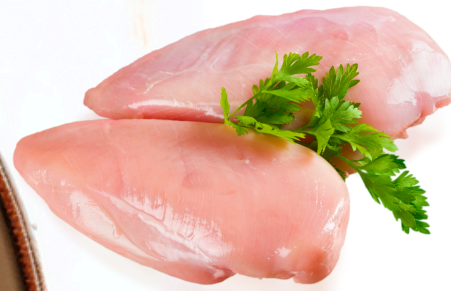


# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-KURKOWYM Z KOPYTKAMI



Pierś z kurczaka



Kurki



Śmietana 18%



Bulion drobiowy



Ziemniaki



Mąka pszenna

## PIECZONY DORSZ Z PESTO Z PIETRUSZKI I PUREE Z GROSZKU



Filet z dorsza



Natka pietruszki



Groszek



Parmezan



Oliwa z oliwek



Orzechy nerkowca

# RISOTTO Z DYNIĄ I GRZYBAMI LEŚNYMI



Ryż arborio



Dynia



Grzyby leśne



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



Parmezan

# PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM TAHINI I GRANATEM



Bakłażan



Pasta tahini



Pestki granatu



Natka pietruszki

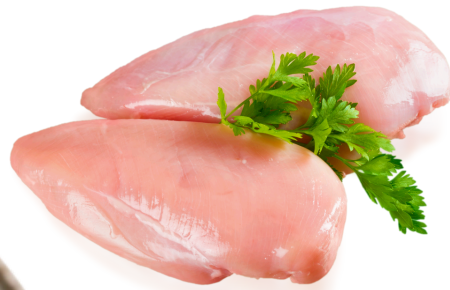


Sok z cytryny



Oliwa z oliwek

# KURCZAK W SOSIE MANGO Z RYŻEM JAŚMINOWYM



Pierś z kurczaka



Mleko kokosowe



Ryż jaśminowy



Imbir



Sok z limonki



Mango

# PIECZONE ŻEBERKA W GLAZURZE MIODOWO-MUSZTAROWEJ



Czosnek



Żeberka wieprzowe



Sos sojowy



Miód



Ocet jabłkowy



Musztarda

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SOSEM Z ZIELONEGO PIEPRZU



Połędwica wołowa



Zielony pieprz



Bulion wołowy



