

SUPER PRZEPIS

Zdrowo na zielono u cioci Róży



- 1. Brokuł**
- 2. Cukinia**
- 3. Bakłażan**
- 4. Orzechy włoskie**
- 5. Garnek**

Wartość karty

22 kroki



30 FITków

SUPER PRZEPIS

Smoothie „Złota plaża” cioci Róży



- 1. Żurawina**
- 2. Brzoskwinia**
- 3. Pomarańcza**
- 4. Miód**
- 5. Blender**

Wartość karty

14 kroków



30 FITków

The infographic is titled "DLUGI PRZEPIS" (Long Recipe) at the top. The main title is "Chińska inspiracja" (Chinese Inspiration) in large, bold, black letters, followed by the subtitle "dziadka Kazimierza" (Grandpa Kazimierz's) in a smaller, grey font. Below the text is a stylized illustration of a black plate with several colorful vegetables: a green bell pepper, a red bell pepper, a yellow bell pepper, a green chili pepper, and a red chili pepper. Below the illustration is a list of five ingredients in bold black text: 1. Brokuł (Broccoli), 2. Marchew (Carrot), 3. Jarmuż (Chard), 4. Ogórek kiszony (Pickled cucumber), and 5. Jogurt naturalny (Natural yogurt). At the bottom, there is a red banner with the text "Wartość karty" (Card value) in white, and below it, two more red banners: "13 kroków" (13 steps) and "20 FITków" (20 FITs). A small illustration of a sun is positioned between the two bottom banners.

DLUGI PRZEPIS

Smoothie „Zdrówko od babci Marzeny”



1. Burak
2. Jarmuż
3. Jogurt naturalny
4. Miód
5. Prażony słonecznik

Wartość karty

12 kroków

20 FITków



DŁUGI PRZEPIS

Witaminowa bomba od babci Marzeny

1. Marchew
2. Jeżyna
3. Porzeczka
4. Miód
5. Żurawina


Wartość karty

6 kroków **20 FITków**

The infographic is set against a light green background with a white border. It features a central illustration of a glass bottle with a cork, filled with a pink liquid and topped with a layer of white foam. Above the bottle, several small, colorful dots (red, orange, yellow, green, blue) are scattered, resembling vitamins or ingredients. The text is in a bold, sans-serif font, with the title and the final result '20 FITków' in a larger, bolder font. The ingredients are listed in a numbered sequence. The overall design is clean and modern, with a focus on health and nutrition.

SUPER PRZEPIS

Grillowa sałatka wujka Huberta




- 1. Cukinia**
- 2. Brokuł**
- 3. Pomarańcza**
- 4. Olej rzepakowy**
- 5. Patelnia grillowa**

Wartość karty

26 kroków **40 FITków**


Pobudzenie mózgu z ciocią Różą



- 1. Rukola**
- 2. Awokado**
- 3. Orzechy włoskie**
- 4. Prażony słonecznik**
- 5. Olej rzepakowy**

Wartość karty

16 kroków



20 FITków

DAŁUGI PRZEPIS

Smoothie „Miszmasz dziadka Kazimierza”



1. Jeżyna
2. Marchew
3. Porzeczka
4. Pomarańcza
5. Jarmuż

Wartość karty

7 kroków **20 FITków**



DLUGI PRZEPIS

Smoothie „Ciepłko pod pierzynką” cioci Grażyny




1. Brzoskwinia
2. Miód
3. Jeżyny
4. Porzeczeki z kompotu
5. Orzechy

Wartość karty

7 kroków **20 FITków**





Zimowy sok Michaliny


1. Jabłko

2. Jeżyną

2 kroki

5 FITKÓW

Wartość karty



An illustration of a person with dark hair, wearing a blue shirt and dark pants, sitting on a wooden bench and reading a book. To the right of the person is a large, stylized icon of an open book with a red cover and white pages. The background is a light blue sky with a few white clouds.

SUPER PRZEPISY

Rodzina cioci Róży chętnie je tartę jabłuszka z innymi owocami



1. Stodnie jabłka
2. Żurawina
3. Borówka
4. Brzoskwinia
5. Tarka

Wartość karty

19 kroków

40 Fittków





**Ulubiony superdeser
cioci Róży:
owoce w syropie**

1. Brzoskwinia
2. Porzeczka
3. Jeżyna
4. Miód
5. Słoik

Wartość karty

19 kroków

40 FIKTIV

A decorative graphic featuring a black bowl filled with various fruits (apple, banana, orange, kiwi, grapes) and a list of ingredients in Polish: 1. Jarmuż (Chard), 2. Brzoskwinia (Peach), 3. Kabanosy (Polish sausage), 4. Ketchup, 5. Oliwa (Olive oil), 6. Sól (Salt), 7. Pieprz (Pepper), 8. Ciepła woda (Warm water). The list is numbered 1 through 8.

A blackboard with a whiteboard eraser on the right side. A small green plant with two leaves is growing from the bottom left corner. The blackboard contains the text '1. RZODKIEWKA' and '2. OGÓREK KISZONY' written in white chalk.

SUPER PRZEPIS

**Michalina często gotuje:
superkompot
z owoców polskich**




1. Borówka
2. Stodkie jabłka
3. Porzeczka
4. Miód
5. Garnek

Wartość karty

14 kroków 

30 Fiklów




Zwyczajny sok dziadka Kazimierza

1. Jabłko
2. Porzeczka
3. Brzoskwinia
4. Miód
5. Wyciskarka do soków


Wartość karty

14 kroków

30 FITKÓW



- Shot witaminowy wujka Huberta**
- 1. Rzepa**
- 2. Jeżyna**
- Wartość karty**
- 2 kroki**
- 5 FITków**



**Prosty i zdrowy sok
od babci Marzyny**

1. Pomarańcza
2. Żurawina

Wartość karty

2 kroki

5 FITKÓW

Sok na dobry początek dnia od cioci Róży

1. Brokuł
2. Marchew
3. Pomidor
4. Gruszka
5. Wyciskarka do soków

Wartość karty

18 kroków

30 FITków

Sok maratończyka Huberta

1. Jabłko
2. Brokuł
3. Burak
4. Borówka
5. Wyciskarka do soków

Wartość karty

18 kroków

30 FITKÓW