10 PRZEPISÓW DIETY KETOGENICZNEJ

ŁOSOŚ PIECZONY Z MASŁEM CZOSNKOWYM

Łosoś

Masło

Czosnek

Koperek

Pietruszka

Oliwa z oliwek

STEK Z MASŁEM ZIOŁOWYM

Steki wołowe

Masło

Sól morska

Oliwa z oliwek

Rozmaryn

Tymianek

OMLET Z AWOKADO I BOCZKIEM

Jajka

Awokado

Boczek

Tarty ser

Masło

SAŁATKA CAPRESE Z MOZZARELLĄ

Mozarella

Pomidory

Oliwa z oliwek

Bazylia

KREMOWA ZUPA BROKUŁOWA

Brokuły

Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

Śmietana 30%

KURCZAK PIECZONY Z PESTO

Udka kurczaka

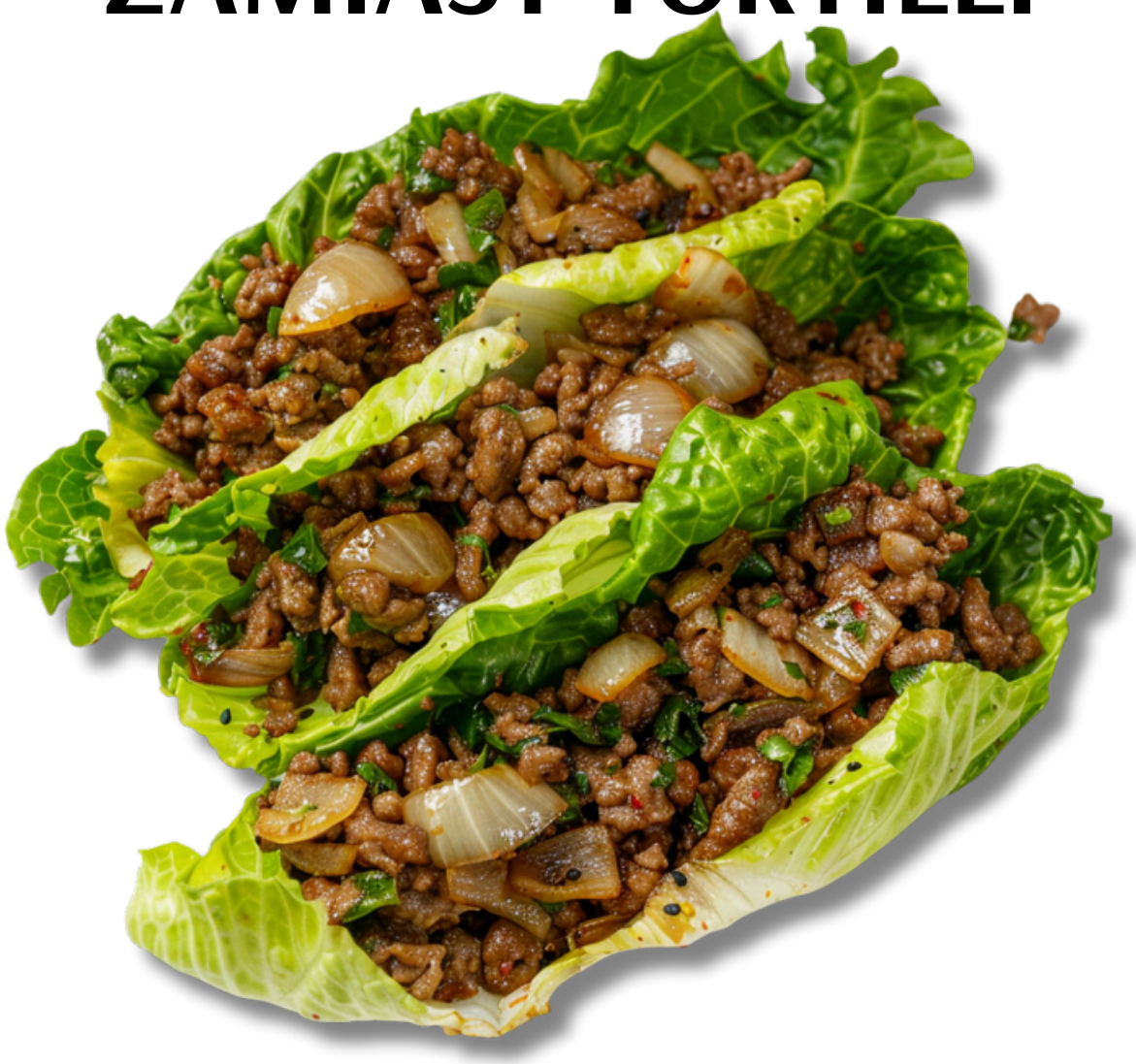
Kalafior

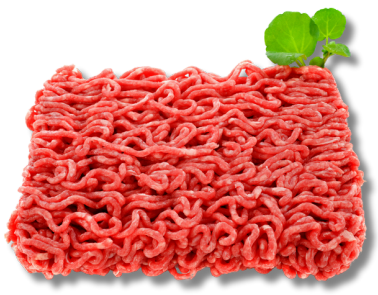
Zielone pesto

Parmezan

Oliwa z oliwek

TACOS Z SAŁATĄ ZAMIAST TORTILLI





Mielona wołowina

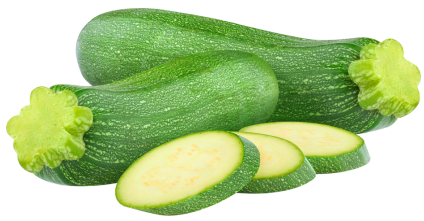
Olej roślinny

Szpinak

Czosnek

Liście sałaty

ROLADKI Z CUKINII Z NADZIENIEM SEROWYM



Cukinia

Kremowy serek

Czosnek

Koperek

Bazylia

Oliwa z oliwek

FRITTATA Z CHORIZO I PAPRYKĄ

Chorizo

Czerwona papryka

Śmietanka 30%

Cebula

Tarty ser

Oliwa z oliwek

CIASTO CZEKOLADOWE NA BAZIE MIGDAŁÓW

Migdały

Czekolada 70%

Masło

Jajka

ŁOSOŚ PIECZONY Z MASŁEM CZOSNKOWYM

Składniki:

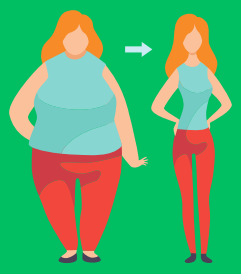
- 4 filety z łososia (po około 150-200 g każdy)
- 200 g masła, miękkiego
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte lub drobno posiekane
- 2 łyżki świeżego koperku, drobno posiekanego
- 2 łyżki świeżego pietruszki, drobno posiekanej
- Sok z 1 cytryny
- Sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 1 pęczek zielonych szparagów
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie masła czosnkowego:**
   - W małej misce wymieszaj miękkie masło z przeciśniętym czosnkiem, koperkiem, pietruszką oraz sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj wszystko na jednolitą masę.
2. **Przygotowanie łososia:**
   - Piekarnik rozgrzej do 200 stopni Celsjusza.
   - Filety z łososia opłucz pod bieżącą wodą, osusz ręcznikiem papierowym. Przypraw solą i pieprzem z obu stron.
   - Na każdy filet nałóż równomiernie masło czosnkowe. Umieść rybę na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.
3. **Piecz rybę:**
   - Piecz łososia w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż ryba będzie gotowa i masło się roztopi tworząc apetyczną glazurę.
4. **Gotowanie szparagów:**
   - W międzyczasie przygotuj szparagi. Obetnij zdrewniałe końcówki, a następnie gotuj na parze przez około 3-5 minut lub do momentu, gdy będą al dente.
   - Po ugotowaniu skrop szparagi oliwą z oliwek i lekko posól.
5. **Podawanie:**
   - Upieczonego łososia podawaj natychmiast po wyjęciu z piekarnika, nałożonego na talerz razem z gotowanymi na parze szparagami.

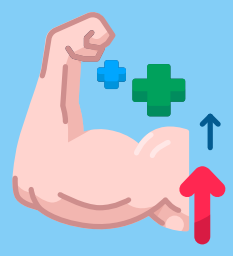
Ten przepis to doskonała kombinacja zdrowych tłuszczów i białka z łososia wzbogacona o aromatyczne zioła i masło czosnkowe, co sprawia, że jest idealny dla diety keto. Smacznego!

