

Dane aktualne na dzień: 03-04-2025 04:42

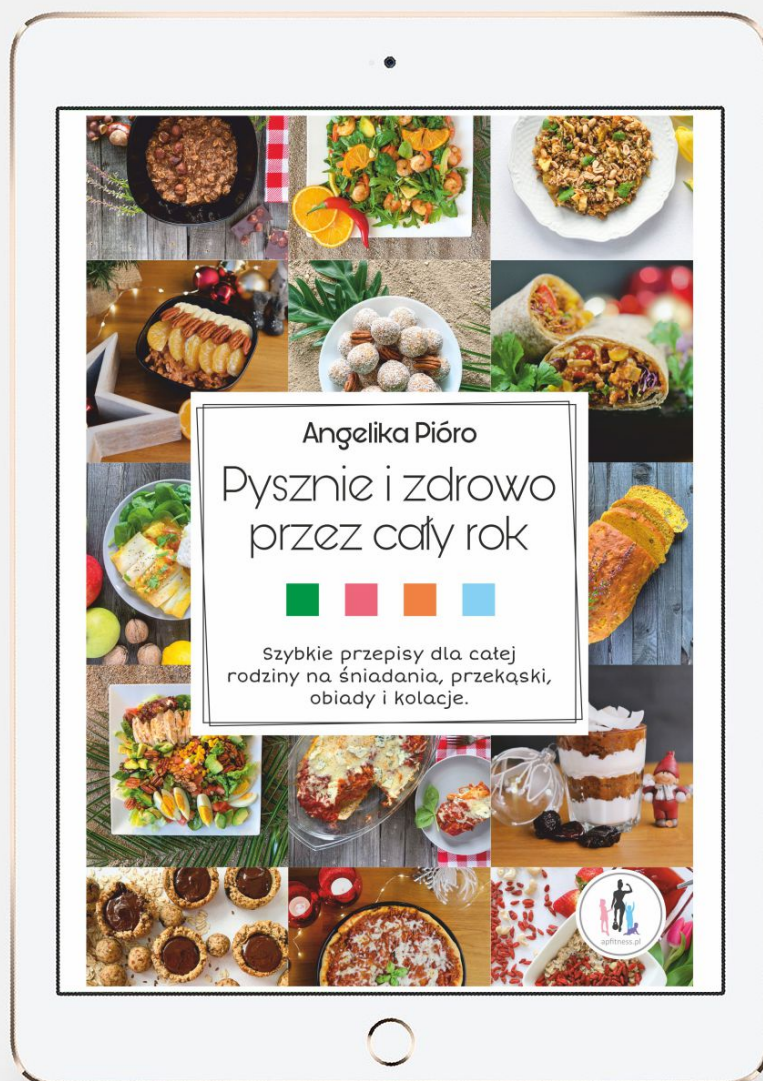
Link do produktu: <https://apfitness.pl/pysznie-i-zdrowo-przez-caly-rok-e-book-p-55.html>



## Pysznie i zdrowo przez cały rok - e-book

Cena	<b>59,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>e-zestaw</b>

Opis produktu

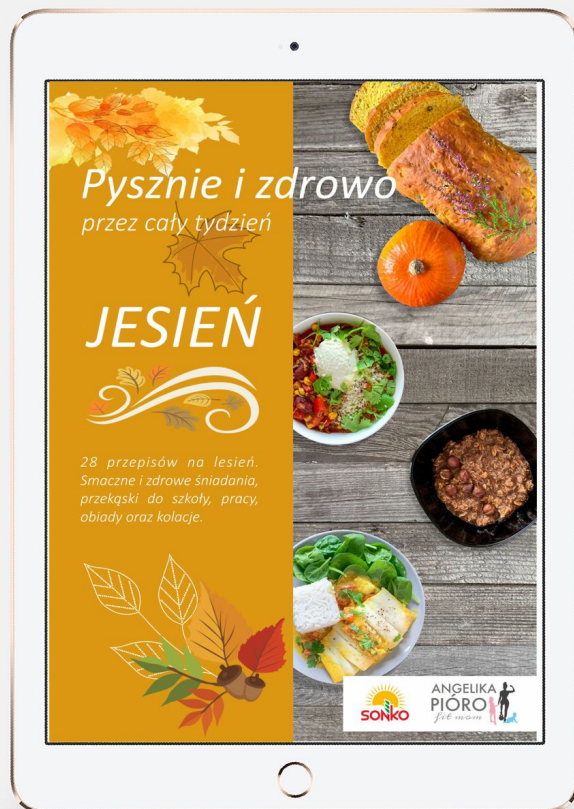


"Pysznie i zdrowo przez cały rok"

