

**CO NA**



# **ZAMIAST SŁODYCZY?**

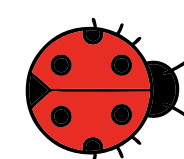
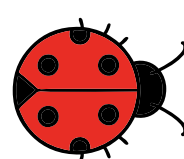
**mgr Aga Momora dietetyk kliniczny**

**792 793 181**

**KATEGORIA:**  
**przekąski bez cukru**  
**dla dzieci i dorosłych**



## MASŁA DO KANAPEK, PLACUSZKÓW



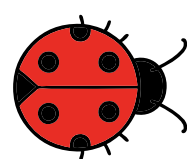
## owoce liofilizowane



## batoniki liofilizowane



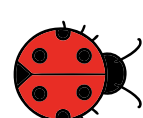
## chipsy owocowo-warzyne



## batoniki z dobrym składem



w sklepie stacjonarnym  
inne hipermarkety i sklepy np. ze zdrową żywnością  
w internecie



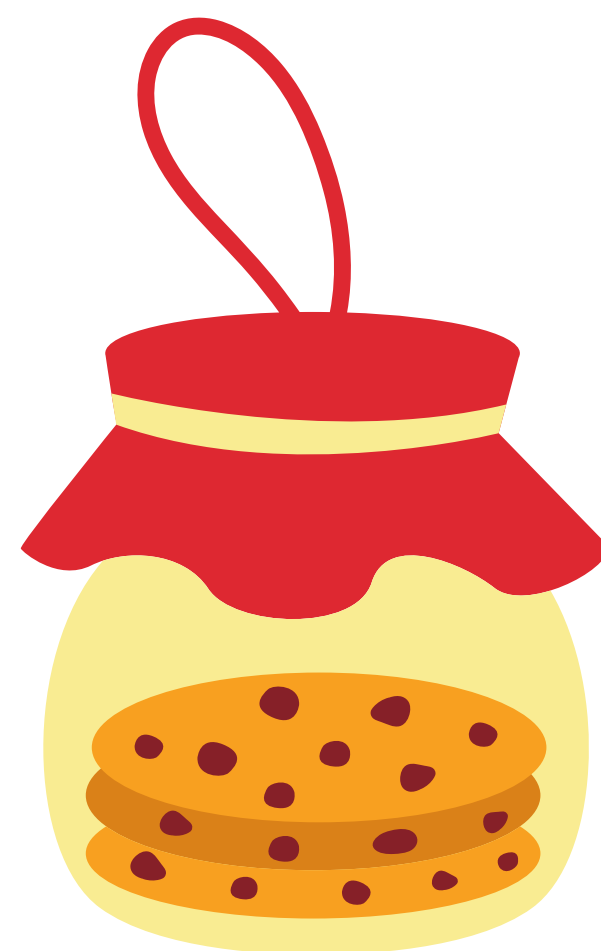
mgr Aga Momora dietetyk kliniczny  
792 793 187

**1RÓB  
TO SAM!**



# CIASTECZKA OWSIANE ZAPAKOWANE W SŁOIK

- 200 g płatków owsianych górskich
- garść owoców suszonych ( np. posiekanych daktyli)
- garstka pestek słonecznika lub orzechów włoskich
- 3-4 łyżki miodu (ewentualnie 4 łyżki erytrytolu\*)
- 100 g oleju rzepakowego
- 100 g mąki orkiszowej
- 2 jajka
- szczypta soli
- 100 g czekolady gorzkiej (70% kakao)



## Jak zrobić cudo? ♥

Do miski wsypujemy wszystkie składniki oraz dodajemy miód i jajka. Mieszamy ciasto. Wykładamy na blaszce papier do pieczenia i delikatnie smarujemy olejem.