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

STEK Z MASŁEM ZIOŁOWYM

Składniki:

- 2 grube steki wołowe (np. ribeye lub sirloin), około 200-250 g każdy
- Sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Dla masła ziołowego:

- 150 g masła, miękkiego
- 2 łyżki świeżego rozmarynu, drobno posiekanego
- 2 łyżki świeżego tymianku, drobno posiekanego
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie masła ziołowego:**
   - W małej misce wymieszaj miękkie masło z posiekanym rozmarynem, tymiankiem, przeciśniętym czosnkiem oraz sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Mieszaj, aż składniki dokładnie się połączą.
   - Ułóż masło na kawałku folii spożywczej lub papieru do pieczenia, formując wałek. Zawiń i umieść w lodówce do stwardnienia.
2. **Przygotowanie i grillowanie steków:**
   - Steki wyjmij z lodówki na około 20-30 minut przed grillowaniem, aby osiągnęły temperaturę pokojową. Natrzyj je oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnio-wysokim ogniu. Grilluj steki po około 4-5 minut na każdą stronę dla stopnia wysmażenia "medium rare", lub dostosuj czas do preferowanego stopnia wysmażenia.
   - Po usmażeniu, odłóż steki na bok na talerz i przykryj folią aluminiową, pozostawiając na około 5 minut, aby soki się ustabilizowały.
3. **Podawanie:**
   - Na każdy stek nałóż plaster masła ziołowego tuż przed podaniem. Ciepło steków sprawi, że masło zacznie się delikatnie topić, wzbogacając smak mięsa.
   - Steki podawaj z ulubionymi dodatkami keto, takimi jak sałata, surowe warzywa, czy pieczone warzywa korzeniowe (dla osób tolerujących wyższą ilość węglowodanów).

Steki z masłem ziołowym to klasyczne danie, które dzięki ziołowemu masłu zyskuje wyjątkowy charakter i głębię smaku. Idealnie komponuje się z prostymi, niskowęglowodanowymi dodatkami, tworząc pełnowartościowy i smaczny posiłek w duchu diety keto. Smacznego!

OMLET Z AWOKADO I BOCZKIEM

Składniki:

- 4 jajka
- 4 plasterki boczku
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 50 g startego sera (taki jak cheddar lub gouda)
- 2 łyżki masła lub oleju kokosowego do smażenia
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: garść świeżej kolendry lub pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Smażenie boczku:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę masła lub oleju kokosowego na średnim ogniu. Dodaj plasterki boczku i smaż, aż staną się chrupiące. Wyjmij boczek z patelni i odłóż na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Po ostygnięciu pokrój boczek na małe kawałki.
2. **Przygotowanie omletu:**
   - W misce roztrzep jajka, dodaj sól i pieprz do smaku. Możesz dodać odrobinę wody lub mleka migdałowego, aby omlet był bardziej puszysty.
   - Na tej samej patelni, na której smażyłeś boczek, dodaj resztę masła lub oleju. Wlej roztrzepane jajka. Smaż na średnim ogniu, aż dolna część zacznie się ścinać, ale góra wciąż będzie lekko płynna.
3. **Dodawanie składników:**
   - Na połowę omletu równomiernie rozłóż pokrojony boczek, awokado i starty ser.
   - Delikatnie złóż omlet na pół, przykrywając składniki. Smaż jeszcze przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż ser się roztopi i omlet będzie złoty i dobrze przypieczony.
4. **Podawanie:**
   - Przełóż gotowy omlet na talerz. Możesz go posypać świeżą kolendrą lub pietruszką dla dodatkowego smaku i dekoracji.
   - Podawaj natychmiast, ciesząc się bogatym i kremowym smakiem awokado oraz chrupkością boczku.

Ten omlet to znakomity sposób na rozpoczęcie dnia w stylu keto, dostarczając energii na wiele godzin. Jego wysoka zawartość tłuszczów i białka sprawia, że jest to idealne śniadanie dla tych, którzy stosują dietę ketogeniczną. Smacznego!

