

SEZONOWE PRODUKTY W AKCJI! (LISTOPAD)

KREM Z BRUKSELKI Z ORZECHAMI LASKOWYMI



Brukselka



Cebula



Czosnek



Orzechy laskowe



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny

MUS JABŁKOWO-GRUSZKOWY Z CYNAMONEM



Jabłka



Gruszki



Cynamon



Sok z cytryny

TARTA Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNymi



Mąka pełnoziarnista



Cynamon



Masło



Jajka



Dynia



Jogurt grecki

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z JARMUŻEM I TYMIANKIEM



Ziemniaki



Jarmuż



Jajka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Tymianek

GOŁĄBKI Z KASZĄ JAGLANĄ I BRUKSELKĄ



Kapusta biała



Cebula



Kasza jaglana



Brukselka



Passata
pomidorowa



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z BRUKSELKI Z ŻURAWINĄ I PRAŻONYMI ORZECHAMI LASKOWYMI



Brukselka



Orzechy laskowe



Żurawina suszona



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Miód

CIASTO Z JABŁKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Orzechy włoskie



Jabłka



Jogurt naturalny



Miód

SALATKA Z PIECZONYCH WARZYW KORZENIOWYCH I KASZY GRYCZANEJ



Marchew



Korzeń selera



Korzeń pietruszki



Kasza gryczana



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

CIASTO MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI LASKOWYMI



Marchew



Orzechy laskowe



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Miód



Cynamon

SALATKA Z JABŁEK, GRUSZEK I ORZECHÓW LASKOWYCH Z MIODOWYM DRESSINGIEM



Jabłka



Gruszki



Orzechy laskowe



Mix sałat



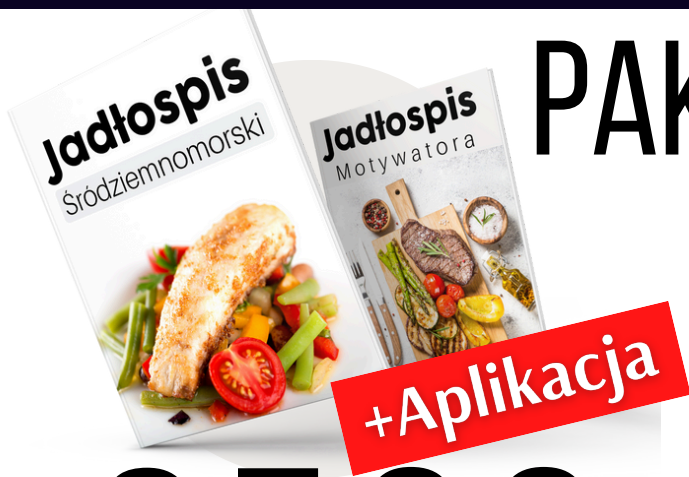
Miód



Oliwa z oliwek

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

KREM Z BRUKSELKI Z ORZECHAMI LASKOWYMI



Składniki (na 4 porcje):

- Brukselka: 600 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 15 g (ok. 3 ząbki)
- Orzechy laskowe (łuskane): 50 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Bulion warzywny: 1 litr
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny: 2 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g
- Jogurt naturalny (opcjonalnie do podania): 100 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Brukselkę oczyść z zewnętrznych liści i przekrój na pół.
- Cebulę pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek posiekaj.

2. Prażenie orzechów laskowych:

- Orzechy laskowe podpraż na suchej patelni przez 3-4 minuty, aż będą aromatyczne. Następnie posiekaj je na mniejsze kawałki. Odłóż część do dekoracji.

3. Podsmażanie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę i czosnek, podsmaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj brukselkę i smaż przez kolejne 3-4 minuty.

4. Gotowanie:

- Zalej warzywa bulionem warzywnym, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż brukselka będzie miękka.

5. Blendowanie:

- Zdejmij garnek z ognia. Zblenduj zupę na gładki krem, dodając połowę posiekanych orzechów laskowych. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolej odrobinę wody.

6. Przyprawianie:

- Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej.

7. Podanie:

- Podawaj zupę gorącą, udekorowaną prażonymi orzechami laskowymi i kleksem jogurtu naturalnego (opcjonalnie).

