roladki z cukinii i kozim serem

327

kcal

14g

białko

26g

tłuszcze

13g

węglowodany

Składniki

Cukinia	1 szt. ≈ 200g
Ser kozi	3 plasterki ≈ 60g
Słonecznik nasiona	2 łyżki ≈ 20g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta

Sposób przygotowania

1. Pokrój cukinię wzdłuż na cienkie plastry .
2. Posól, odstaw na 5 minut, następnie osusz ręcznikiem papierowym.
3. Każdy plaster posmaruj cienko oliwą.
4. Nałóż pasek koziego sera, posyp pestkami i zroluj ciasno.
5. Ułóż roladki w koszyku airfryera.
6. Piecz 10 minut w 190°C, aż cukinia będzie miękka.



Pieczone ziemniaczki z czosnkiem i miodem

dla jednej porcji

286

kcal

4g

białko

13g

tłuszcze

41g

węglowodany

Składniki

Ziemniaki	6 szt. ≈ 540g
Oliwa z oliwek	3 łyżki ≈ 30ml
Papryka czerwona słodka	1 łyżeczka ≈ 4g
Papryka czerwona ostra	2 szczypty
Masło ekstra	1 łyżeczka ≈ 10g
Miód pszczeli	1 łyżeczka ≈ 25g
Czosnek	1 ząbek
Szczypiorek	2 łyżeczki ≈ 10g

Składniki na 3 porcje

Sposób przygotowania

1. Ziemniaki obierz i natnij w plasterki nie przecinając ich do końca (możesz położyć je pomiędzy patyczki od szaszłyków dzięki czemu nie przekroisz ich w całości).
2. Zrób marynatę : wymieszaj oliwę z przyprawami.
3. Każdego ziemniaka natrzyj marynatą.
4. Włóż ziemniaki do airfryera i piecz w 180°C przez 30 minut.
5. Roztopione wcześniej masło wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i miodem.
6. Posmaruj ziemniaki.
7. Piecz kolejne 5 minut w 200°C, aż ziemniaki będą przyrumienione.
8. Gotowe ziemniaki posyp szczypiorkiem.



Pieczony kurczak po grecku z ryżem

dla jednej porcji

506

kcal

48g

białko

12g

łuszcze

57g

węglowodany

Składniki

Ryż brązowy	2 torebki ≈ 200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	500g
Cukinia	1 szt. ≈ 200g
Cebula	1 szt. ≈ 110g
Ser feta	100g
Oregano suszone	1 łyżeczka ≈ 4g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml
Sól morską	szczypta
Pieprz czarny	szczypta

Składniki na 3 porcje

Sposób przygotowania

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Cukinię pokrój w półksiężycy, cebulę w piórka.
3. Kurczaka pokrój w kostkę. Przypraw.
4. Do naczynia airfryera dodaj mięso i warzywa. Polej oliwą.
5. Piecz w 200°C przez 20 minut.
6. Dodaj pokruszony ser feta i piecz jeszcze 5 minut.
7. Wszystko razem wymieszaj i podawaj z ryżem.



Pomidorowa zapiekanka z ciecierzycą

dla jednej porcji

536

kcal

58g

białko

6g

łuszczce

64g

węglowodany

Składniki

Kasza kukurydziana	100g
Cebula	1 szt. ≈ 110g
Cukinia	1 szt. ≈ 200g
Mięso mielone, drobiowe	400g
Ciecierzycza gotowana	7 łyżek ≈ 140g
Pomidory krojone w sosie wł.	2 szklanki ≈ 480g
Woda	150ml
Sól morską	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Papryka czerwona słodka	1 łyżeczka ≈ 4g
Czosnek granulowany	1 łyżeczka ≈ 4g
Zioła prowansalskie	1 łyżeczka ≈ 4g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Kaszę kukurydzianą wsyp do naczyń żaroodpornych.
2. Dodaj pokrojoną w ćwiartki cukinię, posiekaną cebulę i mięso mielone.
3. Przygotuj sos : wymieszaj pomidory z wodą i przyprawami.
4. Całość wymieszaj, na wierzch dodaj ciecierzycę.
5. Piecz w 180°C przez 35 minut.