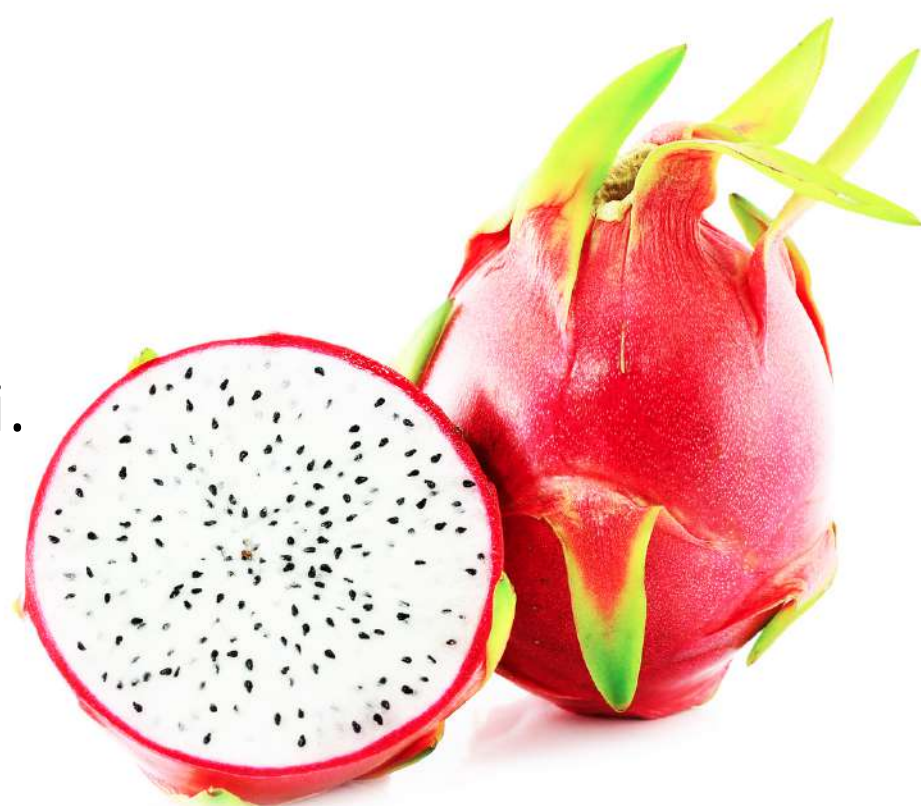
Z ciasta formujemy kulki za pomocą łyżki i dajemy na papier. Na ciasteczka nakładamy pokruszoną lub pokrojoną kosteczkę czekoladę. Pieczemy ok 15-20 min w 190 stp. C Ciasteczka po przestygnięciu wkładamy do słoika i dekorujemy kokardką!

# OWOC EGZOTYCZNY, JAKO DODATEK DO I PARĘ CIEKAWOSTEK DOTYCZĄCYCH JEGO ZASTOSOWANIA

## PITAJA

Smoczy owoc, truskawkowa gruszka,  
**dragonfruit**, Królowa Nocy! WOOOW!!

Owoc wielu gatunków kaktusa, w tym opuncji.  
Pochodzi z Meksyku i Ameryki Środkowej,  
Jest słodkawy w smaku, nieco przypomina  
połączenie smaku kiwi i gruszki. Jest soczysty  
i bardzo



## FIGA

Ronie na terenach śródziemnomorskich  
(Turcja, Egipt, Algieria, Maroko) i Brazylii  
Figi jako jednych z pierwszych owoców  
były zbierane od samych początków historii  
człowieka. WOOOW!

## LICZI

Inaczej śliwka chińska. Pochodzi z Kambodży  
oraz Chin. W Chinach są nazywane "kurze języki"  
i są cenione ze względu na większą  
ilość pysznego miąższu.



## DAKTYLE

Uprawia się je głównie w południowo-  
zachodniej Azji, północnej Afryce  
i na południu USA: Dojrzałe daktyle mają  
bardzo dużą zawartość cukrów prostych  
(nawet do 80%), które przyswajają się  
błyskawicznie. Dlatego jako dobre źródło  
energii, są doskonałym produktem dla  
sportowców i wszystkich osób prowadzących  
aktywny tryb życia.



