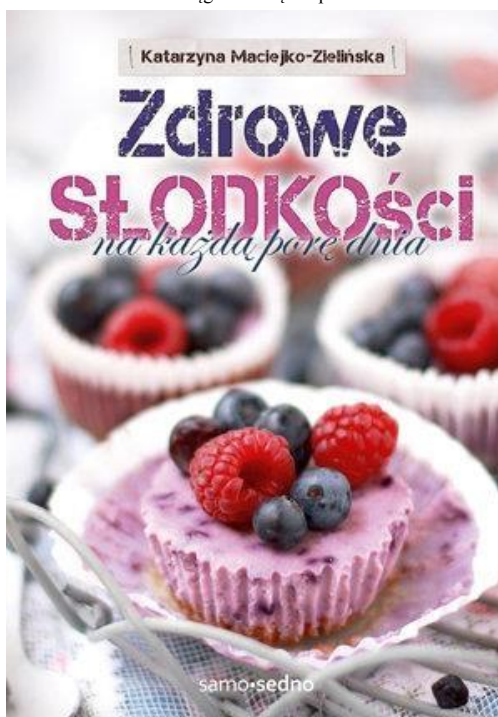


Zdrowe słodkości na każdą porę dnia

Ściąganie książek pdf



Katarzyna Maciejko-Zielińska

Zdrowe słodkości na każdą porę dnia Katarzyna Maciejko-Zielińska pobierz PDF Nie możesz oprzeć się słodyczom, ale chcesz się zdrowo odżywiać? Co powiesz na jaglane gofry z owocami lata, domowy kisiel jeżynowy, jogurtowy torcik jagodowy czy na pierogi orkiszowe z malinami? Poznaj słodkie pomysły na śniadania, przekąski, obiady i kolacje ze świeżych owoców, również sezonowych, bakalii, zbóż - bez białego cukru, białej mąki i szkodliwych, przetworzonych tłuszczów. Wybieraj spośród 100 łatwych w przygotowaniu przepisów na bazie różnorodnych, ogólnodostępnych składników. Dodatkowe wskazówki pozwolą zmodyfikować przepis wedle własnego gustu i przygotować ulubioną wersję wybranej potrawy. Komentarze do każdego dania wyjaśniają korzystne dla zdrowia działanie produktów użytych w danym przepisie. Autorskie, kolorowe zdjęcia inspirują do słodkiego eksperymentowania w kuchni. Słodkości na bazie naturalnych, odżywczych składników możesz przygotowywać codziennie i bez wyrzutów sumienia podawać również małym niejadkom, których przekonują tylko łakocie - przy okazji wzbogacając ich dietę o wartościowe elementy.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.