

MARION GRILLPARZER
MARTINA KITTLER

Dieta z sukcesem
simple glyx
Przyjazny indeks glikemiczny
PRZEPISY

BESTSELLER

esteri



Spis treści



GWARANCJA JAKOŚCI GU

Dzięki informacjom zamieszczonym w tej książce chcielibyśmy zainspirować Państwa do wypróbowania i eksperymentowania z pojawiającymi się w naszym współczesnym świecie nowościami w zakresie zdrowego stylu życia. W każdej naszej publikacji zwracamy olbrzymią uwagę na jej aktualność i stawiamy najwyższe wymagania co do przekazywanych treści oraz sposobu ich prezentowania. Nasi Autorzy i specjalistyczna redakcja dokonali starannego wyboru i weryfikacji informacji. Oferujemy więc Państwu 100-procentową gwarancję jakości.


Gwarantujemy, że:

- wszystkie porady i instrukcje zostały sprawdzone w praktyce;
- nasi Autorzy są prawdziwymi fachowcami o długoletnim doświadczeniu.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Pierwsze wydawnictwo publikujące poradniki od 1722 roku.

- 6** Wstęp
- 8** SIMPLE GLYX – bo jedzenie to życie
- 10** Co to jest SIMPLE GLYX?
- 14** SIMPLE GLYX na talerzu
- 20** SIMPLE GLYX w praktyce
- 22** Praktyczne rady
- 24** SIMPLE GLYX – bo życie musi mieć smak
- 26** Przystawki – smoothies – śniadania
Zdrowy początek dnia bez napadów głodu to pobudzające śniadanie, zielone lub spalające tłuszcz smoothie. Od jogurtu z owocami jagodowymi do smoothie szpinakowego.
- 28** SIMPLE GLYX – przekąski
Smaczne przekąski SIMPLE GLYX, korzystne dla sylwetki, pomagają na spadki nastroju i napady głodu. Od roladek z awokado i łososiem do słupków warzyw z dipem z pesto.



56 Smacnie – kolorowo – śródziemnomorsko

Lekkie i smaczne posiłki na obiad lub kolację, które dają uczucie sytości, zapewniają energię i budulec dla organizmu. Od antipasti do saltimbocca w pomidorach.

74 Pysnie – azjatycko – z woka

Azjatyckie dania, aromatyczne i ze zdrowymi składnikami odżywczymi, które można szybko przygotować i zabrać ze sobą, a które przy okazji odtruwają. Od satay z sałatką azjatycką po warzywa z woka z tofu.

90 Wiejsko – sezonowo – modnie

Wiejskie dania są modne i poprawiają nastrój. Przygotowywane z produktów sezonowych lub kupionych z ekologicznych źródeł. Od sałatki z bobu po pichelsteiner.

106 Nowocześnie – miejsko – różnorodnie

Nieskomplikowany *fast food*, czyli smaczne *finger food*, zdrowe jedzenie *raw*, bezglutenowe, wegańskie... Od wrapów tubinowo-ogórkowych po sałatkę z komosy i tofu.

122 Prosto – słodko – zdrowo

SIMPLE GLYX z owocami, orzechami, twarogiem czy gorzką czekoladą – ze wszystkim, czego organizm potrzebuje. Do łąsuchowania lub jako deser. Od mrożonej maślanek do zapiekanki z amarantusa.

134 Lista zapasów SIMPLE GLYX

137 Spis potraw

SIMPLE GLYX – sposób życia dla smakoszy

Wczoraj w czasie spaceru podniosłam dwa orzechy laskowe. Roztupałam je... i przypomniały mi się słowa mojej babci: „tylko nie zębami”. Białe ziarna przeniosły mnie w czasy dzieciństwa. Ten niepowtarzalny aromat orzechów laskowych wślizguje się wprost do układu limbicznego i zmienia w poczucie szczęścia, jakiego tylko dziecko może doznawać. Nadal mogę doświadczać takich małych wypraw w przeszłość, za co jestem baaardzo wdzięczna. Wiele ze współczesnych dzieci nie wie, jak prawdziwy orzech laskowy wygląda ani jak smakuje – poza tymi w stoiczku z Nutellą.

