

WIECZOROWE SMAKOWITOŚCI+ PRZEPISY



PIZZA NA SEROWYM SPODZIE



Twaróg półtłusty



Mąka orkiszowa



Białko jajka



Passata pomidorowa



Rukola



Parmezan

PIZZERINKI Z SERKIEM WIEJSKIM



Serek wiejski



Jajko



Mąka pełnoziarnista



Olej rzepakowy



Ser żółty



Ketchup

GNOCCHI W KREMOWYM SOSIE PIECZARKOWO-SZPINAKOWYM



Gnocchi



Ser Grana Padano



Szpinak



Pieczarki



Śmietanka 18%



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANY CAMEMBERT Z POMIDORKAMI



Camembert



Czosnek



Pomidory koktajlowe



Bazylia



Suszone pomidory



Oliwa z oliwek

PUSZYSTE PLACUSZKI ZE SKYRU



Skyr



Żółtko jajka



Białka jaj



Mąka



Ksylitol

KROKIETY SZPINAKOWE Z DELIKATNYM FARSZEM



Szpinak



Ser feta



Bułka tarta



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Mleko

CHRUPIĄCE TOSTY Z SEREM, POMIDOREM I SAŁATKĄ Z TUŃCZYKA



Chleb pełnoziarnisty



Pomidor



Ser żółty



Masło klarowane



Sałatka z tuńczyka

BAGIETKI ZAPIEKANE Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I MOZZARELLĄ



Bagietka paryska



Mozzarella



Pierś z kurczaka



Czerwona papryka



Sałata rzymska



Pomidorki koktajlowe

CZEKOLADOWY PUDDING OWSIANY Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM



Płatki owsiane



Banan



Jajko



Mleko



Kakao



Masło orzechowe

AROMATYCZNA OWSIANKA Z OWOCAMI I NUTĄ CYNAMONU



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Banan



Siemię lniane



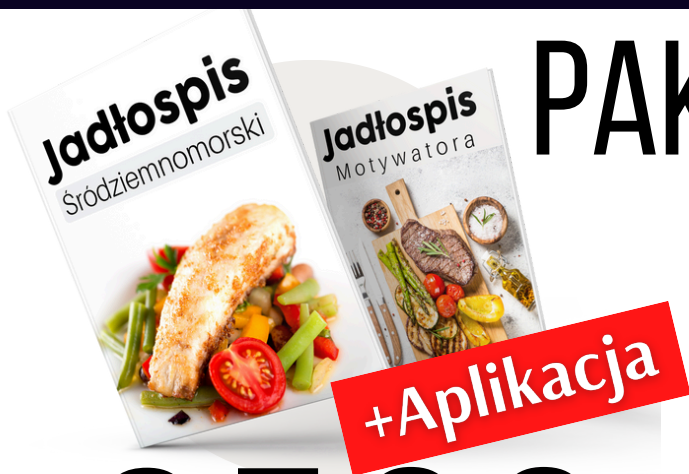
Owoce



Cynamon

PROMOCJA "BLACK MONTH"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA



2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



10 godzin
Audiobooków



1100 infografik
Szybsza edukacja

-80%

+Aplikacja



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



PAKIET PREMIUM
~~PLN 499 zł~~

149 zł



OSZCZĘDZASZ
350 zł

PIZZA NA SEROWYM SPODZIE



Składniki

Spód:

- 100 g twarogu półtłustego (lub chudego dla lżejszej wersji)
- 1 białko jajka (ok. 30 g)
- 25 g mąki pełnoziarnistej orkiszowej lub owsianej
- Szczypta soli i świeżo mielonego pieprzu

Dodatki:

- 50 g passaty pomidorowej bez dodatku cukru
- 1/4 łyżeczki granulowanego czosnku
- 1/4 łyżeczki suszonego oregano
- 1/4 łyżeczki suszonej bazylii
- 50 g mozzarelli light lub 30 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu
- Garść świeżej rukoli (ok. 20 g)
- 10 g parmezanu (lub twardego sera długo dojrzewającego)

Przygotowanie

• Przygotowanie spodu:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

W miseczce rozgnieć twaróg widelcem, aż uzyskasz gładką konsystencję.

