

humanpower

IMMUNE POWER

30-DNIOWE WYZWANIE

PROSTE SPOSOBY NA...

3 PORCJE WARZYW I 2 PORCJE OWOCÓW

1

1 ŚREDNIA CEBULA
½ PAPRYKI
1 OGÓREK
1 BANAN
2 MANDARYNKI

2

1 ŚREDNI OGÓREK ŚWIEŻY
5 RZODKIEWEK
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
1 POMARAŃCZA
1 ŚREDNIE JABŁKO
2 MANDARYNKI

3

1 SZKLANKA SOKU
POMIDOROWEGO
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
3 ŚREDNIE RÓŻYCZKI
KALAFIORA
1 ŚREDNIA GRUSZKA
2 KIWY

4

1 ŚREDNI OGÓREK ŚWIEŻY
5 RZODKIEWEK
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
1 POMARAŃCZA
1 ŚREDNIE JABŁKO
2 MANDARYNKI

5

½ SZKLANKI FASOLKI
SZPARAGOWEJ
1 ŚREDNI POMIDOR
1 SPORA GARŚĆ SAŁATY
1 MAŁY BANAN
½ SZKLANKI MALIN

6

1 ŚREDNI OGÓREK ŚWIEŻY
5 RZODKIEWEK
TALERZ ZUPY WARZYNNEJ
KILKA ŚLIWEK
1 GRUSZKA

7

SPORA GARŚĆ SAŁATY
RZYMSKIEJ
½ CZERWONEJ CEBULI
2 MARCHEWKI
1 BRZOSKWINIA
½ SZKLANKI WINOGRON

8

1 ŚREDNI POMIDOR
1 SZKLANKA SOKU
WARZYWNO-OWOCOWEGO
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
KILKA ŚLIWEK WĘGIEREK

9

½ SZKLANKI KUKURYDZY
1 POMIDOR
3 ŚREDNIE RÓŻYCZKI
BROKUŁA
½ SZKLANKI BORÓWEK
1 ŚREDNIA GRUSZKA

10

5 RZODKIEWEK
6 POMIDORKÓW
KOKTAJLOWYCH
½ SPORA GARŚĆ SZPINAKU
2 MANDARYNKI
1 MAŁY BANAN

11

½ PAPRYKI
½ SZKLANKI DYNIE
1 ŚREDNIA CEBULA
1 BURAK
1 MAŁY BANAN
1 ŚREDNIA GRUSZKA

12

1 ŚREDNI OGÓREK ŚWIEŻY
1 SZKLANKA SOKU
POMIDOROWEGO
2 PIETRUSZKI
1 GRUSZKA
2 KIWY

13

3 ŚREDNIE RÓŻYCZKI
BROKUŁA
1 CEBULKA
1 ŚREDNI BATAT
2 MANDARYNKI
1 JABŁKO

14

1 ŚREDNIA MARCHEWKA
TALERZ ZUPY WARZYNNEJ
6 POMIDORKÓW
KOKTAJLOWYCH
KILKA RODZYNEK
1 ŚREDNIE JABŁKO LUB
½ MANGO

15

3 ŚREDNIE RÓŻYCZKI
KALAFIORA
1 ŚREDNIA PIETRUSZKA
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
2 KIWY

16

1 ŚREDNI OGÓREK ŚWIEŻY
½ PAPRYKI
1 SZKLANKA SZPINAKU LUB
ROSZPONKI
1 MAŁA POMARAŃCZA
1 MAŁY BANAN

17

GARŚĆ SZCZYPIORKU LUB
ŚREDNIA CEBULA,
SZKLANKA KISZONEJ
KAPUSTY
1 ŚREDNIA MARCHEWKA,
½ GREJPFRTA
1 ŚREDNIE JABŁKO

18

½ PAPRYKI
½ SZKLANKI FASOLKI
SZPARAGOWEJ
3-4 GŁÓWKI BRUKSELKI
1 BRZOSKWINIA
½ SZKLANKI WINOGRON

19

1 ŚREDNI POMIDOR
½ SZKLANKI CUKINII LUB
OGÓRKA KISZONEGO
1 CEBULA
1 BANAN
2 MANDARYNKI

20

1 ŚREDNI OGÓREK ŚWIEŻY,
1 SZKLANKA SZPINAKU LUB
ROSZPONKI
5 RZODKIEWEK
½ SZKLANKI MELONA
2 KIWY

21

½ DUŻEGO SELERA
1 ŚREDNIA MARCHEW LUB
MAŁY BATAT
1 ŚREDNIA PIETRUSZKA
1 MAŁY GREJPFRT
½ SZKLANKI WINOGRON

22

1 SZKLANKA BIAŁEJ KAPUSTY
1 CEBULA CZERWONA
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
2 KIWY
½ SZKLANKI MALIN