MUS JABŁKOWO-GRUSZKOWY Z CYNAMONEM



Składniki (na ok. 4 porcje):

- Jabłka (najlepiej kwaśne, np. szara reneta): 500 g
- Gruszki (dojrzałe): 500 g
- Cynamon mielony: 2 g (ok. 1 łyżeczka)
- Sok z cytryny: 10 g (ok. 1 łyżka)
- Woda: 50 ml
- Opcjonalnie: miód lub syrop klonowy do smaku (20 g, ok. 1 łyżka)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owoców:

- Jabłka i gruszki umyj, obierz ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę.

2. Gotowanie:

- W dużym garnku umieść pokrojone owoce, wlej wodę i dodaj sok z cytryny, aby owoce nie ciemniały.
- Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 15–20 minut, mieszając co kilka minut, aż owoce całkowicie zmiękną.

3. Dodanie przypraw:

- Dodaj cynamon i dokładnie wymieszaj. Jeśli chcesz, dosłodź mus miodem lub syropem klonowym, ale pamiętaj, że dojrzałe gruszki często nadają wystarczającą słodycz.

4. Blendowanie:

- Zblenduj owoce na gładki mus lub, jeśli wolisz, pozostaw kawałki owoców dla bardziej rustykalnej konsystencji.

5. Przechowywanie:

- Jeśli nie zjesz musu od razu, przełóż go do czystych słoików, zakręć i przechowuj w lodówce do 5 dni.

6. Podanie:

- Mus podawaj na ciepło lub schłodzony, jako deser samodzielny lub dodatek do jogurtu, owsianki, naleśników czy gofrów.

TARTA Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNYMI



Składniki (na tartę o średnicy 24 cm):

Ciasto:

- Mąka pełnoziarnista: 250 g
- Masło zimne (lub olej kokosowy): 100 g
- Woda zimna: 40 ml
- Szczypta soli: 1 g

Nadzienie:

- Dynia (obrana, oczyszczona): 500 g
- Jogurt grecki (lub inny gęsty jogurt naturalny): 150 g
- Jajka: 2 szt. (ok. 120 g)
- Cukier trzcinowy lub miód: 50 g
- Cynamon mielony: 3 g (ok. 1,5 łyżeczki)
- Imbir mielony: 1 g (ok. 0,5 łyżeczki)
- Gałka muskatołowa: 1 g (szczypta)
- Goździki mielone: 0,5 g (szczypta)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

1. W misce wymieszaj mąkę i sól. Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
2. Stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się łączyć. Uformuj kulę, owiń folią spożywczą i schłódź w lodówce przez 30 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

1. Dynię pokrój na kawałki, piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez 20–25 minut, aż będzie miękka. Następnie zmiksuj na gładkie puree.
2. W misce wymieszaj puree z dyni, jogurt, jajka, cukier (lub miód) i przyprawy korzenne. Masa powinna być gładka i aromatyczna.

3. Przygotowanie tarty:

1. Rozwałkuj schłodzone ciasto na cienki placek i wyłóż nim formę do tarty, dociskając brzegi. Odetnij nadmiar ciasta.
2. Nakłuj dno widelcem, przykryj papierem do pieczenia i wsyp suchą fasolę lub ryż (dla obciążenia). Piecz w temperaturze 180°C przez 10 minut, następnie usuń obciążenie i piecz kolejne 5 minut.

4. Pieczenie z nadzieniem:

1. Wylej nadzienie na podpieczony spód i wyrównaj powierzchnię.
2. Piecz tartę w temperaturze 180°C przez 30–35 minut, aż masa się zetnie i lekko zarumieni.

5. Dekoracja i podanie:

- Po wystudzeniu możesz udekorować tartę orzechami włoskimi, pestkami dyni lub oprószyć cynamonem.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z JARMUŻEM I TYMIANKIEM



Składniki (na 4 porcje):

- Ziemniaki: 800 g
- Jarmuż (świeży lub mrożony): 200 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 10 g (ok. 2 ząbki)
- Jogurt naturalny (gęsty): 150 g
- Jajka: 2 szt. (ok. 120 g)
- Tymianek świeży (lub suszony): 3 g (ok. 1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g

Opcjonalnie (do dekoracji):

- Starty ser (np. parmezan lub cheddar): 50 g
- Pestki dyni: 20 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Obierz ziemniaki i pokrój w cienkie plasterki (ok. 3 mm grubości). Gotuj w osolonej wodzie przez 5–7 minut, aż będą lekko miękkie, ale nie rozgotowane. Odcedź i odstaw.