Dodaj białko jajka, mąkę oraz szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolite ciasto.

Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia uformuj z masy okrągły, cienki placek. Piecz przez 12–15 minut, aż lekko się zarumieni.

• Dodawanie dodatków:

Wyjmij podpieczony spód z piekarnika. Posmaruj równomiernie passatą pomidorową. Posyp całość czosnkiem, oregano i bazylią.

Na wierzchu ułóż równomiernie startą mozzarellę lub plastry sera żółtego.

Piecz ponownie przez 5–7 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

• Wykończenie:

Wyjmij pizzę z piekarnika. Przed podaniem udekoruj rukolą i delikatnie oprósz startym parmezanem.

PIZZERINKI Z SERKIEM WIEJSKIM



Składniki

Ciasto:

- 200 g serka wiejskiego (po odlaniu śmietanki – ok. 150–160 g)
- 1 jajko (ok. 50 g)
- 60 g mąki pełnoziarnistej (orkiszowej lub owsianej dla zdrowszej wersji)
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1/3 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek (10 g)

Dodatki:

- 24 g ketchupu bez dodatku cukru (ok. 3 łyżeczki)
- 60 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu

Przygotowanie

• Przygotowanie masy na ciasto:

Z serka wiejskiego odlej nadmiar śmietanki (ok. 3–4 łyżki). Pozostały serek przełóż do miski.

Dodaj jajko, mąkę, zioła prowansalskie oraz sól. Wymieszaj całość, pozostawiając drobne grudki serka – dodadzą one ciekawą teksturę.

• Smażenie placków:

Na patelni rozgrzej olej. Nakładaj na nią porcje ciasta, formując cienkie placki – najlepiej za pomocą widelca, aby równomiernie rozprowadzić masę.

Smaż pod przykryciem na średnim ogniu przez 4–5 minut, aż spód się zarumieni, a góra delikatnie zetnie.

• Dodawanie dodatków:

Odwróć placki na drugą stronę. Posmaruj każdy ketchupem i równomiernie posyp startym serem.

Przykryj patelnię i smaż jeszcze 3–4 minuty, aż ser się roztopi i apetycznie zapiecze.

• Serwowanie:

Gotowe pizzerinki przełóż na talerz. Możesz je udekorować świeżymi ziołami, np. bazylią lub rukolą, aby dodać świeżości.

GNOCCHI W KREMOWYM SOSIE PIECZARKOWO-SZPINAKOWYM



Składniki:

- 500 g gnocchi (możesz zastąpić kopytkami lub tortellini)
- 80 g sera Grana Padano lub Parmezanu (część do sosu, reszta do dekoracji)
- 1/2 szklanki białego wina wytrawnego lub półwytrawnego (opcjonalnie)
- 1 średnia cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 300 g pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki
- 30 g masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 200 g śmietanki 18% lub 30% (18% dla lżejszej wersji)
- 80–100 g baby szpinaku (opcjonalnie posiekanego)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

• Przygotowanie gnocchi:

Ugotuj gnocchi w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Uważaj, by ich nie rozgotować – powinny pozostać sprężyste. Po ugotowaniu odcedź je, przepłucz zimną wodą i odstaw na bok.

• Sos pieczarkowy:

Na dużej patelni rozgrzej masło z oliwą z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż przez 3 minuty, aż stanie się szklista.

Dodaj pieczarki i smaż przez 5–7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż się przyrumienią i odparuje z nich woda. Jeśli patelnia stanie się zbyt sucha, dołóż odrobinę oliwy. Pod koniec smażenia dodaj posiekany czosnek, wymieszaj i smaż jeszcze minutę.

• Dodanie wina (opcjonalnie):

Wlej białe wino, wymieszaj i gotuj przez 3–4 minuty, aż większość płynu odparuje, a pieczarki wchłoną aromaty.

