

dr Bruce Fife

# PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

Zdrowe,  
pyszne  
i proste  
dania



# **PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ**



dr Bruce Fife

# PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

Zdrowe, pyszne  
i proste dania

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TLUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65404-58-9

Tytuł oryginału: Dr. Fife's Keto Cookery: nutritious and delicious ketogenic recipes  
for healthy living / by Bruce Fife, ND.

Copyright © 2016, Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak  
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz  
o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy  
zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były  
rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności  
za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych  
w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Rozdział 1. Wstęp .....	7
Rozdział 2. Sosy .....	21
Rozdział 3. Sałatki i dressingi .....	55
Rozdział 4. Zupy i gulasze .....	111
Rozdział 5. Dania warzywne .....	145
Rozdział 6. Wrapy .....	207
Rozdział 7. Wołowina .....	237
Rozdział 8. Wieprzowina .....	281
Rozdział 9. Jagnięcina .....	303
Rozdział 10. Drób .....	325
Rozdział 11. Ryby i owoce morza .....	355
Rozdział 12. Śniadania i jajka .....	377
Rozdział 13. Przekąski i przystawki .....	441
Indeks .....	467



# Wstęp

## Dieta ketogeniczna

Dieta ketogeniczna wprowadza ciało w ketozę, czyli metaboliczny stan, w którym organizm zamiast glukozy (cukru) wykorzystuje tłuszcz jako główne źródło energii. Ta konkretna forma ketozy jest uwarunkowana spożywanymi produktami, dlatego też nazywana jest ketozą odżywczą.

Ogólnie mówiąc, dieta ketogeniczna jest oparta na daniach o bardzo niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczów oraz średniej zawartości białka. Terapeutyczne działanie diety opiera się na ścisłym ograniczeniu spożycia węglowodanów przy jednoczesnym wysokim spożyciu tłuszczów z dodatkiem takiej ilości białka, aby sprostać jego dziennemu zapotrzebowaniu.

Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Pierwotnie została zaprojektowana w latach dwudziestych ubiegłego wieku jako część terapii epilepsji. Dieta ketogeniczna jest jedyną poznaną metodą skutecznie cofającą nawet najcięższe, oporne na leki przypadki tej choroby. Od wielu lat



dieta okazuje się skutecznym środkiem w terapii również innych zaburzeń neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona\*, stwardnienie zanikowe boczne (ALS), autyzm oraz uszkodzenia mózgu powstałe w następstwie urazów.

Tłuszcz spożywczy jest kluczowym komponentem diety ketogenicznej, gdzie stanowi 60-90 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie. Taka ilość tłuszczu spowodowała wielu lekarzy do podważenia bezpieczeństwa diety. Przez wiele lat zakładano, że tłuszcz, zwłaszcza nasycony, sprzyja chorobom serca. Dieta ketogeniczna jest stosowana w różnych terapiach od prawie stu lat. Pomogła tysiącom pacjentów, nie wywołując żadnych niepożądanych efektów. Wielu z nich opierało się na tej diecie przez wiele lat. Nie tylko jest nieszkodliwa, lecz również wydaje się polepszać wszystkie parametry mierzone zazwyczaj przez lekarzy w celu określenia zdrowia pacjenta. Dzięki diecie ketogenicznej poziom cholesterolu we krwi maleje, wzrasta cholesterol HDL (tak zwany dobry cholesterol, który zgodnie z powszechną opinią chroni przed chorobami serca i udarem mózgu), opada poziom trójglicerydów sprzyjających atakom serca, obniża się ciśnienie krwi, wyrównuje poziom cukru, polepsza się funkcjonowanie mózgu, układowy stan zapalny ulega złagodzeniu, reguluje się waga ciała, wzrasta ogólna energia i wydolność fizyczna, a układ trawienny funkcjonuje lepiej – ogólnie mówiąc, usprawnia się zdrowie całego organizmu. W konsekwencji maleje lub całkowicie zanika wiele problemów zdrowotnych.