23

1-2 SPORE GARŚCIE
JARMUŻU
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
6 POMIDORKÓW
KOKTAJLOWYCH
2 MANDARYNKI
1 JABŁKO

24

3 ŚREDNIE RÓŻYCZKI
BROKUŁA
½ PAPRYKI
½ SZKLANKI DYNIE
½ SZKLANKI TRUSKAWEK
(MOGĄ BYĆ MROŻONE)
1 JABŁKO

25

1-2 SPORE GARŚCIE SAŁATY
RZYMSKIEJ
TALERZ ZUPY WARZYNNEJ
½ PAPRYKI,
½ SZKLANKI WINOGRON
½ SZKLANKI PESTEK GRANATU

26

1 ŚREDNI POMIDOR
5 RZODKIEWEK
SZKLANKA SOKU
WARZYWNO-OWOCOWEGO
1 BRZOSKWINIA

27

1 ŚREDNIA MARCHEWKA
½ SZKLANKI ZIELONEGO
GROSZKU
½ SZKLANKI CUKINII
1 BANAN
1 ŚREDNIA GRUSZKA

28

6 POMIDORKÓW
KOKTAJLOWYCH
SPORA GARŚĆ SZCZYPIORKU
3 ŚREDNIE RÓŻYCZKI
KALAFIORA
KILKA ŚLIWEK WĘGIEREK
1 ŚREDNIE JABŁKO

29

½ PAPRYKI
1 MARCHEW
1-2 OGÓRKI KISZONE
1 MAŁY BANAN
½ SZKLANKI WIŚNI (MOGĄ
BYĆ MROŻONE)

30

½ PAPRYKI
1 ŚREDNI BURAK
1 SZKLANKA
SZPINAKU/ROSZPONKI
1 GREJPFRT
½ SZKLANKI WINOGRON



PRZEPISY - DOŁADUJ SIĘ

DZIEŃ 1 - Szaleństwo na dziś - Warzywne doładowanie

1 średnia cebula, ½ papryki, ogórek, 1 banan, 2 mandarynki

Jeżeli rano lubisz jajecznicę, to zrób dziś wersję wzbogaconą o warzywa. Pokrój cebulkę (może być też wersja ze szczypiorkiem) oraz paprykę na drobną kostkę i podduś na oliwie lub oleju rzepakowym ew. maśle klarowanym (1 łyżka). Możesz podlać odrobiną wody, żeby warzywa się nie przypaliły. Na koniec wbij jajka i zamieszaj, żeby się ścięły. Możesz przyprawić ziołami lub solą (polecamy bogatą w naturalne minerały sól himalajską) i pieprzem. Smacznego.

DZIEŃ 2 - Magiczny lunchbox - Warzywne doładowanie

1 średni ogórek świeży, 5 rzodkiewek, 1 średnia marchewka, 1 pomarańcza, 1 średnie jabłko

Warzywa wystarczy obrać, pokroić w słupki (rzodkiewki w ćwiartki lub na pół) i zapakować do pudełka. To doskonała przekąska oraz dodatek do ulubionej kanapki (z pieczywa pełnoziarnistego, rzecz oczywista). Prawda, że proste?

DZIEŃ 3 - Ależ to proste - Warzywne doładowanie

1 szklanka soku pomidorowego, 1 średnia marchewka, 3 średnie różyczki kalafiora, 1 średnia gruszka, 2 kiwi

Marchew pokrojoną w półplasterki i kalafior możesz przez kilka minut podgotować na parze (nie potrzebujesz super sprzętu, wystarczy metalowe sitko i mały garnek z przykrywką). Potem polej sosem z odrobiny czosnku roztartego z solą i 1-2 łyżkami soku z cytryny. Możesz wymieszać z ugotowaną kaszą jaglaną (pół szklanki przed ugotowaniem) i masz pyszną oraz sycącą sałatkę do lunchboxa.

