

Dieta dla zdrowia 1 - Chleby,pasty,śniadania

Krystyna Dajka

Dieta dla zdrowia 1 -
Chleby,pasty,śniadania

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

19,89 zł

numer katalogowy: ZD/0061
ISBN: 978-83-277-1685-9
liczba stron: 160
format: 142x202 mm
oprawa: miękka
rok wydania: 2019

Dla tych, którzy chcą się zdrowo odżywiać

Dla tych, którzy stosowali Post Daniela

Krystyna Dajka, autorka bestsellerowego Postu Daniela z uzdrawiającą dietą warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej®, tym razem odpowiada na pytanie, które codziennie sobie zadajemy – co przygotować na śniadanie lub kolację, aby było zdrowo, a przygotowanie posiłku nie zajęło zbyt wiele czasu? Książka to zbiór inspiracji z prostymi przepisami na zbilansowane, pełnowartościowe i smaczne posiłki.

Znajdziesz w niej przepisy na:

pachnące i chrupiące chleby: na zakwasie, drożdżach, bezglutenowe,
sycące śniadania i odżywcze drugie śniadania,
lekkostrawne i urozmaicone kolacje.

Wśród przepisów na smakowite dania tradycyjnie znalazły się praktyczne porady oraz wyjątkowy dodatek – plan, który pozwoli przygotować jadłospis aż na 8 tygodni!

Z Dietą dla zdrowia utrzymasz efekty Postu Daniela przez całe życie

Dieta dla zdrowia jest przeznaczona absolutnie dla każdego: dla dzieci, dorosłych i osób starszych.

Można ją stosować przez całe życie. Jest pyszna, łatwa w stosowaniu. Polecam ją szczególnie tym, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy. Krystyna Dajka