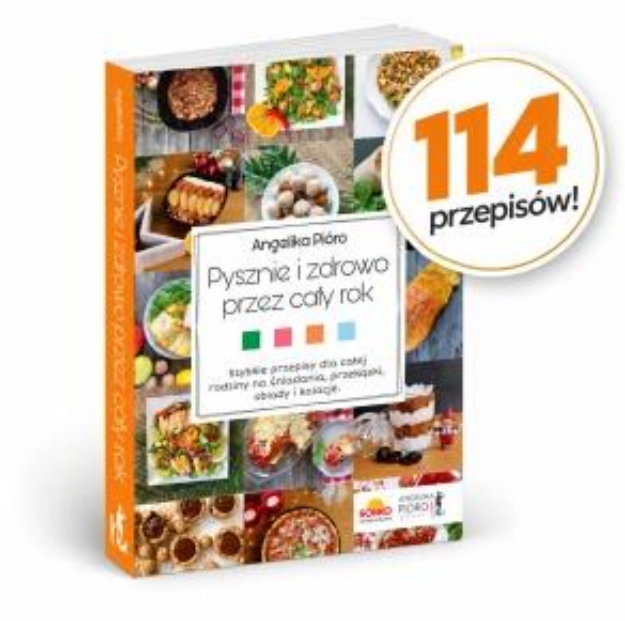
Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:31

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/pysznie-i-zdrowo-przez-caly-rok-ksiazka-p-56.html



Pysznie i zdrowo przez cały rok - książka

Cena	**49,90 zł**
Cena poprzednia	~~**59,90 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**ksiazka-piz**
Kod EAN	**9788395572401**
Producent	**AP Fitness Angelika Pióro**

Opis produktu

„Pysznie i zdrowo przez cały rok” – Angelika Pióro

„Pysznie i zdrowo przez cały rok” to praktyczna książka kulinarna stworzona z myślą o osobach, które chcą przygotowywać smaczne, zdrowe i szybkie posiłki dla siebie oraz całej rodziny. To zbiór sprawdzonych przepisów opartych na łatwo dostępnych składnikach, które można wykorzystać niezależnie od poziomu kulinarnych umiejętności.

Publikacja została podzielona zgodnie z porami roku, dzięki czemu możesz korzystać z sezonowych produktów i cieszyć się smakami idealnie dopasowanymi do aktualnej pogody oraz dostępności składników. Takie podejście pozwala przygotowywać bardziej różnorodne posiłki i czerpać inspiracje przez cały rok.



Książka zawiera:

• przepisy na śniadania, przekąski, obiady i kolacje,

• pomysły na szybkie i proste posiłki dla całej rodziny,

• wyliczenia kaloryczne każdego dania,

• informacje o makroskładnikach ułatwiające planowanie jadłospisu,

• przepisy bazujące na ogólnodostępnych produktach,

• inspiracje dopasowane do czterech pór roku,

• praktyczne rozwiązania dla osób prowadzących aktywny tryb życia.

Autorka pokazuje, że zdrowe gotowanie nie musi być skomplikowane ani czasochłonne. Dzięki prostym recepturom oraz praktycznemu podziałowi na kategorie posiłków łatwo zaplanujesz codzienne menu i dopasujesz je do własnych potrzeb oraz preferencji smakowych.

To doskonała propozycja dla osób, które chcą odżywiać się świadomie, szukają nowych kulinarnych inspiracji oraz cenią szybkie i praktyczne rozwiązania w kuchni.

Parametry książki:

- Autor: Angelika Pióro
- Tytuł: Pysznie i zdrowo przez cały rok

- Oprawa: miękka
- Wydanie: pierwsze
- ISBN: 978-83-955724-0-1
- EAN: 9788395572401
- Liczba stron: 272
- Format: 162 × 235 mm