

Odżywcze lato

PRZEPISY NA LETNIE DNI



PARTNER WYDANIA





Naturell

Naturalna,

roślinna witamina D₃



odpowiedni
dla wegan
i wegetarian



wegańska
witamina D₃
pochodząca z alg



olej MCT z kokosa
dla poprawy
wchłaniania



czysty skład,
zrównoważone
pozyskiwanie*

*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. Witamina D₃ pozyskana z alg. W 100% zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw, z pełną kontrolą jakości i czystości witaminy D. Olej MCT z owoców kokosa – bez oleju palmowego.



O AUTORCE

Maria Przybyszewska

Z wykształcenia fotografka, doświadczenie w kuchni zdobywała podczas stażu w legendarnej restauracji Noma w Kopenhadze. W ramach rezydencji w Opasłym Tomie stworzyła w pełni roślinne autorskie menu degustacyjne. Była szefową kuchni m.in. w Youmiko Vegan Sushi. Jest ambasadorką Chefs for Change od samego początku istnienia projektu i aktywnie promuje świadome i zdrowe jedzenie. Uważa, że kuchnia roślinna nie ma żadnych ograniczeń i jest przyszłością!



Prowadzi popularne konto na Instagramie

@_mariapzybyszewska

O sobie pisze tak:

Jestem kucharką i twórczynią przepisów. Moją kuchnię określiłabym jako roślinną, bez dokładnego definiowania swojej diety. Staram się jeść i gotować świadomie, maksymalnie wykorzystując lokalne produkty i sezonowe warzywa i owoce.



Odżywcze lato

Ten prosty e-book ma Was rozpieszczać, ale też dobrze wpłynąć na Wasze zdrowie, stąd pomysły na zdrowe śniadania i otulającą ajurwedyjską owsiankę na trawienie. Mam nadzieję, że te kilka łatwych przepisów umili Wam letni czas.

Część 1.

W diecie roślinnej najważniejsza jest (przynajmniej dla mnie) odpowiednia podaż zdrowych tłuszczów i białka.

Dobra oliwa, olej i masło to podstawowe produkty w mojej szafce. Poniżej lista tych, które warto mieć.

OLIWA Z OLIVEK

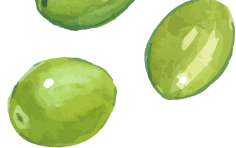
Ważny składnik diety śródziemnomorskiej (która wg WHO jest jedną z najzdrowszych), zawiera ogrom jednonasyconych kwasów tłuszczowych, skwalanu i witaminy E, czyli przeciwutleniaczy, a wysoka zawartość polifenoli chroni oliwę przed utlenianiem. Cechuje ją także wysoka temperatura dymienia (210 °C). Idealna do smażenia, sałatek.

OLEJ RZEPAKOWY ZIMNOTŁOCZONY

Dzięki tłoczeniu na zimno zachowuje swój naturalny smak i maksimum właściwości, posiada najlepsze proporcje między kwasami omega-6 a kwasami omega-3 – jest to stosunek 2 : 1. Stanowi doskonałe źródło kwasu oleinowego – zawiera go aż 60%, czyli najwięcej ze wszystkich olejów a ten reguluje poziom cholesterolu. Olej rzepakowy to także multum polifenoli, witaminy E i przeciwutleniaczy.

OLEJ SEZAMOWY

Uważany za jeden z najstarszych na świecie, jest doskonałym źródłem m.in. niacyny, kwasu foliowego, witamin A i E oraz wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu i cynku, a to i tak nie wszystkie jego właściwości. Dodatkowo olej sezamowy pomaga w utrzymaniu higieny zębów i dziąseł. Ssanie tłuszczu lub płukanie nim jamy ustnej powoduje zmniejszenie ilości bakterii oraz oczyszczenie całego organizmu z toksyn.



MASŁO GHEE

Masło ghee, czyli masło klarowane, powstaje w wyniku podgrzania masła, odparowania z niego wody i oddzielenia się tłuszczu od cząsteczek stałych. Dzięki temu idealnie nadaje się do smażenia w wysokich temperaturach. **Masło ghee zawiera mnóstwo zarówno nasyconych kwasów tłuszczowych, jak i wielonienasyconych oraz jednonasyconych kwasów tłuszczowych, a także witaminy A, D, E i K. Dodatkowo zawiera kwas masłowy, który wpływa na zdrowie jelit.**



MASŁO KLASYCZNE

Najzdrowsze jest to, które pochodzi od krów karmionych na łąkach. Warto ten produkt kupować w sklepach ekologicznych albo z małych manufaktur dzięki temu będziemy mieć pewność, że skorzystamy z jego bogactwa. **Zawiera m.in. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które są bardzo szybko spalane i sprzyjają przyspieszeniu metabolizmu. Dodatkowo masło to źródło lecytyny i sfingomieliny.** Związki te korzystnie oddziałują na układ nerwowy człowieka, zwiększają koncentrację i ułatwiają szybką regenerację organizmu po dużym wysiłku fizycznym.

Dodatkowo warto mieć w swojej spiżarni inne zdrowe oleje zimnotłoczone w różnych smakach. Moje ulubione to dyniowy, lniany i z orzechów laskowych.

ZDROWE CHRUPNIĘCIE

Uwielbiamy chrupać, nasze mózgi odbierają chrupkość jako świeżość. Chętnie sięgamy po orzeszki, marchewki, jabłka czy mniej zdrowe chipsy i popcorn. Takie przegryzki wpływają korzystnie na poziom stresu, czyli zmniejszają go. **Warto zatem korzystać ze zdrowych chrupiących przegryzek, a do wykończenia dań dodawać wszelkiego rodzaju posypki na bazie ziaren i orzechów.**

Możesz je wykorzystywać do sałatek, kanapek, do posypania owsianki owsianki, do pieczonych warzyw – absolutnie do wszystkiego.



Dukkah

- 4 łyżki słonecznika
 - 3 łyżki pestek dyni
 - 3 łyżki sezamu
 - po 2 łyżeczki ziaren kuminu, kolendry, fenkułu
 - sól do smaku
1. Wszystko upraż na patelni, aż zacznie ładnie pachnieć i zblenduj niezbyt drobno.
 2. Dodaj płatki róż, pistacje, orzechy laskowe, kombinuj z proporcjami. Moja ulubiona posypka na lato to pistacje, sezam i sól z odrobiną ziaren kolendry.

Mieszanka super-ziaren

- 6 łyżek ziaren słonecznika
 - 6 łyżek tuskanych ziaren konopi
 - 4 łyżki pestek dyni
 - 3 łyżki ziaren lnu
1. Wszystko upraż na patelni, ostudź i przełóż do słoika.

Furikake

- 4 łyżki białego sezamu
 - 2 łyżki białego sezamu
 - ½ arkusza nori
 - 2 łyżki aonori (do kupienia w sklepach Kuchnie Świata)
 - 1 łyżeczka soli w płatkach
 - 1 łyżeczka cukru muscovado
1. Sezam upraż na patelni, aż będzie miał złoty kolor, dodaj aonori i praż jeszcze ok. 1 minuty. Przełóż całość do miski (często dodatkowo rozcieram sezam w moździerzu dla podkreślenia smaku).
 2. Nori pokrój nożyczkami na małe kawałki i dodaj do mieszanki ziaren razem z solą i cukrem.

INNE WAŻNE DODATKI

Pasta miso mam ją zawsze w lodówce, często dodaję do bulionu, używam do sosów i pieczenia.

Sos sojowy używam do podkręcenia smaku i jako bazy do sosów.

Ocet ocet jabłkowy, ocet ryżowy, ocet winny, ciemny ocet chiński – uwielbiam octy i ich różne smaki. Używam ich do gotowania, piklowania i sałatek.

Musztarda Dijon konkretnie ta, ostra i wyraźna w smaku, idealnie wyczuwalna w sosach.

Miód, syrop klonowy używam naprzemiennie, ograniczając wykorzystanie cukru, a jeśli sięgam po cukier, to jest to muscovado albo kokosowy.