DZIEŃ 4 - Zblenduj mnie - Owocowa moc

½ szklanki fasolki szparagowej, 1 średni pomidor, spora garść sałaty, 1 mały banan, ½ szklanki malin

Zblenduj banana i maliny (mogą być mrożone) ze szklanką kefiru, maślanki lub jogurtu naturalnego (może być roślinny). Możesz dolać trochę wody, jeżeli chcesz bardziej wodnistą konsystencję. Pyszny i zdrowy deser gotowy. Jeżeli chcesz go podkreślić, dodaj malutki kawałek startego imbiru (może być szczypta imbiru w proszku).

PRZEPISY - WZMOCNIJ SIĘ

DZIEŃ 5 - Kremowy zawrót głowy - Warzywne doładowanie

½ papryki, 1 średni ogórek kiszony, ½ szklanki zielonego groszku, 1 jabłko, 2 mandarynki

Polecamy humus z groszku: ugotowany groszek (raczej mrożony, niż z puszki) zblenduj z dodatkiem soli, oliwy lub naturalnego masła, soku z cytryny i (uwaga – sekretny składnik) skórki otartej z cytryny (rzecz jasna bio - bez pestycydów). Możesz przyprawić czarnym pieprzem. Proporcje składników wg. uznania. Możesz używać jako pastę do pieczywa (doskonale smakuje z ogórkiem kiszonym) lub jako dip do warzyw pokrojonych w słupki.

DZIEŃ 6 - Rozgrzej się - Owocowa moc

1 średni ogórek świeży, 5 rzodkiewek, talerz zupy warzywnej, kilka śliwek, 1 gruszka

Jeżeli chcesz się rozgrzać po powrocie do domu przygotuj w kilka minut pyszny owocowy grzaniec. Pokrojoną gruszkę i śliwki gotuj przez kilka minut z dodatkiem kilku goździków, kawałka imbiru. Możesz dorzucić cynamon, kardamon i kurkumę. Ostrzegamy: To uzależnia!

DZIEŃ 7 - "Miód w gębie " - Warzywno - owocowy power

Spora garść sałaty rzymskiej, ½ czerwonej cebuli, 2 marchewki, 1 brzoskwinia, ½ szklanki winogron

Winogrona możesz dodać do sałatki z sałaty rzymskiej z dodatkiem czerwonej cebulki – jest bardzo bogata w silnie antywirusowy składnik – kwercetynę. Sałatkę polej sosem na bazie odrobiny miodu i musztardy oraz oleju lnianego (bogaty w kwasy omega-3).

DZIEŃ 8- Wyciśnij mnie - Warzywno - owocowy power

1 średni pomidor, szklanka soku warzywno-owocowego, 1 średnia marchewka, kilka śliwek węgerek

Jeżeli masz sokowirówkę lub wyciskarkę przygotuj sok. Dobrze, jeżeli jest w nim dodatek warzyw liściastych (np. szpinak) i na ośłodę porcja owoców (np. jabłko lub gruszka). Nasz propozycja składników na sok: spora garść szpinaku lub dwie, marchewka, jabłko lub gruszka.

 PRZEPISY - POSIL SIĘ**DZIEŃ 9 - Kolorowy talerz - Warzywne doładowanie**

½ szklanki kukurydzy, 1 pomidor, 3 średnie różyczki brokuła, ½ szklanki borówek, 1 średnia gruszka

Kolejna sałatka: brokuł gotowany na parze, pomidor i kukurydza. Możesz połączyć ulubionym sosem lub znów zaszaleć i dodać łyżeczkę majonezu. Wypróbuj ją na kolację lub zapakuj do pudełka. Porcję brokuła możesz podwoić.

DZIEŃ 10 - Zielono mi - Warzywno - owocowy power

5 rzodkiewek, 6 pomidorków koktajlowych, ½, spora garść szpinaku, 2 mandarynki, 1 mały banan

Wypróbuj nasz przepis na zielony koktajl: zblenduj szpinak, banana, mandarynki (ew. pomarańczę) z dodatkiem szklanki wody. Możesz dodać jeszcze aromatycznej skórki z cytryny (proponujemy ją zamrozić – to genialny dodatek do potraw). A może z naszym koktajlem zaczniesz dzień? Woda do koktajlu może być w temperaturze pokojowej, a nawet nieco cieplejsza.