## Cel książki

Sama dieta ketogeniczna jest prosta, jednak wprowadza spore zmiany w nawykach żywieniowych oraz w sposobie przyrządzania

---

\* W publikacji „Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne” dr Bruce Fife opisuje przyczyny powstawania chorób degeneracyjnych i udowadnia, że wszystkie można wyeliminować poprzez odpowiednią profilaktykę i dietę. Książka dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

nia posiłków. Dzisiaj większość ludzi szuka przepisów w Internecie. To jednak może źle się skończyć! Nie chcę być źle zrozumiany – Internet jest bardzo przydatny i można znaleźć tam całe mnóstwo naprawdę cennych informacji. Niemniej jednak jest również źródłem wielu błędnych danych, zwłaszcza w kwestii diet i zdrowia. Niemalże każdy rozpoczyna poszukiwania przepisów ketogenicznych właśnie od Internetu. Niestety, zdecydowana większość tych tak zwanych ketogenicznych przepisów nie jest tak naprawdę zdrowa ani nawet ketogeniczna. Są za to pełne węglowodanów, słodzików, niezdrowych tłuszczów i innych wątpliwych składników.

Wielu autorów tych przepisów, umieszczając je w Internecie, zakłada, że „ketogeniczny” oznacza to samo, co „niskowęglowodanowy”. Niestety nie! Każdy ketogeniczny przepis jest niskowęglowodanowy, lecz nie każdy niskowęglowodanowy jest ketogeniczny. Odkryłem, że wiele rzekomo ketogenicznych przepisów pochodzących z Internetu nie jest prawdziwie ketogenicznymi. Jeżeli z nich korzystasz, utrudniasz sobie przejście w stan ketozy odżywczej i spowalniasz swoje postępy. Jeśli musisz przejść na dietę ketogeniczną w związku z terapią, koniecznie upewnij się, czy przepisy, z których korzystasz, są rzeczywiście ketogeniczne – w innym razie twój postęp i wyniki cię rozczarują.

Wraz z rosnącą popularnością ketogenicznego stylu życia pojawiają się coraz to nowe ketogeniczne przepisy kulinarne. Z łatwością znajdziesz setki takich przepisów nie tylko w Internecie, lecz również w książkach czy kolorowych magazynach. Wiele z nich obiecuje przepyszne potrawy, takie jak ketobabeczki lub ketolody. Naprawdę? Czy coś takiego w ogóle istnieje?

Szukając przepisów ketogenicznych, wielu ludzi zakłada, że fakt, iż przepis nazywa się „ketogeniczny” lub „niskowęglowodanowy”, oznacza, że naprawdę taki jest. Nic bardziej mylnego. Pojęcie „niskowęglowodanowy” jest względne. Na przykład

jeden kawałek zwykłego ciasta czekoladowego dostarcza około 50 gramów węglowodanów. Niskowęglowodanowa wersja tego samego ciasta zawiera około 40 gramów węglowodanów w jednym kawałku, czyli niewiele mniej. Czterdzieści gramów to całkiem sporo cukru dla kogoś na diecie ketogenicznej, która zakłada zaledwie 20 lub 30 gramów węglowodanów dziennego przydziału. Jednak w związku z tym, że 40 to mniej niż 50, ciasto z takiego przepisu jest nazwane „niskowęglowodanowym”, a wiele osób na diecie głowi się, czemu nie chudną, jedząc takie niby-bezcukrowe posiłki.

Aby ketogeniczne i niskowęglowodanowe posiłki uczynić słodką i kuszącą wersją swoich wysokocukrowych odpowiedników, dodaje się do nich przeróżne niskokaloryczne sztuczne słodziki, głównie aspartam lub Splendę. Wiele osób wciąż czuje strach przed tłuszczami, zwłaszcza nasyconymi, więc stosuje przepisy niskotłuszczowe lub używa margaryny czy olejów roślinnych zamiast zdrowych tłuszczów nasyconych.

Przebieganie w tyłu tak zwanych niskowęglowodanowych i ketogenicznych przepisach w poszukiwaniu tych prawdziwych i zdrowych może być frustrujące. To właśnie skłoniło mnie do napisania poniższej książki. Chciałem przedstawić zbiór prawdziwie ketogenicznych przepisów wykorzystujących zdrowe składniki. Książka zawiera zatem wszystkie moje ulubione ketogeniczne przepisy, które gromadziłem i ulepszałem przez wiele lat. Przepisy skupiają się na świeżych, nieprzetworzonych i naturalnych produktach, wolnych od sztucznych dodatków, szkodliwych tłuszczów czy syntetycznych słodzików. W żadnym z przepisów nie znajdziesz glutenu ani zboża. Moim celem była również prostota. Niektóre przepisy ketogeniczne wymagają wielogodzinnego przygotowania. Nie u mnie. Moje przepisy są na ogół szybkie i proste, a co więcej, przyrządzone dzięki nim potrawy są wprost przepyszne. Wszystkie propono-

