

**Bestseller Recipe
Book**

OBIADY SUPERFOOD Siła Natury na twoim Talerzu

Dr BEATA kULESSA

Bestseller
Recipe Book

OBIADY SUPERFOOD Siła Natury na twoim Talerzu

Dr Beata Kulessa

All rights reserved

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody Autora.

© Dystrybucja Estante

Dystrybucja: www.estante.pl

Bestseller
Recipe Book



A portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, smiling slightly, framed by vertical light and shadow stripes.

BESTSELLER
RECIPE
BOOK

AUTOR

BEATA KULESSA

ALL RIGHTS
RESERVED

BEATA KULESSA

DYSTRYBUCJA WWW.ESTANTE.PL

Dlaczego warto przeczytać tą książkę

Warto przeczytać moją książkę o obiadach superfood, ponieważ jest to prawdziwa skarbnica wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Superfoods, czyli produkty bogate w składniki odżywcze, mogą zdziałać cuda dla naszego organizmu. Dzięki nim możemy poprawić nasze samopoczucie, wzmocnić odporność oraz odżywić ciało w sposób kompleksowy.

Znajdziesz w niej przepisy na smaczne, proste i szybkie dania, które dostarczą Ci niezbędnych składników odżywczych. Od teraz nie będziesz musiała martwić się o to, czy jesz wystarczająco zdrowo – moja książka podpowie Ci, jak zbilansować swoją dietę i dbać o swoje zdrowie.

Pamiętaj, że zdrowe odżywianie to klucz do dobrego samopoczucia i pełni energii. Dlatego sięgnij po moją książkę i zacznij troszczyć się o swoje zdrowie już dziś! W końcu nie ma nic cenniejszego niż nasze zdrowie.

Dlaczego warto przeczytać tą książkę

Tą książkę stworzyłam z pasji do zdrowego odżywiania i chęcią pomocy każdemu w osiągnięciu lepszej kondycji fizycznej i psychicznej, znajdziecie tu nie tylko przepisy na pyszne dania, ale również cenne informacje o wpływie pokarmów na nasze zdrowie oraz sposoby na zachowanie równowagi w diecie. Dowiecie się jak dbać o swój organizm i optymalnie wykorzystać jego potencjał.

Jeśli chcecie poczuć się lepiej, mieć więcej energii oraz poprawić swoje samopoczucie, ta książka jest dla Was! Świetne dania superfood nie tylko odżywią Wasze ciało, ale także pobudzą Wasze kubki smakowe i sprawią, że gotowanie stanie się prawdziwą przyjemnością.

Dajcie sobie szansę, abym poprowadziła Was w podróż ku lepszemu zdrowiu i wyższej jakości życia. Razem możemy osiągnąć wiele i zmienić swoje nawyki żywieniowe na lepsze.

Zdrowie to najważniejsze, dlatego warto rozpocząć swoją transformację już dzisiaj, zdrowe odżywianie może być proste, smaczne i dostępne dla każdego!

Zapraszam Was serdecznie do lektury i dołączenia do n superfoodowej rodziny!

Dr Beata Kulessa

Przepis

Kurczaka umyj, pokrój na mniejsze kawałki i usmaż na patelni.

Na talerzu ułóż sałatę mix.

Na sałacie poukładaj upieczoną kurczak, jagody Goji oraz orzechy włoskie.

Skrop sałatkę sosem vinegret.

Dlaczego jest dobry dla zdrowia:

Kurczak jest bogatym źródłem białka, które jest niezbędne dla naszych mięśni i ogólnego rozwoju organizmu.

Jagody Goji są bogatym źródłem antyoksydantów, witamin oraz minerałów, które wzmacniają nasz organizm

Walc z jagodami goi

Składniki:

- 1 filet z kurczaka
- garść jagód Goji
- garść orzechów włoskich
- sałata mix
- sos vinegret

