



SUPERFOODS

ZDROWY POCZĄTEK ROKU


purella
E-BOOK

WSTĘP

Zapraszamy Was do pierwszego w tym roku wydania naszego e-booka kulinarnego!

To numer wyjątkowy, bo przygotowany z myślą o projekcie **ZDROWY POCZĄTEK ROKU**, który stworzyliśmy we współpracy z naszymi SUPER Ambasadorkami - **Ewą Chodakowską i Anią Starmach**.

Początek roku sprzyja wyzwaniom i nowym celom. Jak wiadomo, niełatwo im sprostać, ale w tym roku razem będzie to zdecydowanie łatwiejsze! Dlaczego? Specjalnie dla Was razem z Anią i Ewą połączyliśmy siły i wykorzystując naszą wiedzę, będziemy wspierać wszystkich Was, którzy wspólnie z nami zdecydują się przejść na „Zdrową stronę mocy”!

Realizację noworocznych postanowień ułatwi świadome odżywianie – w tym wydaniu po raz kolejny udowodnimy Wam, że zdrowa kuchnia może być pyszna, a dieta nie musi kojarzyć się z samymi ograniczeniami i odmawianiem sobie jedzenia. Mądre i odpowiedzialne odżywianie to przede wszystkim regularne i przemyślane posiłki. Pokażemy Wam, że zdrowa dieta to mnóstwo pysznych i uwodzących smaków!

Tradycyjnie e-book otwierają przepisy Ani, a na kolejnych stronach znajdziecie zdrowe propozycje kulinarne od:

- Elizy Czech - @jadoresmoothies
- Bogusi i Jakuba Kurońców - @gotuj_z_kuroniem_jakub_kuron
- Agnieszki Wojciechowskiej - @mrs_kitchen_fairy

Rozpocznijmy ten rok zdrowo i zawalczmy o dobrą formę już na stałe! :)
#ZDROWYpoczatekroku #jestemSUPER

P.S. Nie możecie przegapić rubryki Dr Hani Stolińskiej, która podpowiada, jak wytrwać w noworocznych postanowieniach!





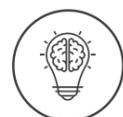
ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przede wszystkim **SUPER Ambasadorka Purella Superfoods**. Ukończyła roczny kurs w prestiżowej szkole kulinarnej Le Cordon Bleu w Paryżu. Odbiła staże w restauracjach krakowskich oraz nagrodzonej gwiazdkami w przewodniku Michelin francuskiej Lameloise.

„Chcę dzielić się z innymi moją pasją do gotowania oraz sprawić, że każdy będzie mógł odnaleźć w sobie pierwiastek kulinarnej fascynacji.”

Ania Starmach

PORANNA MISKA MOCY Z JAGODAMI ACAI I MAQUI



SUPER FOOD



15 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

300ml jogurtu naturalnego lub roślinnego
1 banan
1 łyżeczka acai PURELLA
1 łyżka maqui PURELLA
2 łyżeczki goji PURELLA
2 łyżki supermusli z miechunką PURELLA
2 łyżeczki miechunki PURELLA
½ kiwi
¼ mango

PRZYGOTOWANIE:

Jogurt wymieszaj z acai o maqui oraz bananem, przełóż do miseczki. Dodaj musli, goji, miechunkę kiwi oraz kawałki mango.



• ANIA STARMACH •



purella
SUPERFOODS

purella
SUPERFOODS



SMOOTHIE Z CHLORELLĄ I SZPINAKIEM



SUPER FOOD



10 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ ZBÓŻ

SKŁADNIKI:

200ml mleka roślinnego
Duża garść szpinaku
3 plastry ananasa
1 łyżka maca PURELLA
1 łyżka chlorelli PURELLA
1 miękkie awokado
1 łyżka pestek granatu

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki oprócz granatu umieść w blenderze kielichowym.
Zmiksuj, przed podaniem posyp granatem.

KOKOSOWE CIASTECZKA NA MAŃCE KOKOSOWEJ



SUPER FOOD



35 MIN



BEZ JAJEK



PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

4 łyżki mąki kokosowej PURELLA
3 łyżki masła
1 łyżka miodu
1 łyżka surowego kruszonego kakao PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

Mąkę, miód, masło, wymieszaj, dodaj kakao, ciasto zlepij w kulkę i schładzaj w lodówce. Z masy lep niewielkie kulki układaj na blasze z papierem do pieczenia, piecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Schładzaj na kratce.





KAKAOWA OWSIANKA Z MORWĄ



SUPER FOOD



25 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

4 łyżki płatków owsianych
150ml mleka roślinnego
1 łyżka kakao PURELLA
1 łyżka surowego kruszonego kakao PURELLA
Duża szczypta cynamonu
1 łyżeczka lucumy PURELLA
1 łyżka morwy PURELLA
1 łyżka pestek granatu
Świeża mięta
1 łyżka orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE:

Płatki zalej mlekiem, dodaj kakao, cynamon, lucumę gotuj na niewielkim ogniu około 15 minut.
Przełóż do miseczek, dodaj kruszone kakao, granat, morwę, miętę oraz posiekane grubo orzechy.

KANAPKI Z GUACAMOLE I MORINGĄ



SUPER FOOD



15 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

4 kromki chleba razowego
2 miękkie awokado
1 pomidor
½ papryczki chili
1/3 cebuli
½ limonki
1 łyżeczka moringi PURELLA
Szczypta soli himalajskiej PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

Awokado roznieć widelcem
Cebulę i chili drobno pokrój
Pomidora pokrój w kostkę
Awokado wymieszaj z cebulą i chili, dodaj moringę, limonkę i sól
oraz pomidora, wymieszaj
Guacamole układaj na kromkach chleba, posyp czarnuszką





ELIZA CZECH

@jadoresmoothies

Z zawodu jestem prawnikiem, a z pasji kucharzem i fotografem we własnej kuchni .

Uwielbiam jeść pysznie, zdrowo i kolorowo według zasady: „jesteś tym co jesz.” Dwa lata temu założyłam bloga kulinarnego na Instagramie, by móc dzielić się swoją pasją i motywować innych do zdrowego odżywiania.

Eliza Czech

CHIA PUDDING PARFAITS



SUPER FOOD



60 MIN



WEGETARIAŃSKIE



BEZ JAJEK

SKŁADNIKI NA 2 SZKLANKI

Chia

Składniki:

- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1/4 szklanki chia PURELLA
- 1 łyżka syropu
- 2 łyżki jogurtu

Wymieszać chia, mleko i syrop.

Odstawić do napęcznienia

na minimum 1 godzinę. Dodać jogurt.

Nice cream

Składniki:

- 2 małe banany pokrojone na kawałki i zamrożone
- 1 kiwi pokrojone na kawałki
- 50 ml mleka migdałowego
- 1 łyżeczka chlorelli PURELLA
- Zmiksować całość

PRZYGOTOWANIE:

Następnie dodajemy 350 ml jogurtu, u mnie jest to jogurt kokosowy, ale może być dowolny, taki jak lubicie. Dosypujemy 70 g granoli lub ulubionych płatków (np. SuperMusli od PURELLI) + 2 kiwi pokrojone w kostkę

Gotowe!





SZAKSZUKA Z BATATÓW Z CZARNUSZKĄ



SUPER FOOD



35 MIN



BEZ CUKRU



BEZ ZBÓŻ

SKŁADNIKI:

2,3 średnie słodkie ziemniaki
pokrojone w kostkę
1 cebula pokrojona w kosteczkę
2 ząbki czosnku
2 garści szpinaku

4 jaja
1 łyżeczka czarnuszki PURELLA
Sól pieprz
Sól himalajska PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę i czosnek zeszklić na 1 łyżce oleju. Dodać ziemniaki i smażyć do czasu, aż będą miękkie (ok 15 -20 min). Dodać szpinak, dusić aż się zredukuje. Wbić cztery jaja i smażyć jeszcze chwilę. Posypać czarnuszką PURELLA.

BOGUSIA I JAKUB KURONIOWE

@gotuj_z_kuroniem_jakub_kuron

Bogusia i Jakub Kuroniowe - kulinarne małżeństwo, które wspólnie prowadzi bloga www.kuron.com.pl z tysiącami smakowitych inspiracji. Ona zajmuje się wszelkimi słodkościami: deserami, ciastami i ciasteczkami. On odpowiada za wytrawną część bloga. Jest autorem wielu książek i publikacji o tematyce kulinarnej. Razem gotują, fotografują, prowadzą pokazy i warsztaty kulinarne. Prywatnie rodzice małej Marysi i trochę starszej Zosi.

*Bogusia i Jakub
Kuroniowie*



• BOGUSIA I JAKUB KURONIOWE •



purella
SUPERFOODS

purella
SUPERFOODS



KREM Z BURAKÓW I BATATA Z JAGODAMI ACAI



SUPER FOOD



30 MIN



WEGETARIAŃSKIE



BEZ JAJEK

biała część pora
kawałek świeżego imbiru wielkości korka
od wina
3 ząbki czosnku
1 łyżka oleju kokosowego
2 bataty (400 g)
500 g ugotowanych lub upieczonych
buraków
750 ml wody lub lekkiego bulionu
warzywnego

małe opakowanie mleczka kokosowego
(165 ml)
1 łyżeczka jagód acai PURELLA
1 łyżeczka soli himalajskiej PURELLA

Do dekoracji: płatki kokosowe,
liście świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

Pora pokrój w cienkie plasterki. Imbir obierz ze skórki, zetrzyj na drobnej tarce razem z obranymi z łupin ząbkami czosnku.

W garnku rozpuść olej kokosowy, dodaj pokrojonego pora, smaż na średnim ogniu przez 2 minuty. Po tym czasie dodaj imbir i czosnek, smaż jeszcze minutę. Następnie dodaj obrane i pokrojone w cienkie półplasty bataty i buraki, smaż jeszcze chwilę.

Wlej wodę i mleczko kokosowe, gotuj 15 minut na średnim ogniu. Kiedy bataty zmiękną dopraw solą, zmiksuj na gładki krem. W trakcie blendowania dodaj łyżeczkę sproszkowanych jagód acai.

Zupę krem podawaj z płatkami kokosowymi, które możesz uprzyścić na suchej patelni. Ze świeżych ziół stawiam na moją ulubioną kolendrę. Wierzch skropiłem olejem z pestek dyni.

SMACZNEGO!!!

DORSZ PIECZONY W ŻYTNIEJ PANIERCE Z CZARNUSZKĄ I CHIA



SUPER FOOD



25 MIN



WEGETERIAŃSKIE



BEZ JAJEK



PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

600 g filetu z dorsza
2 kromki czerstwego chleba żytniego na zakwasie
3 łyżki orzechów laskowych
3 łyżki ulubionych posiekanych ziół, ja użyłem koperku, natki i szczypiorku
skórka otarta z 1 cytryny
2-3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka czarnuszki PURELLA
1 łyżeczka nasion chia PURELLA
2 łyżki musztardy dijon
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzej do 230°C funkcja „góra-dół”.

Dorsza podziel na cztery równe kawałki, dopraw solą i pieprzem.

Za pomocą malaksera lub blendera zmiksuj: czerstwe żytnie pieczywo (pokrojone w kostkę), orzechy laskowe, posiekane zioła, skórkę z cytryny, czarnuszkę, nasiona chia, oliwę z oliwek oraz szczyptę soli. Panierka powinna być konsystencji kaszki o nieregularnej strukturze.

Rybę ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch dorsza posmaruj dość obficie musztardą dijon. Na każdy kawałek nałóż porcję ziołowej panierki.

Rybę piecz w górnej części piekarnika przez 10-12 minut. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Ja postawiłem na brokuły i sos jogurtowy z kurkumą



AGNIESZKA WOJCIECHOWSKA

@mrs_kitchen_fairy

Właścicielka konta na Instagramie @mrs_kitchen_fairy. Specjalizuje się w zdrowych, fit & bezglutenowych śniadaniach i sugarfree deserach, które dodają energii, aby móc realizować marzenia i super wyglądać

Agnieszka Wojciechowska





MEKSYKANSKIE WRAPY Z CAMU CAMU



SUPER FOOD



45 MIN



BEZ JAJEK



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

1 puszka ciecierzycy
1/2 cebuli
1/2 żółtej i czerwonej papryki
2 wrapy bezglutenowe
3 łyżki jogurtu kokosowego
mix sałat
2 plastry awokado

kiełki brokuła
oliwa z oliwek
po 1 łyżeczce słodkiej i wędzonej
papryki, kminku, chili i camu camu
PURELLA
sos sojowy

PRZYGOTOWANIE:

Pikantna ciecierzycza: rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek, dodaj 1 łyżkę słodkiej i wędzonej papryki, kminku, chili i camu camu Purella Superfoods.

Dodaj ciecierzycę i smaż przez kilka minut.

Pokrój w paseczki 1/2 cebuli, 1/2 żółtej i czerwonej papryki.

Podsmaż wszystko na 1 łyżce oliwy z oliwek, na końcu dodaj 2 łyżki sosu sojowego.

Wrapa podgrzej na patelni i posmaruj jogurtem (u mnie kokosowy) i ułóż pozostałe składniki

Całość skrop cytryną.

Smacznego!

TRUSKAWKOWE LOVE OWSIANKA MOCY Z JAGODAMI ACAI



SUPER FOOD



40 MIN



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- 1/2 kubka płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka syropu klonowego
- woda
- szczypta soli himalajskiej PURELLA
- 1 łyżka acai PURELLA
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1/2 banana
- pistacje
- owoce: truskawki, zielone jabłko, borówki i jeżyny
- baton Be Raw Piernikowy

PRZYGOTOWANIE:

Zmieszaj 1/2 kubka płatków owsianych błyskawicznych, 1 łyżka mielonego siemienia lnianego, woda, szczypta soli himalajskiej, łyżka Acai i syropu klonowego. Użyj płatków owsianych błyskawicznych, ponieważ po dodaniu WODY wydzieli się z nich , mleczko' owsiane.

Dodaj ułożone warstwami : masło orzechowe, banany, pistacje, truskawki, zielone jabłko, borówki oraz baton Be Raw.

Zostaw na noc w lodowce lub zjedz od razu. Delektuj się swoim pysznym śniadaniem

Jak chcesz zjeść owsiankę na ciepło to dodaj ciepłej wody. Często tak robię w zimie, aby zjeść ciepłe śniadanko.

Smacznego!