2. Przygotowanie jarmużu:

- Jeśli używasz świeżego jarmużu, usuń twarde łodygi i porwij liście na mniejsze kawałki. Zblanszuj je w gorącej wodzie przez 1–2 minuty, następnie odcedź i osusz. Mrożony jarmuż rozmroź i odcisnij nadmiar wody.

3. Podsmażanie:

- Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz posiekany czosnek. Po 2–3 minutach dodaj jarmuż i smaż przez kolejne 3 minuty. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem.

4. Przygotowanie masy jogurtowo-jajecznej:

- W misce wymieszaj jogurt naturalny, jajka, sól, pieprz i odrobinę tymianku.

5. Układanie zapiekanki:

- W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę ziemniaków, na nią wyłóż porcję podsmażonego jarmużu. Powtarzaj warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki, kończąc na ziemniakach.
- Całość polej przygotowaną masą jogurtowo-jajeczną. Opcjonalnie posyp startym serem i pestkami dyni.

6. Pieczenie:

- Piecz zapiekankę w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30–35 minut, aż wierzch będzie lekko zarumieniony.

7. Podanie:

- Przed podaniem posyp zapiekankę świeżym tymiankiem i odstaw na kilka minut, aby smaki się przegryzły.

GOŁĄBKI Z KASZĄ JAGLANĄ I BRUKSELKĄ



Składniki (na 8 sztuk):

Główne:

- Kapusta biała (średnia główka): 1 szt. (ok. 1,2 kg)
- Kasza jaglana: 200 g
- Brukselka: 300 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy lub oliwa: 20 g
- Tymianek suszony: 2 g (1 łyżeczka)
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g

Sos pomidorowy:

- Passata pomidorowa: 500 g
- Woda: 200 ml
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Liść laurowy: 1 szt.
- Ziele angielskie: 2 kulki
- Szczypta cukru lub miodu: 5 g
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kapusty:

1. Z kapusty usuń wierzchnie liście. Wytnij głąb.
2. W dużym garnku zagotuj wodę, zanurz kapustę i gotuj przez kilka minut, stopniowo odrywając miękkie liście. Odłóż liście do ostudzenia.
3. Z grubszych nerwów liści delikatnie zetnij wystające części, aby łatwiej było zawijać farsz.

2. Przygotowanie kaszy i brukselki:

1. Kaszę jaglaną dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki, a następnie ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia.
2. Brukselkę oczyść, posiekaj na drobne kawałki lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, podsmaż przez 2-3 minuty, a następnie dodaj brukselkę i smaż kolejne 5 minut. Dopraw tymiankiem, solą i pieprzem.

3. Przygotowanie farszu:

1. W misce wymieszaj ugotowaną kaszę jaglaną z podsmażoną brukselką. Dopraw solą i pieprzem według smaku.

4. Zawijanie gołąbków:

1. Na każdy liść kapusty nałóż porcję farszu (ok. 2 łyżki), a następnie zawiń boki liścia do środka i zwiń w roladkę. Powtarzaj, aż wykorzystasz wszystkie liście i farsz.

5. Przygotowanie sosu:

1. W garnku rozgrzej oliwę, dodaj passatę pomidorową, wodę, liść laurowy, ziele angielskie i cukier. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez 10 minut.

6. Duszenie gołąbków:

1. W dużym garnku ułóż gołąbki ciasno obok siebie, zalej sosem pomidorowym.
2. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 45–50 minut. Możesz również piec gołąbki w piekarniku w temperaturze 180°C przez 50 minut.

7. Podanie:

- Podawaj gołąbki gorące, polane sosem pomidorowym. Opcjonalnie udekoruj świeżym tymiankiem.

SAŁATKA Z BRUKSELKI Z ŻURAWINĄ I PRAŻONYMI ORZECHAMI LASKOWYMI



Składniki (na 4 porcje):

- Brukselka: 500 g
- Orzechy laskowe (łuskane): 50 g
- Żurawina suszona: 50 g
- Oliwa z oliwek: 30 ml (2 łyżki)
- Sok z cytryny: 15 ml (1 łyżka)
- Miód (opcjonalnie): 10 g (1 łyżeczka)
- Sól: do smaku
- Pieprz: do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie brukselki:

- Umyj brukselkę, odetnij końcówki i usuń zewnętrzne, uszkodzone liście.
- Poszatkuj brukselkę na cienkie plasterki za pomocą ostrego noża lub mandoliny. Możesz także użyć malaksera z odpowiednią końcówką.

