

10 WYSOKOBIAŁKOWYCH ŚNIADAŃ

OMLET Z BIAŁEK Z INDYKIEM I SZPINAKIEM



Białka jaj



Mięso z indyka



Szpinak



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek

KOKTAJL PROTEINOWY Z COTTAGE CHEESE I OWOCAMI



Chudy twarożek



Banan



Jagody



Mleko

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ I WĘDZONYM ŁOSOSIEM



Jajka



Łosoś



Jogurt naturalny



Musztarda dijon



Chleb
pełnoziarnisty



Szpinak
lub rukola

JOGURT GRECKI Z ORZECHAMI I NASIONAMI



Jogurt grecki



Orzechy włoskie



Nasiona chia



Nasiona dyni



Nasiona słonecznika



WRAP Z SEREM HALLOUMI I WARZYWAMI



Tortilla



Halloumi



Awokado



Papryka



Cukinia



Hummus



PLACKI Z SERKA WIEJSKIEGO Z SOSEM JOGURTOWYM



Serek wiejski



Jajka



Mąka
pełnoziarnista



Jogurt grecki



Czosnek



Sok z cytryny

SALATKA Z QUINOA, JAJKIEM I AWOKADO



Komosa ryżowa



Jajka



Awokado

Ogórek



Papryka



Oliwa z oliwek

SHAKE PROTEINOWY Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM



Banan



Odżywka
białkowa



Masło orzechowe



Mleko

TOST Z HUMMUSEM I GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Chleb pełnoziarnisty



Pierś
z kurczaka



Hummus



Awokado



Czerwona cebula



Rukola

MISKA Z TOFU, BROKUŁAMI I SEZAMEM



Tofu



Brokuł



Brązowy ryż



Sos sojowy



Sezam



Imbir

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

OMLET Z BIAŁEK Z INDYKIEM I SZPINAKIEM



Składniki:

- 5 białek jaj
- 100 g indyka (np. z piersi, pokrojonego w cienkie plasterki)
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 mała cebula, pokrojona w kostkę
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta papryki słodkiej lub ostrej

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Pokrój cebulę w drobną kostkę, a czosnek posiekaj. Indyka pokrój w cienkie plasterki lub kostkę.
2. **Podsmażanie indyka:** Na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i smaż przez około 30 sekund, uważając, aby się nie przypalił. Następnie dodaj pokrojonego indyka i smaż, aż mięso będzie dobrze usmażone i lekko złociste. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Dodanie szpinaku:** Do usmażonego indyka dodaj świeży szpinak. Mieszaj, aż liście zwiędną i zmiękną. Zdejmij wszystko z patelni i odstaw na bok.
4. **Przygotowanie omletu:** W misce ubij białka jaj z odrobiną soli i pieprzu. Na tej samej patelni, na której smażyłeś indyka, rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek (możesz wykorzystać pozostałą po smażeniu mięsa). Wlej ubite białka na patelnię i smaż na średnim ogniu, aż białka się zetną, tworząc omlet.
5. **Nadzienie i składanie omletu:** Kiedy omlet będzie gotowy, na jedną połowę połóż mieszankę indyka i szpinaku. Złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie drugą połową.
6. **Podanie:** Omlet możesz podawać z ulubioną sałatką lub dodatkiem warzyw. Świetnie smakuje także z pomidorami czy ogórkami.

KOKTAJL PROTEINOWY Z COTTAGE CHEESE I OWOCAMI



Składniki:

- 150 g cottage cheese (chudy twaróg)
- 1 banan (średniej wielkości)
- 100 g mrożonych jagód (np. borówki, truskawki, maliny)
- 200 ml mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub kokosowego)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli chcesz dodać słodyczy)
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowej dawki błonnika i kwasów omega-3)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, jeśli lubisz bardziej schłodzony koktajl)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie składników:** Jeśli używasz świeżych owoców, możesz je wcześniej umyć i ewentualnie pokroić na mniejsze kawałki. Mrożone owoce nie wymagają rozmrażania.
- 2. Miksowanie:** Do blendera wrzuć cottage cheese, banana, mrożone jagody, mleko oraz miód lub syrop klonowy, jeśli używasz. Dodaj nasiona chia i kostki lodu, jeśli chcesz.
- 3. Blendowanie:** Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i kremowy. Jeśli jest zbyt gęsty, dodaj więcej mleka, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.
- 4. Podanie:** Przelej koktajl do szklanki i od razu podawaj. Możesz udekorować wierzch kilkoma jagodami lub posypać nasionami chia.

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ I WĘDZONYM ŁOSOSIEM



Składniki:

- 2 jajka
- 50 g wędzonego łososia
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (może być grecki, aby pasta była bardziej kremowa)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (można użyć chleba żytniego, razowego lub orkiszowego)
- Kilka listków świeżego szpinaku lub rukoli
- Opcjonalnie: szczypiorek lub koperek do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Gotowanie jajek:** Ugotuj jajka na twardo (około 8-10 minut). Po ugotowaniu obierz je i pozostaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie pasty jajecznej:** Ostygnięte jajka rozgnieć widelcem w misce na drobne kawałki. Dodaj jogurt naturalny, musztardę dijon oraz sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Całość dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą pastę.
3. **Przygotowanie kanapki:** Na jednej kromce chleba ułóż kilka listków świeżego szpinaku lub rukoli. Następnie nałóż obficie pastę jajeczną.
4. **Dodanie wędzonego łososia:** Na wierzch pasty jajecznej połóż plastry wędzonego łososia.
5. **Dekoracja i podanie:** Możesz posypać kanapkę posiekanym szczypiorkiem lub koperkiem dla dodatkowego smaku i aromatu. Przykryj drugą kromką chleba. Kanapkę możesz podać w całości lub przekroić na pół.

JOGURT GRECKI Z ORZECHAMI I NASIONAMI



Składniki:

- 200 g jogurtu greckiego (naturalnego, bez dodatku cukru)
- 2 łyżki orzechów włoskich (możesz użyć również migdałów, orzechów nerkowca lub laskowych)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka nasion dyni
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli chcesz dodać słodyczy)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku)
- Świeże owoce do dekoracji (np. jagody, maliny, pokrojony banan)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bazy:** Do miski dodaj jogurt grecki. Jest on bogaty w białko, co sprawia, że ten przepis będzie sycący i odżywczy.
2. **Dodanie orzechów i nasion:** Posiekaj orzechy na mniejsze kawałki, jeśli są w całości. Dodaj je do jogurtu razem z nasionami chia, dyni, słonecznika oraz siemienia lnianego (jeśli używasz). Możesz również dodać cynamon, który doda aromatu i zdrowych antyoksydantów.
3. **Dosłodzenie (opcjonalnie):** Jeśli chcesz, aby jogurt był trochę słodszy, dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego. Wymieszaj całość, aby składniki dobrze się połączyły.
4. **Dekoracja owocami:** Na wierzchu jogurtu ułóż świeże owoce według własnych preferencji. Jagody, maliny lub kawałki banana doskonale komponują się z orzechami i nasionami.
5. **Podanie:** Jogurt grecki z orzechami i nasionami podawaj od razu, aby zachować chrupkość nasion i świeżość owoców. Możesz również przygotować go wieczorem i schować do lodówki na noc, jeśli planujesz zdrowe śniadanie na następny dzień.

WRAP Z SEREM HALLOUMI I WARZYWAMI



Składniki:

- 1 pełnoziarnista tortilla (może być także tortilla z mąki kukurydzianej lub orkiszowej)
- 100 g sera halloumi
- 1/2 awokado, pokrojonego w plasterki
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 1 mała cukinia, pokrojona w cienkie plastry
- 1 garść liści szpinaku lub rukoli
- 1 mała marchewka, starta na tarce
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżka hummusu lub jogurtu greckiego (do smarowania tortilli)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeży sok z cytryny do skropienia warzyw