# DLA DOROSŁYCH



**KTÓRY UŁATWI  
ZDROWE ODŻYWIANIE**



znajdź najtańszy produkt na "Ceneo"

## blender na sznurek

(do koktajli, warzyw)

Wystarczy wrzucić składniki i wziąć do pracy. Nie trzeba myć ani mieć dostępu do prądu

30-60 zł

Ręczny rozdrabniacz do precyzyjnego rozdrabniania warzyw, owoców i ziół. Urządzenie jest lekkie, więc łatwo można je przenosić.



gofrownica do mega zdrowych gofrów!

40-80 zł







znajdź najtańszy produkt na "Ceneo"

## maszynka do popcornu bez tłuszczu 60-100 zł

Domowa maszyna do popcornu niewiele różni się od tych, które można spotkać w barach. Dzięki niej można szybko przygotować pyszną prażoną kukurydzę bez oleju lub innych tłuszczów.

To zdecydowanie lepsze rozwiązanie niż robienie popcornu na patelni lub w mikrofalówce.



## pudełka do pracy (składane po zjedzeniu, mieszczą się w torebce)

15- 80 zł



## bombilla do Yerba Mate

15- 80 zł

Bombilla jest niezbędnym narzędziem do tradycyjnego picia Yerba Mate. Zakończona sitkiem do filtrowania, pozwala na delektowanie się naparem, bez wpadających między zęby fragmentów listków.

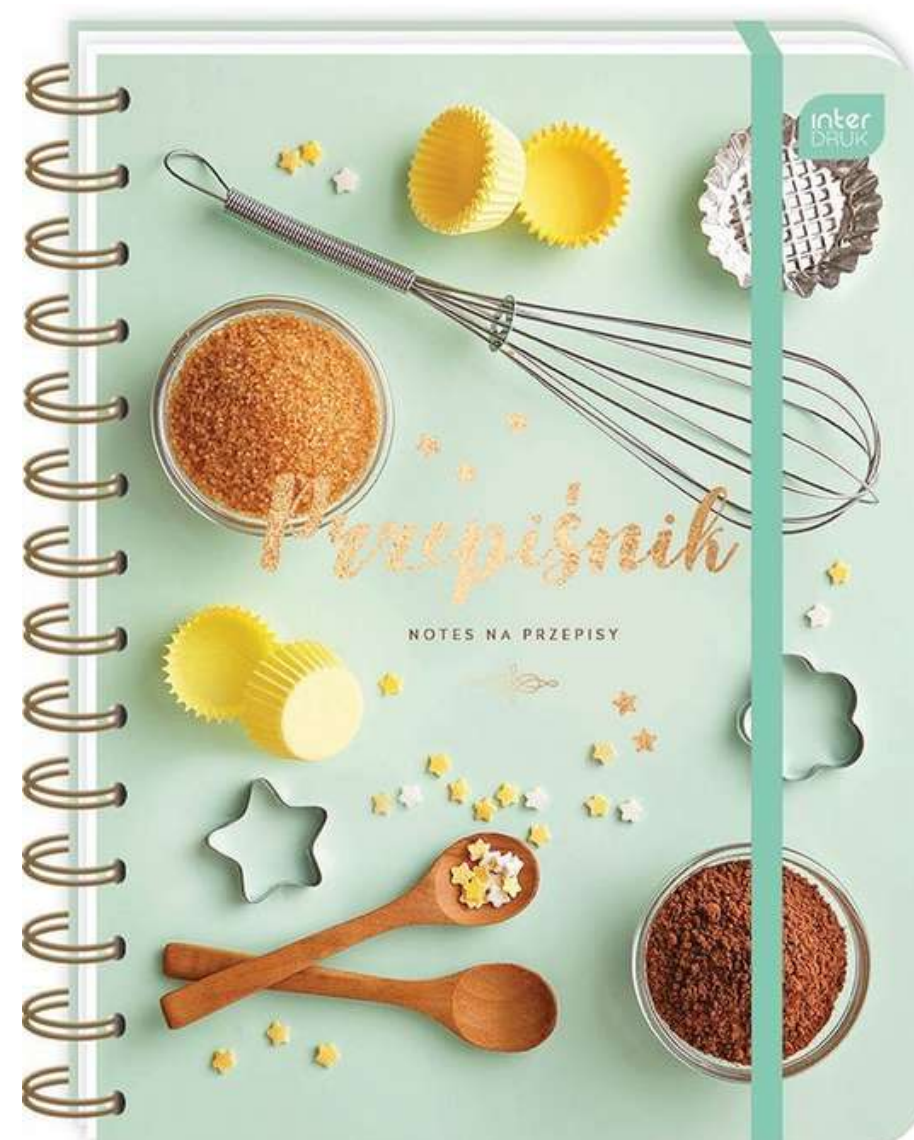




znajdź najtańszy produkt na "Ceneo"



