SUPER PRZEPIS

Włoskie wakacje Michaliny

1. Cukinia
2. Żurawina
3. Jarmuż
4. Rukola
5. Garnek

20 kroków — Wartość karty — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Zdrowo na zielono u cioci Róży

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

22 kroki — Wartość karty — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Niemiecka podróż babci Marzeny

1. Burak
2. Ogórek kiszony
3. Jogurt naturalny
4. Awokado
5. Garnek

21 kroków — Wartość karty — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Smoothie „Złota plaża" cioci Róży

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

14 kroków — Wartość karty — 30 FITków

DŁUGI PRZEPIS

Chińska inspiracja dziadka Kazimierza

1. Brokuł
2. Marchew
3. Jarmuż
4. Ogórek kiszony
5. Jogurt naturalny

13 kroków — Wartość karty — 20 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Miodowe borówki wujka Huberta

1. Borówka
2. Miód

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Z ogródka cioci Grażynki

1. Brzoskwinia
2. Porzeczka

Wartość karty

3 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Samo zdrowie od dziadka Kazimierza

1. Jarmuż
2. Brzoskwinia

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Shot witaminowy wujka Huberta

1. Rzepa
2. Jeżyna

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Wybornmy przepis Agnieszki: proste guacamole

1. Awokado
2. Jogurt naturalny

Wartość karty

5 kroków — 5 FITków

SUPER PRZEPIS

Grillowa sałatka wujka Huberta

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

Wartość karty

26 kroków — 40 FITków

SUPER PRZEPIS

Zupa krem dziadka Kazimierza

1. Marchew
2. Brokuł
3. Cukinia
4. Prażony słonecznik
5. Garnek

Wartość karty

21 kroków — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Sałatka jarzynowa cioci Grażyny

1. Rzodkiewka
2. Marchewka
3. Brokuł
4. Jogurt naturalny
5. Garnek

Wartość karty

21 kroków — 30 FITków

DŁUGI PRZEPIS

Pobudzenie mózgu z ciocią Różą

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

Wartość karty

16 kroków — 20 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Z ogródka cioci Grażynki

1. Brzoskwinia
2. Porzeczka

Wartość karty

3 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Samo zdrowie od dziadka Kazimierza

1. Jarmuż
2. Brzoskwinia

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Shot witaminowy wujka Huberta

1. Rzepa
2. Jeżyna

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Przekąska Michaliny

1. Świeża żurawina
2. Słodkie pomarańcze

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Zimowy sok Michaliny

1. Jabłko
2. Jeżyna

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Ciocia Róża poleca

1. Jabłko
2. Pomarańcza

Wartość karty

3 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Prosty i zdrowy sok od babci Marzeny

1. Pomarańcza
2. Żurawina

Wartość karty

2 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Prosty przepis na deser babci Marzeny

1. Jogurt naturalny
2. Żurawina

Wartość karty

3 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Słupki babci Marzeny

1. Marchewka
2. Rzepa

Wartość karty

5 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Smakołyk cioci Róży

1. Rzeżucha
2. Rzodkiewka

Wartość karty

7 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Zakąska Michaliny

1. Gotowane brokuły
2. Rzepa

Wartość karty

6 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Przekąska cioci Grażyny

1. Jabłko
2. Marchewka

Wartość karty

3 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Zagryzka dziadka Kazimierza

1. Rzeżucha
2. Orzechy mieszane

Wartość karty

6 kroki — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Chrupaki wujka Huberta

1. Rzodkiewka
2. Ogórek kiszony

Wartość karty

7 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Sekretny przepis Elżbiety na buraki w pomarańczach

1. Buraki
2. Pomarańcza

Wartość karty

4 kroki — 5 FITków

DŁUGI PRZEPIS

Buraki cioci Grażyny

1. Rukola
2. Burak
3. Prażony słonecznik
4. Prażone orzechy
5. Olej rzepakowy

Wartość karty

16 kroków — 20 FITków

DŁUGI 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

KRÓTKI PRZEPIS

Elżbieta poleca: prosto z ogródka

1. Rzodkiewka
2. Cukinia

Wartość karty

5 FITków

DŁUGI PRZEPIS

Grecka podróż cioci Marzeny

1. Rukola
2. Marchew
3. Pomarańcza
4. Żurawina
5. Olej rzepakowy

Wartość karty

11 kroków — 20 FITków

DŁUGI PRZEPIS

Smoothie „Miszmasz dziadka Kazimierza"

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

Wartość karty

7 kroków — 20 FITków

DŁUGI PRZEPIS

Smoothie „Ciepełko pod pierzynką" cioci Grażyny

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

Wartość karty

7 kroków — 20 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Zdrowa przekąska Magdaleny

1. Bakłażan
2. Cukinia

Wartość karty

6 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Aleksandra poleca: bakłażan w pomidorach

1. Bakłażan
2. Pomidor

Wartość karty

6 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Pikantne chrupanie według Magdaleny

1. Rzepa
2. Rzeżucha

Wartość karty

7 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Aleksandra poleca: zdrowa mizeria

1. Ogórek
2. Jogurt naturalny

Wartość karty

5 kroków — 5 FITków

KRÓTKI PRZEPIS

Agnieszka serwuje do obiadu

1. Buraki
2. Rzepa

Wartość karty

6 kroków — 5 FITków

SUPER PRZEPIS

Michalina często gotuje: SUPER kompot z owoców polskich.

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

Wartość karty

14 kroków — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

SUPER ulubiony deser cioci Róży: owoce w syropie.

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

Wartość karty

19 kroków — 40 FITków

SUPER PRZEPIS

Zwyczajny sok stryjka Kazimierza

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

Wartość karty

14 kroków — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Sok maratończyka Huberta

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

Wartość karty

18 kroków — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Michalina często gotuje: SUPER kompot z owoców polskich.

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

Wartość karty

14 kroków — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

Rodzina cioci Róży chętnie je tartę jabłuszka z innymi owocami.

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

Wartość karty

19 kroków — 40 FITków

SUPER PRZEPIS

Michalina często gotuje: SUPER kompot z owoców polskich.

1. Borówka
2. Brokuł
3. Porzeczka
4. Miód
5. Garnek

Wartość karty

14 kroków — 30 FITków

SUPER PRZEPIS

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