Racuszki jabłkowe

dla jednej porcji

354

kcal

33g

białko

11g

łuszcze

34g

węglowodany

Składniki

Ser twarogowy chudy	250g
Jaja kurze całe	2 szt. ≈ 100g
Cynamon	1 łyżeczka ≈ 4g
Erytrytol	1 łyżka ≈ 10g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka ≈ 4g
Mąka pszenna typ 500	2 łyżki ≈ 24g
Jabłko	2 szt. ≈ 300g
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Jabłka obierz i pokrój w kostkę.
2. Do miski dodaj pokruszony twaróg, połowę cynamonu, jajka i resztę składników. Dokładnie wymieszaj.
3. Naczynie airfryera wyłóż papierem do pieczenia.
4. Połącz masę z jabłkami.
5. Uformuj małe porcje i włóż do airfryera.
6. Piecz w 180°C przez około 10-12 minut.
7. Na koniec posyp cynamonem.



Soczysty kurczak z pesto i ziemniakami

dla jednej porcji

364

kcal

28g

białko

9g

tłuszcze

48g

węglowodany

Składniki

Ziemniaki	5 szt. ≈ 450g
Pesto z bazylią	2 łyżki ≈ 40g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Zioła prowansalskie	2 łyżeczki ≈ 8g
Sól morska	2 szczypty
Pieprz czarny	2 szczypty
Papryka czerwona słodka	1 łyżeczka ≈ 4g
Pomidorki koktajlowe	10 szt. ≈ 200g
Pietruszka liście	2 łyżeczki ≈ 12g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Ziemniaki umyj i pokrój w ćwiartki.
2. W airfryerze ułóż ziemniaki, dodaj pesto, wymieszaj.
3. Na ziemniakach ułóż mięso i natrzyj je oliwą oraz przyprawami.
4. Piecz w 180°C przez 20 minut.
5. Wyjmij danie z airfryera i na wierzch ułóż pomidorki koktajlowe. Piecz kolejne 10 minut.
6. Gotowe danie posyp posiekaną pietruszką.



Szakszuka z airfryera

334

kcal

24g

białko

16g

tłuszcze

26g

węglowodany

Składniki

Pomidory krojone w sosie wł.	1 szklanka ≈ 240g
Kukurydza konserwowa	3 łyżki ≈ 45g
Jaja kurze całe	3 szt. ≈ 150g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Oregano suszone	1 łyżeczka ≈ 4g
Czosnek granulowany	½ łyżeczk ≈ 2g
Rukola	1 garść ≈ 20g

Sposób przygotowania

1. Do naczynia airfryera wlej pomidory, dodaj kukurydzę i przyprawy. Wymieszaj.
2. Zrób dwa wgłębienia w masie i wbij jajka.
3. Piecz 15-20 minut w 190°C.
4. Na koniec posyp rukolą.



Szybkie bułeczki z airfryera

dla jednej porcji

223

kcal

7g

białko

4g

łuszcze

40g

węglowodany

Składniki

Jogurt naturalny, typ grecki	200g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka $\approx$ 4g
Sól morską	$\frac{1}{2}$ łyżeczki $\approx$ 3g
Mąka pszenna typ 500	200g

Składniki na 4 porcje

Sposób przygotowania

1. Składniki wymieszaj. Zagnieć gładkie ciasto.
2. Ciasto podziel na 4 części, uformuj bułeczki.
3. Bułki ułóż w naczyniu airfryera, natnij od góry za pomocą noża.
4. Posmaruj bułeczki roztrzepanym jajkiem.
5. Piecz w 180°C przez około 10 minut.



Zapiekana tortilla śniadaniowa

580

kcal

37g

białko

31g

tłuszcze

40g

węglowodany

Składniki

Tortilla pełnoziarnista	1 szt. ≈ 62g
Jaja kurze całe	3 szt. ≈ 150g
Papryka czerwona	½ szt. ≈ 115g
Koper ogrodowy	1 łyżeczka ≈ 4g
Sól morska	szczypta
Pieprz czarny	szczypta
Zioła prowansalskie	1 łyżeczka ≈ 4g
Papryka czerwona słodka	½ łyżeczki ≈ 2g
Ser mozzarella w zalewie	½ porcji ≈ 62g