wane przeze mnie składniki są ogólnodostępne. Czasem natykamy przepis na fantastyczne danie, lecz nasza ekscytacja opada, kiedy czytamy, że do jego przyrządzenia potrzebny nam będzie galangal, liście limonki kaffir oraz prik kee noo. Takie składniki są powszechne w Tajlandii, lecz nie w innych krajach. Przez Internet można co prawda zamówić wiele egzotycznych ziół i przypraw, ale kto gotowy jest zapłacić trzydzieści złotych za wysyłkę towaru wartego piętnaście? Składniki, które wykorzystuję w mojej książce, są dostępne w większości sklepów spożywczych.

Przepisy z poniższej książki opierają się głównie na świeżych produktach – nie puszkowanych, butelkowanych, mrożonych czy pakowanych. Wyjątek stanowią przyprawy, ogórki konserwowe, chrzan i musztarda. Potrawa z każdego przepisu zawiera nie więcej niż 15 gramów węglowodanów na porcję, chociaż na ogół dużo mniej. Do każdego przepisu dołączona jest informacja o zawartości tłuszczu, węglowodanów, białka oraz kalorii w jednej porcji. W przeciwieństwie do innych przepisów, gdzie zazwyczaj stosuje się miarę ½ szklanki jako określenie jednej porcji, tutaj są użyte trzy; a nawet czterokrotnie większe ilości. Jedna porcja głównego dania będzie składać się na cały posiłek dla jednej osoby. Niezależnie od wielkości, każda porcja dań z przepisów z poniższej książki zawiera mniej niż 15 gramów węglowodanów.

## Ketoza odżywcza

Ketoza odżywcza pojawia się, kiedy w naszym jadłospisie znajduje się 60-90 procent kalorii pod postacią tłuszczu, 15-20 procent stanowi białko, a resztę – od 0 do 15 procent – węglowodany. Taka ilość nie musi być sztywnym wyznacznikiem

każdego posiłku, lecz codzienne spożycie tych substancji powinno się mieścić w wyżej wymienionych granicach. Godną uwagi jest bardzo niska zawartość węglowodanów, co jest istotne przy produkcji ciał ketonowych. Organizm produkuje ketony jedynie przy niskim poziomie cukru we krwi, który oczywiście podnosi się, kiedy spożywamy węglowodany. Z tego też względu spożycie tego składnika musi być ograniczone do minimum.

Rozszyfrowanie procentowej zawartości wszystkich składników odżywczych spożywanych każdego dnia może być uciążliwe. Z przepisami z tej książki nie musisz wykonywać żadnych obliczeń. Prościej sposobem na określenie, czy posiłek jest ketogeniczny, jest ograniczenie ilości węglowodanów oraz dołączenie sporej ilości tłuszczu. Aby wprowadzić organizm w stan ketozy odżywczej i go utrzymać, należy ograniczyć codzienne spożycie węglowodanów netto do maksymalnie 40 gramów, czyli około 15 gramów na jeden posiłek. „Netto” oznacza całkowitą ilość węglowodanów po odjęciu zawartości błonnika (błonnik jest zaklasyfikowany do węglowodanów, lecz nie dostarcza kalorii i nie wpływa negatywnie na poziom ketonów we krwi).

Dzienne spożycie białka należy zredukować do 60-90 gramów w zależności od wagi i aktywności fizycznej. Osoba większa lub bardziej aktywna fizycznie będzie potrzebować więcej białka niż ktoś mniejszy i prowadzący bierny tryb życia. Te dane są jednak dołączone do każdego przepisu. Jeżeli zechcesz prowadzić rejestr tego, co jesz, wystarczy, że dodasz gramy białka do gramów węglowodanów zawartych w posiłkach spożywanych w ciągu całego dnia.

Większość poniższych przepisów (z nielicznymi wyjątkami) zawiera odpowiednią ilość tłuszczu, co nadaje im miano „ketogeniczne”. Dlatego też nie musisz zwracać uwagi na zawartość tego składnika w twoich potrawach. Niemniej jednak dania z niższą zawartością tłuszczu powinny być w ciągu dnia połączo-

ne z tymi nieco tłustszymi. Na przykład sam stek nie dostarczy ci takiej ilości tłuszczu, żeby można było taki posiłek nazwać ketogenicznym. Z tego względu należy go połączyć z jedną lub dwoma wysokotłuszczowymi sałatkami lub daniem warzywnym w celu zwiększenia całkowitej ilości spożywanych tłuszczów. Dania tego typu nazywam „ketoprzyjawnymi”, ponieważ zawierają bardzo mało węglowodanów, mogą być włączone do diety ketogenicznej i połączone z dodatkowym źródłem tłuszczu.