• Przygotowanie kremowego sosu:

Wlej śmietankę, dodaj starty ser, musztardę Dijon, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 7–10 minut, aż sos zgęstnieje. Pamiętaj o mieszaniu, aby ser równomiernie się rozpuścił i nie przypalił.

• Dodanie szpinaku i gnocchi:

Do sosu dodaj liście baby szpinaku i delikatnie wymieszaj. Gotuj 1–2 minuty, aż liście zwiędną. Następnie wrzuć do patelni ugotowane gnocchi i dokładnie je wymieszaj z sosem. Podgrzewaj jeszcze minutę, aż gnocchi będą ciepłe i pokryte kremowym sosem.

• Serwowanie:

Podawaj gorące, posypane odrobiną startego sera Grana Padano lub Parmezanu. Możesz również dodać świeżo mielony pieprz dla wyrazistego smaku.

ZAPIEKANY CAMEMBERT

Z POMIDORKAMI



Składniki:

- 125 g sera camembert (1 opakowanie)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki świeżej natki pietruszki (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki świeżej bazylii, posiekanej
- 100 g pomidorków koktajlowych (1 garść)
- 10 g oliwy z oliwek (1 łyżka)
- 1/2 łyżeczki suszonych pomidorów z czosnkiem
- Sól i świeżo mielony pieprz – do smaku

Przygotowanie:

- **Przygotowanie camemberta:**

Camembert przełóż do naczynia żaroodpornego i wykonaj na jego powierzchni delikatne nacięcia w kształcie kratki – ułatwi to wnikięcie przypraw i ziół w ser.

- **Dodanie dodatków:**

Na wierzchu sera ułóż przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę pietruszki i bazylię. Posyp suszonymi pomidorami z czosnkiem. Dopraw całość szczyptą soli i pieprzu.

- **Dodanie pomidorków:**

Wokół sera rozłóż pomidorki koktajlowe. Skrop wszystko oliwą z oliwek, aby nadać daniu delikatności i podkreślić smak składników.

- **Pieczenie:**

Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 200°C. Zapiekać przez około 20–25 minut, aż ser stanie się miękki i apetycznie się zarumieni, a pomidorki delikatnie popękają.

- **Podawanie:**

Serwuj zapiekany camembert z chrupiącymi grzankami pełnoziarnistymi lub świeżą bagietką. Możesz także dodać kilka liści świeżej rukoli na talerz dla urozmaicenia smaku i wyglądu.

