

9 SAŁATEK + PRZEPISY



SAŁATKA Z PIECZONYM BATATEM, QUINOA I TAHINI



Batat



Komosa ryżowa



Ciecierzyc



Rukola



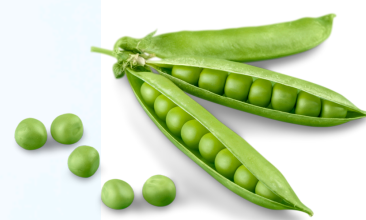
Pasta tahini



Awokado



SAŁATKA NICEJSKA Z TUŃCZYKIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ



Groszek



Tuńczyk



Jajka



Czarne oliwki



Ziemniaki

SAŁATKA Z GRILLOWANYM HALLOUMI I BRZOSKWINIAMI



Brzoskwinie



Ser halloumi



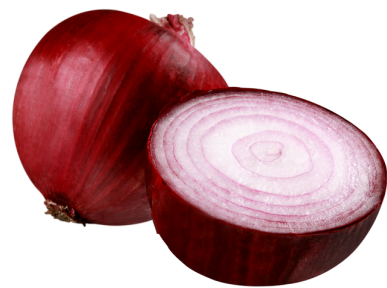
Orzechy włoskie



Rukola



Awokado



Czerwona cebula

SAŁATKA Z KARMELIZOWANYMI FIGAMI, RUKOLĄ I PROSCIUTTO



Figi



Prosciutto



Ser feta



Rukola



Awokado



Oliwa z oliwek



SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ, SOCZEWICĄ I FETA



Dynia



Czerwona cebula



Ser feta



Rukola



Oliwa z oliwek



Soczewica



COLESŁAW Z JABŁKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Biała kapusta



Marchew



Jabłka



Orzechy
włoskie



Czerwona cebula



Jogurt grecki

SAŁATKA Z GRILLOWANYM ANANASEM, KURCZAKIEM I SOSEM LIMONKOWYM



Ananas



Kurczak



Mix sałat



Awokado



Czerwona
papryka



Czerwona
cebula

SAŁATKA Z MARYNOWANYMI PIECZARKAMI I JAJKIEM PRZEPIÓRCZYM



Jajka
przepiórcze



Pieczarki



Czerwona
cebula



Ogórek



Mix sałat



Oliwa z oliwek

TABBOULEH Z KASZĄ BULGUR I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI



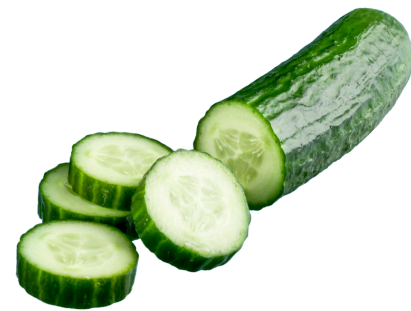
Kasza bulgur



Natka pietruszki



Mięta



Ogórek



Pomidor



Cebula dymka



SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SALATKA Z PIECZONYM BATATEM, QUINOA I TAHINI



Składniki:

• Sałatka:

- 2 średnie bataty, pokrojone w kostkę
- 1 szklanka quinoa
- 1 puszka ciecierzycy, odsączona i przepłukana
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 ogórek, pokrojony w kostkę
- 1 awokado, pokrojone w kostkę
- Garść świeżego szpinaku lub rukoli
- Garść pestek granatu (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

• Dressing z Tahini:

- 3 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Pieczenie batatów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Bataty pokrojone w kostkę umieść na blaszce do pieczenia, polej 1 łyżką oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć warzywa.
- Piecz w piekarniku przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko złociste. Odstaw do ostygnięcia.

2. Gotowanie quinoa:

- Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą na sicie.
- W średnim garnku zagotuj 2 szklanki wody. Dodaj quinoa i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę.
- Odstaw quinoa do ostygnięcia.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj tahini, sok z cytryny, syrop klonowy lub miód, posiekany czosnek, sól i pieprz.
- Dodaj wodę po jednej łyżce, mieszając, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj upieczone bataty, ugotowaną quinoa, ciecierzycę, czerwoną cebulę, ogórek, awokado i świeży szpinak lub rukolę.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem z tahini i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.
- Na wierzch posyp pestki granatu, jeśli używasz.

5. Serwowanie:

- Podawaj od razu lub schłodź w lodówce przed podaniem.