## Tłuszcze i oleje

Dieta ketogeniczna opiera się głównie na tłuszczach. Spożywany tłuszcz dostarcza składników budulcowych w procesie powstawania ketonów. Aby przestawić organizm z trybu spalania glukozy na spalanie tłuszczu, należy wprowadzić do swojej diety spore dawki tego składnika.

W większości moich przepisów jako główny tłuszcz jest wykorzystany olej kokosowy\*, ponieważ jest dobry do smażenia, wysoce stabilny w procesie podgrzewania i ma przyjemny smak. Głównym jednak powodem zastosowania tego właśnie oleju jako podstawy tych przepisów jest fakt, iż ma on większe właściwości ketogeniczne niż inne tłuszcze. Olej kokosowy jest łatwo przekształcany w ketony i o wiele szybciej podnosi poziom ketonów we krwi.

Niektóre tłuszcze są zdrowsze od innych. Poniższe przepisy zazwyczaj proponują konkretne rodzaje tłuszczów, ty jednak śmiało możesz zastąpić je innymi. Wybierz tłuszcze z tabeli „tłuszcze zalecane”, którą znajdziesz na następnej stronie. Wszystkie zawarte tam składniki są bezpieczne w przygotowywaniu potraw. Unikaj tłuszczów z listy „tłuszcze niezalecane” i nigdy nie wykorzystuj ich do smażenia ani przyrządzania posiłków.

\* Olej kokosowy najwyższej jakości dostępny jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## Zapiekana cukinia

900 g cukinii pokrojonej na plastry

sól

pieprz

½ szklanki (50 g) świeżo startego parmezanu

2 łyżki (28 g) stopionego masła

2 plastry boczku bez cukru i azotanów usmażone na chrupko  
i pokruszone

Nagrzij piekarnik do 190 stopni. Zagotuj wodę w garnku. Dodaj cukinię i gotuj około 3 minut. Odcedź wodę i odstaw cukinię do lekkiego ostygnięcia. Następnie układaj cukinię warstwami w naczyniu żaroodpornym. Każdą warstwę posyp solą i pieprzem. Wierzch posyp parmezanem i polej stopionym masłem. Wstaw do piekarnika na 30 minut. Następnie włącz górną grzałkę piekarnika i umieść naczynie w odległości 12 cm od grzałki. Po mniej więcej 3 minutach lub kiedy wierzch zapiekanki będzie złocisty, wyjmij cukinię z piekarnika. Przed podaniem posyp pokruszonym boczkiem.

*Ilość porcji: 4*

*Jedna porcja zawiera: 12,5 g tłuszczu, 5,5 g węglowodanów netto,  
10 g białka, 174 kalorie*

## Zapiekane pomidory

- 4 duże, twarde i dojrzałe pomidory przekrojone w poprzek na pół
- ½ łyżeczki soli
- szczypta pieprzu
- 1 łyżka (3 g) drobno posiekanej świeżej trybuli lub 1 łyżeczka suszonej
- 1 łyżka (3 g) drobno posiekanej świeżej bazylii lub 1 łyżeczka suszonej
- ¼ szklanki (56 g) masła
- sok z cytryny (opcjonalnie)

Włącz górną grzałkę piekarnika. Ułóż pomidory uciętą stroną do góry w płaskim naczyniu żaroodpornym. Posyp każdą połówkę solą, pieprzem i ziołami. Na wierzch połóż kawałki masła. Wstaw do piekarnika 12-15 cm pod grzałką na 10 do 12 minut. Przed podaniem polej pomidory stopionym masłem, które pozostało w naczyniu. Jeżeli chcesz, możesz też skropić pomidory sokiem z cytryny.