Sposób przygotowania

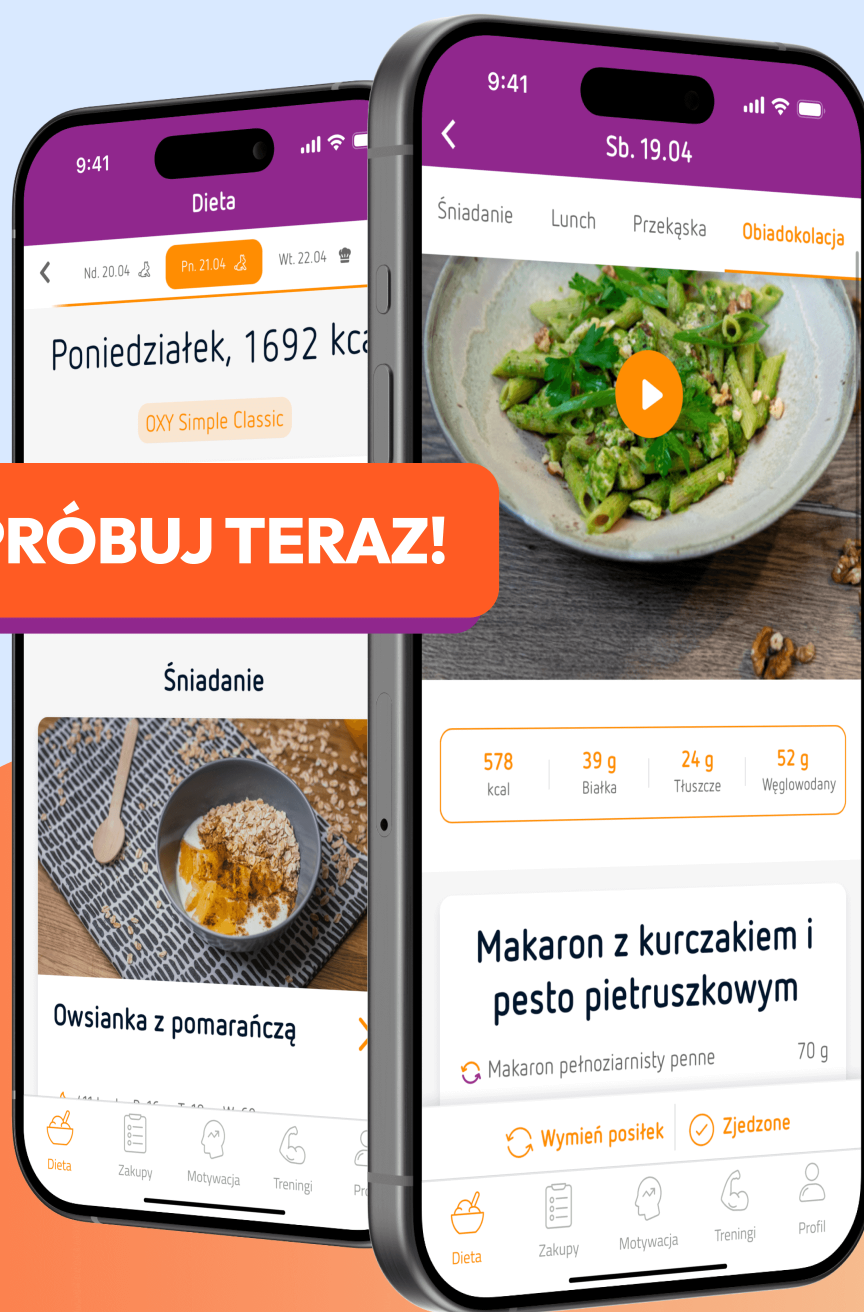
1. Tortillę umieść w naczyniu, które zabezpieczą boki przed wypłynięciem farszu (np. w małej tortownicy).
2. Dodaj jajka, pokrojoną w kostkę paprykę, przyprawy i posiekany czosnek. Wymieszaj.
3. Wstaw danie do airfryera na 3 minuty i 200°C.
4. Wyjmij formę, posyp całość startym sezem i wstaw na kolejne 5 minut i 180°C.

APLIKACJA OXY

5 WARIANTÓW DIETY



WYPRÓBUJ TERAZ!



**CIESZ SIĘ PYSZNYMI I ZDROWYMI
PRZEPISAMI NA CO DZIEŃ!**

OXY