

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z PUREE Z BATATÓW



Pierś z kurczaka



Bataty



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Rozmaryn



Sok z cytryny

KURCZAK TERIYAKI Z RYŻEM I WARZYWAMI



Pierś z kurczaka



Sos sojowy



Ryż biały



Brokuł



Miód



Marchew

STIR-FRY Z TOFU, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ



Marchew



Tofu



Imbir



Sos sojowy



Brokuły



Sok z limonki

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI NA PARZE I QUINOA



Komosa ryżowa



Brokuł



Łosoś



Cukinia



Oliwa z oliwek



Marchew

SALATKA Z JARMUŻEM, CIECIERZYCĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Jarmuż



Ciecierzyca



Suszone pomidory



Awokado



Nasiona dyni



Sok z cytryny

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z WARZYWAMI I PESTO



Makaron
pełnoziarnisty



Brokuł



Cukinia



Pesto bazyliowe



Papryka



Oliwa z oliwek

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MIGDAŁAMI



Brokuł



Ziemniaki



Bulion warzywny



Mleko roślinne



Migdały



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONYMI WARZYSAMI I SEREM FETA



Kasza gryczana



Bataty



Ser feta



Czerwona cebula



Papryka czerwona



Oliwa z oliwek



SALATKA Z BULGUR, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



Kasza bulgur



Czerwona papryka



Cukinia



Bakłażan



Ser feta



Oliwa z oliwek



PIECZONY BAKŁAŻAN Z QUINOA I WARZYWAMI



Bakłażany



Komosa ryżowa



Cebula czerwona



Pomidory krojone



Papryka czerwona



Cukinia

3200 PRZEPISÓW



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ RODUKTY
- ✓ 12 GOTOWYCH DIET

Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI NA PARZE I QUINOA



Składniki (dla 2 osób):

- Łosoś świeży (filet, bez skóry) – 300 g
- Quinoa (komosa ryżowa) – 150 g
- Marchew – 150 g
- Brokuł – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Cytryna – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Natka pietruszki (świeża) – 10 g
- Tymianek (świeży lub suszony) – 2 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie łososia:

- Filet z łososia natrzyj oliwą (10 g), czosnkiem przeciśniętym przez praskę, solą, pieprzem i tymiankiem.
- Wyciśnij sok z cytryny (25 g) i polej nim rybę. Odstaw na 15 minut do lodówki, aby się zamarynował.

2. Pieczenie łososia:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Umieść łososia w naczyniu żaroodpornym, przykryj folią aluminiową i piecz przez 15–20 minut, w zależności od grubości fileta.

3. Przygotowanie warzyw:

- Pokrój marchew w słupki, brokuł podziel na różyczki, a cukinię na półplasterki.
- Ugotuj warzywa na parze przez 8–10 minut, aby były miękkie, ale nadal lekko chrupiące.

4. Przygotowanie quinoa:

- Dokładnie przepłucz quinoa na sitku.
- Ugotuj w proporcji 1:2 (150 g quinoa, 300 g wody) z odrobiną soli, na małym ogniu, aż wchłonie całą wodę (ok. 15 minut).

5. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję quinoa, dodaj ugotowane na parze warzywa i łososia.
- Posyp całość posiekaną natką pietruszki i skrop resztą soku z cytryny (25 g).

SAŁATKA Z BULGUR, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



Składniki (dla 2 osób):

- Kasza bulgur – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Bakłażan – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Ser feta (lekki) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 30 g
- Natka pietruszki (świeża) – 10 g
- Kumin mielony – 2 g
- Papryka słodka w proszku – 2 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy bulgur:

- Kaszę bulgur ugotuj według instrukcji na opakowaniu (najczęściej w proporcji 1:2 – 150 g kaszy na 300 g wody).
- Odstaw do wystygnięcia.

2. Przygotowanie warzyw:

- Paprykę, cukinię i bakłażana pokrój w kostkę, a cebulę w grube pióra.
- Wymieszaj warzywa z oliwą (10 g), kuminem, papryką słodką, solą i pieprzem.
- Rozłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20–25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

3. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę bulgur z upieczonymi warzywami.
- Dodaj pokruszoną fetę i drobno posiekaną natkę pietruszki.
- Skrop sałatkę sokiem z cytryny (30 g) i pozostałą oliwą (10 g).

4. Doprawianie:

- Dopraw do smaku solą i pieprzem (jeśli potrzeba).

5. Podanie:

- Podawaj sałatkę lekko ciepłą lub w temperaturze pokojowej. Świetnie smakuje jako samodzielne danie lub dodatek do grillowanego mięsa.