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie sera halloumi:** Pokrój ser halloumi w plastry o grubości około 1 cm. Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu i dodaj łyżeczkę oliwy z oliwek. Grilluj plastry halloumi po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące. Następnie zdejmij je z patelni i odstaw na chwilę.
2. **Przygotowanie warzyw:** W tym czasie pokrój paprykę, cukinię i awokado. Zetrzyj marchewkę na tarce. Możesz lekko skropić warzywa sokiem z cytryny i doprawić solą oraz pieprzem do smaku.
3. **Przygotowanie tortilli:** Podgrzej tortillę na suchej patelni, aby była miękka i elastyczna.
4. **Składanie wrapa:** Posmaruj tortillę łyżką hummusu lub jogurtu greckiego. Nałóż warstwę świeżych liści szpinaku lub rukoli, a następnie dodaj grillowany ser halloumi. Na serze ułóż plasterki awokado, paprykę, cukinię i startą marchewkę.
5. **Zwijanie wrapa:** Złóż boki tortilli do środka, a następnie zroluj ją od dołu do góry, aby zamknąć wrap. Możesz przeciąć go na pół, aby ułatwić jedzenie.
6. **Podanie:** Wrap najlepiej smakuje świeżo po przygotowaniu, ale można go także zapakować i zabrać jako lunch do pracy czy na piknik.

PLACKI Z SERKA WIEJSKIEGO Z SOSEM JOGURTOWYM



Składniki na Placki:

- 200 g serka wiejskiego (z odsączoną serwatką)
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pełnoziarnistej (lub owsianej)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia)
- Opcjonalnie: posiekany szczypiorek lub koperek (do ciasta)

Składniki na Sos Jogurtowy:

- 150 g jogurtu greckiego (naturalnego, bez dodatku cukru)
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła (np. koperek, mięta, bazylija) do smaku

Przygotowanie Placków:

1. **Przygotowanie ciasta:** W misce wymieszaj serek wiejski z jajkami, aż masa będzie jednolita. Następnie dodaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól i pieprz. Jeśli chcesz, możesz dodać posiekany szczypiorek lub koperek dla dodatkowego smaku. Całość dokładnie wymieszaj.
2. **Smażenie placków:** Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Nakładaj porcje ciasta (około 2 łyżki na jeden placek) na patelnię, formując placki. Smaż je po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze usmażone. Po usmażeniu odsącz nadmiar tłuszczu na papierowym ręczniku.

Przygotowanie Sosu Jogurtowego:

1. **Mieszanie składników:** W miseczce wymieszaj jogurt grecki z przeciśniętym czosnkiem, sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. **Dodanie ziół:** Jeśli używasz świeżych ziół, posiekaj je drobno i dodaj do sosu. Całość dobrze wymieszaj, aby smaki się połączyły.

Podanie:

1. **Serwowanie:** Placki z serka wiejskiego podawaj na ciepło, polane przygotowanym sosem jogurtowym. Możesz również dodać świeże warzywa, takie jak ogórek, pomidor czy rukola, jako dodatek.
2. **Dodatki:** Placki doskonale smakują również z dodatkiem awokado, wędzonego łososia lub plasterkami pomidora.

SALATKA Z QUINOA, JAJKIEM I AWOKADO



Składniki:

- 1/2 szklanki quinoa (sucha)
- 2 jajka
- 1 awokado, pokrojone w kostkę
- 1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 1 garść świeżego szpinaku lub rukoli
- 1/4 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła (np. natka pietruszki, koperek) do smaku

Przygotowanie:

1. **Gotowanie quinoa:** Quinoa przepłucz pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki. Następnie ugotuj ją w osolonej wodzie (proporcja 1:2 quinoa do wody) przez około 15 minut, aż będzie miękka, a woda wchłonięta. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Gotowanie jajek:** Ugotuj jajka na twardo (około 8-10 minut), następnie obierz i pokrój na ćwiartki lub plastry.
3. **Przygotowanie warzyw:** Pokrój awokado, ogórek, paprykę i cebulę w kostkę lub cienkie paski. Warzywa te dodają chrupkości i świeżości do sałatki.
4. **Przygotowanie dressingu:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Możesz dodać posiekane świeże zioła dla dodatkowego smaku.
5. **Mieszanie składników:** W dużej misce wymieszaj ostudzoną quinoa, pokrojone warzywa oraz liście szpinaku lub rukoli. Dodaj dressing i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.
6. **Dodanie jajek i awokado:** Na wierzchu sałatki ułóż pokrojone jajka oraz awokado. Możesz posypać sałatkę dodatkową porcją świeżych ziół lub szczypiorkiem.
7. **Podanie:** Sałatkę podawaj od razu, aby awokado zachowało świeży kolor, a składniki były chrupiące. Jest to doskonały posiłek na lunch lub lekką kolację.

SHAKE PROTEINOWY Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM



Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 1 miarka (ok. 30 g) białka w proszku (np. waniliowe, czekoladowe lub naturalne)
- 1 łyżka masła orzechowego (naturalnego, bez dodatku cukru)
- 250 ml mleka (może być mleko krowie, migdałowe, sojowe lub owsiane)
- 1/2 szklanki lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz bardziej schłodzony shake)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli chcesz dodać słodyczy)
- 1 łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika i kwasów omega-3)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Obierz i pokrój banana na mniejsze kawałki, aby ułatwić blendowanie. Przygotuj pozostałe składniki.
2. **Miksowanie:** Do blendera dodaj pokrojonego banana, białko w proszku, masło orzechowe, mleko oraz lód (jeśli używasz). Jeśli chcesz, aby shake był bardziej słodki, dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego. Dodaj również nasiona chia lub siemienia lnianego, jeśli chcesz wzbogacić shake o dodatkowe składniki odżywcze.
3. **Blendowanie:** Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż shake będzie gładki i kremowy. Jeśli jest zbyt gęsty, możesz dodać więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
4. **Podanie:** Shake proteinowy przelej do dużej szklanki i od razu podawaj. Możesz również udekorować wierzch odrobiną masła orzechowego lub plasterkiem banana.

TOST Z HUMMUSEM I GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (może być chleb żytni, orkiszowy lub razowy)
- 100 g piersi z kurczaka
- 2 łyżki hummusu (domowego lub kupnego, najlepiej bez dodatku cukru)
- 1/4 awokado, pokrojonego w plasterki
- 1/4 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- Garść rukoli lub szpinaku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól, pieprz i ulubione przyprawy do kurczaka (np. papryka, oregano, czosnek w proszku)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- **Krojenie i przyprawienie:** Pokrój pierś z kurczaka na cienkie plastry lub paski. Przypraw je solą, pieprzem oraz ulubionymi przyprawami, takimi jak papryka, oregano, czy czosnek w proszku.
- **Grillowanie:** Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię z łyżeczką oliwy z oliwek. Grilluj kurczaka po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie dobrze usmażony i lekko złocisty. Następnie odstaw go na chwilę, aby odpoczął.

2. Przygotowanie tostów:

- **Podpiekanie chleba:** Podgrzej chleb w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie chrupiący.

3. Składanie tosta:

- **Smakowanie hummusem:** Na każdej kromce podpieczonego chleba rozsmaruj łyżkę hummusu.
- **Dodanie warzyw i kurczaka:** Na jednej kromce ułóż rukolę lub szpinak, następnie dodaj plasterki grillowanego kurczaka, pokrojone awokado i cienkie plasterki czerwonej cebuli. Możesz skropić warzywa odrobiną soku z cytryny, aby dodać świeżości.
- **Złożenie tosta:** Przykryj całość drugą kromką chleba, smarowaną stroną do dołu.

- 4. **Podanie:** Tost możesz podać w całości lub przeciąć na pół. Świetnie smakuje na ciepło, ale jest również pyszny na zimno, co czyni go idealnym posiłkiem na wynos.