Śmietana 18%



Oliwa z oliwek

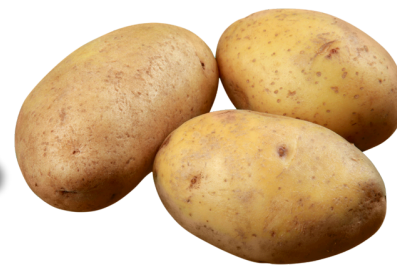


Musztarda dijon

# PIECZONY HALIBUT Z SALSA VERDE I ZIEMNIAKAMI



Halibut



Ziemniaki



Natka pietruszki



Bazylija



Oliwa z oliwek



Ogórek kiszony

# KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI I ŻURAWINĄ



Kaczka



Jabłka



Żurawina suszona



Sok z pomarańczy

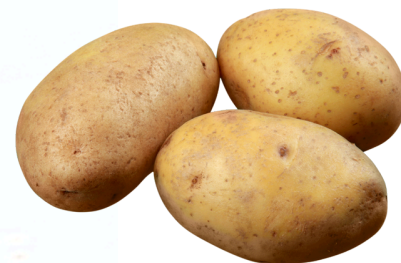


Oliwa z oliwek



Czosnek

# ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW, PORÓW I SERA GRUYÈRE



Ziemniaki



Por



Śmietana 18%



Mleko

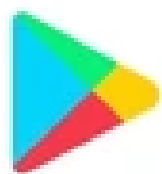


Ser gruyère



Oliwa z oliwek

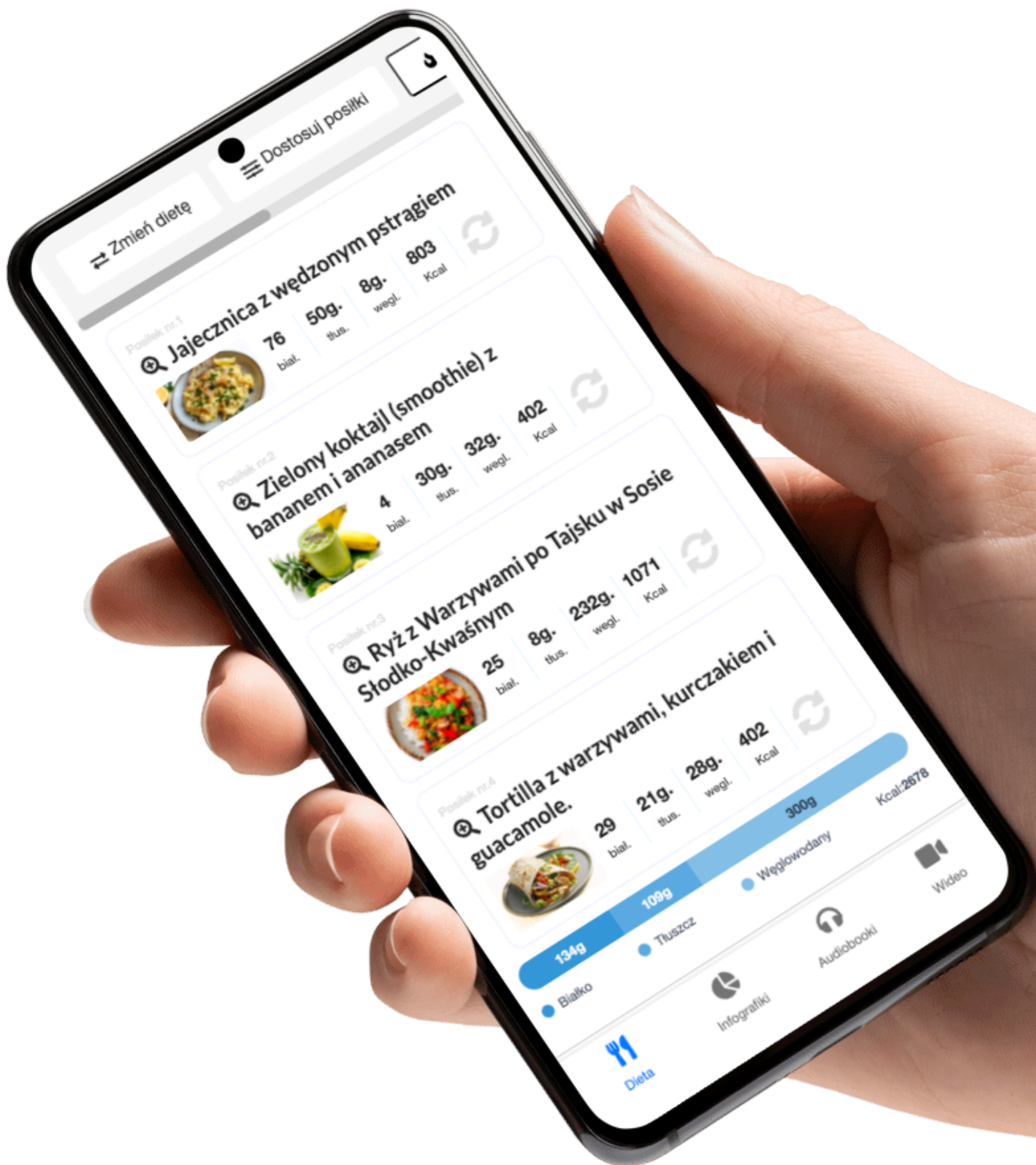
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO- KURKOWYM Z KOPYTKAMI



## Składniki

- Kurczak (filet z piersi) – 400 g
- Kurki (świeże lub mrożone) – 200 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 10 g
- Śmietana 18% – 150 g
- Bulion drobiowy – 100 g
- Masło klarowane – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g

## Na kopytka:

- Ziemniaki (ugotowane, przepuszczone przez praskę) – 500 g
- Mąka pszenna – 125 g
- Jajko – 50 g
- Sól – 2 g

