

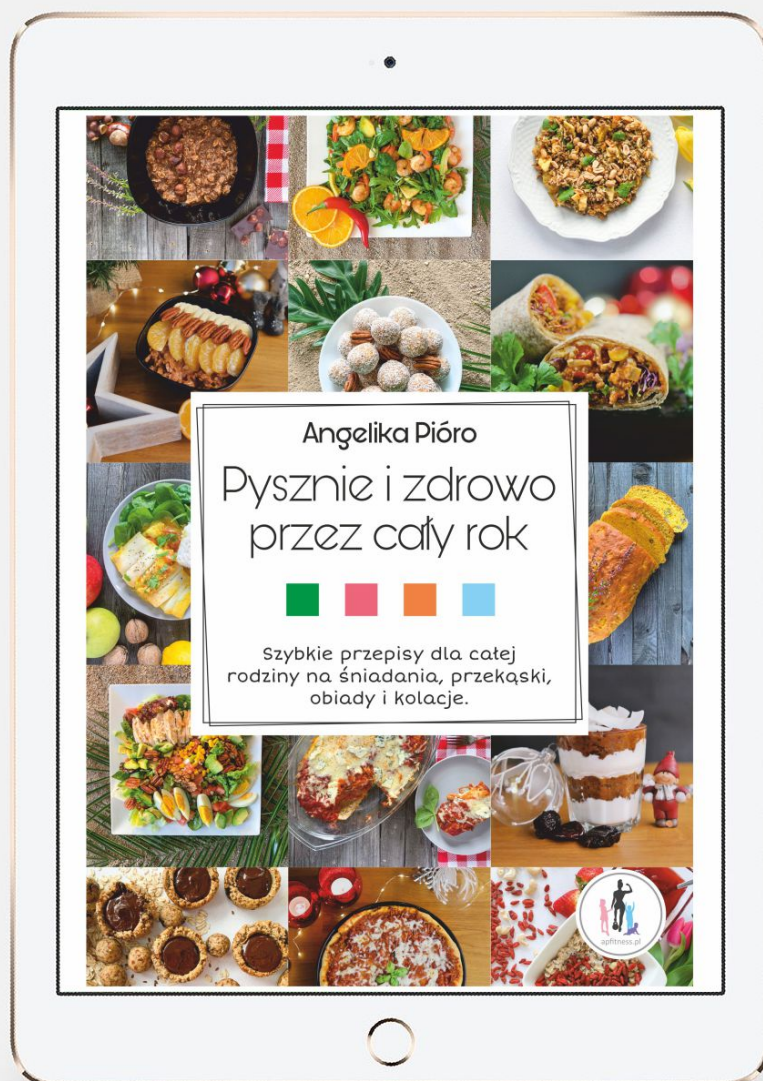
Link do produktu: <https://apfitness.pl/pysznie-i-zdrowo-przez-caly-rok-e-book-p-55.html>



Pysznie i zdrowo przez cały rok - e-book

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

Opis produktu



"Pysznie i zdrowo przez cały rok"

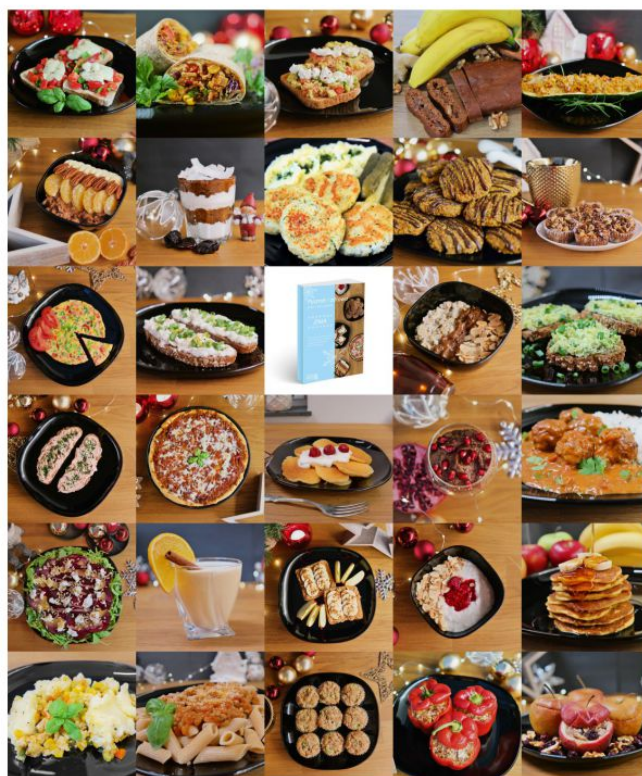
ZESTAW E-BOOKÓW

(e-book)