MISKA Z TOFU, BROKUŁAMI I SEZAMEM



Składniki:

- 200 g tofu (najlepiej twardego lub extra twardego)
- 1 mały brokuł (około 200 g)
- 1/2 szklanki brązowego ryżu, quinoa lub komosy ryżowej (ugotowanej według instrukcji na opakowaniu)
- 1 łyżka sosu sojowego (można użyć sosu tamari dla wersji bezglutenowej)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka nasion sezamu (można użyć białego lub czarnego sezamu, albo mieszanki)
- 1/2 łyżeczki imbiru (świeżego, startego lub suszonego)
- 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny
- Garść świeżego szpinaku lub innych zielonych liści (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekana dymka lub kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tofu:

- **Odsączenie i krojenie:** Odsącz tofu z nadmiaru wody, najlepiej przyciskając je przez kilka minut między papierowymi ręcznikami. Następnie pokrój tofu w kostkę.
- **Marynowanie:** W misce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, czosnek, imbir oraz sok z limonki. Dodaj tofu i delikatnie wymieszaj, aby kawałki były równomiernie pokryte marynatą. Odstaw na 10-15 minut.

2. Przygotowanie brokułów:

- **Gotowanie na parze:** Pokrój brokuł na małe różyczki. Ugotuj je na parze przez około 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
- **Alternatywnie:** Możesz również podsmażyć brokuły na patelni z odrobiną oleju, aż będą lekko przyrumienione.

3. Przygotowanie tofu:

- **Smażenie:** Na rozgrzanej patelni (może być ta sama, której używałeś do brokułów) dodaj tofu wraz z marynatą. Smaż na średnim ogniu, często mieszając, aż tofu będzie złociste i chrupiące z każdej strony (około 8-10 minut).

4. Montaż miski:

- **Bazowa warstwa:** Na dnie miski umieść ugotowany brązowy ryż, quinoa lub komosę ryżową.
- **Dodanie warzyw i tofu:** Na wierzchu ułóż równomiernie różyczki brokułów, tofu oraz garść świeżego szpinaku lub innych zielonych liści.
- **Posypanie sezamem:** Całość posyp nasionami sezamu oraz, opcjonalnie, posiekaną dymką lub kolendrą.

- 5. **Podanie:** Miskę podawaj na ciepło. Możesz dodatkowo skropić ją odrobiną soku z limonki lub oliwą sezamową przed podaniem, aby wzmocnić smak.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



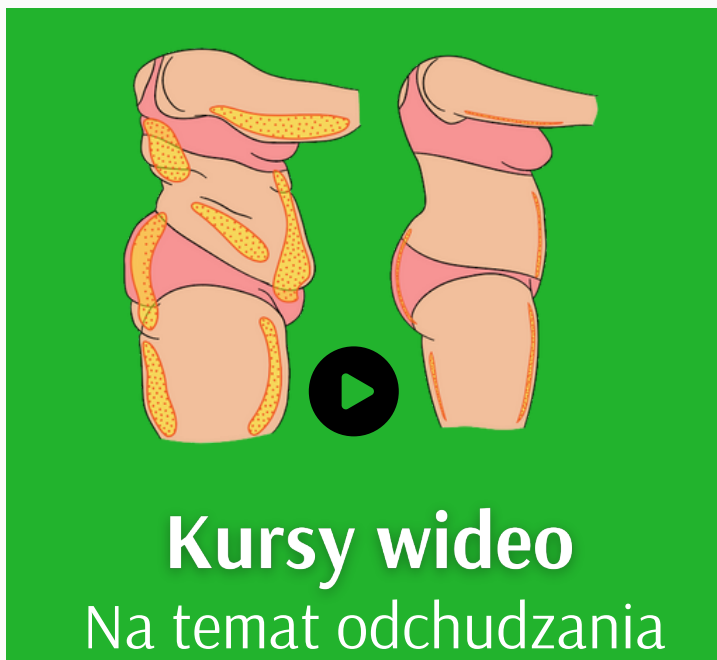
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

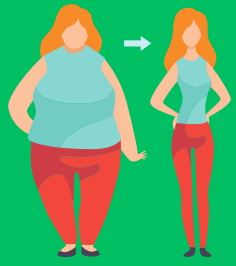


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

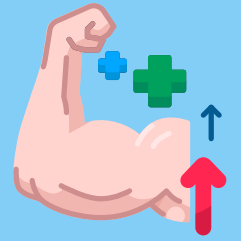


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

