

Dane aktualne na dzień: 02-04-2025 00:46

Link do produktu: <https://apfitness.pl/zestaw-4-ksiazek-p-194.html>

## Zestaw 4 książek



Cena	<b>199,90 zł</b>
Cena poprzednia	<b>239,60 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępność - 3 dni</b>
Czas wysyłki	<b>3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>ksiazka-zestaw</b>

### Opis produktu



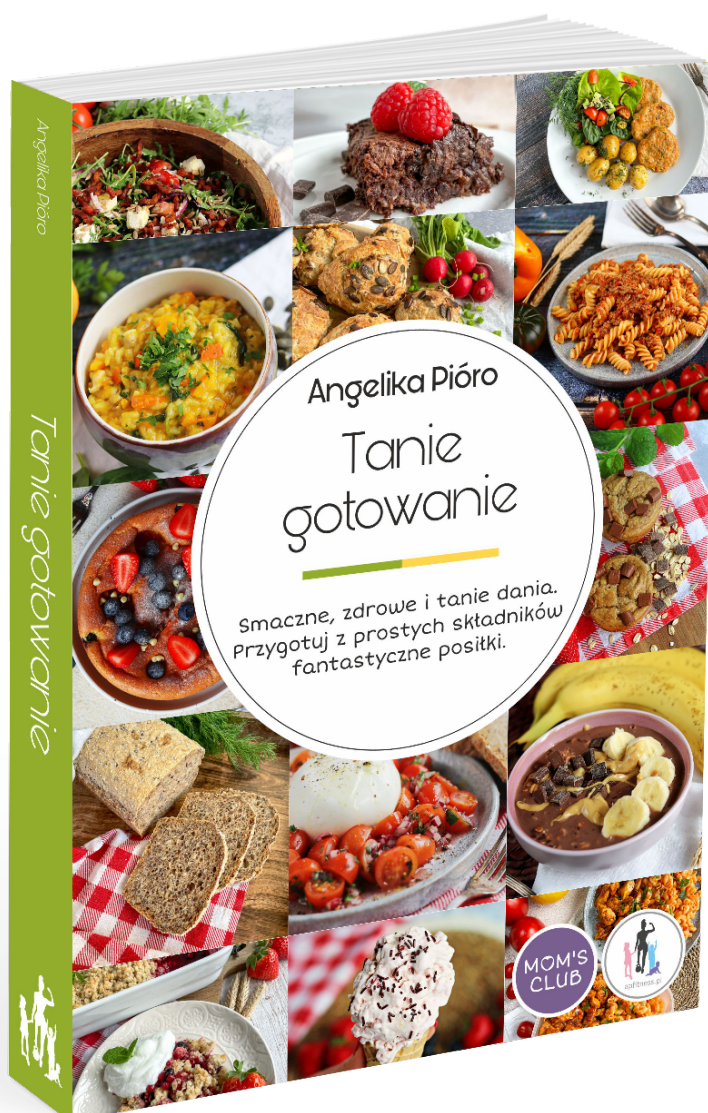
"Gotuj raz w tygodniu  
+  
"Odkryj na nowo pysznie i zdrowo"  
+  
"Pysznie i zdrowo przez cały rok"

+

"Tanie gotowanie"

**Angelika Pióro**

ZESTAW:  
cztery książki kulinarne



---

## "Tanie gotowanie"

Angelika Pióro

(książka)

Kolejna książka, która będzie Twoją codzienną pomocą w kuchni i kontroli domowego budżetu. „Tanie gotowanie” to efektowne i zdrowe dania na każdą kieszeń oraz bogata baza produktów ogólnodostępnych w sklepach

Ta książka przeznaczona jest dla osób które:

- Chcą zadbać o domowy budżet,
- Pragną zachwycać rodzinę i znajomych pysznymi daniami na każdą okazję,
- Zwracają uwagę, aby to, co jedzą było zdrowe i pełnowartościowe,
- Chcą w prosty sposób zorganizować sobie każdą chwilę spędzoną w kuchni.
- Lubią zjeść smacznie i bez wyrzeczeń!