Śniadanie



Na zdjęciu: miska ryżu z tofu, szparagami, edamame i szczypiorem

Congee

- 1 szklanka dobrego ryżu (japoński, tajski, basmati)
- 10 szklanek wody
- 2-3 grzyby shiitake
- 1 kawałek glonu kombu

(opcjonalnie 2 łyżki dashi w granulkach)

1. Ryż zalej wodą, włóż shiitake i opłukany glon kombu, zagotuj pod przykryciem.
2. Zmniejsz gaz i mieszaj congee co jakiś czas – to potrawa, która wymaga uważności.
3. Gotuj congee na wolnym ogniu przez minimum 1,5 godziny.
4. Wyjmij glon i grzyby z garnka, opłucz i wykorzystaj jako dodatki na górę congee.
5. Przechowuj w lodówce do 4 dni.



Congee najczęściej się jada z:

- jajkiem lub tofu (polecam silken)
- szczypiorem,
- sosem sojowym i olejem sezamowym
- prażonym sezamem
- podsmażonymi grzybami

Salata na śniadanie

- 1 główka sałaty rzymskiej mini
- 1 garść szpinaku baby
- 2 jajka w temp. pokojowej
- 4 szparagi
- 4 rzodkiewki
- 1/2 ogórka małosolnego
- 1/4 pęczka szczypiorku
- kilka gałązek kopru
- 1 łyżka sumaku

1. Sałatę i szpinak umyj i osusz, liście ułóż na talerzu.
2. Zagotuj wodę na jajka, gdy zacznie wrzeć ostrożnie włóż jajka do dobrze osolonego wrzątku. Włącz minutnik i gotuj jajka 7 min, przełóż do miski z zimną wodą z lodem.
3. Szparagi pokrój pod skosem, rzodkiewki w cienkie plastry, ogórka w półksiężycy. Szczypior posiekaj drobno, koper porwij na drobne listki.
4. Jajka obierz, przekrój na cztery części, ułóż na liściach sałaty, dodaj szparagi, ogórka i rzodkiewkę, posyp ziołami i sumakiem oraz polej sosem.
5. Podawaj z chrupiącymi krakersami.

SOS

- 2 łyżki śmietany roślinnej 18%
- 1/2 ogórka małosolnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2-3 liście szpinaku



Miska ryżu z tofu, szparagami, edamame i szczypiorem

- 5 szparagów
 - 1/2 szklanki mrożonej fasolki edamame
 - 150 g ugotowanego ryżu jaśminowego lub japońskiego
 - 1 filiżanka dobrze zaparzonej zielonej herbaty
 - 2 łyżki jasnego sosu sojowego
 - 2 łyżki silken tofu
 - 1 łyżka oleju sezamowego
1. Zagotuj wodę z dodatkiem soli w rondelku. Szparagi pokrój pod skosem. Do wrzątku wrzuć szparagi i edamame. Gotuj 3-4 min, odcedź i włóż do miski z wodą i lodem by nie straciły koloru. Następnie wymieszaj je sosem sojowym i octem ryżowym.
 2. Ugotowany ciepły ryż wymieszaj z zieloną herbatą, przelóż na miski
 3. Na ryżu ułóż szparagi i edamame oraz dwie łyżki silken tofu polane olejem sezamowym.
 4. Posyp sezamem, nori i szczypiorem, dodaj imbir.

NA GÓRĘ:

- 2 łyżki wodorostów nori drobno pocięte
- 2 łyżki drobnego szczypiorku
- 2 łyżki sezamu uprażonego
- 1 łyżka imbiru marynowanego