tarka z pudełkiem



przepisnik  
jest w sklepach "EMPIK"



składana deska do krojenia



podstawka pod łyżkę



CENEO.pl



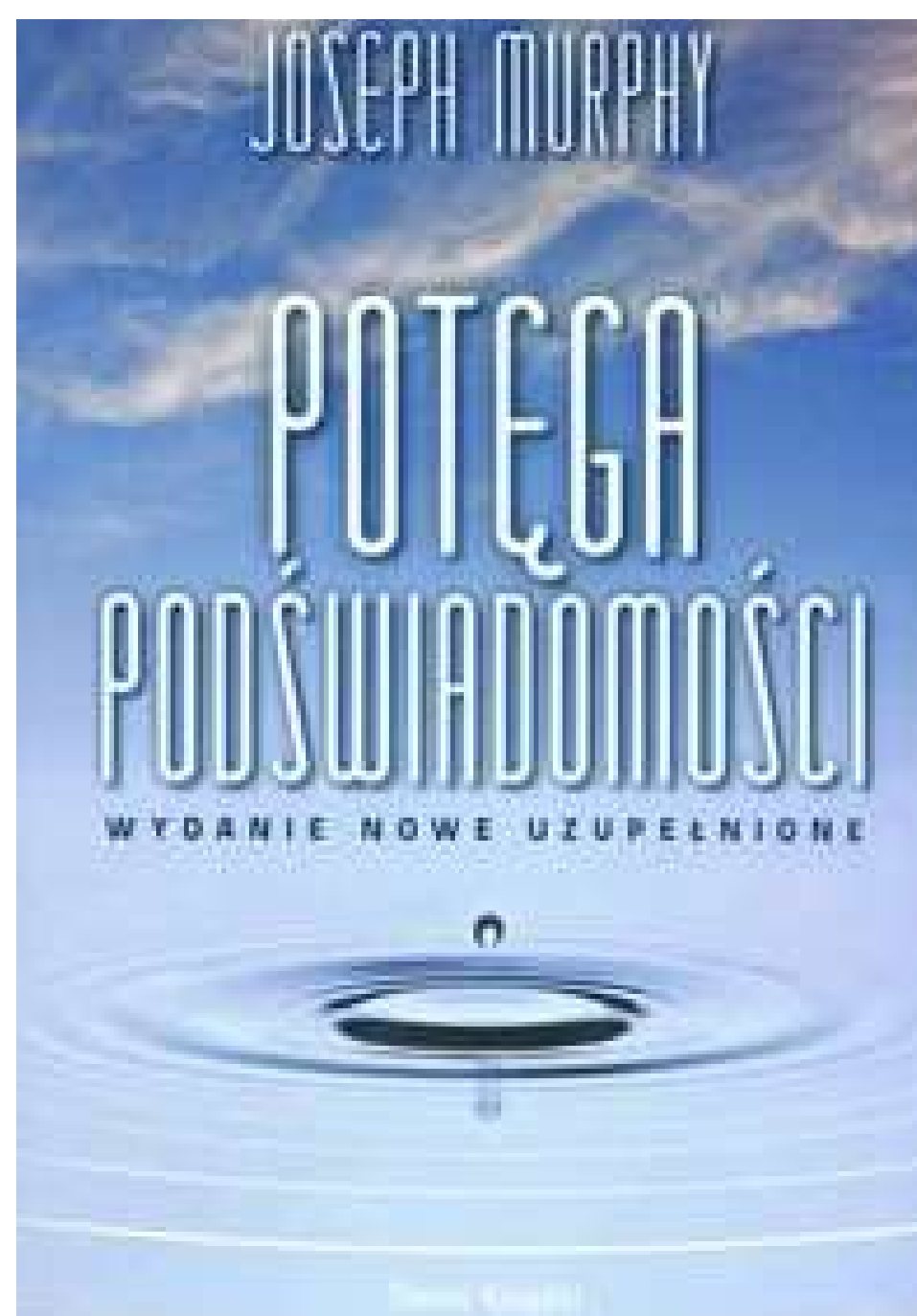
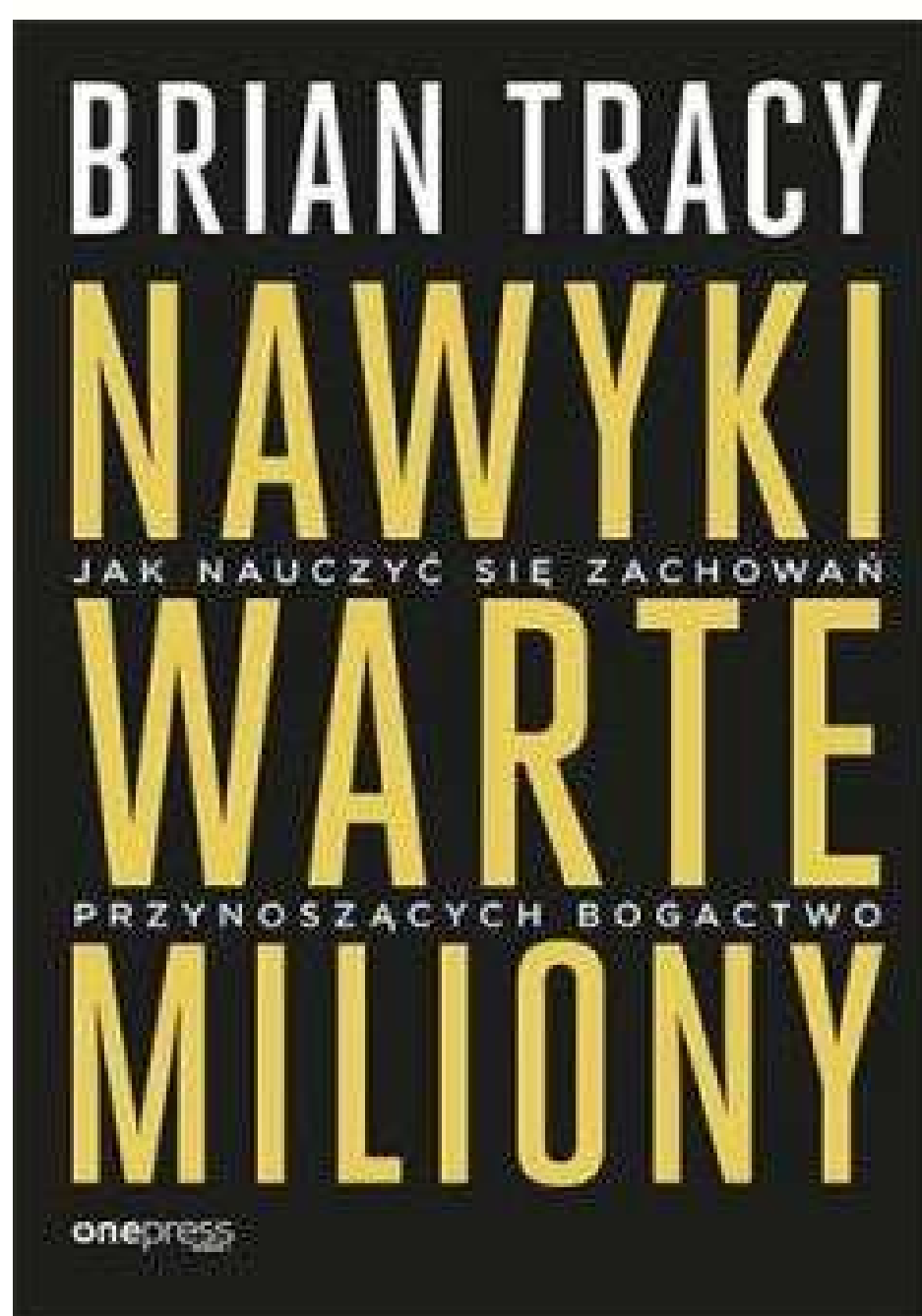
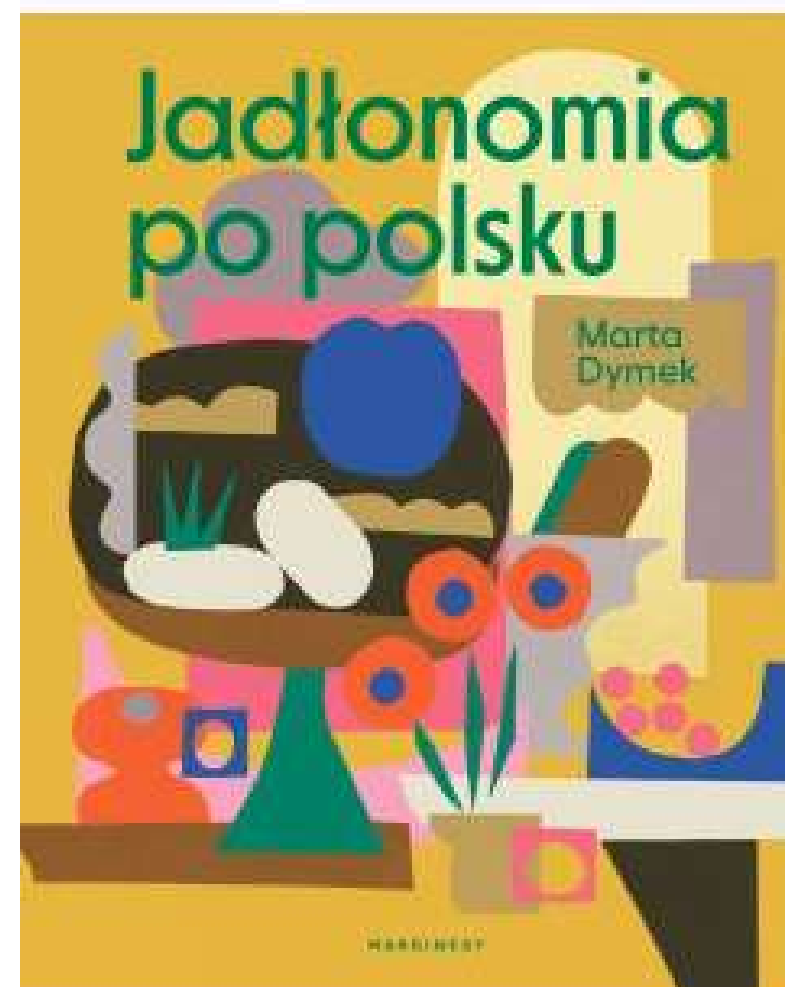
wizyta u Agi <3

mgr Aga Momora dietetyk kliniczny  
792 793 187



znajdź najtańszy produkt na "Ceneo"

## fajne książki kucharskie i rozwojowe



# aktywność fizyczna!!!



krokomierz  
40 zł



ciężarki  
od 20 zł



mata do ćwiczeń!  
do 50 zł



nording walking  
od 60 zł



gumy do ćwiczeń  
15 zł-200 zł

# KATEGORIA: DLA MAŁYCH DZIECI





## Edukacyjny stragan pełen owoców i warzyw

"Stragan posiada kolorową lampkę, którą możemy włączać i wyłączać by usłyszeć różne przeciwieństwa. Lista zakupów jest bardzo długa, dzieciaczek może ją sprawdzić na obrotowym wałeczku. Są tu też klocuszki w kształcie warzyw i owoców, nasz maluszek może umieścić w odpowiednich otworach by poznać ich nazwy. Gdy nasz maluch wybierze owoc lub warzywkę na które ma ochotę, może wrzucić je do beczki, by usłyszeć wesołe melodyjki oraz wypowiedzi.

\*dla dziecka od 9 do 36 miesięcy.

## KSIĄŻKI EDUKACYJNE