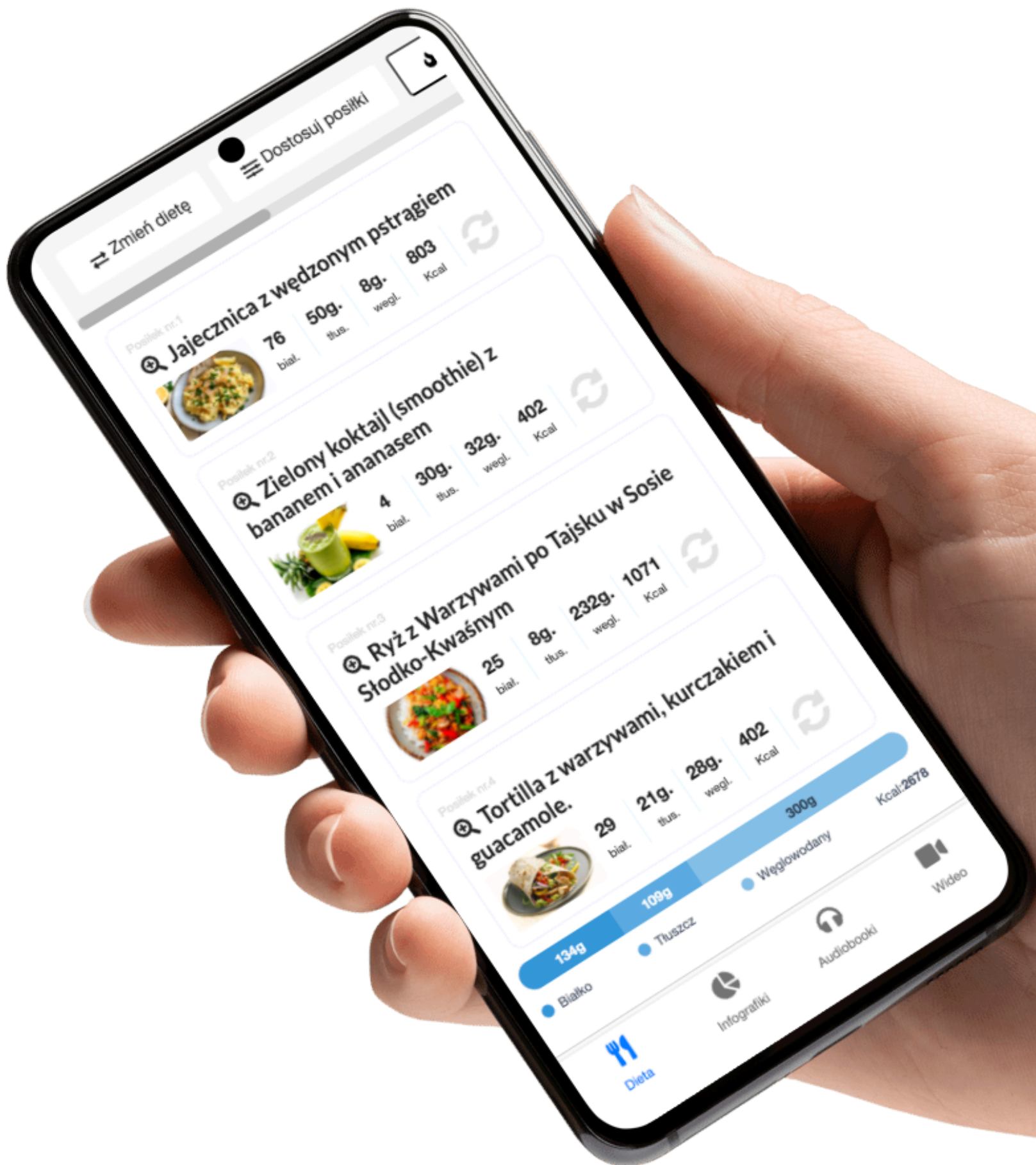
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PUSZYSTE PLACUSZKI ZE SKYRU



Składniki (na około 9-10 małych placuszków):

- 3 białka
- 1 żółtko
- 1 łyżka ksylitolu, erytroli lub cukru trzcinowego
- 3 czubate łyżki mąki pełnoziarnistej pszennej, orkiszowej lub bezglutenowej mieszanki do wypieków
- 150 ml skyru naturalnego
- Odrobina oleju roślinnego (np. kokosowego, rzepakowego lub oliwy w sprayu) do smażenia

Przygotowanie:

- **Ubicie piany:**

W czystej, suchej misce (najlepiej szklanej lub metalowej) ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Upewnij się, że w białkach nie ma nawet odrobiny żółtka, aby piana dobrze się ubiła.

- **Dodanie słodzika:**

Kiedy piana będzie sztywna, dodaj w dwóch porcjach ksylitol, erytrol lub cukier trzcinowy. Kontynuuj ubijanie przez chwilę, aż piana stanie się lśniąca.

- **Połączenie składników:**

Do piany delikatnie wmieszaj żółtko. Następnie, partiami, przesiej mąkę przez sitko, każdorazowo ostrożnie mieszając, aby zachować puszystość masy. Na końcu dodawaj skyr w kilku porcjach, delikatnie mieszając do połączenia składników.

- **Smażenie placuszków:**

Rozgrzej patelnię z niewielką ilością oleju na średnim ogniu. Możesz użyć oliwy w sprayu lub silikonowego pędzelka, aby ograniczyć ilość tłuszczu.

Na rozgrzaną patelnię nakładaj łyżką małe porcje ciasta, formując placuszki o średnicy około 6 cm. Smaż na niewielkim ogniu przez 1–1,5 minuty z każdej strony, aż się lekko zarumienią. Używaj szerokiej łopaty, aby ostrożnie przewracać placuszki – są delikatne i lekkie.

