

# 10 WYBORNYCH SAŁATEK+ PRZEPISY

## LEKKA SAŁATKA Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I JOGURTOWYM SOSEM



Filet z kurczaka



Boczek wędzony



Pieczarki



Mix sałat



Ser żółty



Jogurt naturalny

## SAŁATKA KRÓLEWSKA Z CAMEMBERTEM, KURCZAKIEM I ŻURAWINĄ



Pierś z kurczaka



Ser camembert



Suszona żurawina



Mix sałat



Oliwa z oliwek



Ocet balsamiczny

# SAŁATKA HARMONIA SMAKU Z HALLOUMI, AWOKADO I JAJKIEM



Rukola



Pomidory koktajlowe



Ser halloumi



Awokado



Jajka



Oliwa z oliwek

# PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z KURCZAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I NUTĄ ZIÓŁ



Makaron pełnoziarnisty



Suszone pomidory



Pierś z kurczaka



Mozzarella



Musztarda



Bazylija

## LEKKA SAŁATKA Z GRILLOWANYM CAMEMBERTEM I NUTĄ ŻURAWINY



Pomidorki koktajlowe



Camembert



Pestki słonecznika



Mix sałat



Dżem żurawinowy



Oliwa z oliwek

## SAŁATKA Z RUKOLĄ, GRUSZKĄ I ORZECHAMI W BALSAMICZNYM DRESSINGU



Rukola



Ocet balsamiczny



Ser pleśniowy



Orzechy



Suszona żurawina



Gruszka

# PROMOCJA "BLACK MONTH"

## PAKIET PREMIUM ZAWIERA



**2500**  
**PRZEPISÓW**  
1500-7500 kcal



**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo

Tylko do 26 listopada



**PAKIET PREMIUM**

~~PLN 499 zł~~

**129 zł**

# LEKKA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, ŁOSOSIEM I NUTĄ CYTRYNY



Szpinak "baby"



Czerwona cebula



Awokado



Mozzarella



Miód



Sok z cytryny

# SAŁATKA ZBALANSOWANA Z MAKARONEM ORZO, JARMUŻEM I TUŃCZYKIEM



Makaron orzo



Oliwa z oliwek



Mozzarella



Tuńczyk



Suszone pomidory



Jarmuż

**DELIKATNA SAŁATKA Z ROSZPONKĄ,  
ŁOSOSIEM I ORZECHOWYM DRESSINGIEM**



Roszponka



Wędzony łosoś



Gruszka



Czerwona cebula



Orzechy włoskie



Oliwa z oliwek

**LEKKA SAŁATKA Z CYTRUSOWYMI  
KREWETKAMI, AWOKADO I MIGDAŁAMI**



Krewetki



Mix sałat



Migdały



Awokado



Oliwa z oliwek



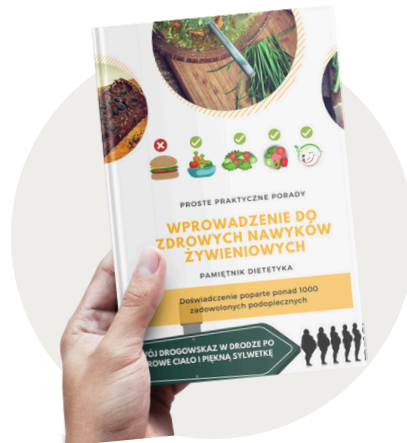
Szalotka

# Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

## BONUSY



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



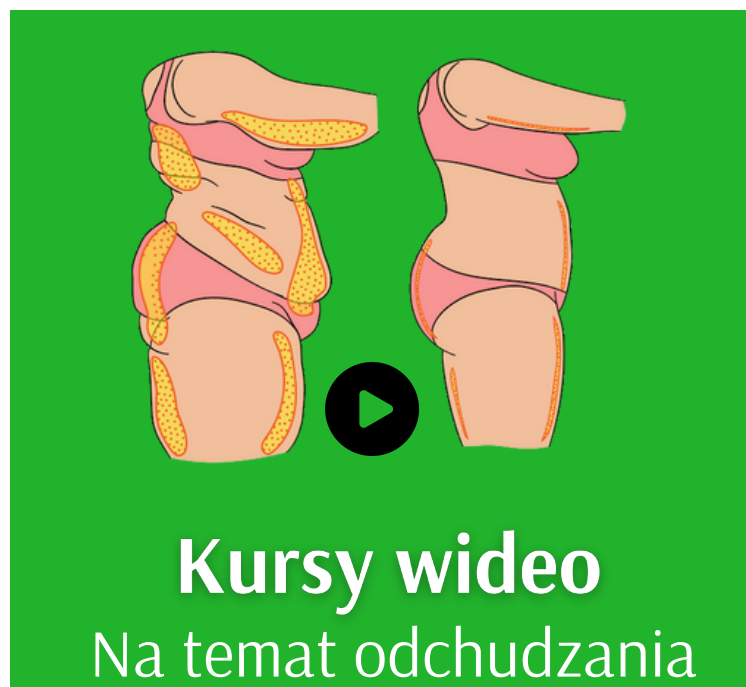
**10 ebooków**  
same fakty



**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



**Działa wszędzie**  
Telefon, komputer,  
tablet

# LEKKA SAŁATKA Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I JOGURTOWYM SOSEM



## Składniki:

### • Na sałatkę:

- 300 g fileta z kurczaka (pokrojonego w kostkę)
- 100 g boczku wędzonego (pokrojonego w kostkę)
- 200 g pieczarek (pokrojonych w plasterki)
- 1 duża cebula (pokrojona w piórka)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 150 g miks sałat (rukola, roszponka, sałata lodowa)
- 80 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu (pokrojonego w kostkę lub startego)
- 2 ogórki konserwowe (pokrojone w plasterki)

### • Na sos:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego (gęstego, np. typu greckiego)
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: odrobina soku z cytryny dla świeżości

### • Do smażenia:

- 1 łyżka oliwy z oliwek (lub spray do smażenia dla redukcji kalorii)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka i boczku:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Usmaż boczek drobiowy na chrupko lub pomiń dla wersji mniej kalorycznej. Wyjmij i odstaw.
- Na tej samej patelni podsmaż kurczaka na złocisty kolor. Dopraw go solą i pieprzem. Ostudź.

### 2. Smażenie pieczarek i cebuli:

- Na patelni podsmaż pieczarki z cebulą aż będą miękkie i lekko zarumienione. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Ostudź.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- W dużej misce połącz miks sałat, paprykę i ogórki konserwowe.

### 4. Dodanie składników:

- Do miski z warzywami dodaj ostudzony kurczak, boczek (jeśli używasz), pieczarki z cebulą oraz ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu.

### 5. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z musztardą. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie sokiem z cytryny.

### 6. Połączenie sałatki:

- Polej sałatkę sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dokładnie się połączyły.



# SAŁATKA KRÓLEWSKA Z CAMEMBERTEM, KURCZAKIEM I ŻURAWINĄ



## Składniki (na 2 porcje):

### • Główne:

- 190 g sera camembert
- 400 g fileta z kurczaka
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 1 opakowanie miks sałat
- 4 łyżki orzechów nerkowca
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki sezamu

### • Przyprawy:

- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- sól, pieprz

### • Dressing:

- 4 łyżki oliwy
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka płynnego miodu
- sól, pieprz

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie sezamu:

- Na suchej patelni delikatnie podpraż sezam, aż nabierze złotego koloru. Odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie kurczaka:

- Fileta z kurczaka opłucz, oczyść i pokrój w kostkę. Dopraw przyprawą do kurczaka, papryką słodką, czosnkiem granulowanym, solą i pieprzem.
- Rozgrzej 2 łyżki oliwy na patelni i usmaż kurczaka na złoty kolor.
- Dodaj podprażony sezam i dokładnie wymieszaj, aby kurczak został oblepiony ziarenkami.

### 3. Przygotowanie żurawiny:

- Żurawinę zalej wrzątkiem i mocz przez około 5 minut. Następnie odcedź i osusz na ręczniku papierowym.

### 4. Przygotowanie sera:

- Ser camembert pokrój na trójkąty i podsmaż na suchej patelni, aż się lekko zarumieni z obu stron.

### 5. Składanie sałatki:

- Na talerz wyłóż miks sałat. Na wierzch dodaj kawałki kurczaka w sezamie, żurawinę, podsmażony camembert oraz posyp całość orzechami nerkowca.

### 6. Przygotowanie dressingu:

- W miseczce wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny, sok z cytryny, miód, sól i pieprz. Polej sałatkę tuż przed podaniem.