SAŁATKA CAPRESE Z MOZZARELLĄ

Składniki:

- 3 dojrzałe pomidory, najlepiej typu beefsteak
- 200 g świeżej mozzarelli (w kulkach lub w jednym dużym kawałku, do pokrojenia)
- Świeże liście bazylii
- 3 łyżki extra virgin oliwy z oliwek
- Sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka kropel balsamicznego octu balsamicznego lub redukcji balsamicznej

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Pomidory umyj i pokrój w plastry o grubości około 1/4 cala.
   - Mozzarellę odsącz z zalewy i również pokrój w plastry, mniej więcej tej samej grubości co pomidory.
   - Liście bazylii umyj i osusz.
2. **Układanie sałatki:**
   - Na dużym talerzu układaj na przemian plastry pomidora i mozzarelli. Między każdą warstwą kładź liście bazylii.
3. **Dressing:**
   - Całość skrop obficie oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Jeśli lubisz, możesz dodać kilka kropel octu balsamicznego lub redukcji balsamicznej dla głębszego smaku.
4. **Podawanie:**
   - Sałatkę Caprese najlepiej jest podawać od razu po przygotowaniu, kiedy składniki są jeszcze świeże i pełne smaku.

Ta sałatka jest nie tylko pięknie prezentująca się, ale także niezwykle smaczna, zdrowa i zgodna z zasadami diety keto. Idealnie nadaje się jako lekka przystawka, przekąska czy część letniego obiadu. Smacznego!

KREMOWA ZUPA BROKUŁOWA

Składniki:

- 500 g brokułów (świeżych lub mrożonych)
- 1 duża cebula, drobno pokrojona
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
- 250 ml śmietanki 30% lub 36%
- 200 g startego sera cheddar
- 50 g masła
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie brokułów:**
   - Brokuły umyj i podziel na różyczki. Jeśli używasz świeżych brokułów, nie zapomnij też pokroić łodygi na mniejsze kawałki.
2. **Podsmażanie cebuli i czosnku:**
   - W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smażąc do momentu, gdy staną się szkliste, około 3-5 minut.
3. **Gotowanie brokułów:**
   - Do garnka dodaj brokuły i zalej bulionem. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż brokuły będą miękkie.
4. **Blendowanie zupy:**
   - Użyj blendera ręcznego, aby zmiksować zupę na gładki krem. Możesz też przełożyć zupę do blendera stacjonarnego, ale uważaj na gorący płyn.
5. **Dodawanie śmietanki i sera:**
   - Do zmiksowanej zupy dodaj śmietankę i większość startego sera cheddar (zachowaj trochę do posypania na wierzch). Wymieszaj i gotuj na małym ogniu, aż ser się roztopi i zupa stanie się gęsta i kremowa. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie gałką muszkatołową do smaku.
6. **Podawanie:**
   - Zupę podawaj gorącą, posypaną pozostałym serem cheddar. Możesz też dodać świeżo zmielony czarny pieprz lub świeże zioła do dekoracji.

Ta zupa jest nie tylko sycąca i rozgrzewająca, ale także pełna smaku, dzięki kombinacji brokułów, kremowej śmietanki i intensywnego sera cheddar. Doskonała na każdy posiłek, zarówno jako przystawka, jak i główne danie. Smacznego!

KURCZAK PIECZONY Z PESTO

Składniki:

- 4 udka kurczaka (z kością i skórą)
- 4 łyżki zielonego pesto
- 50 g startego parmezanu
- 1 główka kalafiora, podzielona na różyczki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: dodatkowe zioła takie jak tymianek lub rozmaryn do posypania warzyw

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Piekarnik rozgrzej do 200 stopni Celsjusza.
   - Udka kurczaka umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Lekko natrzyj skórę solą i pieprzem.
   - Każde udko natrzyj zielonym pesto, upewniając się, że równomiernie pokrywasz mięso.
   - Posyp udka startym parmezanem.
2. **Przygotowanie kalafiora:**
   - Kalafiora umyj, osusz i podziel na małe różyczki.
   - W misce wymieszaj różyczki kalafiora z oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Jeśli lubisz, dodaj świeże lub suszone zioła, jak tymianek lub rozmaryn, dla dodatkowego smaku.
3. **Pieczenie:**
   - Na dużej blasze do pieczenia rozłóż przygotowane udka kurczaka oraz różyczki kalafiora. Upewnij się, że wszystko jest równomiernie rozłożone, aby zapewnić równomierne pieczenie.
   - Piecz w piekarniku przez około 45 minut, lub do momentu, gdy kurczak będzie dobrze upieczony, a skórka chrupiąca, a kalafior miękki i lekko zarumieniony.
4. **Podawanie:**
   - Upieczone udka kurczaka i kalafior podawaj na ciepło. Kurczak powinien być soczysty, a skórka przyjemnie chrupiąca.