- **Podanie:**

Gotowe placuszki możesz podawać z ulubionymi dodatkami: świeżymi owocami, jogurtem naturalnym, miodem lub domowym musem owocowym.

KROKIETY SZPINAKOWE Z DELIKATNYM FARSZEM



Składniki

Na naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej pszennej (ok. 120 g)
- 2 duże jajka
- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki mleka (możesz użyć napoju roślinnego, np. owsianego)
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju roślinnego (opcjonalnie, jeśli patelnia nieprzywierająca)

Farsz szpinakowy:

- 450 g mrożonego szpinaku w liściach
- 100 g sera feta (lub wersji light) lub ulubionego sera żółtego
- 5 łyżek gęstego jogurtu naturalnego zamiast śmietany
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1/2 kostki rosołowej warzywnej (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

Panierka:

- 100 g bułki tartej pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 3 łyżki mleka
- Olej roślinny do smażenia

Przygotowanie

1. Przygotowanie naleśników:

- Wymieszaj w misce wszystkie składniki na naleśniki, aż do uzyskania gładkiej masy. Możesz użyć trzepaczki lub miksera.
- Rozgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Jeśli patelnia wymaga tłuszczu, posmaruj ją cienką warstwą oleju.
- Wlej ok. 1/2 chochli ciasta na patelnię, rozprowadź je równomiernie, obracając patelnię.
- Smaż naleśnik przez ok. 30 sekund z jednej strony, przewróć na drugą i smaż kolejne 30 sekund. Zdejmij z patelni i powtórz z resztą ciasta.

2. Przygotowanie farszu:

- Na patelni podgrzej mrożony szpinak z kilkoma łyżkami wody pod przykryciem. Duś na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż szpinak całkowicie się rozmrozi i odparuje nadmiar wody.
- Dodaj przeciśnięty czosnek, wymieszaj, a następnie dodaj ser feta i jogurt naturalny. Dokładnie wymieszaj.
- Dopraw farsz gałką muszkatołową, solą, pieprzem i, opcjonalnie, kostką rosołową. Gotuj chwilę na małym ogniu, aż składniki dobrze się połączą.

3. Zawijanie krokietów:

- Na każdym naleśniku ułóż porcję farszu. Zawień boki naleśnika do środka, a następnie zwiń w kształt krokietu. Powtórz z pozostałymi naleśnikami.

4. Panierowanie i smażenie:

- W miseczce roztrzep jajka z mlekiem. W drugiej miseczce przygotuj bułkę tartą.
- Każdy krokiet zanurz w jajku, a następnie obtocz w bułce tartej.
- Rozgrzej olej na dużej patelni na średnio wysokim ogniu. Smaż krokiety na złocisty kolor przez 2–3 minuty z każdej strony. Po usmażeniu odsącz nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym.

5. Serwowanie:

6. Podawaj krokiety na gorąco, np. z ulubionym sosem jogurtowym, czosnkowym lub z lekką surówką.

CHRUPIĄCE TOSTY Z SEREM, POMIDOREM I SAŁATKĄ Z TUŃCZYKA



Składniki:

- 8 kromek chleba pełnoziarnistego lub na zakwasie
- 8 plasterków ostrego sera (np. cheddar lub gouda)
- 8 plasterków pomidora
- 3-4 łyżki masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- Sałatka z tuńczyka (np. tuńczyk w sosie własnym wymieszany z jogurtem naturalnym, posiekaną czerwoną cebulą i kaparami)

Przygotowanie:

• Rozgrzewanie chleba:

Na dużej patelni rozgrzej 1/2 łyżki masła klarowanego lub oliwy na średnim ogniu. Ułóż dwie kromki chleba i podsmażaj je, aż spód stanie się złocisty.

• Nakładanie składników:

Odwróć kromki na drugą stronę. Na jednej z nich ułóż 2 plasterki sera, a na drugiej 2 łyżki sałatki z tuńczyka.