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



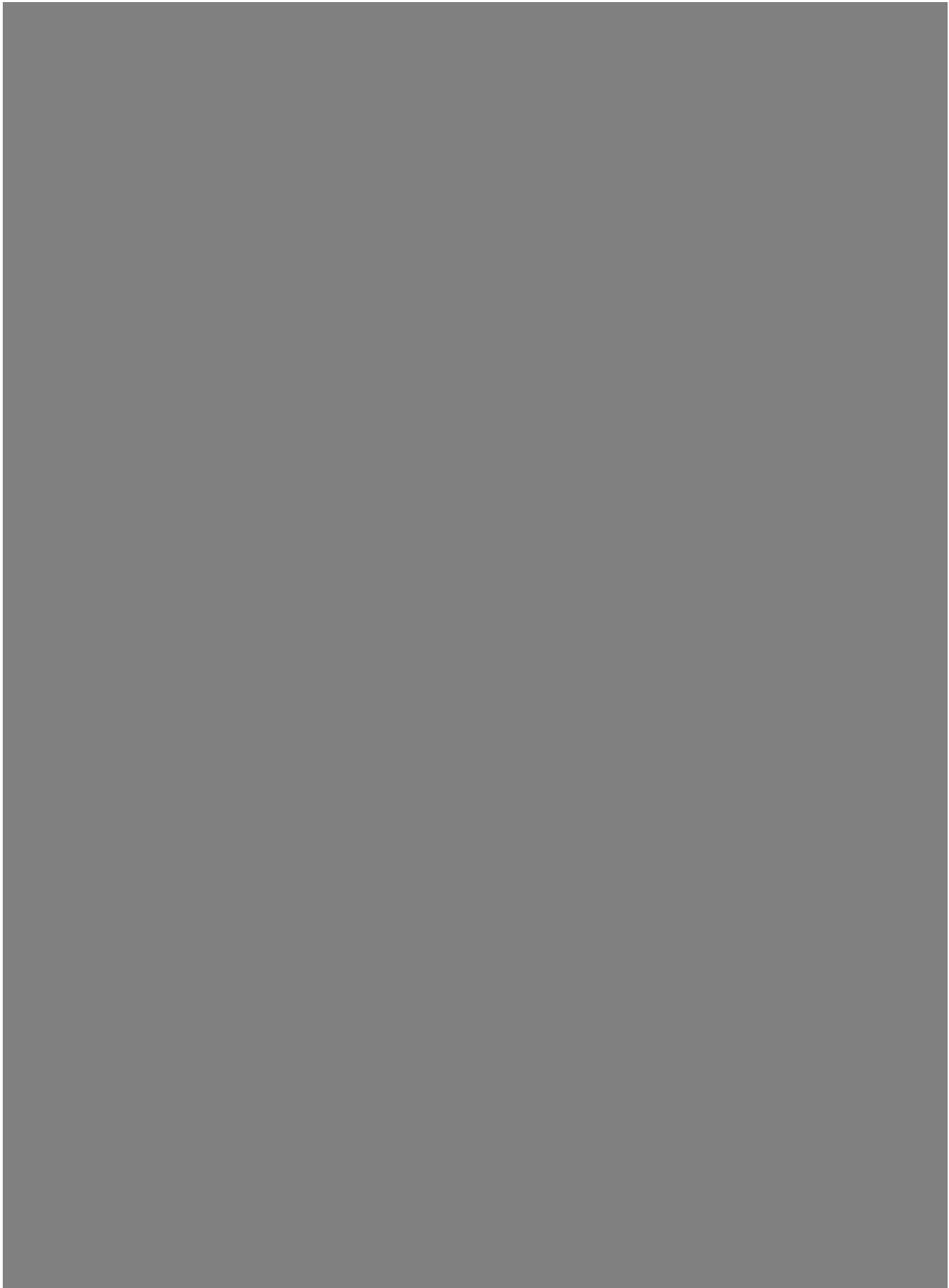
Posiłki są dla całej rodziny, zdrowe i dające możliwość ich modyfikacji pod własny smak. Większość przepisów posiada uwagi, w których znajdziesz moje domowe triki, propozycje zmian w przepisie, historię lub szczególne właściwości zdrowotne propozycji posiłku.



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. Wyliczenia 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
łuszcze	40g
białko	10g

Składniki 1 porcja

- 40g płatków owsianych
- 20g masła kokosowego
- 200g mleka kokosowego
- 20g masła kokosowego
- 1 łyżeczka miodu
- 20g truskawek
- 100g mleka kokosowego