STIR-FRY Z TOFU, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ



Składniki (dla 2 osób):

- Tofu naturalne (twarde) – 200 g
- Brokuł – 200 g
- Marchew – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 10 g
- Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 20 g
- Olej sezamowy – 10 g
- Sok z limonki – 20 g
- Miód – 10 g
- Skrobia ziemniaczana lub kukurydziana – 5 g
- Woda – 50 g
- Szczypiorek (świeży) – 10 g
- Sezam (do posypania) – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tofu:

- Pokrój tofu w kostkę.
- W miseczce wymieszaj połowę sosu sojowego (10 g) z sokiem z limonki (10 g) i miodem.
- Zamarynuj tofu w przygotowanej mieszance przez około 15 minut.

2. Przygotowanie warzyw:

- Brokuł podziel na różyczki.
- Marchew pokrój w cienkie słupki, paprykę w paski, a cebulę w pióra.
- Czosnek i imbir drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.

3. Przygotowanie sosu:

- Wymieszaj pozostały sos sojowy (10 g), sok z limonki (10 g), wodę i skrobię ziemniaczaną, aż uzyskasz gładką konsystencję.

4. Smażenie:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej sezamowy.
- Podsmaż tofu na złoty kolor, a następnie odłóż na bok.
- Na tej samej patelni podsmaż czosnek i imbir przez 30 sekund, aż zaczną pachnieć.
- Dodaj cebulę, marchew i brokuły. Smaż przez 3–4 minuty, mieszając.
- Dodaj paprykę i smaż kolejne 2–3 minuty, aż warzywa będą miękkie, ale lekko chrupiące.
- Wlej przygotowany sos, dodaj tofu i mieszaj, aż sos zgęstnieje i pokryje wszystkie składniki.

5. Podanie:

- Posyp danie posiekanym szczypiorkiem i sezamem.
- Serwuj samodzielnie lub z ryżem pełnoziarnistym.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z PUREE Z BATATÓW



Składniki (dla 2 osób):

- Pierś z kurczaka – 300 g
- Bataty – 400 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Czosnek – 5 g
- Rozmaryn (świeży lub suszony) – 2 g
- Jogurt naturalny (grecki, 0% tłuszczu) – 30 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Gałka muskatołowa – 1 g
- Natka pietruszki (świeża) – 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie piersi z kurczaka:

- Umyj i osusz pierś z kurczaka.
- W miseczce wymieszaj oliwę (10 g), przeciśnięty przez praskę czosnek, rozmaryn, sok z cytryny, sól i pieprz.
- Natrzyj marynatą mięso i odstaw na 20 minut do lodówki.

2. Pieczenie kurczaka:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Umieść pierś z kurczaka w naczyniu żaroodpornym i piecz przez około 20–25 minut, aż będzie dobrze upieczona (wewnętrzna temperatura mięsa powinna wynosić 75°C).

3. Przygotowanie puree z batatów:

- Obierz bataty i pokrój je na mniejsze kawałki.
- Ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości (ok. 15–20 minut).
- Odcedź bataty i zmiksuj na gładkie puree, dodając jogurt naturalny, resztę oliwy (5 g), sól, pieprz i gałkę muskatołową.

4. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję puree z batatów.
- Połóż na nim upieczoną pierś z kurczaka.
- Posyp danie drobno posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z JARMUŻEM, CIECIERZYCĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki (dla 2 osób):

- Jarmuż (świeży, bez twardych łodyg) – 150 g
- Ciecierzycyca (ugotowana lub z puszki, odcedzona) – 150 g
- Suszone pomidory w oliwie – 50 g
- Awokado – 100 g
- Pestki dyni – 20 g
- Oliwa z oliwek (z suszonych pomidorów lub świeża) – 10 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Musztarda Dijon – 5 g
- Miód – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jarmużu:

- Opłucz liście jarmużu, usuń twarde łodygi i posiekaj je na mniejsze kawałki.
- Wymieszaj jarmuż z 10 g oliwy i szczyptą soli. Masuj liście przez 1–2 minuty, aż zmiękną i będą ciemnozielone.

2. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj sok z cytryny, musztardę Dijon, miód, sól i pieprz, aż uzyskasz gładką konsystencję.

3. Przygotowanie składników:

- Suszone pomidory pokrój w cienkie paski.
- Awokado obierz, pokrój w kostkę i skrop odrobiną soku z cytryny, aby nie ściemniało.
- Pestki dyni upraż na suchej patelni przez 1–2 minuty, aż będą złociste i aromatyczne.