2. Prażenie orzechów:

- Na suchej patelni upraż orzechy laskowe przez około 5 minut na średnim ogniu, często mieszając, aż zaczną wydzielać aromat i lekko się zrumienią.
- Po uprażeniu odstaw orzechy do ostygnięcia, a następnie grubo je posiekaj.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód (jeśli używasz), szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

4. Mieszanie sałatki:

- W dużej misce umieść poszatkowaną brukselkę, dodaj suszoną żurawinę i połowę posiekanych orzechów laskowych.
- Polej wszystko przygotowanym dressingiem i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

5. Podanie:

- Przełóż sałatkę do salaterki lub bezpośrednio na talerze.
- Posyp wierzch pozostałymi orzechami laskowymi.
- Opcjonalnie możesz udekorować sałatkę świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub tymianek.

CIASTO Z JABŁKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki (na tortownicę o średnicy 24 cm):

- Mąka pełnoziarnista: 200 g
- Jabłka: 400 g (ok. 2 średnie)
- Orzechy włoskie (posiekane): 80 g
- Jajka: 2 szt. (ok. 120 g)
- Jogurt naturalny: 150 g
- Olej roślinny (np. rzepakowy): 50 ml
- Miód lub syrop klonowy: 80 g
- Proszek do pieczenia: 10 g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony: 3 g (1,5 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa: 1 g (szczypta)
- Sól: 1 g (szczypta)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jabłek:

- Umyj jabłka, obierz je i pokrój w małą kostkę. Możesz zostawić kilka cienkich plasterków jabłek do dekoracji wierzchu ciasta.

2. Przygotowanie orzechów:

- Posiekaj orzechy włoskie na mniejsze kawałki. Możesz je lekko podprażyć na suchej patelni, aby wydobyć ich aromat.

3. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.
- W osobnej misce ubij jajka z miodem (lub syropem klonowym) na puszystą masę. Następnie dodaj jogurt i olej, dokładnie mieszając.

4. Łączenie składników:

- Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając szpatułką, aż masa będzie jednolita.
- Dodaj pokrojone jabłka i posiekane orzechy włoskie, mieszając, aby równomiernie się rozłożyły.

5. Pieczenie:

- Przelej masę do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.
- Na wierzchu ułóż plasterki jabłek do dekoracji.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40–45 minut, aż ciasto będzie złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.

6. Studzenie i podanie:

- Po upieczeniu pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie przez 10 minut, a następnie wyjmij i wystudź na kratce.
- Opcjonalnie posyp wierzch odrobiną cynamonu lub posiekanych orzechów włoskich.

SAŁATKA Z PIECZONYCH WARZYW ORZENIOWYCH I KASZY GRYCZANEJ



Składniki (na 4 porcje):

- Marchew: 200 g
- Pietruszka (korzeń): 200 g
- Seler (korzeń): 200 g
- Kasza gryczana niepalona (lub palona): 150 g
- Natka pietruszki (posiekana): 20 g
- Oliwa z oliwek: 30 ml (2 łyżki)
- Sok z cytryny: 15 ml (1 łyżka)
- Miód: 10 g (1 łyżeczka)
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Sól: do smaku
- Pieprz: do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Obierz marchew, pietruszkę i seler, a następnie pokrój je w cienkie słupki lub kostkę.
- W dużej misce wymieszaj warzywa z 1 łyżką oliwy, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
- Rozłóż warzywa równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 25–30 minut, aż będą miękkie i lekko zarumienione.

2. Gotowanie kaszy gryczanej:

- Dokładnie opłucz kaszę pod bieżącą wodą.
- Ugotuj ją zgodnie z instrukcją na opakowaniu w lekko osolonej wodzie (zwykle 2:1 woda do kaszy). Po ugotowaniu odcedź i pozostaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj pozostałą oliwę, sok z cytryny i miód. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Dokładnie wymieszaj.

4. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz ugotowaną kaszę gryczaną z pieczonymi warzywami.
- Dodaj posiekaną natkę pietruszki i przygotowany dressing. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.

5. Podanie:

- Sałatkę możesz podawać na ciepło jako samodzielne danie lub jako dodatek do pieczonych mięs, ryb czy tofu.

