

ZDROWE I SZYBKIE PRZEPISY THERMOMIX

Zaloguj się do swojego konta na Cookidoo.
Utwórz kolekcję Zdrowe i szybkie przepisy
Otwórz kolekcję, znajdź i dodaj do niej poniższe przepisy:



Śniadanie

Pasta z serka z rzodkiewką

*polecam podać z ciemnym pieczywem

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r55289>



Śniadanie II

Carpaccio z kalarepy i jabłka z pesto pietruszkowym

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r342471>



Obiad

Makaron z kurczakiem i pieczarkami

*polecam użyć makaronu pełnoziarnistego

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r337276>



Kolacja

Jajka sadzone w papryce z dodatkami

*polecam podać z ciemnym pieczywem

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r702845>

*Przepisy oraz zdjęcia pochodzą i są własnością firmy Vorwerk.

*Przykładowy dzień należy dostosować do swojego zapotrzebowania.

WWW.ZNANYDIETETYK.COM.PL

Karmena Lasicka