SAŁATKA NICEJSKA Z TUŃCZYKIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ



Składniki:

• Sałatka:

- 200 g fasolki szparagowej, obcięte końcówki
- 4 jajka
- 1 puszka tuńczyka w wodzie, odsączona
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 10-12 czarnych oliwek, przekrojonych na pół
- 2 garście świeżego miks sałat (np. rukola, roszponka, sałata lodowa)
- 4-5 małych ziemniaków, ugotowanych i pokrojonych na plasterki

• Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Gotowanie fasolki szparagowej:

- Zagotuj wodę w dużym garnku i dodaj trochę soli.
- Dodaj fasolkę szparagową i gotuj przez 3-4 minuty, aż będzie miękka, ale nadal chrupiąca.
- Odsącz fasolkę i przełóż do miski z zimną wodą, aby przerwać proces gotowania. Odsącz ponownie i odstaw na bok.

2. Gotowanie jajek:

- Włóż jajka do garnka z zimną wodą, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na średnim ogniu przez 9-10 minut na twardo.
- Po ugotowaniu, odlej gorącą wodę i zalej jajka zimną wodą. Po ostudzeniu obierz jajka i pokrój na ćwiartki.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet winny lub sok z cytryny, musztardę Dijon, posiekany czosnek, sól i pieprz.
- Mieszaj, aż składniki się połączą w jednolitą emulsję.

4. Składanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż świeży miks sałat.
- Na sałatach ułóż plasterki ugotowanych ziemniaków, fasolkę szparagową, pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę, czerwoną paprykę, oliwki i tuńczyka.
- Na wierzch ułóż ćwiartki jajek.

5. Podawanie:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

SAŁATKA Z GRILLOWANYM HALLOUMI I BRZOSKWINIAMI



Składniki:

• Sałatka:

- 200 g sera halloumi, pokrojonego w plastry
- 2 dojrzałe brzoskwinie, pokrojone na ćwiartki
- 150 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak)
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1/2 czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
- Garść orzechów włoskich, lekko podprażonych
- Garść świeżych liści mięty (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

• Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Grillowanie halloumi i brzoskwiń:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Plastry halloumi posmaruj 1 łyżką oliwy z oliwek z obu stron.
- Grilluj halloumi przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i lekko chrupiący.
- Brzoskwinie posmaruj pozostałą oliwą i grilluj przez około 2 minuty z każdej strony, aż staną się lekko miękkie i lekko karmelizowane. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek extra virgin, sok z cytryny, miód, musztardę Dijon, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.

3. Składanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat.
- Na sałacie ułóż plastry awokado, czerwoną cebulę, grillowany halloumi i brzoskwinie.
- Posyp podprażonymi orzechami włoskimi i opcjonalnie świeżymi liśćmi mięty.

4. Podawanie:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

SAŁATKA Z KARMELIZOWANYMI FIGAMI, RUKOLĄ I PROSCIUTTO



Składniki:

• Sałatka:

- 6 świeżych fig, pokrojonych na pół
- 100 g rukoli
- 100 g prosciutto, pokrojonego na cienkie plastry
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 50 g sera feta lub koziego sera, pokruszonego
- Garść orzechów włoskich, lekko podprażonych

• Karmelizacja fig:

- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka balsamicznego octu

• Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka balsamicznego octu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka miodu
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Karmelizacja fig:

- W małej misce wymieszaj miód i ocet balsamiczny.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj mieszankę miodu i octu.
- Dodaj figi, przeciętą stroną do dołu, i smaż przez około 2-3 minuty, aż staną się lekko złociste i karmelizowane.
- Odstaw na bok do ostygnięcia.

2. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, musztardę Dijon, miód, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.

3. Składanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż rukolę.
- Na rukoli ułóż plastry awokado, prosciutto, karmelizowane figi i pokruszony ser feta lub kozi ser.
- Posyp wszystko podprażonymi orzechami włoskimi.

4. Podawanie:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ, SOCZEWICĄ I FETA



Składniki:

• Sałatka:

- 1 mała dynia (np. piżmowa lub hokkaido), obrana i pokrojona w kostkę
- 1 szklanka suchej zielonej lub brązowej soczewicy
- 200 g sera feta, pokruszonego
- 2 garście świeżego szpinaku lub rukoli
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1/4 szklanki pestek granatu (opcjonalnie)
- 1/4 szklanki prażonych pestek dyni lub orzechów włoskich

• Pieczona dynia:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka cynamonu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

• Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Pieczona dynia:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- W dużej misce wymieszaj dynię z oliwą z oliwek, miodem lub syropem klonowym, cynamonem (jeśli używasz), solą i pieprzem.
- Przełóż dynię na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez około 25-30 minut, aż dynia będzie miękka i lekko karmelizowana. Odstaw do ostygnięcia.