Obiad



Na zdjęciu: masoor dal

Masoor dal

CZYLI SOCZEWICA Z JARMUŻEM W MLEKU KOKOSOWYM

- 2 łyżki oleju
 - 1 średnia żółta cebula, drobno posiekana
 - 4 ząbki czosnku, obrane i rozgniecione
 - sól koszerne
 - 1 łyżka drobno startego świeżego imbiru
 - 2 łyżeczki nasion gorczycy żółtej
 - 2 łyżeczki mielonej kurkumy
 - 1 łyżeczka mielonej kolendry
 - 1 łyżeczka kopru włoskiego
 - 5 szklanek wody
 - 1 puszka niesłodzonego mleka kokosowego
 - 1 szklanka zielonej soczewicy
 - 2 szklanki liści jarmużu (bez today)
 - 3-4 łyżki ulubionego oleju na wierzch
1. W dużym garnku o średniej wysokości podsmażaj na oleju cebulę oraz czosnek przez ok. 6-7 minut, aż zmiękną i nabiorą koloru.
 2. Dodaj imbir, nasiona gorczycy, kurkumę, kolendrę, koper włoski i sól do smaku. Ciągłe mieszając, podsmażaj przez ok. 2 minuty.
 3. Dodaj wodę, mleko kokosowe i soczewicę, a następnie zagotuj.
 4. Zmniejsz gaz do minimum, przykryj i mieszając co jakiś czas, gotuj na wolnym ogniu przez ok. 30 minut, aż soczewica zmięknie.
 5. Dodaj jarmuż, zamieszaj dokładnie, gotuj jeszcze 5 minut. Podawaj z ulubionym olejem.

Pieczona kapusta

Z ROŚLINNYM BESZAMELEM, KAPARAMI I KOPREM

Krok 1

- 1 kawałek glonu kombu
 - 3-4 grzyby shiitake
 - 1 litr wody
 - 5 łyżek sosu sojowego
 - 1/2 włoskiej lub białej kapusty
 - 3 ząbki czosnku starte na tarce
 - 2 łyżeczki mielonego kuminu
 - ½ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
 - 3 łyżki oleju
1. Glon i grzyby shiitake zagotuj w litrze wody, dodaj sos sojowy. Powstanie domowy wywar dashi. Odstaw.
 2. Kapustę pokrój na ósemki.
 3. Połącz wywar dashi z czosnkiem, kuminem i gałką. Odstaw.
 4. Na patelni żeliwnej rozgrzej olej, podsmaż kapustę z obu stron na złoto.
 5. Jeśli nie masz patelni żeliwnej, podsmaż kapustę na zwykłej patelni i przełóż do naczynia żaroodpornego.
 6. Podsmażoną kapustę zalej bulionem, wstaw do pieca nagrzanego do 200°C i piecz 30-35 minut, aż zmięknie. W międzyczasie przygotuj sos.

Do podania: ½ pęczka posiekanego kopru, 4 łyżki odsączonych i podsmażonych na patelni kaparów



Krok 2

- 3 duże łyżki masła zwykłego lub roślinnego
 - 3 łyżki mąki
 - 2 łyżki płatków drożdżowych
 - 2 szklanki mleka roślinnego (owsiane super)
 - ½ łyżeczki gałki muskatołowej
 - sól i biały pieprz do smaku
1. Aby przygotować beszamel, rozpuść masło na małym ogniu w średniej wielkości garnku. Gdy się rozpuści, dodaj mąkę i mieszaj, aż zrobią się grudki. Dodaj płatki drożdżowe i zamieszaj. Teraz powoli dodawaj mleko i energicznie mieszaj, podgrzewając sos na średnim ogniu (cały proces powinien zająć ok. 12 minut). Mieszaj, aż dodasz całe mleko i uzyskasz gładki sos.
 2. Dodaj gałkę muskatołową i wymieszaj. Na koniec dopraw solą i pieprzem i odstaw.

Wyjmij kapustę z pieca, polej obficie beszamelem, posyp świeżo mielonym białym pieprzem i sporą ilością kopru oraz kaparami.



Letnia zupa z brokułami i tofu

BULION:

- 1 pęczek młodej włośzczyzny
 - 1 pomidor
 - 3 łyżki oliwy
 - 3 cm korzenia imbiru
 - 1 cebula
 - 4 liście laurowe
 - 5 kulek ziela angielskiego
 - 2 suszone shiitake
 - 10 cm glona kombu (opcjonalnie)
 - 2 łyżki oleju sezamowego.
1. Włośzczyznę kroimy na mniejsze części, odcinamy zielone części i odkładamy na później.
 2. Układamy marchew, seler, korzeń pietruszki, pora oraz pomidora na blasze. Skrapiamy oliwą i pieczemy w 180 st C przez około 20 min.
 3. Imbir i cebulę opalamy tak jak do rosółu na kuchence gazowej, jak nie mamy takiej możliwości dodajemy je do pieczenia.
 4. Wrzucamy włośzczyznę i pomidora do garnka, zalewamy trzema litrami wody, dorzucamy liść i ziele angielskie, oraz opaloną cebulę, gotujemy do zagotowania, następnie skręcamy wywar i gotujemy 1.5 h na wolnym ogniu.
 5. Na trzydzieści minut przed końcem gotowania dodajemy grzyby, glona kombu i opalony imbir. Wtedy też solimy wywar według uznania. Na koniec dodajemy olej sezamowy.