To danie jest wyjątkowo proste w przygotowaniu, a jednocześnie oferuje złożoność smaków dzięki połączeniu zielonego pesto i parmezanu. Pieczone warzywa, takie jak kalafior, dodają lekkości i są świetnym, niskowęglowodanowym dodatkiem do bogatego w białko kurczaka. Smacznego!

TACOS Z SAŁATĄ ZAMIAST TORTILLI

Składniki:

- 500 g mielonego mięsa wołowego
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka przyprawy do taco (możesz użyć gotowej mieszanki lub zrobić własną z chili, kuminu, papryki, soli i pieprzu)
- 1 łyżka oleju roślinnego
- Duże liście sałaty, najlepiej lodowej, do używania jako "muszle"
- Dodatki: starty ser (np. cheddar), śmietana, guacamole, posiekana czerwona cebula, posiekane świeże kolendry

Przygotowanie:

1. **Smażenie mięsa:**
   - Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smażąc do momentu, aż staną się szkliste.
   - Dodaj mielone mięso wołowe i smaż, mieszając i rozdrabniając mięso na mniejsze kawałki, aż będzie w pełni usmażone i brązowe.
   - Wsyp przyprawy do taco, dobrze wymieszaj z mięsem i smaż jeszcze przez kilka minut, aż mięso będzie dobrze przyprawione.
2. **Przygotowanie "muszli" z sałaty:**
   - Umyj liście sałaty i osusz je delikatnie, aby nie uszkodzić liści. Wybierz duże, elastyczne liście, które będą mogły służyć jako muszle do tacos.
3. **Podawanie:**
   - Na każdy liść sałaty nałóż gorące, przyprawione mięso. Na mięso dodaj swoje ulubione dodatki: starty ser, kropelkę śmietany, łyżkę guacamole, posiekaną czerwoną cebulę i kolendrę.
   - Liście sałaty zawiń tak, aby stworzyć kształt tacos, który łatwo będzie trzymać w ręce.

Te tacos są doskonałym sposobem na cieszenie się smakiem klasycznych tacos bez węglowodanów zawartych w tortillach. Dzięki świeżym, chrupiącym liściom sałaty oraz bogactwu dodatków, danie to jest zarówno smaczne, jak i zgodne z dietą keto. Smacznego!

ROLADKI Z CUKINII Z NADZIENIEM SEROWYM

Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 200 g kremowego serka (np. Philadelphia)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżka świeżego koperku, drobno posiekanego
- 1 łyżka świeżej bazylii, drobno posiekanej
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do smażenia

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie cukinii:**
   - Umyj cukinie i pokrój je wzdłuż na cienkie plastry za pomocą mandoliny lub ostrego noża. Plastry powinny być na tyle cienkie, aby można je było łatwo zwinąć.
2. **Smażenie plastrów cukinii:**
   - Rozgrzej na patelni niewielką ilość oliwy z oliwek. Na średnim ogniu krótko smaż plastry cukinii, po około 1-2 minuty z każdej strony, aż staną się elastyczne i lekko zrumienione. Wyjmij z patelni i odłóż na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar oleju.
3. **Przygotowanie nadzienia serowego:**
   - W małej misce połącz kremowy serek z czosnkiem w proszku, koperkiem, bazylią, solą i pieprzem. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.
4. **Nadziewanie i zwijanie cukinii:**
   - Na każdym plastrze cukinii ułóż równą warstwę mieszanki serowej. Rozsmaruj ją na całej długości plastra.
   - Delikatnie zwiń plastry cukinii, zaczynając od jednego końca, tak aby ser był w środku.
5. **Podawanie:**
   - Roladki z cukinii można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Są świetnym dodatkiem do głównego posiłku lub mogą stanowić przekąskę na imprezę.