Celem książki jest uświadomienie, że do przygotowania pysznych posiłków dla całej rodziny nie musisz codziennie wydawać wielkich sum. Zakupy rozplanować można tak, aby wykorzystać powszechnie dostępne - proste - składniki i nic nie marnować.

**W obecnych czasach oszczędność środków finansowych i czasu, a także dbanie o zasady Zero Waste to niezmiernie ważna część życia świadomego człowieka.**

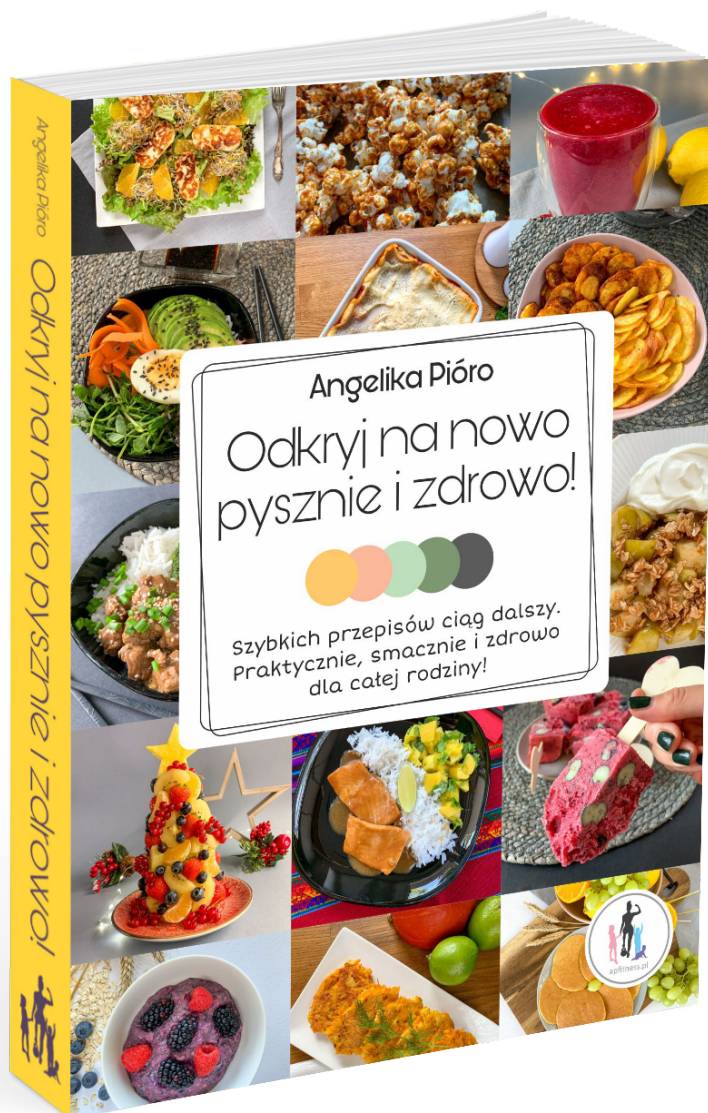
Książka składa się z dwóch działów:

- Śniadania i przekąski
- Obiady i kolacje

**Ta książka da Ci jeszcze więcej inspiracji!**

Podzielę się w niej moimi technikami robienia zakupów, aby cały proces od pomysłu na danie do pierwszego kęsa był szybki, logiczny i oszczędny.

Zobacz, ile pysznych dań zawiera Tanie gotowanie!



Pozycja wydawnicza, po którą będziesz sięgać najczęściej. Książka kulinarna pełna pomysłów, praktycznych rozwiązań i trików, pozwalających Ci na sprawne i szybkie przygotowanie zdrowych posiłków dla całej rodziny z dostępnych składników.

Fundamentami jej tworzenia było:

- Zdrowe przepisy na luzie
- Oszczędność czasu spędzonego na szykowaniu posiłków
- Smacznie, bo jedzenie to przyjemność
- Różnorodnie, by każdy znalazł coś dla siebie
- Praktycznie z dostępnych składników

Wygodny podział na śniadania, przekąski, obiady i kolacje pozwoli Ci sprawnie znaleźć coś na określony posiłek. Każdy przepis posiada wyliczenia kaloryczne i makroskładników, dzięki którym możesz dostosować wielkość posiłków do własnych potrzeb.