4. Łączenie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj jarmuż, ciecierzycę, suszone pomidory i awokado.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Posyp uprażonymi pestkami dyni.

5. Podanie:

- Sałatka smakuje najlepiej od razu po przygotowaniu, ale można ją przechowywać w lodówce do 2 godzin przed podaniem.



Czas przygotowania



15 minut



30 minut



50 minut



Pora posiłku



Śniadanie

Obiad



Kolacja



Makroskładniki

Wysokobiałkowe

Węglowodany

Tłuszcze



Jogurt Grecki z Miodem,
Orzechami i Suszonymi Owocami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Kanapki z pastą z ciecierzycy i
warzywami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Kanapki z Serem Brie i Żurawiną

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🔥 0 kcal

**Nowe szybkie
wyszukiwanie posiłków**



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Jajecznica z szynką i serem na
pełnoziarnistym pieczywie

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Omlet ze szparagami i parmezanem

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Jajecznica z wędzoną makrełą i
szczypiorkiem

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Tosty z Pastą z Białej Fasoli i
Suszonymi Pomidorami

🕒 15 min 🔥 0 kcal

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z WARZYWAMI I PESTO



Składniki (dla 2 osób):

- Makaron pełnoziarnisty – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Brokuł – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Pesto bazyliowe (domowe lub kupne) – 50 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Parmezan (opcjonalnie, starty) – 20 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Świeża bazylia (do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron pełnoziarnisty według instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie.
- Odcedź i zachowaj 50 ml wody z gotowania makaronu.

2. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię pokrój w półplasterki, brokuł podziel na małe różyczki, paprykę pokrój w paski, a cebulę w pióra.
- Czosnek drobno posiekaj.

3. Smażenie warzyw:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj czosnek i smaż przez 30 sekund, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj cebulę, paprykę, brokuł i cukinię. Smaż przez 5–7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale lekko chrupiące.

4. Łączenie składników:

- Do warzyw dodaj ugotowany makaron, pesto i sok z cytryny.
- Wymieszaj całość, dodając odrobinę zachowanej wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Podanie:

- Przełóż danie na talerze, posyp startym parmezanem (jeśli używasz) i udekoruj świeżą bazylią.

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MIGDAŁAMI



Składniki (dla 2 osób):

- Brokuł – 400 g
- Ziemniaki – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Bulion warzywny (niskosodowy) – 500 ml
- Mleko roślinne (np. migdałowe, niesłodzone) – 100 ml
- Migdały (płatki lub całe) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Świeża pietruszka (do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Brokuł podziel na różyczki.
- Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.
- Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek drobno posiekaj.

2. Smażenie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2–3 minuty, aż stanie się miękka.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund.

3. Gotowanie:

- Do garnka dodaj ziemniaki i brokuły.
- Zalej bulionem warzywnym i gotuj pod przykryciem przez 15–20 minut, aż warzywa będą miękkie.

4. Blendowanie:

- Po ugotowaniu zblenduj zupę na gładki krem.
- Dodaj mleko migdałowe, sok z cytryny, sól, pieprz i gałkę muszkatołową.
- Dokładnie wymieszaj i podgrzej jeszcze przez 2–3 minuty, ale nie doprowadzaj do wrzenia.

5. Przygotowanie migdałów:

- Upraż migdały na suchej patelni przez 2–3 minuty, aż będą złociste i aromatyczne.

6. Podanie:

- Zupę przelej do misek.
- Posyp uprażonymi migdałami i posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI I SEREM FETA



Składniki (dla 2 osób):

- Kasza gryczana (niepalona lub palona) – 150 g
- Bataty – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Ser feta (lekki) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Miód – 5 g
- Czosnek – 5 g
- Tymianek (świeży lub suszony) – 2 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g
- Natka pietruszki (świeża) – 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy gryczanej:

- Kaszę przepłucz i ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (najczęściej w proporcji 1:2 – 150 g kaszy na 300 g wody).
- Po ugotowaniu odstaw do wystygnięcia.

2. Przygotowanie warzyw:

- Bataty obierz i pokrój w kostkę.
- Cukinię i paprykę pokrój w paski, a cebulę w pióra.
- W misce wymieszaj warzywa z oliwą (10 g), posiekanym czosnkiem, tymiankiem, solą i pieprzem.
- Wyłóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 20–25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

3. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, miód i pozostałą oliwę (5 g).

4. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz ugotowaną kaszę, upieczone warzywa i pokruszoną fetę.
- Polej całość przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

5. Podanie:

- Posyp sałatkę drobno posiekaną natką pietruszki.
- Możesz podawać ją na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

KURCZAK TERIYAKI Z RYŻEM I WARZYWAMI



Składniki (dla 2 osób):

Na kurczaka teriyaki:

- Pierś z kurczaka – 300 g
- Sos sojowy (niskosodowy) – 30 g
- Miód – 15 g
- Imbir świeży (starty) – 5 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 5 g
- Ocet ryżowy – 10 g
- Skrobia ziemniaczana lub kukurydziana – 5 g
- Woda – 50 g
- Olej sezamowy – 10 g

Na ryż:

- Ryż biały lub pełnoziarnisty – 150 g
- Woda – według proporcji na opakowaniu

Na warzywa:

- Brokuł – 150 g
- Marchew – 100 g
- Cukinia – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Olej roślinny – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Dodatki:

- Szczypiorek (świeży, posiekany) – 10 g
- Sezam (prażony) – 5 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw pod przykryciem, aby pozostał ciepły.

2. Marynata i sos teriyaki:

- W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, starty imbir, czosnek i ocet ryżowy.
- Połowę marynaty odstaw na bok, a do drugiej połowy włóż pokrojonego w paski kurczaka. Marynuj przez 15 minut.
- W pozostałej marynacie rozpuść skrobię i wymieszaj z wodą.

3. Smażenie kurczaka:

- Na patelni rozgrzej olej sezamowy.
- Dodaj zamarynowanego kurczaka i smaż przez 5–7 minut, aż mięso będzie złociste i dobrze usmażone.
- Wlej sos z rozpuszczoną skrobią na patelnię i podgrzewaj, mieszając, aż zgęstnieje i oblepi kawałki kurczaka.

4. Przygotowanie warzyw:

- Pokrój brokuł na różyczki, marchew w słupki, a cukinię i paprykę w paski.
- Na osobnej patelni rozgrzej olej roślinny, wrzuć warzywa i smaż przez 5–7 minut, aż będą miękkie, ale lekko chrupiące. Dopraw solą i pieprzem.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu, dodaj warzywa i kurczaka teriyaki.
- Posyp danie posiekanym szczypiorkiem i prażonym sezamem.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z QUINOA I WARZYWAMI



Składniki (dla 2 osób):

Na bakłażana:

- Bakłażany (średnie) – 2 sztuki (~500 g)
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny mielony – 1 g

Na farsz:

- Quinoa (komosa ryżowa) – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Czosnek – 5 g
- Pomidory krojone (z puszki lub świeże) – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Papryka słodka w proszku – 2 g
- Kumin mielony – 2 g
- Natka pietruszki (świeża, posiekana) – 10 g
- Ser feta (opcjonalnie) – 50 g

Dodatki:

- Jogurt naturalny (opcjonalnie) – 30 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Przekrój bakłażany wzdłuż na pół i wydrąż miąższ, pozostawiając około 1 cm brzegu. Miąższ drobno posiekaj i odstaw.
- Posól wewnątrz bakłażanów i odstaw na 10 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie osusz ręcznikiem papierowym.
- Natrzyj bakłażany oliwą (10 g), posyp solą i pieprzem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 20 minut.

2. Przygotowanie quinoa:

- Dokładnie przepłucz quinoa pod bieżącą wodą.
- Ugotuj w proporcji 1:2 (150 g quinoa, 300 g wody) z odrobiną soli, aż wchłonie całą wodę (ok. 15 minut).

3. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej oliwę (10 g).
- Podsmaż posiekaną cebulę i czosnek przez 2–3 minuty.
- Dodaj posiekany miąższ bakłażana, paprykę i cukinię. Smaż przez 5–7 minut.
- Dodaj pomidory, przyprawy (paprykę słodką, kumin), sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut.
- Wymieszaj z ugotowaną quinoa i sokiem z cytryny.

4. Nadziewanie bakłażanów:

- Wyciągnij upieczone bakłażany z piekarnika i wypełnij je przygotowanym farszem.
- Jeśli używasz fety, pokrusz ją na wierzchu.
- Włóż bakłażany z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 10–15 minut, aż będą lekko zrumienione.

5. Podanie:

- Posyp danie posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj z kleksem jogurtu naturalnego, jeśli lubisz.



SCHUDLI Z NASZĄ APLIKACJĄ

2500 PRZEPISÓW



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ JEDZ ILE CHCESZ POSIŁKÓW 1-6



ODCHUDZILIŚMY JUŻ 15.000 OSÓB

ZGARNIJ 2500 PRZEPISW W PDF

Dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



**ODBLOKUJ
PONAD 3100 PRZEPISÓW**

wejdź na www.motywator.tv/500

lub kliknij w link w BIO