2. Gotowanie soczewicy:

- Przepłucz soczewicę pod bieżącą wodą.
- W średnim garnku zagotuj wodę (około 3 szklanek) i dodaj soczewicę.
- Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka, ale nie rozgotowana.
- Odsącz soczewicę i odstaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon, drobno posiekany czosnek, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną soczewicę, pieczoną dynię, świeży szpinak lub rukolę, pokrojoną czerwoną cebulę, pestki granatu (opcjonalnie) i prażone pestki dyni lub orzechy włoskie.
- Dodaj pokruszony ser feta.

5. Podawanie:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

COLESŁAW Z JABŁKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki:

• Sałatka:

- 1 mała główka białej kapusty, drobno posiekana
- 2 marchewki, starte na tarce o dużych oczkach
- 2 jabłka, pokrojone w cienkie słupki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1/2 szklanki orzechów włoskich, lekko podprażonych i posiekanych

• Dressing:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 2 łyżki majonezu (opcjonalnie, można zastąpić dodatkowym jogurtem greckim dla lżejszej wersji)
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie warzyw i owoców:

- Posiekaj białą kapustę na drobne kawałki i umieść w dużej misce.
- Marchewki zetrzyj na tarce o dużych oczkach i dodaj do miski.
- Jabłka pokrój w cienkie słupki, a czerwoną cebulę w cienkie plasterki, następnie dodaj do miski.
- Dodaj posiekane, podprażone orzechy włoskie.

2. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj jogurt grecki, majonez (jeśli używasz), musztardę Dijon, sok z cytryny, miód lub syrop klonowy, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.

3. Składanie sałatki:

- Dodaj dressing do miski z warzywami i owocami.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

4. Podawanie:

- Odstaw sałatkę do lodówki na co najmniej 30 minut przed podaniem, aby smaki się przegryzły.
- Podawaj schłodzoną jako dodatek do dań głównych lub jako samodzielne lekkie danie.

SAŁATKA Z GRILLOWANYM ANANASEM, KURCZAKIEM I SOSEM LIMONKOWYM



Składniki:

• Sałatka:

- 2 filety z kurczaka
- 1 świeży ananas, obrany i pokrojony w plastry
- 150 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, sałata lodowa)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1/4 szklanki świeżej kolendry, posiekanej
- 1/4 szklanki orzechów nerkowca, lekko podprażonych

• Marynata do kurczaka:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 limonki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- Sól i pieprz do smaku

• Sos limonkowy:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 2 limonek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Marynowanie i grillowanie kurczaka:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, posiekany czosnek, mielony kmin, mieloną paprykę, sól i pieprz.
- Umieść filety z kurczaka w płaskim naczyniu i polej przygotowaną marynatą. Odstaw na co najmniej 30 minut (lub dłużej, jeśli masz czas) do lodówki.
- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj kurczaka przez około 6-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze ugotowany. Odstaw na bok, aby odpoczął, a następnie pokrój w paski.

2. Grillowanie ananasa:

- Grilluj plastry ananasa przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się lekko złociste i karmelizowane. Odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój w kawałki.

3. Przygotowanie sosu limonkowego:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonek, miód lub syrop klonowy, musztardę Dijon, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj mieszankę sałat, czerwoną paprykę, czerwoną cebulę, awokado, pokrojonego ananasa i grillowanego kurczaka.
- Dodaj posiekaną kolendrę i podprażone orzechy nerkowca.

5. Podawanie:

- Polej sałatkę przygotowanym sosem limonkowym tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

SAŁATKA Z MARYNOWANYMI PIECZARKAMI I JAJKIEM PRZEPIÓRCZYM



Składniki:

• Sałatka:

- 200 g pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki
- 12 jajek przepiórczych
- 150 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak)
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 ogórek, pokrojony w półplasterki
- 1/4 szklanki świeżej pietruszki, drobno posiekanej

• Marynata do pieczarek:

- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

• Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Marynowanie pieczarek:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, posiekany czosnek, suszone oregano, miód lub syrop klonowy, sól i pieprz.
- Dodaj pokrojone pieczarki do marynaty i dokładnie wymieszaj.
- Odstaw na co najmniej 30 minut, aby pieczarki się zamarynowały.