DODATKI:

- 100 g tofu wędzonego
 - 2 łyżki sosu sojowego
 - 2 łyżki oleju sezamowego.
 - 1/2 brokuła
 - garść szpinaku
 - drobny szczypiorek
 - 2 cm imbiru
 - prażony sezam
 - makaron gryczany Soba
1. Na oleju sezamowym smażymy tofu pokrojone w kostkę, przez około 3 min, następnie wyłączamy gaz, dodajemy sos sojowy i potrząsamy patelnię żeby oblepił tofu.
 2. Brokuła dzielimy na różyczki i gotujemy w małym rondlu dobrze osolonej wody. Następnie przekładamy brokuła do miski z zimną wodą i lodem.
 3. Imbir ścieramy na tarce z drobnymi oczkami. Szczypiorek kroimy drobno.
 4. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu.
 5. Makaron układamy w misce, zalewamy bulionem, układamy brokuła, szpinak, tofu i starty imbir, posypujemy sezamem i szczypiorem.





Makaron ryżowy z tempehem, ogórkiem, ziołami i orzeszkami

- 200 g suchego makaronu ryżowego
 - 200 g tempehu
 - 2 łyżki oliwy
 - 3-4 gałązki kolendry
 - 3 łodygi grubego szczypioru
 - garść kielków mung
 - 1 ogórek wężowy
 - 3-4 łyżki uprażonych orzechów ziemnych
1. Makaron namocz w wodzie przez około 30 min, następnie gotuj w osolonej wodzie ok 2-3 min. Ocedź i przelej zimną wodą. Jeśli się sklei to dodaj łyżkę oleju sezamowego i wymieszaj dobrze.
 2. Tempeh porwij na drobne kawałki, podsmaż na złoto na oliwie.
 3. Kolendrę porwij na drobne listki, szczypior pokrój. Ogórka przekrój na pół, za pomocą łyżki usuń środek.
 4. Składniki sosu wymieszaj dokładnie za pomocą trzepaczki.
 5. Do miski z makaronem włóż zioła, ogórka, kielki, usmażony tempeh i potłuczone w moździerzu orzechy.
 6. Dodaj sos według uznania, nie musisz wlewać całego.

SOS

- 2 łyżki oleju sezamowego
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki cukru kokosowego
- 4 łyżki wody
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 łyżeczki soku z limonki
- 1 ząbek czosnku starty na tarce
- 2 cm imbiru startego na tarce

Dodaj sos według uznania, nie musisz wlewać całego.



Kolacja



Na zdjęciu: ajurwedyjska owsianka



Ajurwedyjska owsianka

NA DOBRY SEN

- 2 łyżki masła ghee
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- 1 łyżeczka kuminu mielonego
- 1 łyżeczka imbiru mielonego (lub świeżego)
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 szklanka płatków górskich
- 3 szklanki wody (dla uzyskania odpowiedniej konsystencji)

1. W rondelku rozgrzej masło. Gdy się rozgrzeje, wrzuć wszystkie przyprawy i dokładnie zamieszaj, wrzuć płatki owsiane, zalej 3 szklankami wody, gotuj na małym ogniu ok. 15 minut, ciągle mieszając i dolewając wody w razie potrzeby.
2. Przetóż owsiankę do miski. Dodaj soli dla smaku i łyżkę masła ghee.

Tofu z patelni

Z OLEJEM SZCZYPIOROWYMIOPREMKOKOSOWYM

Krok 1

- 1 pęczek grubego szczypioru, drobno posiekanego
- 3-4 cm imbiru, startego na tarce
- 4 łyżki lekko podprażonego sezamu
- 100 ml zwykłego oleju
- 2 łyżki octu ryżowego

1. Połącz szczypior, imbir i sezam w średnio żaroodpornej misce i posyp solą.
2. Na patelni rozgrzej 200 ml oleju.
3. Ostrożnie wlej gorący olej na mieszankę szczypioru, imbiru i sezamu w misce. Będzie skwierczeć, bąbelkować i bryzgać, więc staraj się to robić ostrożnie.

Krok 2

- 1 kostka tofu
- olej sezamowy (lub inny wg uznania)
- 2 łyżki sosu sojowego

1. Tofu odciśnij dobrze na ściereczce kuchennej, by pozbyć się nadmiaru wody.
2. Rozgrzej znowu patelnię po oleju, dodaj do niej olej sezamowy i ułóż tofu. Smaż ok. 6 minut na złotobrązowy kolor, na koniec dodaj sos sojowy i 4 łyżki wody, poruszaj patelnię, odparuj wodę i odstaw.

Podawaj tofu z dowolnym dodatkiem, np. z brązowym ryżem i świeżo uprażonym i utartym sezamem.

Coś słodkiego



Na zdjęciu: szafranowe buteczki

Granola orzechowa z tahini

- 400 g płatków owsianych
 - 200 g mieszanych dowolnych orzechów
 - 4 łyżki wiórków kokosowych
 - 4 łyżki sezamu białego
 - 2 łyżki Inu złotego
1. Rozgrzej piekarnik do 160 st C
 2. W dużej misce wymieszaj suche składniki. W małej za pomocą trzepaczki syrop, melasa, tahini, oliwę z oliwek, cynamon, kolendrę i kardamon.
 3. Wymieszaj suche składniki z mokrymi, przełóż na blachę wyłożoną pergaminem.
 4. Piecz granolę 35 min, mieszając co jakiś czas aż ładnie się zrumieni. Ostudź i przełóż do pojemnika.
 5. Podawaj z ulubionym jogurtem i owocami.

SOS

- 30 ml syropu klonowego
- 30 ml melasy daktylowej
- 60 ml tahini
- 45 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki cynamonu
- 1 łyżka kolendry mielonej
- 1 łyżka kardamonu mielonego
- 1 łyżka soli morskiej





USP Zdrowie


Naturell

Naturalnie

wiele możliwości w suplementacji
w diecie roślinnej



aktywne, organiczne
i roślinne składniki*



odpowiednie dla **wegan**
i **wegetarian**



bez cukru i laktozy,
bezglutenowe

*Naturell Metylo-B12 500, Naturell Witamina B12 forte: aktywna, metylowana forma witaminy B₁₂ – metylokobalamina. Naturell Cynk Organiczny+C zawiera cynk w formie organicznej. Naturell Kompleks Vege zawiera cynk i selen w formie organicznej, wegańską witaminę D, naturalnego pochodzenia i jod pozyskany z alg. Naturell Omega-3 z alg zawiera kwasy omega-3 roślinnego, naturalnego pochodzenia. Naturell Witamina D3 z alg zawiera witaminę D roślinnego, naturalnego pochodzenia.

SUPLEMENT DIETY



Od lat inspiruje nas szwedzka filozofia **lagom**



LAGOM – nie za dużo, nie za mało, w sam raz, w harmonii



**Naturalne,
organiczne
i aktywne **składniki****

Naturell to **suplementy diety** z korzeniami inspirowanymi szwedzką naturą. Zostały stworzone po to, by wspierać Twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie, w jakiej organizm czerpie ze zdrowej diety.



**Troska
o człowieka
w oparciu o **naukę****

Składniki w produktach Naturell dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę **ekspertów**, badania i długoletnie doświadczenie. Stworzyliśmy naszą ofertę tak, by każdy mógł dopasować suplementację do indywidualnych potrzeb.



**Szwedzka
filozofia:
rozsądek i **jakość****

Ważne są dla nas: wysoka jakość i rozsądna cena, ponieważ to, co wspiera zdrowie powinno być dostępne codziennie i **dla wszystkich**. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie Naturell od lat cieszymy się zaufaniem Polaków.

Z nami decyzja jest łatwa – jesteśmy Twoim Naturalnym wyborem



Odżywcze lato

CZYLI ZDROWY
COMFORT FOOD
NA LATO

PARTNER WYDANIA