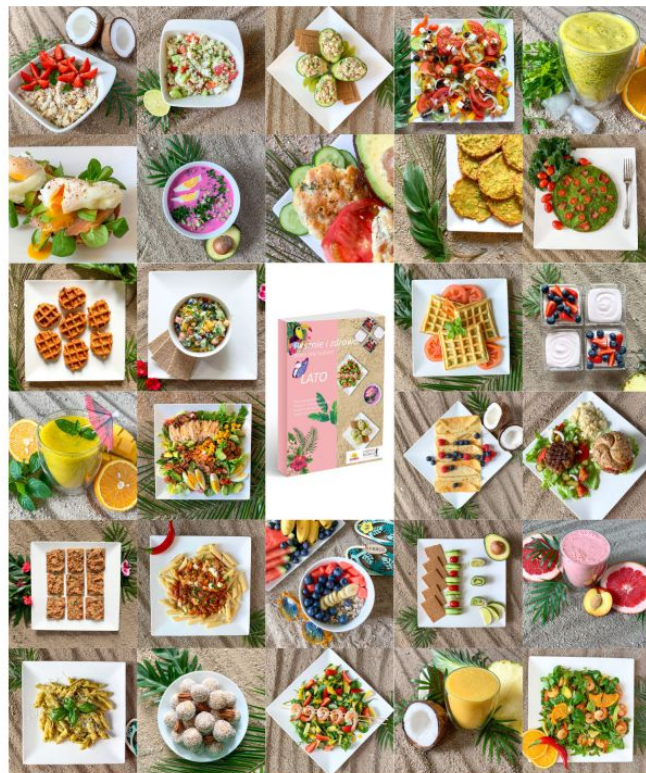
ZESTAW E-BOOKÓW

(e-book)

Kolekcja wszystkich czterech moich e-booków WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA.



Posiłki są dla całej rodziny, zdrowe i dające możliwość ich modyfikacji pod własny smak. Większość przepisów posiada uwagi, w których znajdziesz moje domowe triki, propozycje zmian w przepisie, historię lub szczególne właściwości zdrowotne propozycji posiłku.



Nie trać czasu w kuchni! Nie zastanawiaj się co dziś przygotować! Książka posiada wygodny podział na śniadania, przekąski, obiady i kolacje. Możesz się nim zasugerować i ułożyć własne menu. Wyczerpania makroskładników przy każdym posiłku pomogą Ci w ułożeniu własnego indywidualnego planu żywieniowego.

