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

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/zestaw-ksiazek-na-wynos-p-357.html



Zestaw książek "Na wynos"

Cena	**89,90 zł**
Cena poprzednia	~~**131,80 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**zestaw-lunchsmoothie**

Opis produktu

Zestaw książek „Smoothie i Koktajle” + „Lunch Boxy” – zdrowe przepisy na każdy dzień

Połączenie książek **„Smoothie i Koktajle”** oraz **„Lunch Boxy”** to praktyczny zestaw dla wszystkich, którzy chcą odżywiać się zdrowo, oszczędzać czas i cieszyć się smacznymi posiłkami każdego dnia. To kompleksowy przewodnik pełen inspiracji, dzięki któremu przygotowanie wartościowych śniadań, przekąsek i posiłków do pracy czy szkoły stanie się prostsze niż kiedykolwiek.

Publikacje zostały stworzone z myślą o osobach prowadzących aktywny tryb życia, rodzicach, studentach, osobach dbających o zdrowie oraz wszystkich, którzy chcą wprowadzić do swojej codzienności więcej wartościowych produktów bez spędzania wielu godzin w kuchni.



„Smoothie i Koktajle” to bogaty zbiór przepisów na zdrowe napoje, które dostarczają witamin, minerałów i naturalnej energii. Znajdziesz w niej receptury dostosowane do różnych potrzeb oraz stylów życia, od koktajli białkowych po kompozycje z dodatkiem superfoods.

W książce znajdziesz m.in.:

• smoothie wspierające zdrowy styl życia,

• koktajle białkowe dla osób aktywnych fizycznie,

• przepisy z dodatkiem superfoods,

• propozycje dla kobiet w ciąży,

• sezonowe napoje na każdą porę roku,

• praktyczne wskazówki dotyczące komponowania wartościowych koktajli.

„Lunch Box” to praktyczny poradnik pełen pomysłów na zdrowe posiłki do pracy, szkoły i na uczelnię. Książka zawiera proste przepisy, które pomagają oszczędzać czas i pieniądze, jednocześnie wspierając zdrowe nawyki żywieniowe.

W publikacji znajdziesz:

• pomysły na pełnowartościowe lunch boxy,

• przepisy o zbilansowanej wartości energetycznej,

• wskazówki dotyczące planowania posiłków,

• porady związane z przechowywaniem żywności,

• inspiracje dla osób na różnych sposobach żywienia,

• praktyczny indeks produktów ułatwiający wykorzystanie składników bez marnowania żywności.

Zestaw pomaga lepiej organizować codzienne odżywianie, planować posiłki oraz przygotowywać zdrowe dania nawet przy napiętym harmonogramie dnia. To doskonała propozycja dla osób, które chcą jeść smacznie, świadomie i bardziej różnorodnie.

Dzięki połączeniu inspirujących przepisów na koktajle oraz praktycznych pomysłów na lunch boxy zyskujesz kompletny zestaw wspierający zdrowe nawyki żywieniowe każdego dnia.

Żyj zdrowo, oszczędzaj czas i odkrywaj nowe smaki każdego dnia!