CIASTO MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI LASKOWYMI



Składniki (na tortownicę o średnicy 24 cm):

Ciasto:

- Marchew (starta na drobnych oczkach): 300 g
- Orzechy laskowe (posiekane lub zmielone): 100 g
- Mąka pełnoziarnista: 200 g
- Jajka: 3 szt. (ok. 180 g)
- Olej roślinny (np. rzepakowy): 100 ml
- Miód lub syrop klonowy: 80 g
- Proszek do pieczenia: 10 g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony: 3 g (1,5 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa: 1 g (szczypta)
- Sól: 1 g (szczypta)

Polewa (opcjonalnie):

- Jogurt grecki (gęsty): 150 g
- Miód lub syrop klonowy: 20 g (1 łyżka)
- Skórka z cytryny (starta): 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

1. W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.
2. W osobnej misce ubij jajka z miodem (lub syropem klonowym), aż masa stanie się puszysta. Dodaj olej i wymieszaj.
3. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając szpatułką.
4. Dodaj startą marchew i posiekane orzechy laskowe. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

2. Pieczenie:

1. Przełóż ciasto do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia lub natłuszczonej olejem.
2. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40–45 minut, aż patyczek wbity w środek ciasta wyjdzie suchy.
3. Po upieczeniu pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie przez 10 minut, a następnie wyjmij na kratkę.

3. Przygotowanie polewy (opcjonalnie):

1. W miseczce wymieszaj jogurt grecki z miodem i skórką z cytryny.
2. Nałóż polewę na wystudzone ciasto przed podaniem.

SAŁATKA Z JABŁEK, GRUSZEK I ORZECHÓW LASKOWYCH Z MIODOWYM DRESSINGIEM



Składniki (na 4 porcje):

Sałatka:

- Jabłka (najlepiej kwaśno-słodkie): 2 szt. (ok. 300 g)
- Gruszki (dojrzałe): 2 szt. (ok. 300 g)
- Orzechy laskowe (uprażone i posiekane): 50 g
- Mix sałat (np. roszponka, rukola, szpinak baby): 100 g
- Sok z cytryny: 15 ml (1 łyżka)

Miodowy dressing:

- Oliwa z oliwek: 30 ml (2 łyżki)
- Miód: 15 g (1 łyżka)
- Musztarda (np. dijon): 10 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny: 15 ml (1 łyżka)
- Sól: do smaku
- Pieprz: do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

1. Umyj jabłka i gruszki. Pokrój je w cienkie plasterki lub drobną kostkę, usuwając gniazda nasienne.
2. Skrop owoce sokiem z cytryny, aby nie ciemniały.
3. Upraż orzechy laskowe na suchej patelni przez 3–4 minuty, aż zaczną pachnieć, a następnie grubo je posiekaj.

2. Przygotowanie dressingu:

1. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, miód, musztardę, sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolity sos.

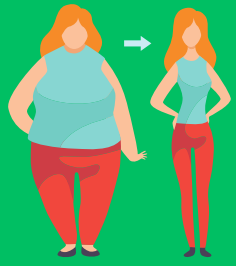
3. Łączenie sałatki:

1. W dużej misce umieść mix sałat.
2. Dodaj plasterki jabłek i gruszek.
3. Posyp wszystko posiekanymi orzechami laskowymi.
4. Polej sałatkę miodowym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były pokryte sosem.

4. Podanie:

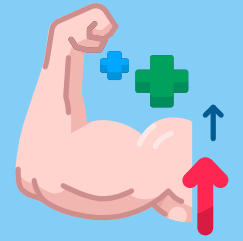
- Przełóż sałatkę na talerze i podawaj od razu, aby owoce i sałata zachowały świeżość.

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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI



PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



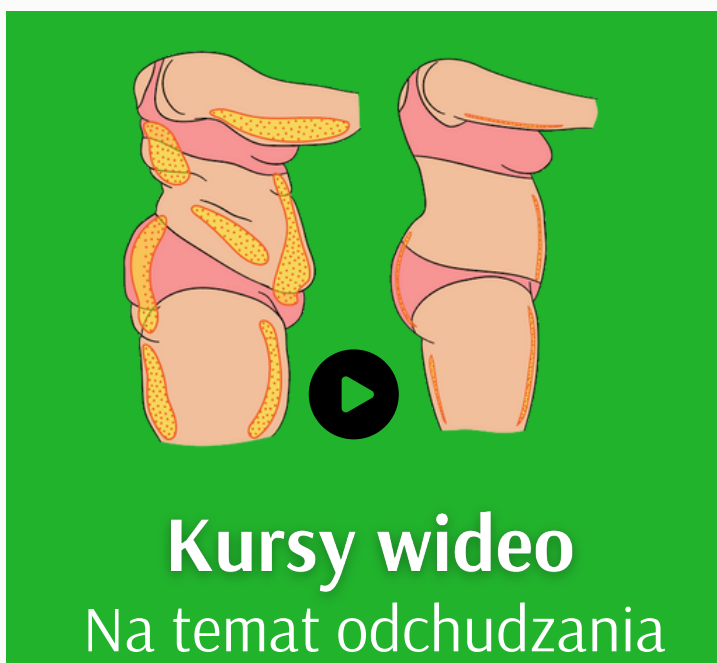
10 ebooków
same fakty



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



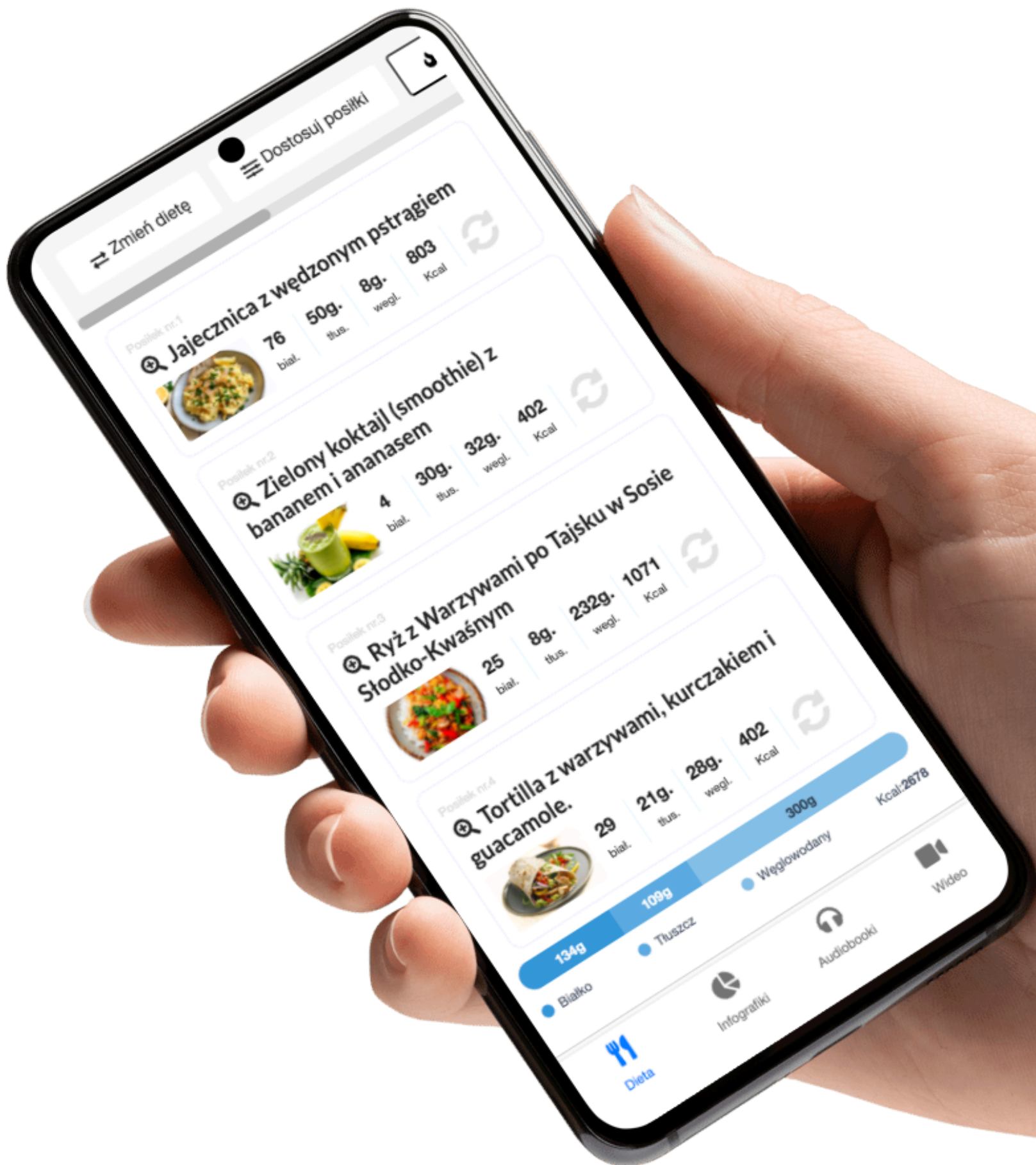
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv