

Follow me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

TAK PROSTE, ŻE DASZ RADĘ
PRZYGOTOWAĆ JE WE ŚNIE!

W zeszłym miesiącu pokazaliśmy szybkie sposoby na gotowanie przy użyciu warzyw i owoców z puszek. Jeśli chodzi o fast food wcale nie musisz sięgać po swój telefon – pokażemy ci kilka prostych sposobów na wykorzystanie resztek jedzenia!

Takie rozwiązanie jest lepsze dla Twojego konta bankowego, zdrowia i środowiska – nie wyrzucaj swojego jedzenia, możesz zastosować nasze sprytne wskazówki i je wykorzystać! Czas wykorzystać wyobraźnię przy korzystaniu z owoców i warzyw. Dlaczego nie przyrządzić tej zimnej naszego irlandzkiego colcannon?

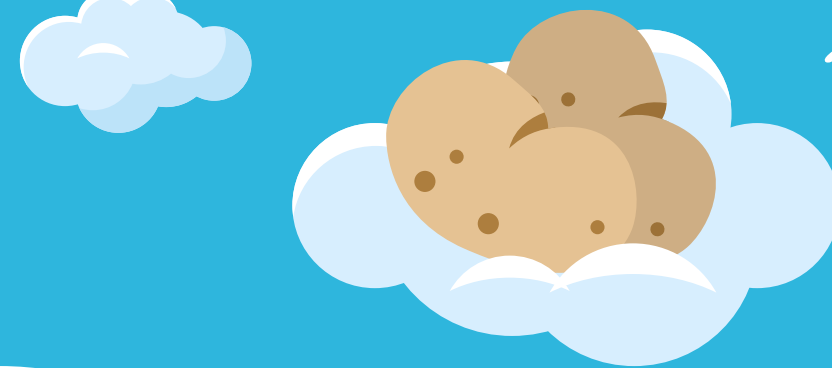
KAPUSTA

KAPUSTA JEST GŁÓWNYM SKŁADNIKIEM W NASZYM PRZEPISIE NA COLCANNON! TO NIEDOCENIONE WARZYWO – LUDZIE TWIERDZĄ, ŻE KAPUSTA JEST NUDNA ALE JEST WIELE SPOSOBÓW BY JĄ OŻYWIĆ! GDY JUŻ MÓWIMY O STYLU, KAPUSTA JEST ŹRÓDŁEM WITAMINY C.

Cebula
& Maso



Tuczony
Ziemniaki



Posiekana
Kapusta



WITAMINA C

MOŻE SIĘ WYDAWAĆ, ŻE TE DWIE RZECZY NIE SĄ ZE SOBĄ POWIĄZANE, ALE WITAMINA C PRZYCZYNIĄ SIĘ DO UTRZYMANIA ZDROWYCH ZĘBÓW, POZWALAJĄC CI UŚMIECHAĆ SIĘ PRZEZ ZIMOWE MIESIĄCE!

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



KAMPANIA FINANSOWANA
Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