*Ilość porcji: 4*

*Jedna porcja (2 połówki pomidora) zawiera: 11,5 g tłuszczu, 5 g węglowodanów netto, 1,5 g białka, 129 kalorii*



## Sezamowa cukinia

- ¼ szklanki (56 g) oleju kokosowego
- 2 łyżki (19 g) sezamu
- ½ cebuli pokrojonej w kostkę
- 2 średnie cukinie pokrojone na plastry
- ¼ łyżeczki drobno posiekanego imbiru
- 2 posiekane ząbki czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 2 łyżki (30 ml) sosu sojowego

Zagrzewaj olej na głębokiej patelni na średnim ogniu. Dodaj sezam. Kiedy się lekko przyrumieni, dodaj cebulę i podsmażaj na średnim ogniu około 5 minut. Następnie dodaj cukinię, czosnek i imbir. Mieszaj od czasu do czasu, aż cukinia zmięknie. Zdejmij z ognia. Dodaj sos sojowy i sól. Przed podaniem polej tłuszczem z patelni.

*Ilość porcji: 2*

*Jedna porcja zawiera: 32 g tłuszczu, 9,5 g węglowodanów netto, 5,5 g białka, 348 kalorii*



## Cukinia z cebulką

- 4 plastry boczku bez cukru i azotanów usmażone na chrupko i pokruszone
- 1 średnia cebula pokrojona na plastry
- 2 małe lub 1 średnia cukinia pokrojona na plastry
- ¼ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
- ¼ łyżeczki ziół prowansalskich (oregano, bazylia, majeranek, tymianek)
- 8 pomidorków cherry przekrojonych na pół
- 2 łyżki (10 g) startego parmezanu

Usmaż boczek na głębokiej patelni. Odłóż do osobnego naczynia. Na gorący tłuszcz wytopiony z boczku wrzuć cebulę i cukinię. Podsmażaj bez przykrycia, aż cebula się skarmelizuje – około 10-14 minut. Mieszaj od czasu do czasu. Następnie dodaj sól, pieprz, zioła, pomidory i parmezan. Gotuj około 2 minut do momentu roztopienia sera. Zdejmij z ognia. Przed podaniem posyp pokruszonym boczkiem.

*Ilość porcji: 2*

*Jedna porcja zawiera: 24 g tłuszczu, 7,5 g węglowodanów netto, 17 g białka, 314 kalorii*

## Lazania

W tym przepisie zamiast makaronu użyjesz dyni letniej. Do tego dania pasuje każdy rodzaj dyni. Ugotowana dynia sprawi, że potrawa będzie nieco wilgotna, lecz pyszny smak jest gwarantowany.

- 1 łyżka (14 g) oleju kokosowego
- 225 g mielonej wołowiny
- ½ posiekanej średniej cebuli
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 110 g pasty pomidorowej
- 2 średnie dynie letnie (około 425 g) pokrojone na cienkie plastry
- 1½ szklanki (75 g) sera ricotta
- 110 g startego ostrego sera cheddar

Nagrzewaj piekarnik do 180 stopni. Pogrzej olej kokosowy na głębokiej patelni na średnim ogniu. Dodaj wołowinę i cebulę. Podsmażaj, aż mięso się przyrumieni, a cebula zmięknie. Dodaj czosnek, oregano, bazylię, sól, pieprz i pastę pomidorową. Gotuj przez 3 do 4 minut. Pokrój dynię na cienkie plasterki. Połóż warstwę plasterów dyni na dnie żaroodpornego naczynia o wymiarach 28x18 cm. Na dynię wyłóż warstwę mięsna, a następnie – warstwę sera ricotta. Na wierzchu ułóż kolejną warstwę dyni. Wierzch posyp serem cheddar. Wstaw do nagrzanego piekarnika na 50 minut.



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**Dr Bruce Fife** jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu, m.in.: *Cud oleju kokosowego*, *Kokos – naturalny antybiotyk*, *Dieta ketogeniczna*.

Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równoważy poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu.

W tej książce znajdziesz ketogeniczne przepisy na:

- 70 dań z warzyw,
- 47 pysznych sałatek wraz z 22 idealnymi sosami do nich,
- 60 dań jajecznych,
- 50 prostych sosów z warzywami, jak i z mięsem,
- szereg wrapów, zup i zapiekanek,
- mięsa, ryby i drób.

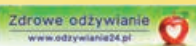


Poza sprawdzonymi recepturami, poznasz również porady i triki kulinarne, które uczynią gotowanie prostszym, a dietę znacznie przyjemniejszą. Będziesz mieć więcej energii, odczujesz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, Twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju.

**W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.**

Cena: 49,40 zł

Patroni:



ISBN: 978-83-65404-58-9



9 788365 404589