Kuchnia dająca radość

SIMPLE GLYX to dania kuchni wiejskiej. Ale też kuchnia nowoczesna. To smaczne dania w klimacie śródziemnomorskim. Szybkie potrawy z woka. Słodkości. Fascynujące doznania dla podniebienia: od zielonego smoothie o poranku do tososia z cukinią na wieczór. Od marynowanego limburgera do musu czekoladowo-figowego. Od morelowego lassi, aż po kulki szpinakowo-sezamowe. Zupełnie zapominamy, że jesteśmy na diecie. Dieta to sposób życia. A SIMPLE GLYX to „sposób na życie” dla smakoszy. To po prostu cudowna kuchnia. Także dlatego, że Martina Kittler pokazuje, jak z kilku składników i przy małym nakładzie czasu wyczarować pyszności. Martina już od 15 lat, korzystając ze swojego niepowtarzalnego talentu do gotowania, przekłada moją filozofię SIMPLE GLYX na wspaniałe potrawy. Także w tej książce napotkała problem kwadratury koła – i udało się jej go rozwiązać: kuchnia SIMPLE GLYX jest smaczna, zdrowa, sycąca i sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki.

Wy też możecie jej spróbować! Przekartkujcie tę książkę kucharską, a poczujecie namiastkę smaku. Mieszkańcy wsi i mieszcuchy, dzieci, chodzący w gości, osoby typu „nie mam czasu na gotowanie”, miłośnicy makaronów i dań z woka... Znajdziecie tu przepisy z całego świata, bardzo trendy i bardzo łatwe. Gotujemy bez pszenicy. Oferujemy posiłki o niskiej (LOW CARB) i bardzo niskiej (NO CARB) zawartości węglowodanów. Pieczemy rybę na patelni... i podpowiadamy, jak można ją zastąpić tofu. Kto

chce, może jeść mięso, ale nie ma przymusu. Także weganie znajdą smaczne przepisy dla siebie.

Tego nie można przegapić: zielone koktajle, lassi spalające tłuszcz, surowa czekolada, chleb białkowy, warzywa z woka z tofu i naleśniki z komosą ryżową...

Przepisy na dipy, pasty do chleba, sosy do makaronów oraz podobne dania, które dobrze jest przygotować w większej ilości i mieć w zapasie, zawierają składniki wystarczające na kilka porcji.

Naturalnie nasza książka zawiera mnóstwo wskazówek dotyczących smacznych zamienników i propozycji dodatków. Do tego dochodzą rady, jak stosować SIMPLE GLYX na co dzień, co pozwala na przygotowanie szybkich, ale i wykwintnych dań.

Za wszystkim stoi wiedza

Generalna zasada SIMPLE GLYX: nie trzeba z niczego rezygnować. Nie ma napadów głodu. Nic nie jest zakazane. To dobre jedzenie i dobre samopoczucie, a jednocześnie gubienie kilogramów. Jak to działa? Bardzo prosto. Jeśli z pożywieniem organizm otrzymuje wszystkie wartościowe składniki, których potrzebuje, to jedzenie przynosi zadowolenie. Ciało i duszy. I jednocześnie sprawia, że organizm pozbywa się tego, czego nie potrzebuje. Tego, czego chcemy się pozbyć. Zbędnego, nadmiernego tłuszczu.

SIMPLE GLYX w tej książce oznacza, że: otrzymujecie najważniejsze informacje dotyczące filozofii SIMPLE GLYX, praktyczne rady i tabele, pomocne w poruszaniu się z SIMPLE GLYX na co dzień, oraz tydzień mocy ułatwiający start w życie, będąc lżejszymi o kilogramy. W większości są to oczywiście przepisy autorskie. Pozwalają trwać od rana do wieczora w radosnym, lekkim nastroju. A kto chce wiedzieć więcej, może sięgnąć po mądrzejszego kuzyna tej książki: *Dieta z sukcesem. SIMPLE GLYX. Przyjazny indeks glikemiczny*.

Pozostaje nam tylko życzyć:
Smacznego!