# SAŁATKA HARMONIA SMAKU Z HALLOUMI, AWOKADO I JAJKIEM



## Składniki (na 2 porcje):

### • Główne:

- 40 g rukoli (2 garście)
- 200 g pomidorków koktajlowych (2 garście)
- 90 g ogórka zielonego (1/2 sztuki)
- 60 g czerwonej cebuli (1/2 sztuki)
- 30 g kukurydzy konserwowej (2 łyżki)
- 70 g awokado (1/2 sztuki)
- 225 g sera halloumi (1 opakowanie)
- 4 jajka (200 g)

### • Dodatki:

- 10 g oliwy (1 łyżka)
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku
- 1/2 łyżeczki płatków chilli
- 1/2 łyżeczki czarnuszki

## Przygotowanie:

### 1. Grillowanie sera:

- Ser halloumi pokrój na plastry i zgrilluj na patelni grillowej lub w grillu elektrycznym, aż nabierze złotego koloru.

### 2. Przygotowanie jajek sadzonych:

- Usmaż jajka sadzone na patelni lub płycie śniadaniowej w grillu elektrycznym. Dzięki użyciu takiej płyty jajka zachowają równy, okrągły kształt.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Rukolę dokładnie opłucz i rozłóż na talerzach.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki, a ogórek, cebulę i awokado pokrój na mniejsze kawałki.
- Wszystkie warzywa ułóż na rukoli i posyp kukurydzą konserwową.

### 4. Doprawianie:

- Całość skrop oliwą i dopraw solą, pieprzem, czarnuszką oraz płatkami chilli.

### 5. Podanie:

- Na warzywach ułóż plastry grillowanego halloumi i jajka sadzone. Serwuj od razu, by cieszyć się pełnią smaku i aromatu.

# PEŁNOZIARNISTA SAŁATKA Z KURCZAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I NUTĄ ZIÓŁ



## Składniki (na 1 porcję):

### • Podstawa:

- 50 g makaronu pełnoziarnistego (dla większej ilości błonnika i niższego IG)

### • Dodatki:

- 6–8 suszonych pomidorów z zalewy (najlepiej w oliwie)
- 1 pojedyncza pierś z kurczaka (ok. 120 g)
- 1 mała kulka mozzarelli light (ok. 100 g)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub świeżej bazylii

### • Przyprawy:

- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- Sól i pieprz do smaku

### • Dressing:

- 1 łyżeczka musztardy
- Kilka łyżek oliwy z zalewy suszonych pomidorów

### • Opcjonalne dodatki:

- Kiełki brokuła
- Czarny i biały sezam

## Przygotowanie:

### 1. Makaron:

- Ugotuj makaron pełnoziarnisty al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i pozostaw do lekkiego przestygnięcia.

### 2. Kurczak:

- Pierś z kurczaka pokrój w drobną kostkę (ok. 1 cm x 1 cm).
- Dopraw solą, pieprzem, słodką papryką i czosnkiem granulowanym.
- Przygotuj kurczaka zdrową metodą: usmaż na suchej patelni (bez dodatku tłuszczu), ugotuj na parze lub upiecz w piekarniku.

### 3. Dodatki:

- Suszone pomidory pokrój w cienkie paseczki.
- Mozzarellę light pokrój w kostkę.
- Posiekaj natkę pietruszki lub listki bazylii.

### 4. Łączenie składników:

- W misce połącz makaron, kawałki kurczaka, suszone pomidory, mozzarellę i zioła.
- Dodaj musztardę, kilka łyżek oliwy z zalewy pomidorowej oraz dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Wymieszaj całość, dbając, by składniki były równomiernie pokryte oliwą, ale nie pływały w niej.

### 5. Wykończenie i serwowanie:

- Gotową sałatkę przełóż do pojemnika lub od razu podaj na talerzu.
- Dla dekoracji i dodatkowego smaku posyp kiełkami brokuła oraz czarnym i białym sezamem.
- Sałatkę przechowuj w lodówce do czasu podania.

# LEKKA SAŁATKA Z GRILLOWANYM CAMEMBERTEM I NUTĄ ŻURAWINY



## Składniki (na 2 porcje):

### • Podstawa:

- 1 camembert (ok. 120 g, najlepiej w wersji light)
- 1/2 opakowania miks sałat (ok. 75 g)
- 6 pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki nasion słonecznika

### • Dressing:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- Sól i pieprz do smaku

### • Dodatkowo:

- 1 łyżka dżemu żurawinowego (bez dodatku cukru, jeśli dostępny)

## Przygotowanie:

### 1. Grillowanie camemberta:

- Ser camembert posmaruj odrobiną oliwy i podsmaż na patelni grillowej lub suchej patelni na złoty kolor z obu stron.

### 2. Prażenie słonecznika:

- Na suchej patelni upraż nasiona słonecznika, aż będą lekko złociste i aromatyczne. Odstaw do ostudzenia.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki, a mix sałat opłucz i osusz.

### 4. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, zioła prowansalskie oraz sól i pieprz.

### 5. Łączenie składników:

- Na talerzu rozłóż miks sałat.
- Na środku ułóż grillowany camembert, a wokół niego połówki pomidorków koktajlowych.
- Całość posyp uprażonym słonecznikiem.

### 6. Wykończenie:

- Sałatkę polej przygotowanym dressingiem.
- Na ser camembert nałóż łyżkę dżemu żurawinowego jako delikatne wykończenie smaku.

# SAŁATKA Z RUKOLĄ, GRUSZKĄ I ORZECHAMI W BALSAMICZNYM DRESSINGU



## Składniki (na 2 porcje):

### • Podstawa:

- 4 garście rukoli (ok. 100 g)
- 1 gruszka
- 150 g sera z niebieską pleśnią (np. gorgonzola, roquefort)
- 2 garście orzechów (np. włoskich lub pekan, ok. 40 g)
- 2 garście suszonej żurawiny (ok. 30 g, najlepiej niesłodzonej)

### • Sos:

- 2 łyżeczki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu (lub syropu klonowego dla wersji wegańskiej)
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta soli do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie bazy:

- Rukolę dokładnie umyj i osusz, następnie rozłóż równomiernie na talerzach.

### 2. Dodanie składników:

- Gruszkę pokrój w cienkie plasterki i rozłóż na rukoli.
- Ser z niebieską pleśnią pokrój w małe kostki lub porwij na kawałki i dodaj do sałatki.
- Posyp całość orzechami oraz suszoną żurawiną.

### 3. Przygotowanie sosu:

- W małym słoiku wymieszaj ocet balsamiczny, miód (lub syrop klonowy), sól i oliwę. Zakręć słoik i energicznie nim potrząśnij, aż składniki się połączą w jednolity sos.

### 4. Wykończenie:

- Gotowy sos polej równomiernie po sałatce tuż przed podaniem.

# LEKKA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, ŁOSOSIEM I NUTĄ CYTRYNY

Składniki (na 2 porcje):

## • Podstawa:

- 200 g świeżego szpinaku „baby”
- 1 średniej wielkości czerwona cebula
- 1–2 rzymskie pomidory
- 150 g wędzonego łososia w plastrach
- 1 dojrzałe awokado
- 125 g mozzarelli w kulkach (lub klasycznej mozzarelli)
- Garść pestek dyni (uprażonych na suchej patelni)

## • Dressing:

- 1 łyżka miodu (lub syropu klonowego dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki wody
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta pieprzu i soli



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie dressingu:

- W miseczce wymieszaj miód, sok z cytryny, wodę, oliwę, sól i pieprz. Odstaw na chwilę, aby smaki się przegryzły.

### 2. Przygotowanie składników:

- Szpinak umyj i dokładnie osusz, rozłóż równomiernie na talerzach lub półmisku.
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie piórka i rozłóż na szpinaku.
- Pomidory pokrój w ósemki i dodaj do sałatki.
- Awokado obierz, pokrój w plasterki i skrop sokiem z cytryny, aby zapobiec ciemnieniu.
- Plasterki wędzonego łososia oraz awokado ułóż między kawałkami pomidorów.

### 3. Wykończenie sałatki:

- Kulki mozzarelli przekrój na pół i rozłóż równomiernie na sałatce.
- Całość skrop przygotowanym dressingiem.
- Na koniec oprósź świeżo mielonym pieprzem i posyp uprażonymi pestkami dyni.

### 4. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu, aby składniki zachowały swoją świeżość i chrupkość.

# SAŁATKA ZBALANSOWANA Z MAKARONEM ORZO, JARMUŻEM I TUŃCZYKIEM



## Składniki (na 2-3 porcje):

### • Podstawa:

- 200 g makaronu orzo (można użyć pełnoziarnistego dla większej ilości błonnika)
- 2-3 garście drobno posiekanego jarmużu (ok. 100 g)
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (dla mniejszej ilości tłuszczu)
- 1 kulka mozzarelli light (ok. 125 g)
- 1/2 czerwonej cebuli
- 70 g suszonych pomidorów, odsączonych z oleju
- 50 g pestek słonecznika, uprażonych na suchej patelni
- Garść świeżej bazylii

### • Sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/3 łyżeczki pieprzu

## Przygotowanie:

### 1. Makaron:

- Ugotuj makaron orzo zgodnie z instrukcją na opakowaniu al dente. Następnie odcedź, opłucz chłodną wodą i odstaw na sitko, aby dokładnie się odsączył.