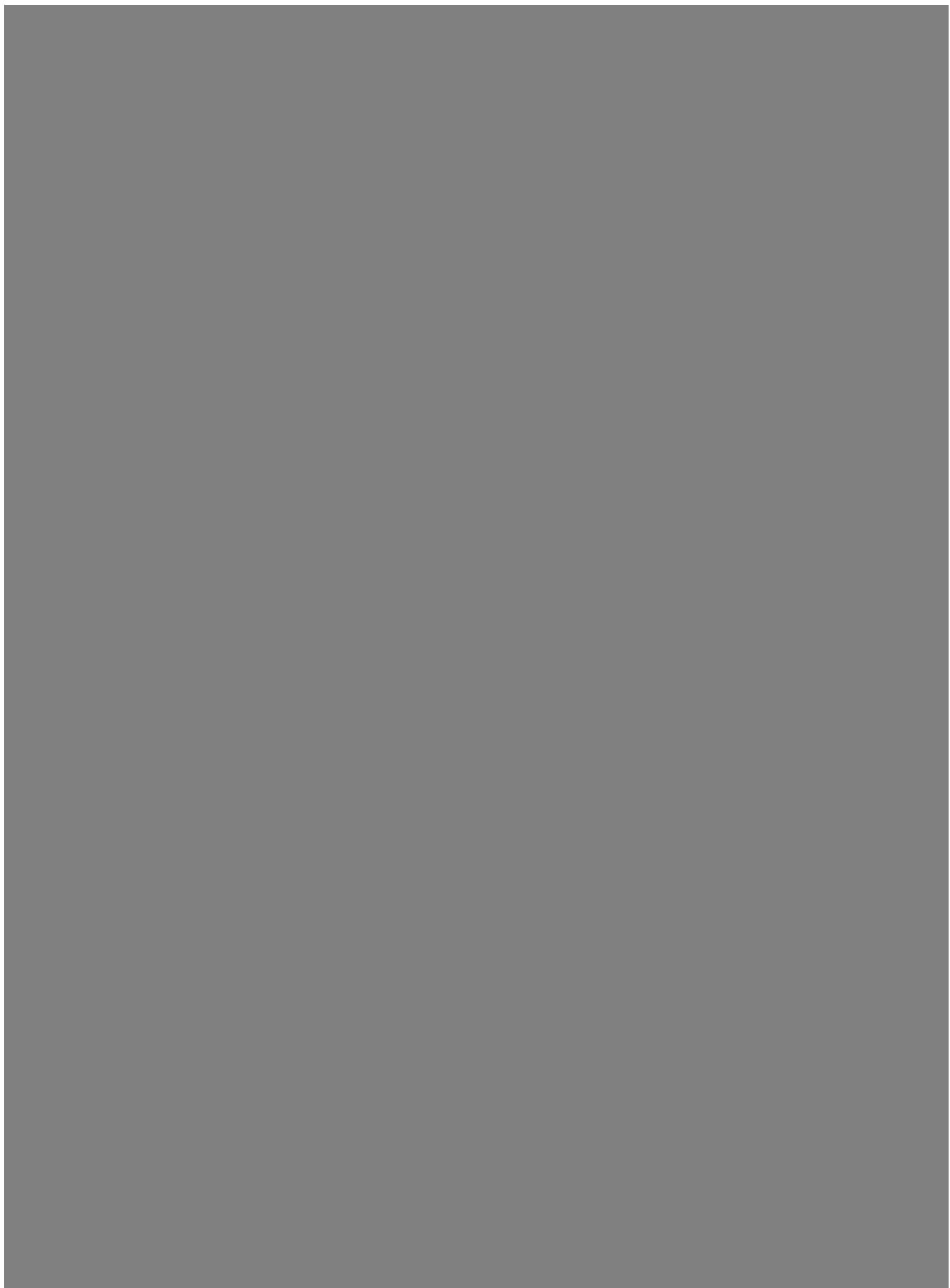
---

Spójrz na gotowanie z innej perspektywy, zaczerpnij inspiracji, gotuj szybko i dla zabawy.





---



# Owsianka kokosowa z truskawkami

Wartości odżywcze w 1 porcji:	
energia	635 kcal
węglowodany	58g
tluszcze	40g
białko	10g

## Składniki 1 porcja

- 40g płatów owsianych
- 20g masła kokosowego
- 200g mleka kokosowego
- 20g masła orzechowego
- 1 łyżeczka miodu
- 20g truskawek
- 100g kokosowej wyprawy

## Przygotowanie

Wszystkie składniki umieścić w garnku, odżywić i gotować na parze. Dodać pozostałe składniki. Gotować dokładnie wymieszując 10 minut.

20g mleka kokosowego podgrzać i zmieszać z masłem. Dodać do owsianki i wymieszać.

