Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 23:10

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/gotuj-raz-w-tygodniu-ksiazka-p-157.html



Gotuj raz w tygodniu - książka

Cena	**49,90 zł**
Cena poprzednia	~~**59,90 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**ksiazka-gotuj-raz**
Producent	**AP Fitness Angelika Pióro**

Opis produktu

„Gotuj raz w tygodniu” – Angelika Pióro

„Gotuj raz w tygodniu” to praktyczna książka kulinarna stworzona z myślą o osobach, które chcą jeść zdrowo i domowo, jednocześnie oszczędzając czas spędzany w kuchni. To idealne rozwiązanie dla zabieganych, pracujących osób, rodziców oraz wszystkich, którzy wolą poświęcić jeden dzień na przygotowanie posiłków, aby przez resztę tygodnia cieszyć się gotowymi daniami.

Publikacja opiera się na idei planowania i przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem. Dzięki zawartym w niej przepisom oraz praktycznym wskazówkom możesz przygotować dania, które nadają się do przechowywania w lodówce lub zamrażarce, co znacząco ułatwia organizację codziennego życia.



Książka została podzielona na dwa przejrzyste działy:

• śniadania i przekąski,

• obiady i kolacje.

Znajdziesz w niej przepisy, które pozwalają przygotować większe porcje jedzenia na kilka dni, a także pomysły na dodatki i sałatki, które można przechowywać przez dłuższy czas bez utraty smaku i jakości.

W książce znajdziesz m.in.:

• przepisy odpowiednie do przechowywania w lodówce i zamrażarce,

• pomysły na szybkie śniadania, przekąski, obiady i kolacje,

• praktyczne wskazówki dotyczące organizacji pracy w kuchni,

• porady związane z przechowywaniem żywności,

• sposoby na efektywne wykorzystanie miejsca w lodówce,

• rozwiązania pomagające ograniczyć marnowanie jedzenia,

• pomysły wspierające oszczędność czasu i pieniędzy.

„Gotuj raz w tygodniu” pokazuje, że zdrowe gotowanie nie musi oznaczać codziennego spędzania wielu godzin przy garnkach. Dzięki odpowiedniej organizacji możesz przygotować posiłki na kilka dni naprzód i każdego dnia cieszyć się gotowym obiadem

lub kolacją po powrocie do domu.

To doskonała propozycja dla osób, które:

• pracują i mają napięty harmonogram dnia,

• wychowują małe dzieci,

• chcą ograniczyć czas spędzany w kuchni,

• szukają praktycznych rozwiązań organizacyjnych,

• chcą lepiej planować zakupy i domowy budżet,

• cenią wygodę bez rezygnowania z domowych posiłków.

Dzięki tej książce gotowanie staje się prostsze, bardziej zorganizowane i mniej czasochłonne, a Ty zyskujesz więcej wolnego czasu dla siebie i swoich bliskich.

Parametry książki:

- Autor: Angelika Pióro
- Tytuł: Gotuj raz w tygodniu
- Oprawa: miękka
- Wydanie: pierwsze
- ISBN: 978-83-955724-2-5
- EAN: 9788395572425
- Liczba stron: 196
- Format: 162 × 235 mm