

Dane aktualne na dzień: 19-05-2026 13:55

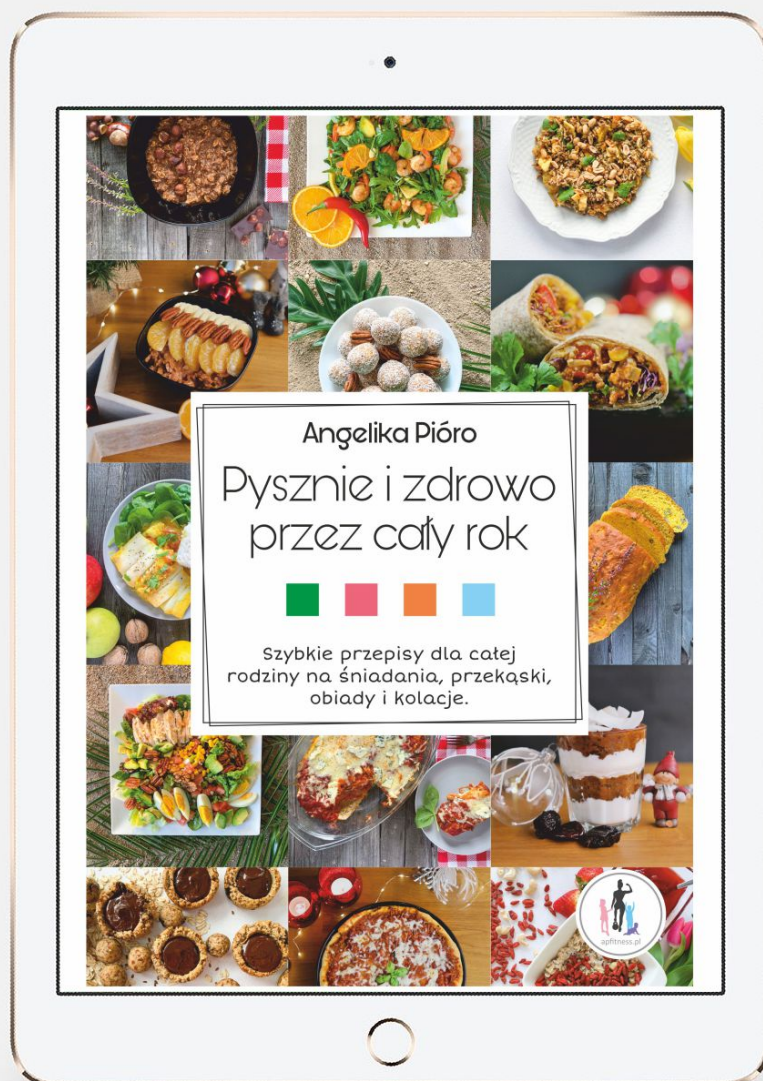
Link do produktu: <https://angelikapiro.pl/pysznie-i-zdrowo-przez-caly-rok-e-book-p-55.html>



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

Cena	<b>45,90 zł</b>
Cena poprzednia	<b>59,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>e-zestaw</b>

### Opis produktu

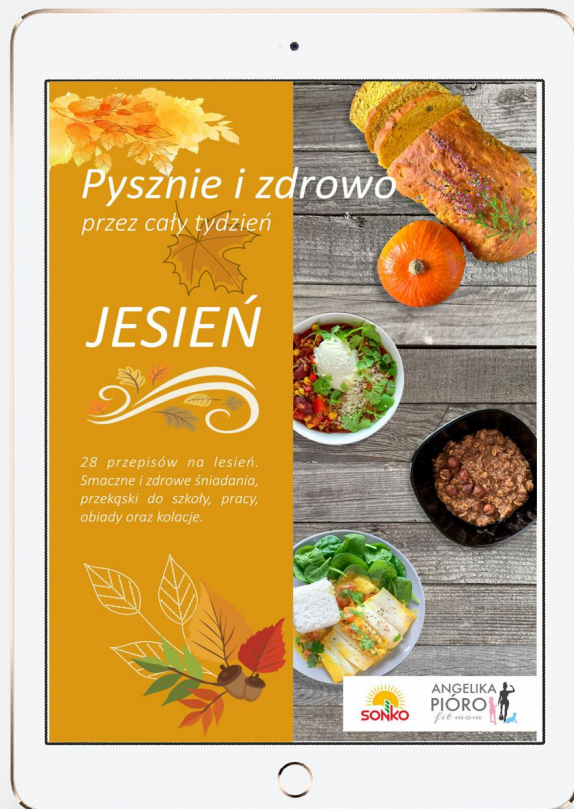


"Pysznie i zdrowo przez cały rok"

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. Wyliczenia makroskładników przy każdym posiłku pomogą Ci w ułożeniu własnego indywidualnego planu żywieniowego.

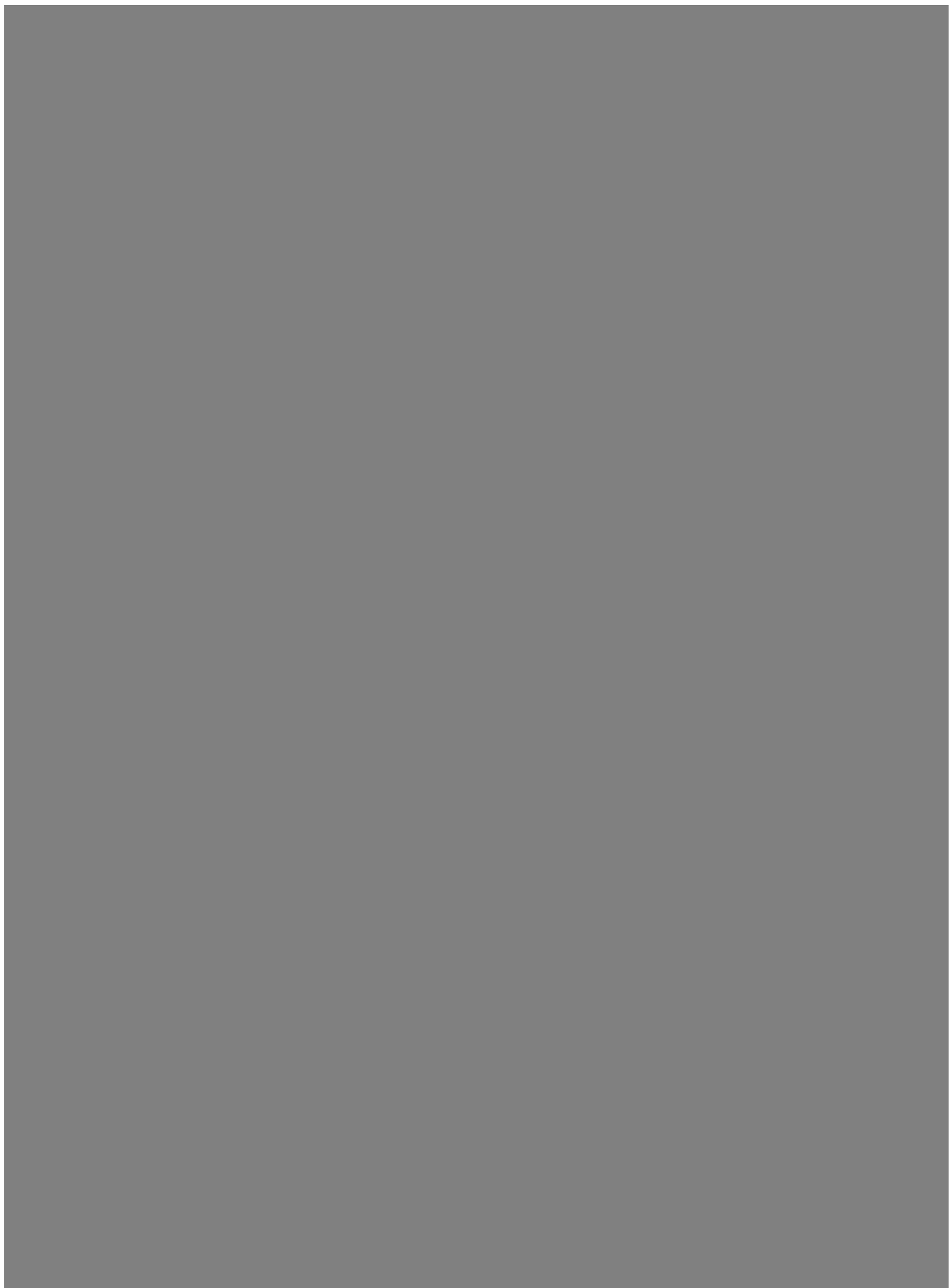
---

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
tłuszcze	40g
białko	10g

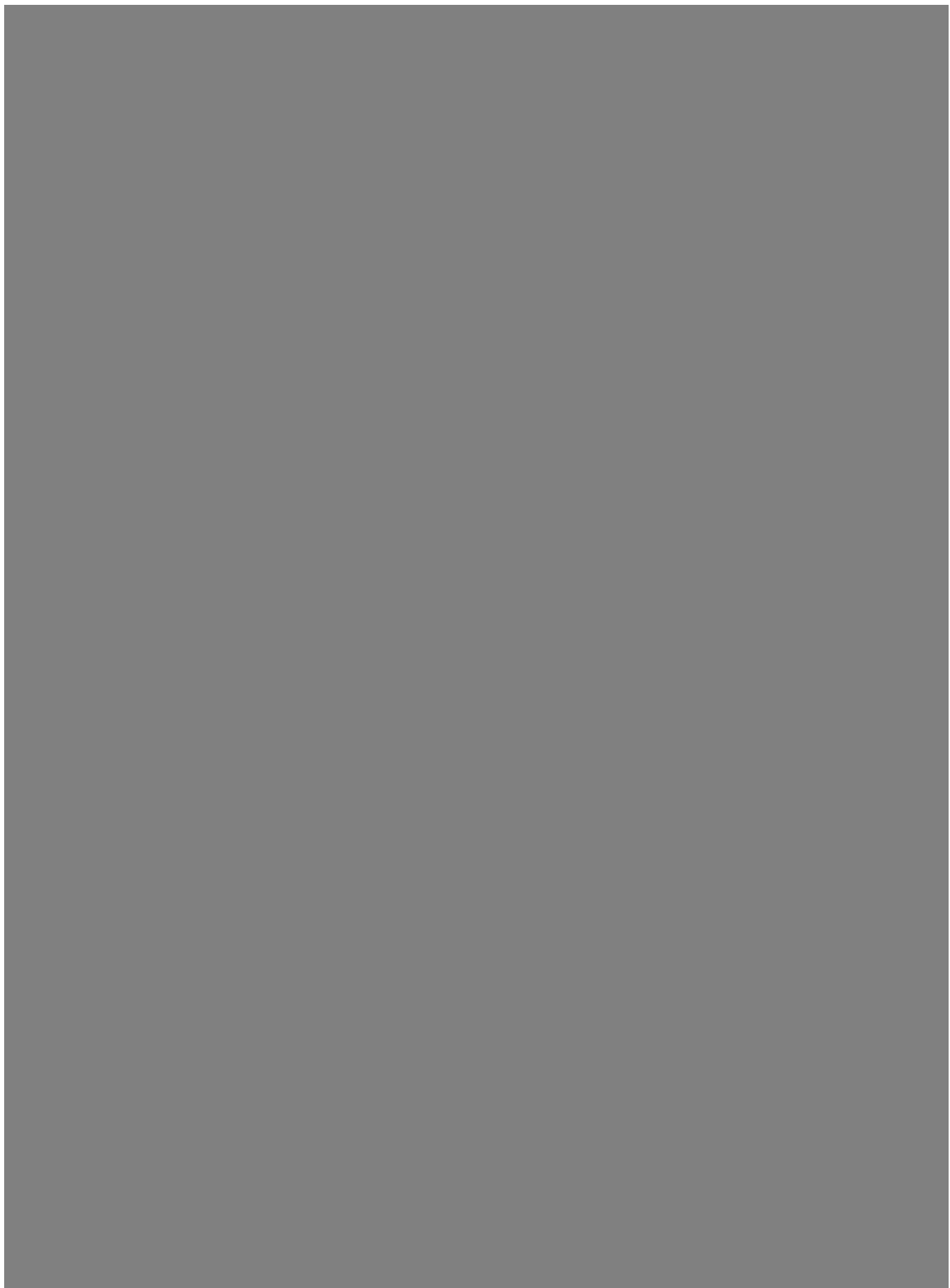
## Składniki 1 porcja

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

## Przygotowanie

1. Włóż płatki owsiane do garnka z wodą, solą i miodem. Gotuj na parze. Dodaj pozostałe składniki. Gotuj 5 minut, aż owsianka się zagęści.
2. Dodaj mleko kokosowe, masło kokosowe i miod. Gotuj 5 minut, aż owsianka się zagęści.
3. Podgrzej pozostałe składniki, wlej je do garnka. Gotuj 5 minut, aż owsianka się zagęści.
4. Wlej 100g mleka kokosowego do garnka. Gotuj 5 minut, aż owsianka się zagęści.

---



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.

