

MONIKA HONORY

# Zupowe

menu na miesiąc

*jadłospis*

*przepisy*

*porady*



PRZEMIANY  
wg Moniki Honory®



# SPIS TREŚCI

|                        |           |                                |           |
|------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp.....</b>      | <b>6</b>  | <b>PRZEPISY KULINARNE.....</b> | <b>27</b> |
| <b>JADŁOSPIS .....</b> | <b>16</b> | Męska zupa .....               | 28        |
| Tydzień I.....         | 17        | Zupa Leszka.....               | 29        |
| Dzień 1.....           | 17        | Gorący kartofel.....           | 30        |
| Dzień 2.....           | 17        | Pomidorowy szparag.....        | 31        |
| Dzień 3.....           | 17        | Tajemnice jezior.....          | 32        |
| Dzień 4.....           | 18        | Orły i sokoły.....             | 33        |
| Dzień 5.....           | 18        | Zielone zdrowie.....           | 34        |
| Dzień 6.....           | 18        | Królowa życia.....             | 35        |
| Tydzień II.....        | 19        | Paprykowy sen.....             | 36        |
| Dzień 7.....           | 19        | Antystresowa.....              | 37        |
| Dzień 8.....           | 19        | Kokosowa rybna.....            | 38        |
| Dzień 9.....           | 19        | Kaczka z lasu.....             | 39        |
| Dzień 10.....          | 20        | Smocze oczy.....               | 40        |
| Dzień 11.....          | 20        | Z jednego gara.....            | 41        |
| Dzień 12.....          | 20        | Bogata zupa.....               | 42        |
| Tydzień III.....       | 21        | Szybka szprotka.....           | 43        |
| Dzień 13.....          | 21        | Potańcówka.....                | 44        |
| Dzień 14.....          | 21        | Gąska Balbinka.....            | 45        |
| Dzień 15.....          | 21        | Francja elegancja.....         | 46        |
| Dzień 16.....          | 22        | Zielona zupa.....              | 47        |
| Dzień 17.....          | 22        | Gorący meteor.....             | 48        |
| Dzień 18.....          | 22        | Wątył rosół.....               | 49        |
| Dzień 19.....          | 23        | Gulaszowa na strusiu.....      | 50        |
| Dzień 20.....          | 23        | Sportowa.....                  | 51        |
| Dzień 21.....          | 23        | Czerwone jabłuszko.....        | 52        |
| Tydzień IV.....        | 24        | Ogórkowa kwaśnica.....         | 53        |
| Dzień 22.....          | 24        | Pućka.....                     | 54        |
| Dzień 23.....          | 24        | Różowa dama.....               | 55        |
| Dzień 24.....          | 24        | Włoska jarzynka.....           | 56        |
| Dzień 25.....          | 25        | Swojski rosółek.....           | 57        |
| Dzień 26.....          | 25        | Szparagessa.....               | 58        |
| Dzień 27.....          | 25        | Mam tę moc.....                | 59        |
| Dzień 28.....          | 26        | Złoty krupnik.....             | 60        |
|                        |           | Francuska.....                 | 61        |

|  |    |
|--|----|
| Łosoś w szczawiu .....                 | 62 |
| Hamburgerowa.....                      | 63 |
| Jestem dumna .....                     | 64 |
| Na grzybki czas.....                   | 65 |
| Tajski agent .....                     | 66 |
| Śpiewające pstrągi .....               | 67 |
| Miny stroję .....                      | 68 |
| Na prerii.....                         | 69 |
| Hiszpański wachlarz.....               | 70 |
| Gruszka w czerwieni.....               | 71 |
| Bocznikowo-żółdkowe flaczki .....      | 72 |
| Zupa Isaury.....                       | 73 |
| Zakochany kurczak.....                 | 74 |
| Szalenie dobra .....                   | 75 |
| Hallo .....                            | 76 |
| Dziurawa zupa.....                     | 77 |
| <br>                                   |    |
| DODATEK - Poznaj Program Przemian..... | 78 |