Jason Gillpsher
Mahia Kittler

Chudnąć przy okazji 10 zasad SIMPLE GLYX

1. Zminimalizuj ilość spożywanego cukru, białej mąki i słodzików – także w napojach.
2. Unikaj gotowych produktów – czyli wszystkich, które zawierają w swoim składzie więcej niż 4 składniki. Chyba że chodzi o mieszankę warzyw z zamrażarki. Dozwolone są także pomidory, soczewica, fasola z puszki.
3. Poświęć przynajmniej 10 minut na myślenie o tym, co jesz.
4. Nie jedz rzeczy, których nie przygotowałeś sam z co najmniej 3 produktów naturalnych...
5. ... a jednym z produktów powinny być warzywa lub owoce.
6. Słuchaj swojego ciała – woli ciepłe czy zimne, surowe czy gotowane, teraz czy później?
7. Korzystaj z różnorodności, którą oferuje natura. Jedz produkty jak najbardziej świeże.
8. Podaruj swojemu organizmowi po posiłku 4–5 godzin na trawienie – bez jedzenia, chyba że...
9. ... jesteś głodny. Wówczas zjedz przekąskę, która nie zahamuje rozkładu tłuszczu. Jogurt, małe kwaśne jabłko, warzywa, kilka orzechów...
10. Nigdy nie trzymaj się w 100% zasad – wystarczy 80%. To odstresowuje i czyni smukłym.

Smacznego!

Mądre jedzenie...

Jedzenie to nie tylko kalorie, nie tylko paliwo, ale także życie. Każdy pojedynczy składnik odżywczy, nieważne duży czy mały, pełni określoną funkcję w organizmie. Jedząc mądrze, wpływamy na swoją przemianę materii, co ułatwia odchudzanie. Wszystko co znajduje się na naszym talerzu bierze udział w reakcjach biochemicznych: twardzik czekoladowy przez substancje semiochemiczne wpływa na dobry nastrój, oliwa z oliwek uwalnia hormony sprzyjające chudnięciu, ryby lub drób aktywują enzymy rozkładające tłuszcz, gorzka czekolada odpędza smutek. Orzechy, olej lniany, brokuły, sery BIO tłumią procesy zapalne w organizmie, które powodują smutek, stany depresyjne i otyłość. To także jest element SIMPLE GLYX. Jemy różnorodnie, wybierając to, co oferuje nam natura – naturalne leki.

... zapewnia uczucie sytości

Kto głoduje, ten budzi geny odkładania, które są odpowiedzialne za przeżycie w okresach biedy. Organizm obniża przemianę materii i po każdej głodówce spala mniej kalorii. Mądra osoba zdaje sobie sprawę,

że jeśli obniży liczbę dostarczanych kalorii poniżej wartości granicznej (równiej mniej więcej masie ciała w kg x 24), to czeka ją efekt jo-jo. Zatem w przyszłości już nie będzie stosować diety 800 kalorii.

Istnieją pokarmy, których można zjeść dużo, więc wypełniają żołądek i dają też uczucie sytości, a jednocześnie są naturalnymi spalaczami tłuszczu. Dzięki swoim składnikom (białko, niezbędne kwasy tłuszczowe, błonnik roślinny, witaminy, minerały) przyspieszają przemianę materii, zwiększają spalanie tłuszczu i zwalczają lenistwo. W systemie „światła drogowego” mają kolor zielony (tabela z tyłu książki), dostarczają wielu składników odżywczych i energii, która nie tuczy. Do tej grupy należą warzywa. Przede wszystkim warzywa rosnące nad ziemią. Warzywa liściaste, kapustne, warzywa strączkowe... Te rosnące pod ziemią zawierają dużo skrobi – kartofle, biała rzepa... Ryby należą do naturalnych produktów spalających tłuszcz, podobnie jak oleje roślinne, oznaczone w tabeli na zielono, oraz chude białe mięso. Nieprzetworzony nabiał, jak jogurt, kefir, maślanka. Kwaśne owoce różnych gatunków.

SIMPLE GLYX w praktyce

Krótką instrukcją: jak wygląda dzień z dietą opartą na SIMPLE GLYX?

- 1 Dzień rozpoczynajcie od **zielonego smoothie**. Dostarcza ono organizmowi dokładnie tego, czego potrzebuje o poranku.
- 2 Poranek to najlepszy czas, żeby uwolniony w nocy hormon wzrostu zaczął **spalać kwasy tłuszczowe**. Poćwiczcie przez 30 minut, nie na tyle, żeby stracić oddech, ale aby się dobrze porzciągać. Spalacie tłuszcz na minitrampolinie lub w butach do biegania.
- 3 Po 45 minutach od aktywności fizycznej w **mięśniach wzrasta zapotrzebowanie na białko**. Magazynują wówczas białko trzy razy szybciej niż zwykle. To dobry czas na koktajl spalający tłuszcz lub czyste białko: twarożek, koktajl mleczny, tabletkę z wszystkimi ośmioma niezbędnymi do życia aminokwasami (z apteki).
- 4 Gdy zielone smoothie wam nie wystarcza, możecie też zjeść **normalne śniadanie**.



- 5 **Wypijajcie codziennie 2–3 litry płynów**. Najlepiej wodę niegazowaną, idealnie, jeśli jest przegotowana. Super, gdy dodacie do niej plasterki imbiru lub aromatu plastrami cytryny i listkami mięty. Więcej o tym na stronie 19.
- 6 Kto musi dużo schudnąć, w ciągu tygodnia nie je węglowodanów, **trzy razy wieczorem i trzy razy rano** (w różne dni), wybierając potrawy oznaczone jako NO CARB – zawierają one mniej niż 5 g węglowodanów lub do 10 g, a czasem do 15 g węglowodanów, jeśli opierają się głównie na warzywach i zawierają dużą ilość błonnika.
- 7 Potrawy, które można zabrać ze sobą, oznaczone są jako **NA WYNOS**.
- 8 Większość przepisów zawiera proporcje dla dwóch osób. Jeśli gotujecie dla

WEGAŃSKIE

Dla 1 osoby

1 łyżka

siekanych migdałów

1 małe kwaśne jabłko

(np. Elstar)

150 g jogurtu sojowego

3 łyżki drobnych pełnoziarnistych

płatków owsianych

1 łyżeczka syropu jabłkowego

2 łyżeczki soku z cytryny

50 g malin

Przygotowanie: 10 min

Ok. 11 g B, 9 g T, 37 g WW

Owsianka z malinami

1 Migdały uprażyć na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu na złotobrazowo. Przełożyć na talerz do ostudzenia.

2 W tym czasie jabłko umyć, wysuszyć, pokroić w ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne, a miąższ utrzeć na drobnej tarce. Jogurt sojowy wymieszać razem z płatkami owsianymi, migdałami, syropem jabłkowym, sokiem z cytryny i startym jabłkiem i przełożyć do salaterki. Maliny przebrać, w razie potrzeby krótko przepłukać, otrząpąć z wody i ułożyć na owsiance.

Praktyczne rady *Alternatywnie owsiankę można przygotować z jagodami, jeżynami czy porzeczkami. Można też owoce zmiksować z 2 łyżeczkami syropu jabłkowego i takim sosem polać maślanekę. Inne warianty? Jabłko można zastąpić niezbyt dojrzałą gruszką, a wówczas syrop jabłkowy zastąpić syropem gruszkowym. W lecie owsiankę można udekorować jeszcze 3–4 stokrotkami.*



NA WYNOŚ

Dla 2 osób

1 mała cebula

1 ząbek czosnku

2½ łyżki oliwy z oliwek

Puszka ciecierzycy

(250 g suchej masy)

4 gałązki pietruszki

½ łyżki tahini (pasty sezamowej)

1–2 łyżki mąki z ciecierzycy

½ łyżeczki mielonego kuminu

Sól morska

Pieprz

25 g czosnku niedźwiedziego

(ew. szczypiorek i czosnek)

150 g chudego twarogu

2 łyżki jogurtu naturalnego

½ ogórka sałatkowego BIO (ok. 200 g)

Przygotowanie: 30 min

Na porcję:

ok. 20 g B, 18 g T, 24 g WW

Falafel z sosem tzatziki

- 1 Cebulę i czosnek obrać i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać ½ łyżki oliwy, poddusić na niej warzywa do zeszklenia i odstawić do ostudzenia. W tym czasie ciecierzycę odsączyć z zalewy, przebrać i zostawić do ocieknięcia. Pietruszkę umyć, otrząsnąć z wody, oskubać liście i grubo je posiekać.
- 2 Ciecierzycę, pietruszkę, cebulę z czosnkiem i pastę tahini przełożyć do wysokiego naczynia i blenderem ręcznym zmiksować na gładko. Dodać 1 łyżkę mąki z ciecierzycy, kumin, sól oraz pieprz i wszystko dobrze wymieszać. Jeśli masa będzie zbyt rzadka, można dodać jeszcze mąki z ciecierzycy. Z masy uformować 12 kulek i lekko je spłaszczyć.
- 3 Resztę oliwy rozgrzać na dużej patelni, kulki smażyć na średnim ogniu przez 3–4 minuty na złotobrazowo. Odkładać do osączenia na papierowy ręcznik.
- 4 Przygotować dip. Czosnek niedźwiedzi oczyścić, umyć, otrząsnąć z wody i pokroić w cienkie paski. Wymieszać z twarogiem i jogurtem, posolić i popieprzyć. Ogórek umyć, osuszyć, obrać co drugi pasek skórki, przeciąć wzdłuż na pół i usunąć pestki. Połówki ogórka zetrzeć na grubej tarce i wymieszać z twarogiem. Dip podawać razem z falafelem. Do dania można podać: mieszane liście sałat z winegretem SIMPLE GLYX (zob. s. 108).





Szaszłyk halloumi

Dla 2 osób: Pokroić **1 strąk żółtej papryki** na kawałki, **1 młoda cukinię** w plastry, a **2 małe czerwone cebule** na cząstki. **250 g sera halloumi** pokroić w grubą kostkę i na zmianę z warzywami nabijać na **6 patyczków szaszłykowych**. Wymieszać **1 łyżkę oliwy z oliwek** z **1 łyżeczką suszonego oregano**. Szaszłyki posmarować marynatą. Smażyć na nieprzywierającej patelni na **½ łyżki oliwy** przez 5 minut, a następnie zdjąć na bok. Na patelnię przelać **1½ łyżki koncentratu pomidorowego**, **200 g passaty pomidorowej (puszka)** i **200 ml bulionu warzywnego** i dusić przez 5 minut. Szaszłyki przełożyć do sosu na 5 minut.

Na porcję: ok. 31 g B, 41 g T, 11 g WW

Śródziemnomorskie **szybkie** dania

Frittata warzywna

Dla 2 osób: Na patelni rozgrzać **1 łyżkę oliwy z oliwek** i smażyć **300 g mrożonych włoskich warzyw** przez 6–8 minut. Doprawić **solą** i **pieprzem**. **3 jaja (rozmiar M)** wymieszać z **2 łyżkami mleka**, **2 łyżkami tartego parmezanu**, **solą morską** i **pieprzem**, wylać na warzywa i smażyć pod przykryciem przez 5–6 minut. Frittatę odwrócić i smażyć kolejne 4–5 minut.

Na porcję: ok. 15 g B, 22 g T, 10 g WW



Brokuły z kurczakiem

Dla 2 osób: **400 g różyczek brokułu** gotować w **osolonej wodzie** przez 3 minuty, następnie osączyć. **1 strąk czerwonego chili** pokrojonego w paski, **1 ząbek czosnku** w plasterkach i brokuły smażyć przez 5 minut na **1 łyżce oliwy z oliwek**, doprawić **solą** i **pieprzem**. Posypać **2 łyżkami startego parmezanu**. **300 g filetu z piersi kurczaka** smażyć na **1 łyżce oliwy** przez 8–10 minut, posolić, popieprzyć.

Na porcję: ok. 41 g B, 21 g T, 5 g WW

Dla 2 osób

250 g neutralnego tofu

200 g cukinii

1 strąk pomarańczowej papryki

125 g grzybów shiitake

100 g groszku cukrowego

1 czerwona cebula

100 ml bulionu warzywnego

3 łyżki ciemnego sosu sojowego

2 łyżeczki soku z limonki

½ łyżeczki cukru trzcinowego

2 łyżki oleju kokosowego

Pieprz

1 łyżka niesolonych orzeszków

ziemnych

Przygotowanie: 30 min

Na porcję:

ok. 22 g B, 22 g T, 23 g WW

WEGAŃSKIE

Warzywa z woka z tofu

- 1 Tofu osuszyć i pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa oczyścić i umyć. Cukinię przekroić wzdłuż na pół, a następnie w cienkie plastry. Paprykę pokroić w cienkie paski. Z grzybów shiitake usunąć ogonki, a kapelusze przekroić na pół. Groszek cukrowy umyć, ewentualnie strąki ukośnie przekroić na pół. Cebulę obrać, przepołówić i pokroić w drobne cząstki. Bulion wymieszać z 2 łyżkami sosu sojowego, sokiem z limonki i cukrem.
- 2 W woku rozgrzać 2 łyżki oleju. Na dużym ogniu, ciągle obracając, smażyć tofu przez 3–4 minuty. Tofu zdjąć z ognia, odłożyć na talerz i polać resztą sosu sojowego.
- 3 W woku rozgrzać pozostały olej. Ciągłe mieszając smażyć przez 2–3 minuty cebulę, cukinię, grzyby i paski papryki. Dodać groszek cukrowy i smażyć jeszcze 1–2 minuty. Dodać tofu razem z sosem, który się utworzył, i krótko rozgrzać. Warzywa w woku doprawić pieprzem. Orzeszki ziemne grubo posiekać i posypać nimi danie. Jako dodatki pasują: ugotowana na osobę porcja 40 g (surowego) ryżu naturalnego lub ryżu orkiszowego (pełnowartościowa alternatywa dla ryżu).



VEGETARIANSKIE

Dla 2 osób

- 2 gruszki (po ok. 150 g)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki masła
- 1 szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 2 jajka (rozmiar M)
- 40 g gorzkiej czekolady (min. o 70% zawartości kakao)
- 1 łyżka cukru trzcinowego
- 2 łyżki pełnoziarnistego gryssiku orkiszowego
- 250 g chudego twarogu
- ½ łyżeczki skórki otartej z cytryny BIO
- 1 szczypta soli morskiej
- Kakao w proszku do posypania

Przygotowanie: 25 min

Pieczenie: 20 min

Na porcję:

ok. 28 g B, 20 g T, 40 g WW

Gratin z czekoladą i twarogiem

- 1 Gruszki pokroić w ćwiartki, obrać ze skórki i usunąć gniazda nasienne. Ćwiartki pokroić na małe kawałki i wymieszać z sokiem z cytryny. Na patelni stopić masło, podduśić kawałki gruszek na średnim ogniu przez 2–3 minuty, a następnie doprawić cynamonem i syropem klonowym. Gruszki zdjąć z ognia, przełożyć do formy do zapiekania (15 × 20 cm) i nieco przestudzić.
- 2 Piekarnik rozgrzać do 200°C. Rozdzielić jajka. Posiekać czekoladę na drobno. Żółtka z cukrem ubić mikserem na krem, a następnie dodać twaróg i skórkę z cytryny i wszystko zmiksować. Dodać czekoladę i wymieszać.
- 3 Białka ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę i wymieszać z masą twarogową. Całość wyłożyć na gruszki. Piec w piekarniku (na środkowej półce) przez 20 minut. Gratin posypać kakao w proszku i natychmiast podawać.

Praktyczne rady *Gratin to słodkie danie dla dwojga. Gruszki i masę twarogową można także przełożyć do płaskich foremek i podać jako deser dla 4 osób.*





Chudnięcie w poczuciu **SZCZĘŚCIA**

SMACZNE JEDZENIE, SZCZUPŁA SYLWETKA BEZ WYRZECZEŃ, UCZUCIE LEKKOŚCI

Najważniejsza reguła **SIMPLE GLYX**: kto chce schudnąć, musi jeść. Książka kucharska **SIMPLE GLYX** oferuje ponad 130 przepisów, które syca, wyszczuplają i uszczęśliwiają.

- ❖ **Prosto i mądrze:** jemy niskoglikemicznie, znikają wahania insuliny, chudniemy na długo.
- ❖ **Różnorodnie:** w zależności od apetytu i nastroju wybieramy spośród przepisów na dania śródziemnomorskie, azjatyckie, wiejskie i miejskie.
- ❖ **Na wszystkie okazje:** przepisy na koktajle, müsli, chleb białkowy, przekąski, zimne i ciepłe dania główne oraz słodkości. Nieskomplikowana kuchnia na każdy dzień, na podróż, dla przyjaciół, rodziny...
- ❖ **Dla wegetarian:** liczne wskazówki odnośnie do wyboru składników i możliwych zamienników.

ISBN 978-83-65625-46-5



9 788365 625465

www.esteri.pl

esteri