## Sposób przygotowania

- Przygotowanie kopytek:** Ugotowane i ostudzone ziemniaki dokładnie wymieszaj z mąką, jajkiem i solą. Wyrób ciasto, a następnie podziel je na kilka części i uformuj wałki o średnicy ok. 2 cm. Pokrój na małe kawałki, a następnie wrzuć do wrzącej osolonej wody. Gotuj, aż wypłyną na powierzchnię, około 2-3 minuty. Odcedź i odstaw.
- Przygotowanie kurczaka:** Filet z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej masło klarowane z oliwą, a następnie podsmaż kurczaka na złoty kolor. Wyjmij kurczaka z patelni i odłóż na bok.
- Sos śmietanowo-kurkowy:** Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę oraz czosnek, aż będą miękkie. Dodaj kurki i smaż, aż odparuje nadmiar wody. Następnie dodaj bulion i gotuj przez kilka minut. Dodaj śmietanę, wymieszaj i dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Włóż kawałki kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
- Podanie:** Na talerzu ułóż kopytka, a obok lub na wierzchu połóż kurczaka z sosem. Całość posyp świeżo posiekaną natką pietruszki.

# PIECZONY DORSZ Z PESTO Z PIETRUSZKI I PUREE Z GROSZKU



## Składniki

- Dorsz (filet) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Cytryna (sok i skórka) – 10 g

## Pesto z pietruszki:

- Natka pietruszki (świeża) – 30 g
- Orzechy nerkowca – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Parmezan (starty) – 15 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g

## Puree z groszku:

- Groszek (świeży lub mrożony) – 250 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Sok z cytryny – 5 g

## Sposób przygotowania

1. **Pieczony dorsz:** Nagrzej piekarnik do 180°C. Filety dorsza natrzyj oliwą, dopraw solą, pieprzem, sokiem i skórką z cytryny. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 12-15 minut, aż ryba stanie się delikatna i lekko złota.
2. **Pesto z pietruszki:** W blenderze zmiksuj natkę pietruszki, orzechy nerkowca, czosnek, parmezan, oliwę i sok z cytryny, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Puree z groszku:** Groszek ugotuj (świeży przez 3-4 minuty, mrożony według instrukcji na opakowaniu), a następnie odcedź. W małym rondelku rozgrzej oliwę i podsmaż czosnek, aż będzie miękki, ale nie zrumieniony. Dodaj ugotowany groszek, sól, pieprz i sok z cytryny, a następnie wszystko zmiksuj blenderem na gładkie puree.
4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję puree z groszku, obok połóż pieczony filet dorsza i posmaruj go pesto z pietruszki. Można dodatkowo udekorować listkami pietruszki lub plasterkiem cytryny.



# RISOTTO Z DYNIĄ I GRZYBAMI LEŚNYMI



## Składniki

- Ryż do risotto (arborio) – 200 g
- Dynia (obrana i pokrojona w kostkę) – 250 g
- Grzyby leśne (świeże lub mrożone) – 150 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 10 g
- Bulion warzywny – 700 g
- Białe wino (opcjonalnie) – 50 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Masło – 10 g
- Parmezan (starty) – 20 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeży tymianek – 5 g

## Sposób przygotowania

- 1. Przygotowanie składników:** Dynię pokrój w drobną kostkę, cebulę i czosnek posiekaj. Grzyby oczyść i pokrój na mniejsze kawałki.
- 2. Smażenie grzybów:** Na patelni rozgrzej 5 g oliwy i podsmaż grzyby, aż odparuje z nich woda i lekko się zrumienią. Odłóż grzyby na bok.
- 3. Przygotowanie risotto:** W garnku rozgrzej pozostałą oliwę i dodaj cebulę oraz czosnek, smaż, aż staną się miękkie. Dodaj ryż i smaż przez chwilę, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste. Dodaj wino i mieszaj, aż odparuje.
- 4. Dodawanie bulionu i dyni:** Stopniowo dodawaj bulion po 100 g, stale mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Po dodaniu połowy bulionu dodaj dynię i kontynuuj gotowanie, aż stanie się miękka, a ryż będzie kremowy i al dente (około 20 minut).
- 5. Dodanie grzybów i wykończenie:** Do risotto dodaj podsmażone grzyby, masło i parmezan. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Gotuj jeszcze przez 1-2 minuty, aż wszystko się połączy.
- 6. Podanie:** Risotto przełóż na talerze i posyp dodatkowym parmezanem oraz świeżym tymiankiem, jeśli lubisz.

# PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM TAHINI I GRANATEM



## Sposób przygotowania

- Przygotowanie bakłażana:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Bakłażany przekrój na pół wzdłuż, a następnie natnij miąższ w krzyżkowy wzór, uważając, by nie przeciąć skóry. Posmaruj oliwą, dopraw solą i pieprzem. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, miąższem do góry.
- Pieczenie bakłażana:** Wstaw bakłażany do piekarnika i piecz przez 35-40 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione na wierzchu.
- Sos tahini:** W małej miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, wodę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz. Mieszaj, aż uzyskasz gładki sos o kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby rozrzedzić sos.
- Podanie:** Upieczone bakłażany ułóż na talerzu, polej sosem tahini i posyp pestkami granatu oraz posiekaną natką pietruszki.

## Składniki

- Bakłażan – 2 sztuki (ok. 500 g)
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g

## Sos tahini:

- Pasta tahini – 30 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Woda – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g

## Dodatki:

- Pestki granatu – 50 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g

# KURCZAK W SOSIE MANGO Z RYŻEM JAŚMINOWYM



## Składniki

- Filet z kurczaka – 400 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Ryż jaśminowy – 200 g

## Sos mango:

- Mango (dojrzałe, obrane i pokrojone w kostkę) – 200 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 5 g
- Sok z limonki – 10 g
- Mleczko kokosowe – 100 g
- Sos sojowy – 10 g
- Chili (opcjonalnie, dla ostrości) – 1 g

## Dodatki:

- Świeża kolendra – 5 g
- Sok z limonki – do skropienia (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania

- Przygotowanie ryżu:** Ryż jaśminowy ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie miękki i puszysty. Odstaw do momentu podania.
- Przygotowanie kurczaka:** Filety z kurczaka pokrój na kawałki, dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż kawałki kurczaka na złoty kolor z każdej strony, aż będą gotowe. Wyjmij z patelni i odłóż na bok.
- Sos mango:** Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę, czosnek i imbir, aż będą miękkie i aromatyczne. Dodaj kawałki mango i smaż przez kilka minut, aż zmiękną. Dodaj mleczko kokosowe, sok z limonki, sos sojowy oraz chili, jeśli chcesz. Gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Następnie zmiksuj sos blenderem na gładką konsystencję.
- Połączenie składników:** Do sosu mango dodaj kawałki kurczaka i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły.
- Podanie:** Na talerzu ułóż porcję ryżu jaśminowego, a obok lub na wierzchu połóż kurczaka w sosie mango. Całość posyp świeżą kolendrą i skrop sokiem z limonki, jeśli lubisz.

# PIECZONE ŻEBERKA W GLAZURZE

## MIODOWO-MUSZTARDOWEJ



### Składniki

- Żeberka wieprzowe – 600 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Czosnek – 10 g
- Papryka słodka (proszek) – 5 g
- Oliwa z oliwek – 15 g

### Glazura miodowo-musztardowa:

- Miód – 30 g
- Musztarda (dijon lub pełnoziarnista) – 20 g
- Sos sojowy – 10 g
- Ocet jabłkowy – 10 g
- Świeży rozmaryn – 5 g

### Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie żeberek:** Żeberka umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Natrzyj je solą, pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, papryką oraz oliwą z oliwek. Wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (najlepiej na noc), aby dobrze się zamarynowały.
2. **Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 160°C. Żeberka ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, przykryj folią aluminiową i piecz przez 1,5 godziny, aż będą miękkie i delikatne.
3. **Przygotowanie glazury:** W małej miseczce wymieszaj miód, musztardę, sos sojowy, ocet jabłkowy i posiekany świeży rozmaryn, aż uzyskasz jednolitą glazurę.
4. **Wykończenie żeberek:** Zwiększ temperaturę piekarnika do 200°C. Wyjmij żeberka, usuń folię, a następnie posmaruj je glazurą z obu stron. Wstaw do piekarnika na dodatkowe 10-15 minut, aż glazura będzie lekko karmelizowana i błyszcząca. Możesz powtórzyć glazurowanie jeszcze raz, aby smak był bardziej intensywny.
5. **Podanie:** Żeberka przełóż na talerz, udekoruj świeżym rozmarynem lub ulubionymi ziołami. Podawaj z pieczonymi warzywami lub sałatką z rukolą i pomidorkami koktajlowymi.