DZIEŃ 11 - Jesienne dogrzewanie - Warzywne doładowanie

½ papryki, ½ szklanki dyni, 1 średnia cebula, 1 burak, 1 mały banan, 1 średnia gruszka

Czas na zupę dyniowo-paprykową: pokrojone warzywa możesz ułożyć na papierze żaroodpornym i upiec do miękkości w temp 180°C. Potem zblenduj z dodatkiem uduszonej na maśle klarowanym lub oleju cebulki i przypraw (sól, pieprz, chili, ew. zioła). Wersja dla leniwych: pokrojone warzywa ugotuj z dodatkiem uduszonej cebulki i zblenduj. Taką zupę możesz zjeść na kolację (skropioną oliwą i posypaną ziołami). Oczywiście warto przygotować jej więcej i zjeść następnego dnia na śniadanie.

DZIEŃ 12 - "Ni z gruszki ni z pietruszki" - Warzywno - owocowy power

1 średni ogórek świeży, szklanka soku pomidorowego, 2 pietruszki, 1 gruszka, 2 kiwi

Kolejna przepyszna i rozgrzewająca zupa z gruszki i pietruszki. Wystarczy udusić 3 duże pietruszki z dodatkiem oliwy lub masła klarowanego, pod koniec dodać dojrzałą gruszkę i zblendować na krem. Przyprawiamy wg uznania (polecamy sól, pieprz, płatki chili). Można posypać tartym serem (w wersji wegańskiej mielone migdały z płatkami drożdżowymi).

 PRZEPISY - NAŁADUJ SIĘ**DZIEŃ 13 - Patelnia w ruch - Warzywne doładowanie****3 średnie różyczki brokuła, 1 cebulka, 1 średni batat, 2 mandarynki, 1 jabłko**

Ponownie zapraszamy na warzywa z patelni. Kroimy, dusimy (jak najkrócej) z dodatkiem 1-2 łyżek oliwy lub oleju rzepakowego, przyprawiamy (sól, pieprz zioła) i opcja nr 1 zjadamy z dodatkiem jajka na śniadanie, opcja nr 2 mieszamy z dowolnie ugotowaną kaszą i pakujemy do pudełka. Czas przygotowania: 15 minut.

DZIEŃ 14 - Deser jak marzenie - Warzywno - owocowy power**1 średnia marchewka, talerz zupy warzywnej, 6 pomidorków koktajlowych, kilka rodzynek, 1 średnie jabłko lub ½ mango**

Taki deser polecamy dla wszystkich, którzy nie przepadają za warzywami: starta marchew, jabłko i kilka rodzynek, ew. orzechy włoskie. Możemy zamiast jabłka dodać np. mango. Do smaku sok z cytryny lub limonki.

DZIEŃ 15 - Czas na zupę - Warzywne doładowanie**3 średnie różyczki kalafiora, 1 średnia pietruszka, 1 średnia marchewka, 2 kiwi**

Czasem warto przygotować zupę warzywną (np. kalafiorową) i delektować się nią do woli. Możesz do niej dodać naprawdę wszystko. Zamiast „kostki rosółowej” polecamy zmielony susz warzywny z dodatkiem soli i kurkumy.

DZIEŃ 16 - Liście na talerzu - Warzywno - owocowe doładowanie**1 średni ogórek świeży, ½ papryki, 1 szklanka szpinaku/roszponki, 1 mała pomarańcza, 1 mały banan**

Salatka na bazie szpinaku lub roszponki doskonale komponuje się z dodatkiem soczystej pomarańczy. Owoce warto łączyć z warzywami w sałatkach, sokach czy zielonych koktajlach.

DZIEŃ 17 - "Jak u mamy" - Warzywno - owocowy power**Garść szczypiorku lub średnia cebula, szklanka kiszonej kapusty, 1 średnia marchewka, ½ grejpfruta, 1 średnie jabłko**

Spróbuj dodać starte jabłko do surówki z kiszonej kapusty i cebulki lub szczypiorku. Dla niektórych to objawienie! Jabłko łągodzi smak zarówno cebulki jak i kapusty.