Te roladki z cukinii są nie tylko pięknie prezentujące się, ale również pełne smaku dzięki ziołom i kremowemu nadzieniu serowemu. Ich niska zawartość węglowodanów czyni je idealnym wyborem dla osób na diecie keto. Smacznego!

FRITTATA Z CHORIZO I PAPRYKĄ

Składniki:

- 150 g chorizo, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę
- 8 jajek
- 1/4 szklanki śmietanki 30% lub 36%
- 1/2 szklanki startego sera (taki jak cheddar lub manchego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła takie jak pietruszka lub kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Na dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj chorizo i smaż, aż się zrumieni.
   - Dodaj cebulę i paprykę, smażąc dalej, aż warzywa zmiękną i nabiorą koloru, około 5-7 minut.
2. **Przygotowanie masy jajecznej:**
   - W dużej misce rozbij jajka, dodaj śmietankę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj składniki trzepaczką lub widelcem, aby masa była jednolita.
3. **Łączenie składników:**
   - Do patelni z chorizo i warzywami wlej masę jajeczną. Mieszaj delikatnie, aby składniki równomiernie się rozłożyły.
   - Posyp wierzch równomiernie startym serem.
4. **Pieczenie frittaty:**
   - Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj frittatę na patelni przez około 5 minut, aż brzegi zaczną się zastygać.
   - Następnie umieść patelnię w piekarniku pod grillem na około 5-10 minut, aż frittata się zetnie i ser się zrumieni.
5. **Podawanie:**
   - Frittatę wyjmij z piekarnika i pozwól jej chwilę odpocząć przed pokrojeniem.
   - Podziel na porcje i dekoruj świeżymi ziołami. Możesz podawać ją na ciepło lub na zimno.

Frittata z chorizo i papryką jest pełna intensywnych smaków i zadowoli każdego miłośnika pikantnych potraw. Jej przygotowanie jest proste i nie wymaga wielu składników, co czyni ją idealnym daniem na śniadanie, obiad, czy kolację w diecie keto. Smacznego!

CIASTO CZEKOLADOWE NA BAZIE MIGDAŁÓW

Składniki:

- 200 g mielonych migdałów
- 100 g ciemnej czekolady (min. 70% kakao) lub kakao w proszku
- 100 g masła
- 3/4 szklanki erytrytolu
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. **Rozpuszczanie czekolady i masła:**
   - Jeśli używasz czekolady, połam ją na mniejsze kawałki. W małym rondlu, na małym ogniu, delikatnie rozpuść czekoladę i masło, mieszając, aby nie przypalić. Możesz również użyć mikrofalówki, ustawiając krótkie interwały i mieszając po każdym. Jeśli używasz kakao, dodaj je bezpośrednio do ciasta.
2. **Przygotowanie masy ciasta:**
   - W dużej misce ubij jajka z erytrytolem, aż masa będzie jasna i puszysta. Dodaj ekstrakt waniliowy.
   - Dodaj stopioną czekoladę z masłem (lub masło i kakao) do ubitych jaj i delikatnie wymieszaj.
   - W osobnej misce połącz mielone migdały, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Następnie dodaj suche składniki do mokrych i delikatnie wymieszaj, aż wszystko się połączy.
3. **Piecz ciasto:**
   - Piekarnik rozgrzej do 180°C (350°F). Formę do pieczenia (np. kwadratową o wymiarach 20x20 cm) wyłóż papierem do pieczenia.
   - Wlej ciasto do formy i wyrównaj powierzchnię.
   - Piecz przez około 25-30 minut, aż ciasto będzie ustawione, ale nadal nieco wilgotne w środku. Nie przepiekaj, aby ciasto pozostało wilgotne i bogate.
4. **Chłodzenie i podawanie:**
   - Pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie, a następnie wyjmij i pokrój na porcje.
   - Podawaj jako deser, możesz dodatkowo udekorować śmietanką lub malinami dla dodatkowego smaku i dekoracji.

To ciasto jest wyjątkowo czekoladowe, wilgotne i zadowalająco słodkie, dzięki czemu świetnie sprawdza się jako deser w diecie keto. Smacznego!

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI