

Link do produktu: <https://papirus24.pl/superkoktajle-dla-zdrowia-i-urody-czyli-koktajle-z-superfoods-katarzyna-blazejewska-stuhr-p-9216.html>



Superkoktajle dla zdrowia i urody, czyli koktajle z superfoods. Katarzyna Błazejewska-Stuhr

Cena **45,89 zł**

Dostępność **Niedostępny**

Czas wysyłki **24 godziny**

Producent **Zwierciadło**

Opis produktu

Autor: Katarzyna Błazejewska-Stuhr

Wydawnictwo: Zwierciadło

Rok wydania: 2018

ISBN: 978-83-8132-018-4

EAN: 9788381320184

Strony: 224

Format: 16.5x22

Oprawa: oprawa broszurowa

Kategorie: poradniki > kulinaria

Data premiery: 2018-04-11

Opis

SUPERKOKTAJLE

SUPERodżywcze, SUPERSmaczne!

Katarzyna Błazejewska-Stuhr autorka bestsellerowej serii Koktajle tym razem podaje przepisy na... Superkoktajle.



Superkoktajle to 70 przepisów na pyszne koktajle, wzbogacone o superfoods, czyli produkty o największej zawartości cennych składników odżywczych, witamin i minerałów.

Spożywając je regularnie, zadbasz o zdrowie, a swojemu podniebieniu dostarczysz prawdziwej feerii smaków.

Dowiesz się jak wiele superfoods masz wokół siebie na co dzień i zaczniesz wykorzystywać tę wiedzę!

W książce znajdziesz listę polskich składników typu superfoods, które bez problemu znajdziesz w lokalnych sklepach.

Superkoktajle powstały z myślą o "upłynnieniu" cennych odżywczo produktów. Przygotowując przepisy, korzystałam nieraz ze składników zazwyczaj używanych do innych potraw niż koktajle. Niejednokrotnie smak przygotowanych z nimi napojów, był dla mnie prawdziwym zaskoczeniem – jak np. sok, w skład którego wchodzi brukselka, a który stał się ulubionym napojem mojego syna Stasia. Starłam się używać powszechnie dostępnych superfoods. Rodzime produkty niczym nie ustępują tym sprowadzanym z drugiego końca świata – mogą być równie pyszne i cenne dla naszego zdrowia.

Katarzyna Błazejewska-Stuhr

Katarzyna Błazejewska-Stuhr – dietetyk kliniczny, psychodietetyk. Wyznaje zasadę, że można jeść niemal wszystko, ważne są proporcje. W proponowanych dietach, jak również w edukacji pacjentów kładzie nacisk na produkty sezonowe, regionalne i – co ważne – naturalne. Autorka bestsellerowych książek, m.in. Koktajle dla zdrowia i urody czyli jak zamieszać w swoim życiu, Koktajle dla zdrowia i urody czyli pysznie, świeżo, kolorowo oraz Koktajle dla zdrowia i urody, czyli zdrowo, smacznie, wyjątkowo.