Przygotowanie

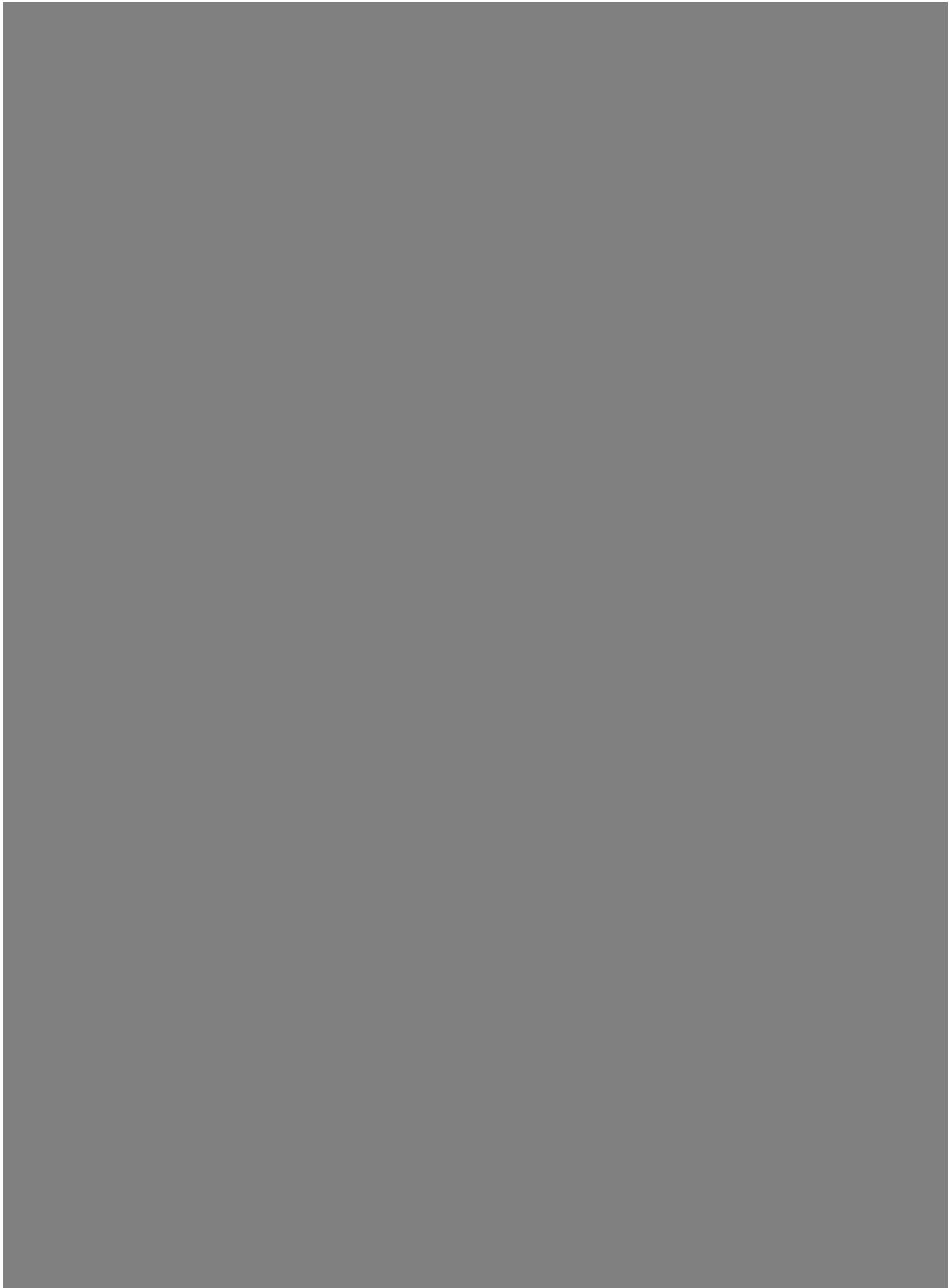
Włóż mleczko i masło kokosowe do garnka, wlej mleczko i wlej do garnka. Daj mleczko grzać na wolnym ogniu. Daj mleczko grzać na wolnym ogniu. Daj mleczko grzać na wolnym ogniu.

Daj mleczko grzać na wolnym ogniu, aż mleczko się zagotuje. Daj mleczko grzać na wolnym ogniu, aż mleczko się zagotuje.

Dodaj płatki do mleczka.

Truskawki posiekaj na kawałki, wlej mleczko. Daj mleczko z truskawkami grzać na wolnym ogniu.

Wlej mleczko z truskawkami do garnka. Daj mleczko z truskawkami grzać na wolnym ogniu.



przekąski

Salatką Cezar

z kurczakiem

Wartości odżywcze w 1 porcji:

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

Składniki 1 porcja

- 100g sałaty
- 1 jajko
- 100g kurczaka
- 100g sera
- 100g sera
- 100g sera
- 100g sera
- 100g sera
- 100g sera

Przygotowanie

1. Przygotuj sałatkę
2. Przygotuj kurczaka
3. Przygotuj jajko
4. Przygotuj ser
5. Przygotuj sos
6. Przygotuj dressing
7. Przygotuj sałatkę
8. Przygotuj kurczaka
9. Przygotuj jajko
10. Przygotuj ser