Dużo zdjęć pomocniczych i wiele uwag, precyzyjnie pokaże Ci, w jaki sposób przygotować danie lub jak możesz je zmodyfikować, przechować lub z czym podać.

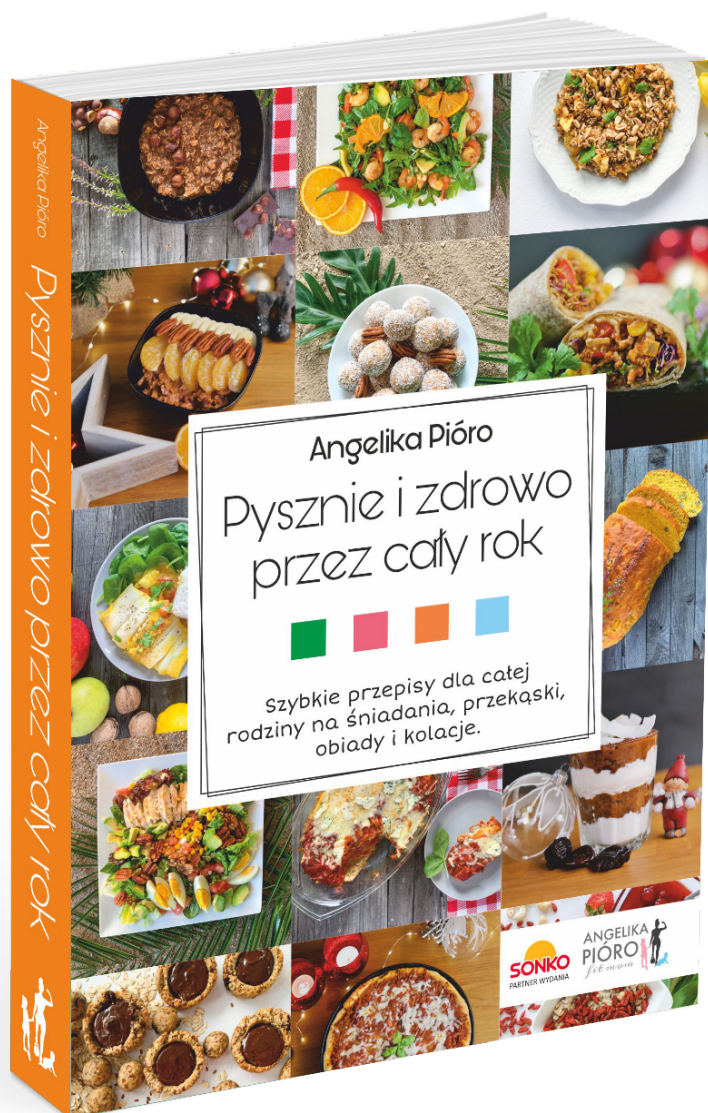
Życie jest jedno, a przed niektórymi rzeczami nie uciekniemy.

Poznaj zatem nowy dział „Przepisy zakazane” to propozycje absolutnie niewpisujące się w kanony fit życia, ale przepisy w nim zawarte, bezwzględnie, warto są podzielenia się. Dla przykładu, dowiesz się jak zrobić chrupiący popcorn karmelowy czy świąteczny sernik.

Jesteś zabiegana? Brakuje Ci pomysłu co przygotować do jedzenia i sięgasz po coś na szybko? Każdy z domowników lubi coś innego? Chcesz jeść zdrowo, ale nie planujesz spędzić pół życia na bieganiu po sklepach za wymyślnymi składnikami lub przygotowując z nich skomplikowane posiłki?

Ta książka jest dla ciebie!

Serdecznie polecam praktyczną książkę, zawsze „chętną” do kulinarnej pomocy, pełną konkretnych rozwiązań i szybkich dań!