2. Gotowanie jajek przepiórczych:

- Zagotuj wodę w małym garnku.
- Delikatnie włóż jajka przepiórcze do wrzącej wody i gotuj przez 4-5 minut.
- Po ugotowaniu, odlej gorącą wodę i zalej jajka zimną wodą. Po ostudzeniu obierz jajka.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek extra virgin, sok z cytryny, musztardę Dijon, miód lub syrop klonowy, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż uzyskasz gładką emulsję.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj mieszankę sałat, czerwoną cebulę, ogórek i posiekaną pietruszkę.
- Dodaj zamarynowane pieczarki (bez nadmiaru marynaty) i delikatnie wymieszaj.
- Ułóż na wierzchu ugotowane jajka przepiórcze, przekrojone na pół.

5. Podawanie:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

TABBOULEH Z KASZĄ BULGUR I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI



Składniki:

• Sałatka:

- 1 szklanka kaszy bulgur
- 2 szklanki wrzącej wody
- 2 pęczki natki pietruszki, drobno posiekanej
- 1 pęczek świeżej mięty, drobno posiekanej
- 4-5 pomidorów, pokrojonych w drobną kostkę
- 1 mały ogórek, pokrojony w drobną kostkę
- 4-5 cebulek dymek, drobno posiekanych (zielona część)

• Dressing:

- 1/4 szklanki soku z cytryny (około 2 cytryny)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kaszy bulgur:

- Umieść kaszę bulgur w dużej misce.
- Zalej wrzącą wodą, przykryj i odstaw na około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i stanie się miękka.
- Po tym czasie, jeśli kasza jest nadal twarda, możesz dodać odrobinę wrzącej wody i odstawić na kilka minut.
- Po wchłonięciu wody, odstaw kaszę do ostygnięcia i rozdziel ją widelcem, aby była sypka.

2. Przygotowanie warzyw i ziół:

- W międzyczasie, drobno posiekaj natkę pietruszki, mięte, pomidory, ogórek i cebulki dymki.
- Wszystkie posiekane składniki umieść w dużej misce.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, drobno posiekany czosnek, sól i pieprz.
- Mieszaj energicznie, aż składniki się połączą w jednolitą emulsję.

4. Składanie sałatki:

- Dodaj ostudzoną kaszę bulgur do miski z posiekanymi warzywami i ziołami.
- Polej wszystko przygotowanym dressingiem.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.

5. Podawanie:

- Przed podaniem odstaw sałatkę do lodówki na co najmniej 30 minut, aby smaki się przegryzły.
- Podawaj schłodzoną jako dodatek do dań głównych lub jako lekką, zdrową przekąskę.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



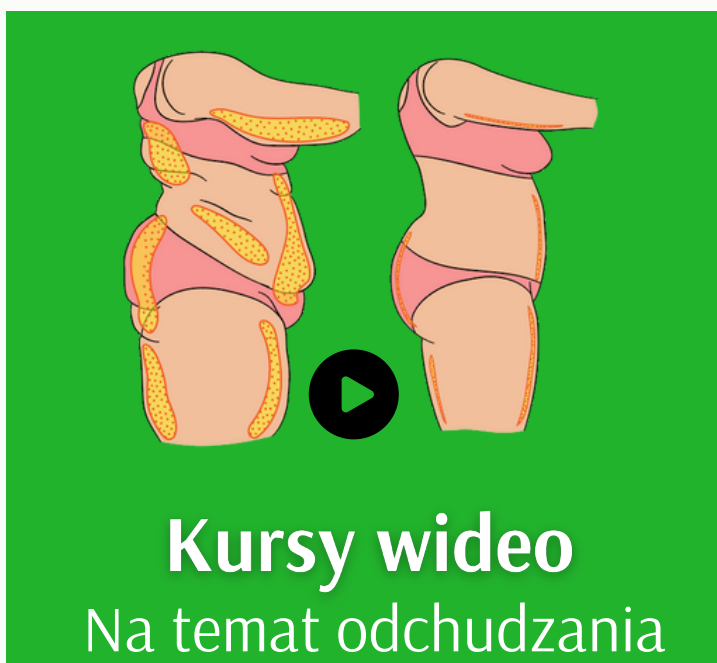
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

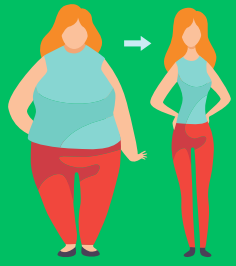


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

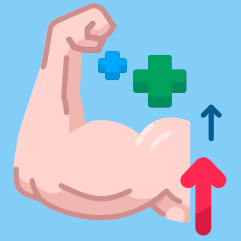


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



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

Wymień przepis

- Wrapy
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

