

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 4 jaj na łyżce oleju + łyżeczka tłuszczu + 3-2 posiekane suszone pomidory z zalewy
- ½ ogórka + łyżeczka oliwy z oliwek + łyżeczka sezamu

Drugie śniadanie:

- jabłko
- gruszka
- pomarańcza
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- 200g pieczonej tłustej ryby np. łososia lub halibuta
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej + 1 łyżka oliwy z oliwek
- szklanka kapusty kiszanej

Kolacja:

- sałatka: 3-4 garści zieleniny (rukola lub/i roszponka) + 50g sera koziego (najczęściej ¼ opakowania) + 100g tuńczyka w sosie własnym (najczęściej 1 puszka) + 1 długi ogórek + 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

*Wartość energetyczna: 2090 kcal
Węglowodany: 21%
Białko: 26%
Tłuszcze: 53%
Błonnik: 28g*

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 4 jaj na łyżce oleju + 1 łyżeczka tłuszczu + 3-2 posiekane suszone pomidory z zalewy
- pomidor

Drugie śniadanie:

- 2 jabłka
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pierogi leniwe + 2 łyżki masła do podania

Kolacja:

- krem z czerwonej soczewicy i batatów
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej – do zupy
- 3 łyżki nasion słonecznika – do zupy

PRZEPIS NA PIEROGI LENIWE (2 PORCJE):

- 200g twarogu półtłustego
- pół szklanki mąki ryżowej lub jaglanej
- 1 duże jajko
- szczypta soli

Oddzielić żółtko od białka. Białko ubić na sztywno. Żółtko wymieszać (najlepiej tłuczkiem) z twarogiem. Wszystko połączyć, wymieszać łyżką, dodać szczyptę soli. Zagnieść. Uformować wałki, ciąć pod kątem odrywając kawałki ciasta. Wrzucić do gotującej się lekko osolonej wody i poczekać aż wypłyną na powierzchnię (około 2 minuty). Można podać z roztopionym masłem.

KREM Z BATATÓW I CZERWONEJ SOCZEWICY (2 PORCJE):

- 3 sztuki średniej wielkości batatów
 - 1/2 szklanki suchej soczewicy czerwonej,
 - 1 czerwona papryka,
 - mała cebula,
 - 1-2 pomidory,
 - 700 ml passaty pomidorowej
 - przyprawy: 1 papryczka chili (opcjonalnie), papryka ostra, papryka słodka, pieprz, sól, oregano
- Bataty obrać i pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić z nasion i pokroić na mniejsze kawałki. Pomidory i obraną cebulę pokroić. Do naczynia żaroodpornego, posmarowanego olejem, przełożyć pokrojone warzywa (dodać odrobinę wody, tak aby warzywa nie przywarły do naczynia). Warzywa piec w 180°C przez ok. 45 minut. W międzyczasie ugotować soczewicę (ok. 20-25 minut). Wszystkie składniki połączyć i dokładnie zblendować (jeśli zupa jest za gęsta, można dodać wody).

Wartość energetyczna: 2130kcal

Węglowodany: 43%

Białko: 20%

Tłuszcze: 37%

Błonnik: 40g

2 dni –

Śniadanie:

- puszka (170g) szprotek w oleju (odsączyć z oleju) LUB śledziki na raz (100g) LUB wędzony łosoś/halibut (100g)
- papryka

Drugie śniadanie:

- jabłko
- gruszka
- 4 łyżki orzechów włoskich

Obiad:

- ½ opakowania sera halloumi 100g (zgrilować) + 1 pomidor + 1 ogórek lub cukinia + 2 łyżki oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika
(może być sałatka lub leczko)

Kolacja:

- duszony mrożony szpinak (300g) + 100g sera koziego (najczęściej ½ opakowania) + 3-2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
Węglowodany: 21%
Białko: 17%
Tłuszcze: 62%
Błonnik: 35g*

2 dni -

Śniadanie:

- tofucznica z pieczarkami
- pomidor

Drugie śniadanie:

- jabłko
- gruszka
- 4 łyżki orzechów włoskich

Obiad:

- 300g pieczonego pstrąga
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- mizeria: 1 długi ogórek + 2 łyżki jogurtu greckiego + sól, pieprz

Kolacja:

- 1 kula mozzarelli 120g + 2 pomidory + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB oleju lnianego

TOFUCZNICA Z PIECZARKAMI (1 PORCJA):

- ½ kostki tofu 90g
- garść pieczarek
- świeża pietruszka, 3-4 posiekane suszone pomidory z zalewy, 2 łyżki nasion słonecznika
- łyżka oliwy, szczypta soli kala namak
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych (opcjonalnie)
- kilka łyżek mleka roślinnego lub wody, sól, pieprz

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni podsmażyć pieczarki, tofu pokruszyć i wsypać na patelnię, dodać kala namak, pieprz i płatki drożdżowe, po chwili dodać wodę/mleko i posiekane suszone pomidory i podsmażyć do zarumienienia. Podawać z pietruszką i słonecznikiem.