PRZEPISY - POŻYW SIĘ

DZIEŃ 18 - Para w ruch - Warzywne doładowanie

½ papryki, ½ szklanki fasolki szparagowej, 3-4 główki brukselki, 1 brzoskwinia, ½ szklanki winogron

Fasolkę i brukselkę możesz ugotować na parze. Już wiesz, że to proste. Połącz z pokrojoną papryką i polej dipem ziołowym (mieszanka ziół, trochę oleju, sól i sok z cytryny do smaku). Możesz wymieszać z kaszą (polecamy komosę ryżową) i lunchbox gotowy.

DZIEŃ 19 - Gotowane czy surowe? Warzywne doładowanie

1 średni pomidor, ½ szklanki cukinii lub ogórka kiszzonego, cebula, 1 banan, 2 mandarynki

Z cukinii pomidora i cebulki możesz przygotować fantastyczne leczo. Możesz, ale nie musisz. Doskonale sprawdzą się na surowo w sałatce. Cukinia, jak ogórek, rozkłada witaminę C zawartą w pomidorze. Dlatego takie połączenia raczej okazjonalnie są dozwolone, ale to naprawdę nie jest nasz największy błąd dietetyczny jaki mamy na sumieniu. Aby go uniknąć zamiast cukinii można użyć ogórka kiszzonego.

DZIEŃ 20 - Zblenduj mnie - Warzywno - owocowy power

1 średni ogórek świeży, 1 szklanka szpinaku/roszponki, 5 rzodkiewek, ½ szklanki melona, 2 kiwi

Melon to świetny dodatek do sałatki, można też przygotować koktajl z jego dodatkiem: szpinak lub jarmuż, melon, kiwi. Zawsze w koktajlu dobrze komponują się ze sobą smakowo zielone składniki, słodkie i kwaśne owoce.

DZIEŃ 21 - Chipsowy zawrót głowy - Warzywne doładowanie

½ dużego selera, 1 średnia marchew lub mały batat, 1 średnia pietruszka, 1 mały grejfrut, ½ szklanki winogron

Warzywa oczyść i pokrój w słupki. Następnie skrop oliwą i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz w temperaturze 200°C do miękkości (około 25 minut). Możesz posypać ziołami (np. tymiankiem) lub suszoną papryką wędzoną, lekko osolić. Polecamy to danie na kolację. Jest pyszne i sycące, doskonale zaspokaja potrzeby wszystkich chipsocholików.

DZIEŃ 22 - Sałatka na dziś - Warzywne doładowanie

1 szklanka kapusty białej, cebula czerwona, 1 średnia marchewka, 2 kiwi, ½ szklanki malin

Czas na naszą ulubioną sałatkę Coleslaw. Ma 3 składniki (poszatkowana kapusta, starta marchew i pokrojona na drobno czerwona cebula). Do tego majonez (koniecznie bez konserwantów) Możesz ją jeść do obiadu, ale nie tylko.

PRZEPISY - ZADBAJ O "SIĘ"

DZIEŃ 23 - Po prostu pycha - Warzywne doładowanie

1 - 2 spore garście jarmużu, 1 średnia marchewka, 6 pomidorków koktajlowych, 2 mandarynki, 1 jabłko

Jarmuż porwany na kawałki możesz chwilę pogotować na parze, a następnie zrobić pyszną sałatkę z dodatkiem pokrojonego w kostkę jabłka (skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniało) i ulubionych orzechów. Do tego sos miodowo-musztardowy. Po prostu pycha. A jeżeli nadal jesteś w klimacie chipsowym to przygotuj chipsy z jarmużu. Opis jak w poprzednim dniu, tylko krótszy czas pieczenia (ok. 8-10 minut).

DZIEŃ 24 - Jesienna moc - Warzywne doładowanie

3 średnie różyczki brokuła, ½ papryki, ½ szklanki dyni, ½ szklanki truskawek (mogą być mrożone), 1 jabłko

Pokrojone warzywa wrzucić na kilka minut na patelnię z dodatkiem 2 łyżek oliwy. Mogą się lekko przyrumienić. Posyp solą i wędzoną papryką. Właściwie może to być samodzielne danie, ale jak dodasz ugotowany ryż (polecamy brązowy) też będzie OK.