Na sałatce z tuńczyka ułóż 2 plasterki pomidora.

• Składanie tostów:

Gdy ser zacznie się topić, przykryj nim kromkę z tuńczykiem i pomidorem. Delikatnie dociśnij, aby składniki się połączyły.

• Podsmażanie:

Smaż całość z obu stron, aż kanapka stanie się chrupiąca, a ser całkowicie się rozpuści. Powtarzaj czynności z pozostałymi kromkami chleba i składnikami.

• Serwowanie:

Po zdjęciu z patelni przekrój tosty na pół. Podawaj od razu, najlepiej z ulubionym dipem (np. jogurtowym z ziołami) lub lekką sałatką.

BAGIETKI ZAPIEKANE Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I MOZZARELLĄ



Składniki:

- 1 bagietka paryska
- 200 g mozzarelli (w plastrach lub tartej)
- 1 średni filet z kurczaka
- 1/3 małej czerwonej papryki
- 1 mała czerwona cebula
- 3–4 liście sałaty rzymskiej
- 5 pomidorków koktajlowych
- Szczypiorek do dekoracji
- 1 łyżeczka musztardy delikatesowej
- Ketchup łagodny do polania
- Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Filet z kurczaka pokrój w drobną kostkę.
- Dopraw mięso solą, pieprzem i słodką papryką, a następnie wymieszaj z łyżeczką musztardy delikatesowej.
- Podsmaż kurczaka na niewielkiej ilości oleju na średnim ogniu, aż będzie lekko złocisty i soczysty w środku.

2. Przygotowanie warzyw:

- Paprykę i czerwoną cebulę pokrój w cienkie paski.
- Sałatę rzymską porwij na mniejsze kawałki, a pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.

3. Składanie zapiekanek:

- Bagietkę przekrój wzdłuż na pół i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- Na każdej połówce rozłóż połowę sera mozzarella, a następnie dodaj warstwę papryki, cebuli i podsmażonego kurczaka.
- Na wierzch posyp odrobiną tartej mozzarelli, aby zapiekanki były idealnie serowe.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Piecz zapiekanki przez około 8 minut, aż ser się rozpuści i delikatnie zarumieni.

5. Wykończenie:

- Po upieczeniu udekoruj zapiekanki sałatą rzymską, pomidorkami koktajlowymi i posiekanym szczypiorkiem.
- Dopraw świeże warzywa odrobiną soli i pieprzu.
- Na koniec polej zapiekanki ketchupem według uznania.

CZEKOLADOWY PUDDING OWSIANY Z BANANEM I MASŁEM ORZECHEWYM



Składniki (na 2 porcje):

- 70 g płatków owsianych (górkich lub błyskawicznych)
- 1 dojrzały banan
- 1 jajko
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka (możesz użyć napoju roślinnego, np. owsianego lub migdałowego)
- 15 g kakao (czubata łyżka)
- 1 łyżka miodu (lub syropu klonowego dla wegan)
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki masła orzechowego (ok. 40 g)
- 30 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)

Przygotowanie:

• Rozgrzanie piekarnika:

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra i dół). Przygotuj dwie kokilki o pojemności około 180 ml, smarując je cienką warstwą masła lub oleju kokosowego.

• Przygotowanie składników:

Gorzką czekoladę posiekaj na drobne kawałki i odłóż na bok.

Do kielicha blendera wrzuć płatki owsiane, banana, jajko, mleko, kakao, masło orzechowe, miód i proszek do pieczenia. Zblenduj całość na gładką masę.

• Wypełnienie kokilek:

Równomiernie rozlej masę do przygotowanych kokilek. Na wierzchu każdej porcji rozsyp posiekaną gorzką czekoladę.

• Pieczenie:

Wstaw kokilki do nagrzanego piekarnika i piecz przez 18–20 minut, aż pudding delikatnie wyrośnie i lekko się zarumieni. Środek powinien pozostać miękki i wilgotny.

