

dr Bruce Fife

# PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

Zdrowe,  
pyszne  
i proste  
dania







**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TLUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65404-58-9

Tytuł oryginału: Dr. Fife's Keto Cookery: nutritious and delicious ketogenic recipes  
for healthy living / by Bruce Fife, ND.

Copyright © 2016, Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak  
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz  
o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy  
zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były  
rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności  
za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych  
w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# fi92J 75/ M2

Î . R- R2 °%Z Wst p .....	7
Î . R- R2 °` ZSosa .....	21
Î . R- R2 °`WZ Sałatki i dressingi .....	55
Î . R- R2 °`μ Z Zupy i gulasze .....	111
Î . R- R2 °`¶ Z Dania warzywne .....	145
Î . R- R2 °`XZ Wrapy .....	207
Î . R- R2 °` Z Wołowina .....	237
Î . R- R2 °`VZ Wieprzowina .....	281
Î . R- R2 °`YZ Jagnięcina .....	303
Î . R- R2 °`% Z Drób .....	325
Î . R- R2 °`%Z Ryby i owoce morza .....	355
Î . R- R2 °`% Z niadania i jajka .....	377
Î . R- R2 °`%WZ Przekąski i przystawki .....	441
Indeks .....	467



## : J 7ç9

Í 2/7, 'S/7. O/1 2MR1 ,

Dieta ketogeniczna wprowadza ciało w ketoz , czyli metaboliczny stan, w którym organizm zamiast glukozy (cukru) wykorzystuje tłuszcz jako główne źródło energii. Ta konkretna forma ketozy jest uwarunkowana spożywaniem produktów, dlatego ta nazywana jest ketoz od ywcz .

Ogólnie mówi c, dieta ketogeniczna jest oparta na daniach o bardzo niskiej zawartości w glowodanów, wysokiej zawartości tłuszczów oraz redniej zawartości białka. Terapeutyczne działanie diety opiera się na cisłym ograniczeniu spożycia w glowodanów przy jednoczesnym wysokim spożyciu tłuszczów z dodatkiem takiej ilości białka, aby sprostać jego dziennemu zapotrzebowaniu.

Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Pierwotnie została zaprojektowana w latach dwudziestych ubiegłego wieku jako część terapii epilepsji. Dieta ketogeniczna jest jedyną poznaną metodą skutecznie cofającą nawet najcięższe, oporne na leki przypadki tej choroby. Od wielu lat



dieta okazuje się skutecznym rodzkiem w terapii równie innych zaburzeń neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona\*, stwardnienie zanikowe boczne (ALS), autyzm oraz uszkodzenia mózgu powstałe w następstwie urazów.

Tłuszcz spożywczy jest kluczowym komponentem diety ketogenicznej, gdzie stanowi 60-90 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie. Taka ilość tłuszczu spowodowała wielu lekarzy do podważenia bezpieczeństwa diety. Przez wiele lat zakładano, że tłuszcz, zwłaszcza nasycony, sprzyja chorobom serca. Dieta ketogeniczna jest stosowana w różnych terapiach od prawie stu lat. Pomogła tysiącom pacjentów, nie wywołując żadnych niepożądanych efektów. Wielu z nich opierało się na tej diecie przez wiele lat. Nie tylko jest nieszkodliwa, lecz również wydaje się polepszać wszystkie parametry mierzone zazwyczaj przez lekarzy w celu określenia zdrowia pacjenta. Dzięki diecie ketogenicznej poziom cholesterolu we krwi maleje, wzrasta cholesterol HDL (tak zwany dobry cholesterol, który zgodnie z powszechną opinią chroni przed chorobami serca i udarem mózgu), opada poziom trójglicerydów sprzyjających atakom serca, obniża się ciśnienie krwi, wyrównuje poziom cukru, polepsza się funkcjonowanie mózgu, układowy stan zapalny ulega złagodzeniu, reguluje się waga ciała, wzrasta ogólna energia i wydolność fizyczna, a układ trawienny funkcjonuje lepiej – ogólnie mówiąc, usprawnia się zdrowie całego organizmu. W konsekwencji maleje lub całkowicie zanika wiele problemów zdrowotnych.

) / ; ' S J Ź S 2

Sama dieta ketogeniczna jest prosta, jednak wprowadza spore zmiany w nawykach żywieniowych oraz w sposobie przyrządzania

\* W publikacji „Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne” dr Bruce Fife opisuje przyczyny powstawania chorób degeneracyjnych i udowadnia, że wszystkie one na wyeliminować poprzez odpowiednią dietę. Książka dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

nia posiłków. Dzisiaj wi kszo łudzi szuka przepisów w Inter-  
necie. To jednak mo e le si sko czy ! Nie chc by le zro-  
zumiany – Internet jest bardzo przydatny i mo na znale tam  
całe mnóstwo naprawd cennych informacji. Niemniej jednak  
jest równie ródłem wielu bł dnych danych, zwłaszcza w kwe-  
stii diet i zdrowia. Niemal e ka dy rozpoczyna poszukiwania  
przepisów ketogenicznych wła nie od Internetu. Niestety, zde-  
cydowana wi kszo tych tak zwanych ketogenicznych przepi-  
sów nie jest tak naprawd zdrowa ani nawet ketogeniczna. S  
za to pełne w głowodanów, słodzików, niezdrowych tłuszczów  
i innych w tpliwych składników.

Wielu autorów tych przepisów, umieszczaj c je w Internecie,  
zakłada, e „ketogeniczny” oznacza to samo, co „niskow gło-  
danowy”. Niestety nie! Ka dy ketogeniczny przepis jest niskow -  
głowodanowy, lecz nie ka dy niskow głowodanowy jest ketoge-  
niczny. Odkryłem, e wiele rzekomo ketogenicznych przepisów  
pochodz ych z Internetu nie jest prawdziwie ketogenicznymi.  
Je eli z nich korzystasz, utrudniasz sobie przej cie w stan ketozy  
od ywczej i spowalniasz swoje post py. Je li musisz przej na  
diet ketogeniczn w zwi zku z terapi , koniecznie upewnij si ,  
czy przepisy, z których korzystasz, s rzeczywi cie ketogeniczne  
– w innym razie twój post p i wyniki ci rozczaruj .

Wraz z rosn c popularno ci ketogenicznego stylu ycia po-  
jawiaj si coraz to nowe ketogeniczne przepisy kulinarne. Z ła-  
two ci znajdziesz setki takich przepisów nie tylko w Internecie,  
lecz równie w ksi kach czy kolorowych magazynach. Wiele  
z nich obiecuje przepyszne potrawy, takie jak ketobabeczki lub  
ketolody. Naprawd ? Czy co takiego w ogóle istnieje?

Szukaj c przepisów ketogenicznych, wielu ludzi zakłada, e  
fakt, i przepis nazywa si „ketogeniczny” lub „niskow gło-  
danowy”, oznacza, e naprawd taki jest. Nic bardziej mylnego.  
Poj cie „niskow głowodanowy” jest wzgl dne. Na przykład

jeden kawałek zwykłego ciasta czekoladowego dostarcza około 50 gramów w glowodanów. Niskow glowodanowa wersja tego samego ciasta zawiera około 40 gramów w glowodanów w jednym kawalku, czyli niewiele mniej. Czterdzie ci gramów to całkiem sporo cukru dla kogoś na diecie ketogenicznej, która zakłada zaledwie 20 lub 30 gramów w glowodanów dziennego przydziału. Jednak w związku z tym, że 40 to mniej niż 50, ciasto z takiego przepisu jest nazwane „niskow glowodanowym”, a wiele osób na diecie głowi się, czemu nie chudną, jedząc takie niby-bezcukrowe posiłki.

Aby ketogeniczne i niskow glowodanowe posiłki uczyniły słodkie i kuszące wersje swoich wysokocukrowych odpowiedników, dodaje się do nich przeróżne niskokaloryczne sztuczne słodziki, głównie aspartam lub Splend. Wiele osób wciąż czuje strach przed tłuszczami, zwłaszcza nasyconymi, więc stosuje przepisy niskotłuszczowe lub używa margaryny czy olejów roślinnych zamiast zdrowych tłuszczów nasyconych.

Przebieganie w tyłu tak zwanych niskow glowodanowych i ketogenicznych przepisach w poszukiwaniu tych prawdziwych i zdrowych może być frustrujące. To właśnie nie skłoniło mnie do napisania poniższej książki. Chciałem przedstawić zbiór prawdziwie ketogenicznych przepisów wykorzystujących zdrowe składniki. Książka zawiera zatem wszystkie moje ulubione ketogeniczne przepisy, które gromadziłem i ulepszałem przez wiele lat. Przepisy skupiają się na wiecach, nieprzetworzonych i naturalnych produktach, wolnych od sztucznych dodatków, szkodliwych tłuszczów czy syntetycznych słodzików. W żadnym z przepisów nie znajdziesz glutenu ani zbóż. Moim celem była również prostota. Niektóre przepisy ketogeniczne wymagają wielogodzinnego przygotowania. Nie u mnie. Moje przepisy są na ogół szybkie i proste, a co więcej, przyrządzone dzięki nim potrawy są wprost przepyszne. Wszystkie propono-

wane przeze mnie składniki s ogólnodost pne. Czasem napotykamy przepis na fantastyczne danie, lecz nasza ekscytacja opada, kiedy czytamy, e do jego przyrz dzenia potrzebny nam b dzie galangal, li cie limonki ka r oraz prik kee noo. Takie składniki s powszechne w Tajlandii, lecz nie w innych krajach. Przez Internet mo na co prawda zamówi wiele egzotycznych ziół i przypraw, ale kto gotowy jest zapłaci trzydzie ci złotych za wysyłk towaru wartego pi tna cie? Składniki, które wykorzystuj w mojej ksi ce, s dost pne w wi kszo ci sklepów spo ywczych.

Przepisy z poni szej ksi ki opieraj si głównie na wie ych produktach – nie puszkowanych, butelkowanych, mro onych czy pakowanych. Wyj tek stanowi przyprawy, ogórki konserwowe, chrzan i musztarda. Potrawa z ka dego przepisu zawiera nie wi cej ni 15 gramów w glowodanów na porcj , chocia na ogół du o mniej. Do ka dego przepisu doł czona jest informacja o zawarto ci tłuszczu, w glowodanów, białka oraz kalorii w jednej porcji. W przeciwie stwie do innych przepisów, gdzie zazwyczaj stosuje si miar ½ szklanki jako okre lenie jednej porcji, tutaj s u yte trzy; a nawet czterokrotnie wi ksze ilo ci. Jedna porcja głównego dania b dzie składa si na cały posiłek dla jednej osoby. Niezale nie od wielko ci, ka da porcja da z przepisów z poni szej ksi ki zawiera mniej ni 15 gramów w glowodanów.

+ / 7. R, . - N? MR,

Ketoza od ywca pojawia si , kiedy w naszym jadłospisie znajduje si 60-90 procent kalorii pod postaci tłuszczu, 15-20 procent stanowi białko, a reszt – od 0 do 15 procent – w glowodany. Taka ilo nie musi by sztywnym wyznacznikiem

ka dego posiłku, lecz dzienne spożycie tych substancji powinno się mieścić w wyżej wymienionych granicach. Godną uwagi jest bardzo niska zawartość w glukozy, co jest istotne przy produkcji ciał ketonowych. Organizm produkuje ketony jedynie przy niskim poziomie cukru we krwi, który oczywiście podnosi się, kiedy spożywamy glukozę. Z tego względu spożycie tego składnika musi być ograniczone do minimum.

Rozszyfrowanie procentowej zawartości wszystkich składników odżywczych spożywanych każdego dnia może być uciążliwe. Z przepisami z tej książki nie musisz wykonywać żadnych obliczeń. Prościej sposobem na określenie, czy posiłek jest ketogeniczny, jest ograniczenie ilości w glukozy oraz dołączenie sporej ilości tłuszczu. Aby wprowadzić organizm w stan ketozy odżywczej i go utrzymać, należy ograniczyć dzienne spożycie w glukozy netto do maksymalnie 40 gramów, czyli około 15 gramów na jeden posiłek. „Netto” oznacza całkowitą ilość w glukozy po odjęciu zawartości błonnika (błonnik jest zaklasyfikowany do w glukozy, lecz nie dostarcza kalorii i nie wpływa negatywnie na poziom ketonów we krwi).

Dzienne spożycie białka należy zredukować do 60-90 gramów w zależności od wagi i aktywności życiowej. Osoba wiskza lub bardziej aktywna życiowo będzie potrzebowała więcej białka niż ktoś mniejszy i prowadzący bierny tryb życia. Te dane są jednak dołączone do każdego przepisu. Jeżeli zechcesz prowadzić rejestr tego, co jesz, wystarczy, że dodasz gramy białka do gramów w glukozy zawartych w posiłkach spożywanych w ciągu całego dnia.

Większość poniższych przepisów (z nielicznymi wyjątkami) zawiera odpowiednią ilość tłuszczu, co nadaje im miano „ketogeniczne”. Dlatego nie musisz zwracać uwagi na zawartość tego składnika w twoich potrawach. Niemniej jednak dania z niską zawartością tłuszczu powinny być w ciągu dnia półczo-

ne z tymi nieco tłustszymi. Na przykład sam stek nie dostarczy ci takiej ilo ci tłuszczu, eby mo na było taki posiłek nazwa ketogenicznym. Z tego wzgl du nale y go poł czy z jedn lub dwoma wysokotłuszczowymi sałatkami lub daniem warzywnym w celu zwi kszczenia całkowitej ilo ci spo ywanych tłuszczów. Dania tego typu nazywam „ketoprzyjnymi”, poniewa zawieraj bardzo mało w glowodanów, mog by wł czone do diety ketogenicznej i poł czone z dodatkowym ródlem tłuszczu.

## Ł°6J RMR/ `2. ; / =/

Dieta ketogeniczna opiera si głównie na tłuszczach. Spo ywany tłuszcz dostarcza składników budulcowych w procesie powstawania ketonów. Aby przestawi organizm z trybu spalania glukozy na spalanie tłuszczu, nale y wprowadzi do swojej diety spore dawki tego składnika.

W wi kszo ci moich przepisów jako główny tłuszcz jest wykorzystany olej kokosowy\*, poniewa jest dobry do sma enia, wysoce stabilny w procesie podgrzewania i ma przyjemny smak. Głównym jednak powodem zastosowania tego wła nie oleju jako podstawy tych przepisów jest fakt, i ma on wi ksze wła ciwo ci ketogeniczne ni inne tłuszcze. Olej kokosowy jest łatwo przekształcany w ketony i o wiele szybciej podnosi poziom ketonów we krwi.

Niektóre tłuszcze s zdrowsze od innych. Poni sze przepisy zazwyczaj proponuj konkretne rodzaje tłuszczów, ty jednak miało mo esz zast pi je innymi. Wybierz tłuszcze z tabeli „tłuszcze zalecane”, któr znajdziesz na nast pnej stronie. Wszystkie zawarte tam składniki s bezpieczne w przygotowywaniu potraw. Unikaj tłuszczów z listy „tłuszcze niezalecane” i nigdy nie wykorzystuj ich do sma enia ani przyrz dzania posiłków.

\* Olej kokosowy najwy szej jako ci dost pny jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## \$, 92/ S, 1, 'M6S 21 2

900 g cukinii pokrojonej na plastry

sól

pieprz

½ szklanki (50 g) wie o startego parmezanu

2 ły ki (28 g) stopionego masła

2 plastry boczku bez cukru i azotanów usma one na chrupko i pokruszone

Nagrzew piekarnik do 190 stopni. Zagotuj wod w garnku. Dodaj cukini i gotuj około 3 minut. Odced wod i odstaw cukini do lekkiego ostygni cia. Nast pnie układaj cukini warstwami w naczyniu aroodpornym. Każd warstw posyp sol i pieprzem. Wierzch posyp parmezanem i polej stopionym masłem. Wstaw do piekarnika na 30 minut. Nast pnie wł cz górni grzałki piekarnika i umie naczynie w odległości 12 cm od grzałki. Po mniej więcej 3 minutach lub kiedy wierzch zapiekanki będzie złocisty, wyjmij cukini z piekarnika. Przed podaniem posyp pokruszonym boczkiem.

*Ilo porcji: 4*

*Jedna porcja zawiera: 12,5 g tłuszczu, 5,5 g w glowodanów netto, 10 g białka, 174 kalorie*

\$, 92/ S, 1 / '9. 8 2 . 5N

4 du e, twarde i dojrzałe pomidory przekrojone w poprzek na pół

½ ły eczki soli

szczypta pieprzu

1 ły ka (3 g) drobno posiekanej wie ej trybuli lub 1 ły eczka  
suszonej

1 ły ka (3 g) drobno posiekanej wie ej bazylii lub 1 ły eczka  
suszonej

¼ szklanki (56 g) masła

sok z cytryny (opcjonalnie)

Wł cz górń grzałk piekarnika. Ułó pomidory uci t stro-  
n do góry w płaskim naczyniu aroodpornym. Posyp ka d  
połówk sol , pieprzem i ziołami. Na wierzch połó kawałki  
masła. Wstaw do piekarnika 12-15 cm pod grzałk na 10 do 12  
minut. Przed podaniem polej pomidory stopionym masłem,  
które pozostało w naczyniu. Je eli chcesz, mo esz te skropi  
pomidory sokiem z cytryny.

*Ilo porcji: 4*

*Jedna porcja (2 połówki pomidora) zawiera: 11,5 g tłuszczu, 5 g  
w głowodanów netto, 1,5 g białka, 129 kalorii*



## fi/ R, 8 . ? , 'M6S2l 2

- ¼ szklanki (56 g) oleju kokosowego
- 2 łyki (19 g) sezamu
- ½ cebuli pokrojonej w kostkę
- 2 średnie cukinie pokrojone na plastry
- ¼ łyki eczki drobno posiekanego imbiru
- 2 posiekane zębki czosnku
- ½ łyki eczki soli
- 2 łyki (30 ml) sosu sojowego

Zagrzewaj olej na głębokiej patelni na średnim ogniu. Dodaj sezam. Kiedy się lekko przyrumieni, dodaj cebulę i podsmażaj na średnim ogniu około 5 minut. Następnie dodaj cukinię, czosnek i imbir. Mieszaj od czasu do czasu, a cukinia zmięknie. Zdejmij z ognia. Dodaj sos sojowy i sól. Przed podaniem polej tłuszczem z patelni.

*Ilość porcji: 2*

*Jedna porcja zawiera: 32 g tłuszczu, 9,5 g wglowodanów netto, 5,5 g białka, 348 kalorii*

**) 6S2I 2 'R'M' 36;Sè**

- 4 plastry boczku bez cukru i azotanów usmażone na chrupko i pokruszone
- 1 średnia cebula pokrojona na plastry
- 2 małe lub 1 średnia cukinia pokrojona na plastry
- ¼ łyeczki soli
- ¼ łyeczki świeżo zmielonego pieprzu
- ¼ łyeczki ziół prowansalskich (oregano, bazylia, majeranek, tymianek)
- 8 pomidorków cherry przekrojonych na pół
- 2 łyżki (10 g) startego parmezanu

Usmaż boczeczek na gładkiej bocznej patelni. Odlóż do osobnego naczynia. Na gorącej tłuszcz wytopiony z boczku wrzuć cebulę i cukinię. Podsmażaj bez przykrycia, a cebula się skarmelizuje – około 10-14 minut. Mieszaj od czasu do czasu. Następnie dodaj sól, pieprz, zioła, pomidory i parmezan. Gotuj około 2 minut do momentu roztopienia sera. Zdejmij z ognia. Przed podaniem posyp pokruszonym boczkiem.

*Ilość porcji: 2*

*Jedna porcja zawiera: 24 g tłuszczu, 7,5 g węglowodanów netto, 17 g białka, 314 kalorii*

## Ž, R, 1 2

W tym przepisie zamiast makaronu u yjesz dyni letniej. Do tego dania pasuje ka dy rodzaj dyni. Ugotowana dynia sprawi, e potrawa b dzie nieco wilgotna, lecz pyszny smak jest gwarantowany.

- 1 ły ka (14 g) oleju kokosowego
- 225 g mielonej wołowiny
- ½ posiekanej redniej cebuli
- 2 z bki czosnku przeci ni te przez prask
- 1 ły eczka suszonego oregano
- 1 ły eczka suszonej bazylii
- ½ ły eczki soli
- ¼ ły eczki pieprzu
- 110 g pasty pomidorowej
- 2 rednie dynie letnie (około 425 g) pokrojone na cienkie plastry
- 1½ szklanki (75 g) sera ricotta
- 110 g startego ostrego sera cheddar

Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Pogrzej olej kokosowy na gł bokiej patelni na rednim ogniu. Dodaj wołowin i cebul . Podsma aj, a mi so si przyrumieni, a cebula zmi knie. Dodaj czosnek, oregano, bazyli , sól, pieprz i past pomidorow . Gotuj przez 3 do 4 minut. Pokrój dyni na cienkie plasterki. Połó warstw plastrów dyni na dnie aroodpornego naczynia o wymiarach 28x18 cm. Na dyni wyłó warstw mi sn , a nast pnie – warstw sera ricotta. Na wierzchu ułó kolejn warstw dyni. Wierzch posyp serem cheddar. Wstaw do nagrzanego piekarnika na 50 minut.



**Dr Bruce Fife** jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu, m.in.: *Cud oleju kokosowego*, *Kokos – naturalny antybiotyk*, *Dieta ketogeniczna*.

Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równoważy poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu.

W tej książce znajdziesz ketogeniczne przepisy na:

- 70 dań z warzyw,
- 47 pysznych sałatek wraz z 22 idealnymi sosami do nich,
- 60 dań jajecznych,
- 50 prostych sosów z warzywami, jak i z mięsem,
- szereg wrapów, zup i zapiekanek,
- mięsa, ryby i drób.

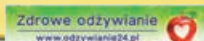


Poza sprawdzonymi recepturami, poznasz również porady i triki kulinarne, które uczynią gotowanie prostszym, a dietę znacznie przyjemniejszą. Będziesz mieć więcej energii, odczujesz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, Twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju.

**W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.**

Cena: 49,40 zł

Patroni:



ISBN: 978-83-65404-58-9



9 788365 404589