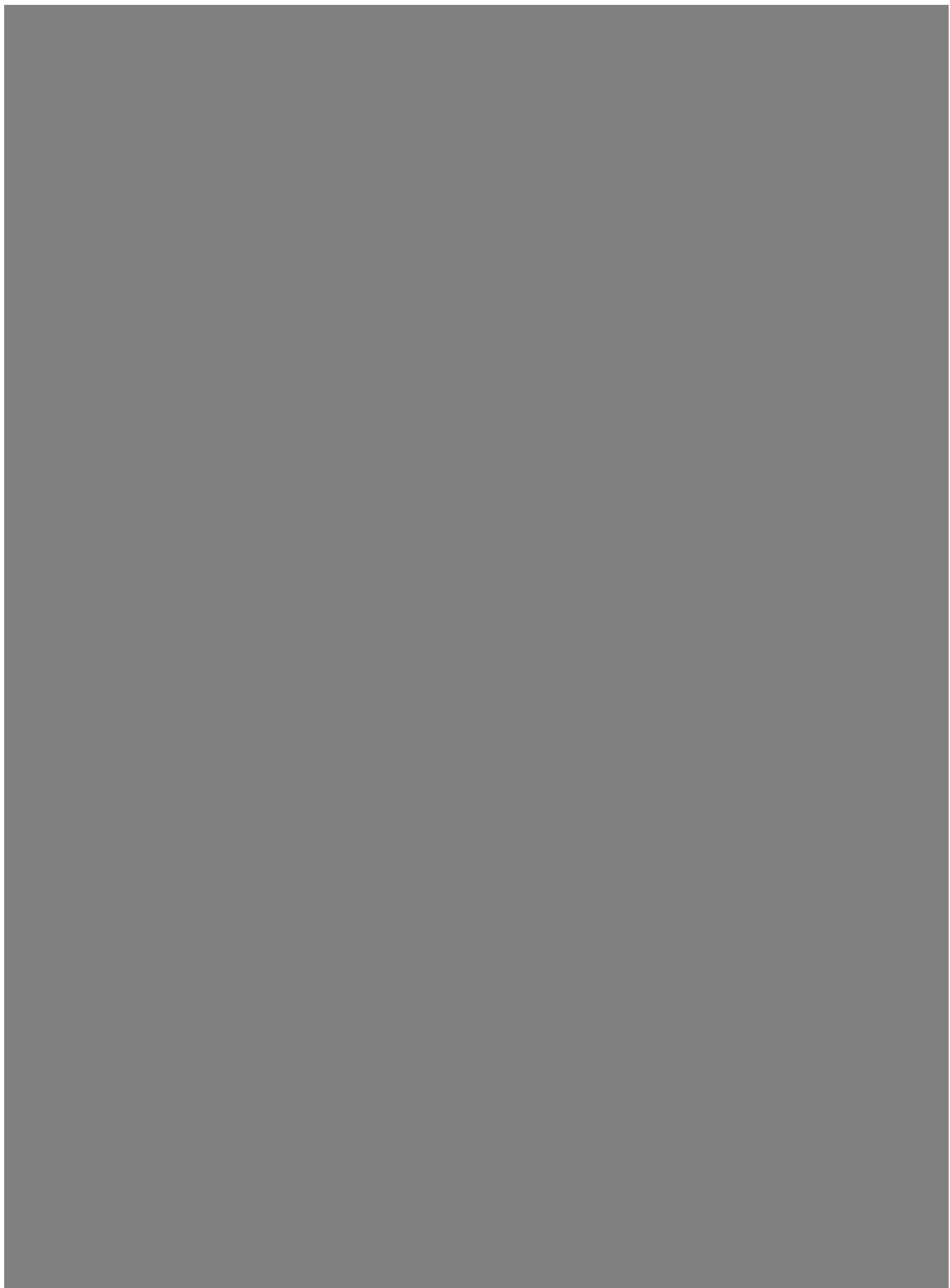
Dodać płatki do miodu.

Truskawki posiekać i dodać do owsianki. Dodać masło i kokosową wyprawę i wymieszać.

Wszystkie składniki umieścić w garnku i gotować dokładnie. Dodać do owsianki i wymieszać.



---



przekąski

# Salatka Cezar

z kurczakiem

Wartości odżywcze w 1 porcji:

energia	403 kcal
węglowodany	6g
tłuszcze	31g
białko	24g

## Składniki 1 porcja

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Przygotowanie

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