• Podanie:

Po upieczeniu odstaw kokilki na 5 minut do przestygnięcia. Podawaj pudding ciepły – idealnie smakuje solo lub w towarzystwie jogurtu naturalnego czy świeżych owoców.

AROMATYCZNA OWSIANKA Z OWOCAMI I NUTĄ CYNAMONU



Składniki (1 porcja):

- 6–10 łyżek płatków owsianych górskich (mogą być bezglutenowe)
- Dowolne mleko roślinne (np. owsiane, migdałowe, ryżowe) lub woda
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego (dla zdrowej dawki omega-3)

Dodatki (do wyboru):

- Kwaśne owoce: truskawki, maliny, borówki, kiwi, jabłka, winogrona (świeże lub rozmrożone)
- Słodzidło: syrop daktylowy, ksylitol, daktyle, rodzynki lub miód
- 1 łyżka karobu lub kakao
- 1 łyżeczka cynamonu
- Orzechy i pestki: migdały, orzechy włoskie, pestki dyni, słonecznika

Przygotowanie:

• Przygotowanie bazy:

W misce rozgnieć widelcem połowę banana, aż powstanie gładkie puree. Dodaj płatki owsiane, karob i cynamon.

• Dodanie płynu:

Zalej składniki wrzącym mlekiem roślinnym lub wodą – tyle, aby płyn sięgał około 0,5 cm ponad poziom składników. Jeśli preferujesz rzadszą konsystencję, dodaj więcej płynu.

• Parowanie:

Przykryj miskę talerzem lub pokrywką i odstaw na 10 minut, aby płatki napęczniały.

• Dodanie siemienia lnianego:

Po 10 minutach dodaj zmielone siemię lniane, wymieszaj i pozostaw na kolejne 2 minuty, aby siemię dobrze się wchłonęło.

• Dekorowanie i podanie:

Na wierzchu owsianki ułóż pokrojoną drugą połówkę banana, wybrane kwaśne owoce oraz ulubione dodatki: orzechy, pestki czy odrobinę słodzidła.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



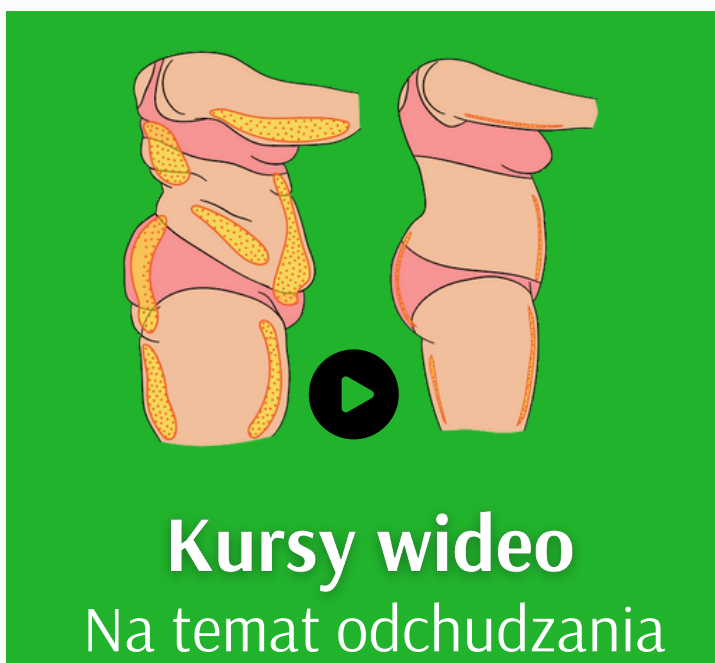
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały

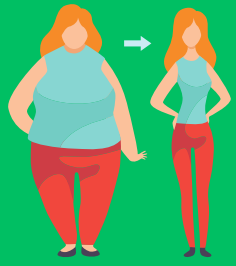


Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



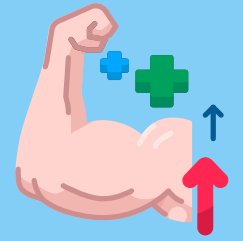
Dopasowana
dieta

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 Omlety 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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