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SOSEM Z ZIELONEGO PIEPRZU



## Składniki

- Polędwica wołowa (stek) – 2 sztuki po 150 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny (świeżo mielony) – 2 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Masło – 10 g

## Sos z zielonego pieprzu:

- Zielony pieprz (marynowany, z zalewy) – 10 g
- Cebula szalotka – 30 g
- Czosnek – 5 g
- Bulion wołowy – 100 g
- Śmietanka 18% – 50 g
- Musztarda dijon – 5 g
- Koniak lub brandy (opcjonalnie) – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g

## Sposób przygotowania

- 1. Przygotowanie steków:** Steki wyjmij z lodówki co najmniej 30 minut przed smaženiem, aby osiągnęły temperaturę pokojową. Dopraw je solą i świeżo mielonym pieprzem z obu stron.
- 2. Smażenie steków:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż steki po 2-3 minuty z każdej strony na średnim ogniu dla uzyskania stopnia wysmażenia "medium rare" (lub dłużej, jeśli wolisz inny stopień). Dodaj masło na końcu smażenia, polewając steki gorącym masłem dla uzyskania aromatu. Po usmażeniu odstaw steki na kilka minut, aby odpoczęły.
- 3. Przygotowanie sosu z zielonego pieprzu:** Na tej samej patelni podsmaż drobno posiekaną szalotkę i czosnek, aż będą miękkie. Dodaj zielony pieprz oraz koniak lub brandy (jeśli używasz), a następnie zagotuj, aby alkohol odparował.
- 4. Dodanie bulionu i śmietanki:** Wlej bulion wołowy i gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż lekko zgęstnieje. Następnie dodaj śmietankę oraz musztardę dijon, dopraw solą i pieprzem. Gotuj sos przez 2-3 minuty, aż zgęstnieje i uzyska kremową konsystencję.
- 5. Podanie:** Na talerzu ułóż steki, polej je sosem z zielonego pieprzu i podawaj z ulubionymi dodatkami, np. pieczonymi ziemniakami lub sałatką z rukoli.

# PIECZONY HALIBUT Z SALSA VERDE I ZIEMNIAKAMI



## Składniki

- Filet z halibuta – 400 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Cytryna – 10 g (sok i skórka)

## Pieczone ziemniaki:

- Ziemniaki (młode, pokrojone w ćwiartki) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Rozmaryn świeży – 5 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g

## Salsa verde:

- Natka pietruszki (świeża) – 20 g
- Bazylia (świeża) – 10 g
- Mięta (świeża) – 5 g
- Czosnek – 5 g
- Kapary – 10 g
- Ogórek kiszony – 15 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g

## Sposób przygotowania

1. **Pieczone ziemniaki:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ziemniaki wymieszaj z oliwą, posiekaną świeżą rozmaryną, solą i pieprzem. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
2. **Przygotowanie halibuta:** Filet z halibuta skrop oliwą, dopraw solą, pieprzem oraz startą skórką i sokiem z cytryny. Ułóż na osobnej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku (w ostatnich 10 minutach pieczenia ziemniaków), przez około 10-12 minut, aż ryba stanie się delikatna i soczysta.
3. **Salsa verde:** W blenderze lub malakserze umieść pietruszkę, bazylię, mięta, czosnek, kapary, pokrojonego ogórka kiszzonego, sok z cytryny oraz oliwę. Zmiksuj na gładką, jednolitą konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję pieczonych ziemniaków, obok połóż filet halibuta, a na wierzchu ryby rozprowadź salsę verde. Możesz udekorować dodatkową gałązką świeżych ziół lub plasterkiem cytryny.

# KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI I ŻURAWINĄ



## Składniki

- Kaczka (cała, ok. 1,5 kg) – 1 sztuka
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g
- Czosnek – 10 g
- Majeranek suszony – 5 g
- Rozmaryn świeży – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

## Nadzienie i dodatki:

- Jabłka (kwaśne, np. szara reneta) – 300 g (ok. 2 sztuki)
- Żurawina suszona – 50 g
- Sok z pomarańczy – 30 g
- Skórka z pomarańczy – 5 g
- Cynamon – 1 g