---

Gotowanie to nie udręka!

Teraz szybko, prosto, smacznie i zdrowo przygotujesz posiłki dla całej rodziny. Ta książka zawiera wyłącznie sprawdzone w boju rodzinnego gwaru propozycje dań, w których każdy znajdzie coś dla siebie.

Podczas tworzenia książki bardzo ważnym celem było jej praktyczne zastosowanie oraz dostępność produktów, z których będziemy gotować. Dlatego też zawiera ona nie wymyślne, a ciekawe propozycje szybkich śniadań, przekąsek, obiadów i kolacji. Teraz sama możesz ułożyć własny jadłospis dopasowany do twoich preferencji smakowych oraz rytmu dnia.

Książka zawiera wyliczenia kaloryczne każdego posiłku, dzięki czemu będziesz mogła dopasować wielkość porcji do swoich potrzeb. W ten sposób dużo łatwiej zredukujesz wagę lub zbudujesz pożądaną sylwetkę.

Pysznie i zdrowo przez cały rok, to zbiór najczęściej stosowanych przeze mnie przepisów podzielonych na cztery pory roku. Dzięki temu sezonowo korzystamy z dobrodziejstw dostępnych produktów i cieszymy się smakami dopasowanymi do zmieniającej się pogody za oknem.

To co jemy ma ogromne znaczenie nie tylko na nasz wygląd, ale też codzienne funkcjonowanie. Chcemy by posiłki były urozmaicone, smaczne ale też bardzo ważne by przygotowanie ich było szybkie. Ta książka moim zdaniem jest wyważoną propozycją dla wszystkich zabieganych chcących zadbać o to co spożywają na co dzień.

Spójrz na gotowanie z innej perspektywy, odważ się eksperymentować i baw się tym. Praktyczne gotowanie to szybkie, gotowanie, które pozostawia Ci wiele wolnego czasu, którym pozostaje się już tylko cieszyć.

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.



### "Gotuj raz w tygodniu"

To rewolucyjna książka, która przeorganizuje Twoją codzienną kuchnię. Dzięki niej ugotujesz zdrowe posiłki na cały tydzień w ciągu jednego dnia. Jest idealną pozycją kulinarną każdej zabieganej lub pracującej osoby.

Jeśli:

- Pracujesz
- Masz małe dzieci
- Nie masz czasu codziennie gotować
- Masz masę obowiązków, a na gotowanie brakuje Ci czasu
- Nie lubisz gotować. Wolisz wracać do domu na gotowy posiłek.

---

**Ta książka jest dla Ciebie :)**

Celem książki jest dostarczenie Ci przepisów, które po wykonaniu, w całości lub częściowo, można zamrozić lub przechowywać w lodówce około 5 dni, w zależności od przepisu.

**To niesamowite udogodnienie!**

**Dzięki niemu oszczędzisz czas i pieniądze.**

Od teraz po powrocie z pracy Twoim jedynym zadaniem będzie rozmrożenie posiłku lub wyjęcie go z lodówki. Jeśli masz ochotę, do czego także zachęcam, możesz przygotować sałatkę lub świeże warzywa do podania, ale nawet na to w mojej książce znajdziesz przepis. Mam dla ciebie przepis na 3 sałatki, które będziesz mogła przechowywać w słoiku nawet do 5 dni.

Książka składa się z dwóch działów:

- Śniadania i przekąski
- Obiady i kolacje

Gotuj raz w tygodniu

Oprawa: miękka  
Wydanie pierwsze  
ISBN: 978-83-955724-2-5  
EAN: 9788395572425  
Liczba stron: 196  
Format: 162x235mm

Odkryj na nowo pysznie i zdrowo

Oprawa: miękka  
Wydanie pierwsze  
ISBN: 978-83-955724-1-8  
EAN: 9788395572418  
Liczba stron: 248  
Format: 162x235mm

Pysznie i zdrowo przez cały rok

Oprawa: miękka  
Wydanie pierwsze  
ISBN: 978-83-955724-0-1  
EAN: 9788395572401  
Liczba stron: 272  
Format: 162x235mm