### 2. Przygotowanie jarmużu:

- Wrzuć posiekany jarmuż do dużej miski. Przygotuj sos, mieszając oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon, przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Wylej sos na jarmuż i delikatnie go wmasuj, aby liście zmiękły.

### 3. Dodanie składników:

- Posiekaj czerwoną cebulę w drobne piórka.
- Odsącz tuńczyka z sosu własnego.
- Mozzarellę pokrój w małą kostkę.
- Suszone pomidory pokrój na drobniejsze kawałki.
- Dodaj wszystkie te składniki do miski z jarmużem.

### 4. Wykończenie:

- Upraż pestki słonecznika na suchej patelni, aż staną się lekko złociste.
- Wrzuć pestki słonecznika do sałatki razem z posiekaną świeżą bazylią.

### 5. Mieszanie i podanie:

- Wszystkie składniki delikatnie wymieszaj, aby dobrze się połączyły. Sałatkę podawaj od razu lub schłodzoną.

# DELIKATNA SAŁATKA Z ROSZPONKĄ, ŁOSOSIEM I ORZECHEWYM DRESSINGIEM



## Składniki (na 1 porcję):

### • Podstawa:

- Garść roszponki (ok. 50 g)
- 40 g wędzonego łososa (najlepiej w wersji o niższej zawartości soli)
- 1 gruszka
- 2 plastry czerwonej cebuli
- 1 łyżka suszonej żurawiny (najlepiej niesłodzonej)
- 1 łyżka orzechów włoskich (uprażonych na suchej patelni)
- Sok z cytryny (do skropienia gruszki)

### Orzechowy dressing:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki miodu (lub syropu klonowego w wersji wegańskiej)
- 1/4 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżka zmielonych orzechów włoskich
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie gruszki:

- Obierz gruszkę, usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.
- Skrop je sokiem z cytryny, aby zapobiec ciemnieniu.

### 2. Przygotowanie sałatki:

- Na talerzu rozłóż równomiernie roszponkę.
- Na sałacie rozłóż kawałki gruszki, plastry czerwonej cebuli, suszoną żurawinę, orzechy włoskie oraz kawałki wędzonego łososa.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, musztardę Dijon, zmielone orzechy włoskie, sól i pieprz. Energicznie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

### 4. Wykończenie sałatki:

- Skrop sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj tuż przed podaniem.



# LEKKA SAŁATKA Z CYTRUSOWYMI KREWETKAMI, AWOKADO I MIGDAŁAMI



## Składniki (na 4 porcje):

### • Główne składniki:

- 450 g średniej wielkości krewetek smażonych z nutą cytrusów (np. z cytryną lub pomarańczą; użyj świeżych lub mrożonych, po rozmrożeniu)
- 8 garści mieszanki sałat (np. rukola, szpinak „baby” lub miks sałat wiosennych; ok. 300 g)
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plasterki lub kostkę
- 1 szalotka, drobno posiekana
- 4 łyżki migdałów w płatkach, uprażonych na suchej patelni

### • Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek o smaku owocowym lub cytrusowym
- Sok z 1/2 cytryny lub 1/2 pomarańczy
- Sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie krewetek:

- Oczyszczyć krewetki, jeśli jest taka potrzeba. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek i usmaż krewetki na złoty kolor, doprawiając je solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny lub pomarańczy. Smaż około 2–3 minuty z każdej strony, aż będą gotowe.

### 2. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce ułóż sałatę. Na sałacie rozłóż kawałki awokado, drobno posiekaną szalotkę i uprażone płatki migdałów.

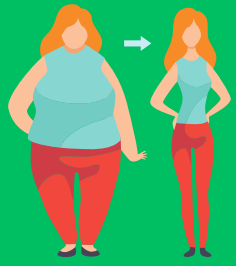
### 3. Dressing:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny lub pomarańczy, sól i pieprz.

### 4. Wykończenie:

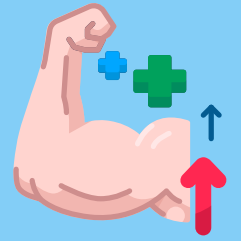
- Na sałacie ułóż usmażone krewetki. Całość polej przygotowanym dressingiem.
- Delikatnie wymieszaj sałatkę lub podawaj warstwowo.

# 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 Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