## Sposób przygotowania

- 1. Przygotowanie kaczki:** Kaczkę umyj i osusz. Natrzyj wewnątrz i na zewnątrz solą, pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, majerankiem oraz świeżym rozmarynem. Odstaw na minimum 1 godzinę (najlepiej na noc) do lodówki, aby mięso przeszło przyprawami.
- 2. Nadzienie z jabłek i żurawiny:** Jabłka umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na ćwiartki. Wymieszaj z żurawiną, sokiem i skórka z pomarańczy oraz cynamonem. Tak przygotowanym farszem nadziej kaczkę.
- 3. Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Kaczkę umieść w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce do pieczenia. Piecz przez 1,5–2 godziny, polewając kaczkę co 30 minut wytopionym tłuszczem, aby była soczysta i rumiana. Jeśli skórka zaczyna się zbyt mocno rumienić, przykryj kaczkę folią aluminiową.
- 4. Wykończenie:** Na ostatnie 15 minut pieczenia możesz zwiększyć temperaturę do 200°C, aby skórka stała się wyjątkowo chrupiąca. Po upieczeniu odstaw kaczkę na 10 minut przed krojeniem, aby soki równomiernie się rozprowadziły.
- 5. Podanie:** Pokrojoną kaczkę podawaj z upieczonymi jabłkami i żurawiną. Świetnie pasują do niej także pieczone ziemniaki lub puree z selera.

# ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW, PORÓW I SERA GRUYÈRE



## Składniki

- Ziemniaki – 500 g
- Pory – 200 g (około 2 średnie sztuki)
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Śmietanka 18% – 150 g
- Mleko – 100 g
- Ser gruyère (starty) – 80 g
- Musztarda dijon – 5 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Świeży tymianek – 5 g (opcjonalnie do dekoracji)

## Sposób przygotowania

- Przygotowanie składników:** Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki (ok. 3 mm). Pory przekrój na pół, a następnie na plasterki. Czosnek drobno posiekaj.
- Podsmażenie porów:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj czosnek i pory. Smaż na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż pory będą miękkie, ale nie zrumienione. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.
- Przygotowanie sosu:** W misce wymieszaj śmietankę, mleko, musztardę, sól, pieprz oraz gałkę muszkatołową. Do sosu dodaj połowę startego sera gruyère i wymieszaj.
- Układanie zapiekanki:** W naczyniu żaroodpornym (ok. 20x20 cm) ułóż warstwę ziemniaków, następnie dodaj warstwę podsmażonych porów. Powtarzaj te warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki. Na koniec całość zalej przygotowanym sosem.
- Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz przez 40 minut. Następnie zdejmij folię, posyp resztą sera gruyère i piecz przez kolejne 15 minut, aż ser się roztopi i zarumieni.
- Podanie:** Wyjmij zapiekankę z piekarnika, odstaw na kilka minut do lekkiego przestudzenia. Udekoruj świeżym tymiankiem, jeśli lubisz.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



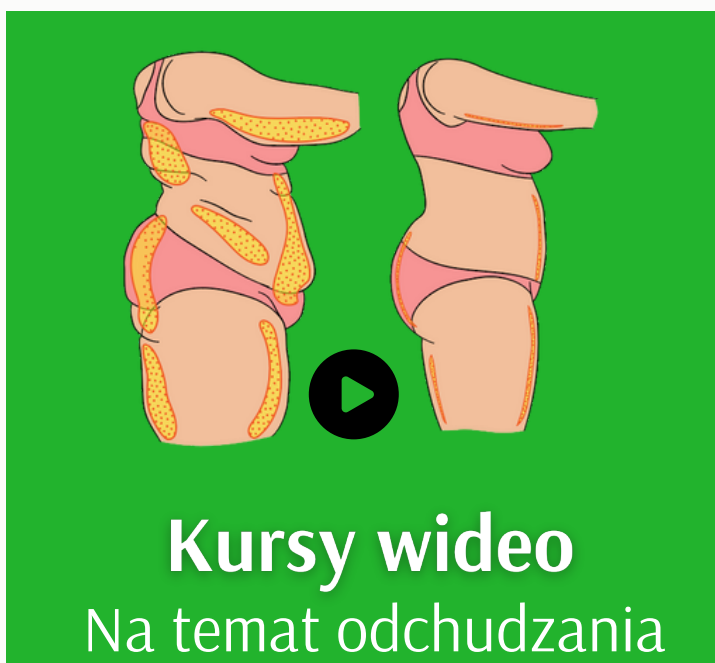
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