DZIEŃ 25 - Granat w akcji - Warzywno - owocowy power

1 - 2 spore garście sałaty rzymskiej, talerz zupy warzywnej, ½ papryki, ½ szklanki winogron, ½ szklanki pestek granatu

Pestki granatu do idealny dodatek do sałatki na bazie sałaty rzymskiej lub mieszanki sałat. Możesz do niej dodać ulubiony ser (np. feta, mozzarella, opcja wegańska orzechy lub marynowane tofu).

DZIEŃ 26 - Tylko sok czy aż sok? Warzywno - owocowy power

1 średni pomidor, 5 rzodkiewek, szklanka soku warzywno-owocowego, 1 brzoskwinia

Polecamy składniki nas sok: seler, marchew, jabłko świeży imbir

DZIEŃ 27 - Klasyka gatunku - Warzywne doładowanie

1 średnia marchewka, ½ szklanki zielonego groszku, ½ szklanki cukinii, 1 banan, 1 średnia gruszka

Marchew z groszkiem to klasyk. Możemy przygotować zdrowszą wersję na parze i dodać do smaku trochę naturalnego masła, sok i skórkę z cytryny.

 PRZEPISY - UKOCHAJ SIĘ**DZIEŃ 28 - Zchrup mnie - Warzywne doładowanie**

6 pomidorków koktajlowych, spora garść szczypiorku, 3 średnie różyczki kalafiora, kilka śliwek węgierek, 1 średnie jabłko

Kalafior można rano przygotować na patelni „na chrupko” podsmażając przez kilka minut na oliwie lub maśle. Możemy posypać szczypiorkiem. Jeżeli dodatkowo użyjemy czarnej soli (kala namak) i kurkumy to mamy kalafiornicę! Doskonale sprawdzi się również w sałatce z pomidorem i szczypiorkiem (może być na surowo).

DZIEŃ 29 - Ferment w ruch - Owocowa moc

½ papryki, 1 marchew, 1 - 2 ogórki kiszzone, 1 mały banan, ½ szklanki wiśni (mogą być mrożone)

Mrożone wiśnie doskonale smakują w koktajlu na bazie naturalnego jogurtu, maślanki lub kefiru. Napoje fermentowane można przygotować samodzielnie na bazie mleka (każdy rodzaj, również roślinne) dodając do podgrzanego napoju kultury bakterii (dostępne w internecie i sklepach ze zdrową żywnością), następnie odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin. To bardzo proste i ekonomiczne.

DZIEŃ 30 - Pieczony "Miód w gębie" - Warzywne doładowanie

½ papryki, 1 średni burak, 1 szklanka szpinaku/roszponki, 1 grejpfrut, ½ szklanki winogron

Zachęcamy do pieczenia buraków w większych ilościach. Wkładamy je na ok. godzinę do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 200°C np. w naczyniu żaroodpornym. Możemy przygotować ich więcej a potem np. dodawać do sałatek (np. sałatka z roszponki z dodatkiem sera feta i/lub nerkowców oraz komosy ryżowej), zblendować na zupę-krem (z dodatkiem czosnku i imbiru) lub tradycyjnie zjeść do drugiego dania (np. z dodatkiem jabłka i chrzanu).

PRZYPRAWY - TO TWÓJ MAGICZNY SKARB

Do swoich potraw dodawaj przyprawy, które wzmacniają układ odpornościowy, kurkumę, imbir, czosnek, czarnuszkę, pieprz, curry i wszystkie zioła (tymianek, oregano, bazylia, natka pietruszki lub mieszanki takie, jak czubryca, zioła prowansalskie).

KISZONKI - TO TWOJA UKRYTA MOC

Warto też regularnie sięgać po nasze dobro narodowe, czyli kiszonki (kapusta, ogórek kiszony), które korzystnie wpływają na mikroflorę jelit i wzmacniają układ odpornościowy.

Jeśli nie masz problemów ze zdrowiem możesz po nie sięgać nawet codziennie, jeśli natomiast cierpisz na nadciśnienie ogranicz je ze względu na sól do dwóch razy w tygodniu.

SMACZNEGO!

POCZYTAJ O NAS:

www.humanpower.pl

ZADZWOŃ:

+48 501 402 809

NAPISZ:

hello@humanpower.pl

**zostań z nami
w kontakcie!**

humanp^ower



[@zarzadzamyenergia](https://www.facebook.com/@zarzadzamyenergia)



[Human Power, Poland](https://www.linkedin.com/company/humanpower-poland/)