Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:31

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/odkryj-na-nowo-pysznie-i-zdrowo-ksiazka-p-120.html



Odkryj na nowo pysznie i zdrowo - książka

Cena	**49,90 zł**
Cena poprzednia	~~**59,90 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**ksiazka-odkryj**
Kod EAN	**9788395572418**
Producent	**AP Fitness Angelika Pióro**

Opis produktu

„Odkryj na nowo pysznie i zdrowo” – Angelika Pióro

„Odkryj na nowo pysznie i zdrowo” to praktyczna książka kulinarna pełna inspiracji, sprawdzonych przepisów i codziennych rozwiązań dla osób, które chcą gotować zdrowo, smacznie i bez zbędnego komplikowania życia. To publikacja stworzona z myślą o zabieganych osobach oraz rodzinach poszukujących prostych pomysłów na wartościowe posiłki z łatwo dostępnych składników.

Książka pokazuje, że zdrowe odżywianie może być proste, przyjemne i dostosowane do codziennego rytmu życia. Znajdziesz w niej przepisy, które pozwolą przygotować smaczne dania bez konieczności kupowania trudno dostępnych produktów czy spędzania wielu godzin w kuchni.



Fundamentami książki są:

• zdrowe przepisy bez zbędnych wyrzeczeń,

• oszczędność czasu podczas przygotowywania posiłków,

• smaczne i różnorodne dania dla całej rodziny,

• praktyczne wykorzystanie ogólnodostępnych składników,

• proste rozwiązania do codziennego zastosowania.

Publikacja została podzielona na wygodne kategorie:

• śniadania,

• przekąski,

• obiady,

• kolacje.

Każdy przepis zawiera wyliczenia kaloryczne oraz makroskładniki, dzięki czemu łatwiej dopasować wielkość porcji do własnych potrzeb i celów żywieniowych. Dodatkowo liczne zdjęcia oraz praktyczne wskazówki pomagają krok po kroku przygotować danie, a także podpowiadają, jak je przechowywać lub modyfikować.

Wyjątkowym elementem książki jest dział **„Przepisy zakazane”**, w którym znalazły się receptury na ulubione domowe smakołyki. To miejsce dla wszystkich, którzy wierzą, że zdrowe odżywianie powinno iść w parze z przyjemnością i równowagą.

„Odkryj na nowo pysznie i zdrowo” to idealna propozycja dla osób, które:

• szukają szybkich i prostych przepisów,

• chcą zdrowo odżywiać całą rodzinę,

• potrzebują codziennych inspiracji kulinarnych,

• cenią praktyczne podejście do gotowania,

• chcą oszczędzać czas bez rezygnowania ze smaku.

To książka, po którą będziesz sięgać regularnie, szukając pomysłów na codzienne posiłki i nowych inspiracji do zdrowego gotowania.

Parametry książki:

- Autor: Angelika Pióro
- Tytuł: Odkryj na nowo pysznie i zdrowo
- Oprawa: miękka
- Wydanie: pierwsze
- ISBN: 978-83-955724-1-8
- EAN: 9788395572418
- Liczba stron: 248
- Format: 162 × 235 mm