

Bestseller Recipe
Book

ŚNIADANIA SUPERFOOD Jak zmienić swoje życie jednym posiłkiem

Dr BEATA KULESSA

Recipe Book

Bestseller
Recipe Book

Śniadania SUPERFOOD

Jak zmienić swoje życie jednym posiłkiem

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



BESTSELLER
RECIPE
BOOK

AUTOR
BEATA KULESSA

ALL RIGHTS
RESERVED

BEATA KULESSA

DYSTRYBUCJA WWW.ESTANTE.PL



śniadania SUPERFOOD
Jak zmienić swoje życie jednym posiłkiem

Autor Dr Beata Kulesa

Spis treści

Spis treści

Dedykacja

Dlaczego warto przeczytać tą książkę

Inspirujący porankowy posiłek

Energiczny start dnia

Słoneczna miska smaku

Motywacyjne danie na początek

Poranek pełen energii

Fregaty na liściach sałaty

sila startu jak Superfoods ożywią twoje poranki

Literatura



*Dla mojej ukochanej mamy, która jest nie tylko kochającą mamą,
ale także utalentowaną malarką. Twoje dzieła są jak małe dzieła
sztuki, które dodają piękna każdemu otoczeniu. Dziękuję Ci za
twój talent i miłość, którą codziennie mi dajesz.*

*Twoja miłość i pasja do malowania sprawiają, że świat staje się
piękniejszy, potrafisz także stworzyć nie tylko pyszne, ale i
zdrowe dania, które niosą ze sobą magię dobroci i miłości.*

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Witajcie w świecie zdrowych i pożywnych śniadań!

Jestem autorką książki "Śniadania Superfood Jak zmienić swoje życie jednym posiłkiem"

Jestem przekonana, że nigdy nie jest za późno na zmiany i dlatego postanowiłam podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z Wami. Moja misja to inspirowanie, dodawanie odwagi i zachęcanie do podjęcia kontroli nad swoim życiem. Dlatego powstała idea serii książek o stylu życia związanym ze zdrowym odżywianiem, masażem, pielęgnacją urody i aktywnością fizyczną, zawsze w modnym wydaniu.

Chcę zarazić Was modą na zdrowie, bo być w formie to nie tylko trendy, to również sposób na polepszenie jakości naszego życia. Bądźmy modni i fit razem!

Zapraszam cię do mojego najnowszego dzieła, książki "Sensacyjne Śniadania Superfood Jak zrewolucjonować swoje życie jednym posiłkiem"

To niezwykła podróż do świata pełnego pysznych, zdrowych i energetycznych posiłków, które nie tylko poprawią Twój nastrój, ale również dostarczą Ci mnóstwo składników odżywczych niezbędnych do zachowania zdrowia i dobrej kondycji.

Przygotuj się na kulinarne doznania, które ożywią Twoje smaki i pobudzą zmysły! Każdy przepis w tej książce jest starannie dobrany, by spełnić Twoje oczekiwania i wprowadzić do Twojej kuchni odrobinę magii zdrowia.

Dr Beata Kulessa



Sposób przygotowania

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu.
Roztrzep jajka i wylej je na patelnię, smaż przez kilka minut, aż się zetną.

Pokrój pomidora, awokado, cebulę i sałatę.
Na talerzu ułóż liście sałaty, na nich połów usmażone jajka i posyp pokrojonym pomidorem, awokado i cebulą.

Dopraw potrawę solą i pieprzem według własnych upodobań.

Dlaczego dobre dla zdrowia

Potrawa ta jest doskonałą propozycją na śniadanie ze względu na swoje bogactwo składników odżywczych. Jajka są źródłem białka i innych ważnych składników odżywczych

Awokado dostarcza zdrowych tłuszczów oraz witamin i minerałów.

Pomidor jest bogaty w witaminę C i potas, a cebula poprawia trawienie i wzmacnia odporność.

Liście sałaty to świetne źródło błonnika oraz witamin i minerałów.

Dzięki połączeniu tych składników, potrawa na śniadanie – fregata na liściach sałaty, dostarcza organizmowi energii na cały dzień i wspomaga jego funkcjonowanie.

Smacznego!

Fregaty na liściach sałaty

Składniki:

- 4 jajka
- 1 duży pomidor
- 1 awokado
- 1 czerwona cebula
- kilka liści sałaty
- sól i pieprz do smaku