• AGNIESZKA WOJCIECHOWSKA •



purella
SUPERFOODS



purella
SUPERFOODS

SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH



WZBOGAĆ
SWOJE DNIWIE

100%
100% NATURAL

FOR DIABETICS

VEGAN

Pochodzenie:
Indie

- ✓ GMO FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

CZARNUSZKA ODPORNOŚĆ
+ POTAS I WITAMINA A



WYSTARCZA
NA 8
PORCJI

MAGNEZ
160%
DZIENNEJ DAWKI

GF
GLUTEN FREE

ORGANIC

Pochodzenie:
Peru,
Sierra Leone

- ✓ VEGAN 100%
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ SUGAR FREE

SUROWE KAKAO BIO
KONCENTRACJA
+ MAGNEZ I ŻELAZO



WYSTARCZA
NA 5
PORCJI

BIAŁKO
38%
DZIENNEJ DAWKI

GF
GLUTEN FREE

ORGANIC

Pochodzenie:
Sri Lanka

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN

MAKA KOKOSOWA BIO
PREBIOTYK + BIAŁKO BŁONNIK



WYSTARCZA
NA 11
PORCJI

BIAŁKO
40%
DZIENNEJ DAWKI

GF
GLUTEN FREE

ORGANIC

Pochodzenie:
Peru

- ✓ VEGAN
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ NO SUGAR ADDED

CHIA BIO SIŁA
+ BŁONNIK I OMEGA 3



IDEALNA
PRZEKASKA
I POSYPKA

ŻELAZO
87%
DZIENNEJ DAWKI

FOR DIABETICS

ORGANIC

Pochodzenie:
Turcja

- ✓ VEGAN
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE

MORWA BIAŁA BIO
REGENERACJA
+ WAPŃ I WITAMINA B2



WYSTARCZA
NA 7
PORCJI

100%
100% NATURAL

FOR DIABETICS

ORGANIC

Pochodzenie:
Chile

- ✓ VEGAN
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ NO SUGAR ADDED

JAGODY MAQUI
PRZECIWTLENIA CZ
+ WAPŃ I WITAMINA B

SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH



- WYSTARCZA NA 7 PORCJI
- BIĄŁKO 46% DZIENNEJ DIETY
- FOR DIABETICS
- ORGANIC
- Pochodzenie: Korea Południowa
- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GMO FREE

CHLORELLA Oczyszczanie
+ CHLOROFIL I WITAMINA A



- WYSTARCZA NA 7 PORCJI
- BIĄŁKO 46% DZIENNEJ DIETY
- FOR DIABETICS
- ORGANIC
- Pochodzenie: Indie
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN

MORINGA BIO Witalność
+ CHROM I WITAMINA K



- WYSTARCZA NA 7 PORCJI
- WIT. C 3750% DZIENNEJ DIETY
- VEGAN
- ORGANIC
- Pochodzenie: Peru
- ✓ GMO FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

CAMU CAMU BIO Odporność
+ WAPŃ I WITAMINA C



- WYSTARCZA NA 7 PORCJI
- WIT. A 96% DZIENNEJ DIETY
- GLUTEN FREE
- ORGANIC
- Pochodzenie: Brazylia
- ✓ VEGAN
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC

JAGODY ACAI BIO Odchudzanie
+ POTAS I WITAMINA A



- WZBOGAĆ SWOJE DIETĘ
- VEGAN
- GMO FREE
- 100% NATURAL
- Pochodzenie: Pakistan
- ✓ FAT FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

SÓL HIMALAJSKA Odpowiednik rafinowanej soli kuchennej
+ ZAWIERA MINERAŁY 84



- IDEALNA PRZEKASKA I POSYPKA
- FOR DIABETICS
- VEGAN
- ORGANIC
- Pochodzenie: Peru
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ SUGAR FREE

SUROWE KAKAO ZIARNO BIO Redukcja stresu
+ BŁONNIK I MANGAN



DR HANNA STOLIŃSKA DIETETYK I EKSPERT PURELLI

JAK NA TRWAŁE ZMIENIĆ NAWYKI DOTYCZĄCE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA ?

Kończy się powoli pierwszy miesiąc nowego roku. Większość z nas zrobiła postanowienia noworoczne i w głównej mierze dotyczyły one zmiany nawyków zdrowotnych - dotyczących poprawy sposobu żywienia oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Pamiętajmy, że każdy dzień jest dobry na nowe, dobre działania zwłaszcza te prozdrowotne, niezależnie, czy jest to początek, środek czy koniec roku. Tymczasem postanowienia zrobione, ale czy udało się nam w nich wytrwać ?

Co NIE sprzyja zmianom nawyków? Przede wszystkim zaczynanie od poniedziałku, czyli pełnego dnia lub pełnego miesiąca. A do tego czasu niestety myślenie, że zanim wybije ten dzień jeszcze skorzystam z okazji i zjem coś mniej zdrowego. Takie myślenie zdecydowanie oddala od zamierzonego celu. Najlepiej zacząć tu i teraz, niezależnie od daty, dnia tygodnia czy nawet pory dnia. Rozpoczynając realizować zmiany nawyków podchodzimy do tematu zero- jedynkowo, albo wszystko, albo nic. I właśnie to jest problem. Pamiętaj- jesteś tylko człowiekiem. Chodzi tu jednak o to, żeby wyrobić nowy nawyk – aby te złe, zmienić na dobre. A żeby to się stało, nie ma innej możliwości, jak po pierwsze skupienie się na nim, myślenie o nim i konsekwentne realizowanie. Myślę, że warto podejść do zmian zdroworozsądkowo.





Kiedy Kochamy słodycze (warto obejrzeć swoją dietę i stan zdrowia) i całkowicie je eliminujemy, prędzej czy później "rzucamy" się na nie. Lepiej zdecydowanie zostawić sobie furteczkę na coś słodkiego raz w tygodniu. Takie podejście często powoduje to, że właśnie nie sięgamy wcale po słodkie, bo nasza głowa nie ma zakazów. Kiedy odżywiamy się prawidłowo, jemy dużo warzyw itp. bez problemu możemy małe grzeszki wpleść w swoje menu. Zmiany wprowadzajmy stopniowo, zobaczymy, co będzie dla nas najłatwiejsze. Może odstawienie lub zminimalizowanie napojów gazowanych lub słodczy, a może dołożenie do jednego posiłku porcji warzyw lub zamiast kupowania karnetu na siłownię, spacer. Słowo klucz w tym przypadku to regularność, konsekwencja i stawianie sobie nowych celów w odpowiednim dla siebie tempie. Z pomocą może przyjść zmiana nawyków całej rodziny, albo wspólne odchudzanie z przyjaciółką w grupie siła. Zadbajmy o siebie, słuchajmy swojej intuicji i potrzeb ciała.

Co jeszcze możemy zrobić ? Zastosować Superfoods. To fajna zabawa, ale trzeba mieć na nią pomysły:

1. Do słodkiej granoli możemy dodać morwę, która reguluje stężenie glukozy
2. Ulubionego schabowego możemy opanierować w bułce razowej z dodatkiem babki płesznik - zwiększymy ilość błonnika.
3. Do tradycyjnego obiadu dorzucimy coś zielonego, co poprawi trawienie, a na deser wybierzmy owocowy koktajl z dodatkiem chlorelli i moringi.



4. Ulubione ciasto upieczmy na innej mące niż pszenna, fajny smak nada mu mąka kokosowa.
5. Ukochany serek homogenizowany waniliowy pełen cukru zamieńmy na serek naturalny z dodatkiem lucumy, która ma posmak wanilii i jest lekko słodkawa.
6. Słodkie kakao do sobotniej jajecznicy zamieńmy na wartościowe surowe kakao na napoju roślinnym.
7. Zamiast dziesiątej kawy, napijmy się soku z dodatkiem guarany.
8. Biały makaron i ryż zamieniajmy coraz częściej na kasze - komosę ryżową można ugotować nawet w zupie co przyspieszy gotowanie.
9. Nie lubimy ryb, a jednak bardzo ważne jest uzupełnianie kwasów omega 3 – sięgnijmy po nasiona chia, koniecznie zmielone.
10. Odpuśćmy kolejną porcję mięsa, do wielu potraw możemy dosypać porcję białka konopnego.
11. Probiotyk w kapsułkach zamieńmy na ten naturalny- fermentowane produkty mleczne, kiszonki i baobab np. jako dodatek do owsianki, koktajlu czy sałatki.

Trzymam kciuki, bo ważny jest nie tylko zdrowy początek roku, ale świadomy, cały rok!

Hanna Stolińska





MAMY DLA WAS PLAN NA ZDROWY POCZĄTEK ROKU

Anie Stumach
Ewa Chudakowicz

SUPERMUSLI

Pyszne musli pełne SUPER wartości odżywczych



SUPER SUPPLEMENTS

100% naturalne Ekstrakty z SUPERFOODS



SUPERHERBS

Moc ziół w połączeniu z SUPERFOODS



Follow us! purella_superfoods PurellaSuperfoods



purella
SUPERFOODS

Follow us!



[purella_superfoods](#)



[PurellaSuperfoods](#)