Wartość energetyczna: 2120 kcal

Węglowodany: 18%

Białko: 28%

Tłuszcze: 54%

Błonnik: 23g

2 dni -

Śniadanie:

- 3- 2 jajka na twardo/miękko
- serek wiejski 200g
- pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- pomarańcza
- 4 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

- pieczone falafele z burakiem
- pieczony mały batat z dodatkiem 1-2 łyżek oliwy z oliwek i czosnkiem (piec w 180 stopniach przez 25min)

Kolacja:

- 200-250g (najczęściej pół opakowania) mieszanki chińskiej duszonej na 1-2 łyżkach oleju kokosowego + sól, pieprz, curry, kurkuma
- 6 łyżek ugotowanego ryżu brązowego

PIECZONE FALLAFELE Z BURAKIEM (2 PORCJE):

- 1 puszka lub słoik ugotowanej ciecierzycy (480 g) – bez zalewy
- 100 g ugotowanych lub upieczonych buraków (mogą być ugotowane z Lidla)
- 1-2 łyżki cebuli suszonej (opcjonalnie)
- 1-2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych (bez pszenicy) - opcjonalnie
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- przyprawy: 1/2–1 łyżeczka zmielonego kuminu, 1/2 łyżeczki zmielonych nasion kolendry, 1/2 łyżeczki suszonego imbiru, 1/3 łyżeczki cynamonu, 1/3 łyżeczki kardamonu, 1/3 łyżeczki gałki muskatołowej, 1/2–1 łyżeczki soli, pieprz

Piekarnik nagrzać do 180°C. Cieciorkę oraz buraki osobno rozdrobnić np. w blenderze. Z buraczanej masy odlać sok, dodać do niego 1 łyżkę zmielonego siemienia lnianego, wymieszać i odstawić na ok. 5 min. Zmieloną cieciorkę przełożyć do dużej miski, dodać pozostałe składniki i całość dokładnie wymieszać. Z powstałej masy formować mniejsze kotlety i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez ok. 30 minut (w zależności od wielkości falafeli)

Wartość energetyczna: 2070 kcal
Węglowodany: 37%
Białko: 20%
Tłuszcze: 43%
Błonnik: 37g

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z ciecierzycy
- do posmarowania 50ml mleka kokosowego (gęstego)*
- do posypania pokrojone drobno kiwi

Drugie śniadanie:

- 4 mandarynki
- 4 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

- bezmięsne spaghetti

Kolacja:

- duszony mrożony szpinak (300g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek – do szpinaku
- 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika – do szpinaku

OMLET Z MAKI Z CIECIERZYCY (1 PORCJA):

1/2 szklanki mąki z ciecierzycy**, 1/2 szklanki wody gazowanej, szczypta kurkumy, pieprz i sól
Wszystkie składniki wymieszać. Ciasto wlać na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię i smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przetrzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę.

**Jeśli masz dobry blender – mąkę z ciecierzycy zrobisz samodzielnie blendując suchą ciecierzycę

PRZEPIS NA BEZMIĘSNE SPAGHETTI (2 PORCJE):

- suchy makaron ryżowy (100g)
- passata
- 2 szklanki duszonych pieczarek
- 200ml mleka kokosowego (pół puszki=kartonu)*
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, kurkuma, curry
- 3 łyżki tłuszczu np. olej kokosowy

Ugotować makaron. Pieczarki, cebulę, czosnek udusić na tłuszczu. Dodać passatę, zalać mlekiem kokosowym. Dusić 5 min.

*1 puszka = 1 mały karton (400-500ml) do wykorzystania w 2 dni

Wartość energetyczna: 2080 kcal
Węglowodany: 34%
Białko: 22%
Tłuszcze: 44%
Błonnik: 37g

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 4-3 jaj na 1 łyżce oleju + łyżeczka tłuszczu + garść pieczarek + łyżka nasion słonecznika
- pomidor

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + szklanka pomidorów cherry
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pieczony łosoś z fetą
- garść roszponki + ½ długiego ogórka + łyżka oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml np. pomidorówka z przepisu
- 8 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy/ komosy ryżowej LUB szklanka ugotowanego makaronu ryżowego – do zupy
- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy

PIECZONY ŁOSOŚ Z FETA (2 PORCJE):

- 2x200g łososa
- 100g fety
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: koperek, chilli, sól, pieprz, czosnek

Oliwę wymieszać z przyprawami i natrzeć rybę. Włożyć do kieszonki z folii aluminiowej i posypać fetą. Następnie wstawić do rozgrzanego piekarnika (180°C). Piec przez około 20 minut.

PRZEPIS NA POMIDORÓWKĘ (2 PORCJE):

- mały korzeń seler,
- 2 korzenie pietruszki,
- 1 marchewkę,
- 4-5 gałązek selera naciowego,
- całą natkę pietruszki,
- 2-3 ząbki czosnku.
- passata lub puszka pomidorów (500ml)

W około 0,7l wody mały korzeń seler, 2 korzenie pietruszki, 1 marchewkę, 4-5 gałązek selera naciowego, całą natkę pietruszki, 2-3 ząbki czosnku. Po 20 min dodać puszkę pomidorów 500ml lub passatę 500ml. Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią. Gotować.

Wartość energetyczna: 2080 kcal

Węglowodany: 21%

Białko: 27%

Tłuszcz: 52%

Błonnik: 31g

2 dni –

Śniadanie:

- owsianka (5 łyżek płatków owsianych + 3 łyżki dowolnych orzechów + 3 łyżki sezamu) + 250ml (najczęściej ¼ opakowania napoju migdałowego)*

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200g
- pomarańcza

Obiad:

- pieczony pstrąg 300g
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- tarta marchewka z łyżką oliwy z oliwek, solą, pieprzem

Kolacja:

- frytki z warzyw: ok. 2-3 szklanki dowolnych warzyw (marchew, pietruszka, seler) Warzywa pokroić na kształt frytek, ułożyć na papierze i skropić oliwą – 1-2 łyżki. Dodać przyprawy i wstawić do rozgrzanego piekarnika (200-220°C) i piec do miękkości
- sos tzatziki: 100g jogurtu greckiego + 1/2 świeżego ogórka + koperek + czosnek + przyprawy

*1 litr napoju migdałowego (jedno opakowanie) do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2150 kcal
Węglowodany: 26%
Białko: 26%
Tłuszcze: 48%
Błonnik: 32g*

2 dni –

Śniadanie:

- owsianka (4 łyżki płatków owsianych + 4 łyżki dowolnych orzechów + 3 łyżki sezamu) + 250ml (najczęściej ¼ opakowania napoju migdałowego)*

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki truskawek/ jagód/ malin (mogą być mrożone)
- 200g jogurtu naturalnego typu skyr

Obiad:

- potrawka z ciecierzycą + posypać 1 łyżką nasion słonecznika
- 6-7 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy/ komosy ryżowej (100g) + 2 łyżki oliwy z oliwek

Kolacja:

- sałatka: 200g półtłustego twarogu + ½ ogórka zielonego + czosnek + koper + szczypta soli, pieprzu

POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ (2 PORCJE):

- puszka pomidorów 400g
- puszka ciecierzycy 240g
- 2 garści pieczarek, papryka, mała cebula, 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz, chilli, oregano, natka pietruszki

Na oliwie zeszklić czosnek i cebulę, dorzucić pokrojone warzywa i chwilę podsmażyć. Dodać pomidory i ciecierzycę oraz przyprawy, dusić do miękkości. Podawać z natką pietruszki

*1 litr napoju migdałowego (jedno opakowanie) do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 2080kcal

Węglowodany: 33%

Białko: 21%

Tłuszcze: 46%

Błonnik: 45g

2 dni -

Śniadanie:

- owsianka (3 łyżki płatków owsianych + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki wiórków kokosowych) + 100ml mleka kokosowego (1/4 kartonu lub puszki)*

Drugie śniadanie:

- babeczki czekoladowe

Obiad:

- 200g mintaja lub soli lub sandacza LUB 200g krewetek na 1 łyżce oleju LUB masła klarowanego + pasta curry + 100ml mleka kokosowego (1/4 kartonu lub puszki)* + pół opakowania dowolnej mieszanki warzywnej bez ziemniaków ok. 200g

Kolacja:

- 100g półtłustego twarogu (pół kostki) + 100g jogurtu naturalnego + sól, pieprz
- pieczona papryka (piec razem z babeczkami)

BABECZKI CZEKOLADOWE (2 PORCJE):

- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki owsianej (można zblendować płatki owsiane)
- $\frac{1}{4}$ szklanki oleju
- pół szklanki niesłodzonego napoju roślinnego np. migdałowego ew. wody
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki dżemu 100% owoców (słodzony sokiem jabłkowym lub bez słodzidła)
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki sody oczyszczonej, szczypta soli

Wszystkie składniki przełożyć do miski i dokładnie wymieszać. Rozlać do foremek na babeczki. Piec przez ok. 25 minut w 180°C

*400ml mleka kokosowego (1 karton lub puszka) do wykorzystania w 2 dni

*Wartość energetyczna: 2140kcal
Węglowodany: 23%
Białko: 22%
Tłuszcze: 55%
Błonnik: 24g*

2 dni –

Śniadanie:

- 4-3 jaja sadzone na 1 łyżce tłuszczu
- czerwona papryka

Drugie śniadanie:

- 3 kiwi
- 4 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- kotleciki z ciecierzycy z pieczarkami
- pieczony średni batat + łyżka oliwy z oliwek + czosnek
- szklanka dowolnej surówki (bez cukru, majonezu, konserwantów)

Kolacja:

- 2 pomidory + kulka mozzarelli (120g) + sól, pieprz, bazylia + 2 łyżki oliwy z oliwek

KOTLECIKI Z CIECIERZYCY Z PIECZARKAMI (2 PORCJE):

- puszka ciecierzycy po odsączeniu 240g
- 200g pieczarek
- 1 mała cebula, 1 natka pietruszki, jajko, olej do smażenia

Ciecierzycę ugnieść, cebulę posiekać, pieczarki zetrzeć na dużych oczkach. Wszystkie składniki połączyć, dodać jajko do sklejenia. Przyprawić solą, pieprzem, pieprzem ziołowym i natką pietruszki. Smażyć na rozgrzanym oleju.

Wartość energetyczna: 2100kcal

Węglowodany: 27%

Białko: 17%

Tłuszcze: 56%

Błonnik: 32g

2 dni –

Śniadanie:

- sałatka: garść roszponki + 3 jaja na twardo/ miękko + pomidor + ogórek + 2 łyżki oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 300ml kefiru naturalnego + 1-2 szklanki mrożonych truskawek
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- dorsz na maśle
- 4 łyżki ugotowanego brązowego ryżu + łyżka oliwy z oliwek
- szklanka kiszzonej kapusty

Kolacja:

- sałatka z tofu

DORSZ NA MASŁE (2 PORCJE)

- 2x 200-250g dorsza
- 2 łyżki masła klarowanego
- sól, odrobina pieprzu, sok z cytryny, natka pietruszki

Rybę umyć i osuszyć, usunąć ości jeśli są.

Dobrze rozgrzać nieprzywierającą patelnię. Dodać łyżkę masła i jak się rozpuści, położyć rybę. Po kilku minutach (w zależności od grubości) rybę delikatnie odwrócić na drugą stronę. Piec kolejne parę minut, po czym skrócić gaz do minimum. Pozostawić jeszcze chwilę, żeby ryba się dopieкла.

SALAATKA Z TOFU W SEZAMIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE):

- 4-5 garści sałaty
- kostka tofu naturalnego (200g)
- 2 pomidory
- 4 łyżki sezamu
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub kokosowego
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- pół łyżeczki ostrej papryki, pieprz

Tofu pokroić w kostkę, zamarynować w sosie sojowym wymieszanym z papryką (około 15 minut). Sałatę rozłożyć na talerzach, dodać pomidory pokrojone w ćwiartki. Tofu wyjąć z marynaty i obtoczyć w sezamie, usmażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju kokosowym lub rzepakowym. Dodać do sałaty. Całość polać oliwą i doprawić świeżo mielonym pieprzem.

Wartość energetyczna: 2060kcal

Węglowodany: 18%

Białko: 25%

Tłuszcze: 57%

Błonnik: 25g

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z mąki z ciecierzycy
- 3 plastry sera żółtego – na omlet
- kilka plasterów pomidora, ogórka, papryki – na omlet
- 1 łyżka nasion słonecznika – na omlet

Drugie śniadanie:

- grejpfrut
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- spaghetti z cukinii z krewetkami

Kolacja:

- sałatka z ½ awokado, puszki tuńczyka w sosie własnym (100g), pół puszki czerwonej fasoli (120g), 1 długiego ogórka, 2 łyżek oliwy z oliwek

SPAGHETTI Z CUKINII Z KREWETKAMI (2 PORCJE):

- 1 cukinia
- 2x 250g obranych krewetek tygrysiach
- 2 pomidory lub 2 garści pomidorków koktajlowych
- 8-10 listków cykorii
- 1 ząbek czosnku
- 2 garście rukoli, 2 łyżki natki pietruszki
- ½ szklanki wody lub białego wina
- 2 łyżki masła klarowanego
- sól i pieprz, suszona chilli

Cukinię zetrzeć na makaron używając tarki do jullienne lub pokroić w paski. Czosnek posiekać drobno, cykorię pokroić na mniejsze kawałki, pomidora w małą kostkę lub pomidorki koktajlowe na ćwiartki. Na patelni rozgrzać masło. Podsmażyc chwilę czosnek, dorzucić krewetki i cykorię. Smażyć 2 minuty, dolać wina lub wody i smażyć kolejne 3 minuty. Przyprawić solą, pieprzem, 1 łyżką natki i chilli. Dodać makaron z cukinii i smażyć 2 minuty. Zdjąć z ognia, dodać pomidorki i rukolę. Podawać z natką pietruszki.

OMLET Z MAKI Z CIECIERZYCY (1 PORCJA):

1/2 szklanki mąki z ciecierzycy*, 1/2 szklanki wody gazowanej, szczypta kurkumy, pieprz i sól
Wszystkie składniki wymieszać. Ciasto wlać na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię i smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przetrzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę.

*Jeśli masz dobry blender – mąkę z ciecierzycy zrobisz samodzielnie blendując suchą ciecierzycę

Wartość energetyczna: 2040kcal
Węglowodany: 25%
Białko: 24%
Tłuszcze: 51%
Błonnik: 38g

2 dni -

Śniadanie:

- 3 jajka na miękko lub twardo
- szklanka dowolnych warzyw + 3 posiekane suszone pomidory z zalewy + 2 łyżki oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 100ml mleka kokosowego (1/4 kartonu lub puszki)* + szklanka wody + 1-2 szklanki mrożonych malin lub borówek lub wiśni lub truskawek
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- 250g dorsza podsmażonego na 1 łyżce oleju LUB masła klarowanego + pasta curry (lub curry w proszku) + 100ml mleka kokosowego* + pół opakowania dowolnej mieszanki warzywnej bez ziemniaków ok. 200g na 1 łyżce oleju LUB masła klarowanego

Kolacja:

- batat pieczony z masłem orzechowym

BATAT PIECZONY Z MASŁEM ORZECHOWYM (1 PORCJA):

- 1 batat około 250g
- 1 łyżka masła orzechowego 100%
- ½ łyżki oliwy z oliwek lub oleju, ulubione przyprawy

Batat pokroić na kształt krążków lub dużych frytek, przełożyć do miski, dodać masło orzechowe olej i przyprawy, dokładnie wymieszać. Piec do miękkości w 180°C

*400ml mleka kokosowego (1 puszka, kartonik) mleka kokosowego do wykorzystania w 2 dni

Wartość energetyczna: 2080kcal

Węglowodany: 25%

Białko: 19%

Tłuszcze: 56%

Błonnik: 29g

2 dni -

Śniadanie:

- prosta sałatka: 100g wędzonego łososia, 2 jajka na twardo, 1 długi ogórek, szczypiorek, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki nasion słonecznika, pieprz

Drugie śniadanie:

- jabłko
- gruszka
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- bowl warzywny

Kolacja:

- serek wiejski 200g
- papryka

BOWL WARZYWNY (2 PORCJE):

- opakowanie hummusu 180g
- kostka tofu wędzonego/ marynowanego 180g
- 2 garści pomidorków cherry, 2 ogórki, 2 garści dowolnej sałaty
- 6 suszonych pomidorów z zalewy
- awokado
- oliwa z oliwek, 2 łyżki nasion słonecznika

Tofu pokroić w kostkę i zarumienić na 1 łyżce tłuszczu. W misce ułożyć: sałatę, pokrojonego ogórka, pomidorki przekrojone na pół, pokrojone suszone pomidory, plastry awokado. Całość skropić 1-2 łyżkami oliwy z oliwek i posypać 1 łyżką nasion słonecznika.

*Wartość energetyczna: 2100kcal
Węglowodany: 19%
Białko: 20%
Tłuszcze: 61%
Błonnik: 31g*