

MONIKA HONORY

# Zestaw zup na miesiąc - jadłospis -

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>	Kobięcy szyk.....	28
Tydzień I.....	17	Karmazynowy śledzik.....	29
Dzień 1.....	17	Kaszankówna.....	30
Dzień 2.....	17	Kopytko w kapuście .....	31
Dzień 3.....	17	Bakłażanowa cieciorka.....	32
Dzień 4.....	18	Zielony mix.....	33
Dzień 5.....	18	Słoneczny rosół .....	34
Dzień 6.....	18	Brazylijskie mango .....	35
Tydzień II.....	19	Paprykowa moc.....	36
Dzień 7.....	19	Jeszcze dalej.....	37
Dzień 8.....	19	Kolorowe klopsiki.....	38
Dzień 9.....	19	Kopytka w kapuście.....	39
Dzień 10.....	20	Chińska kaczką .....	40
Dzień 11.....	20	Słoneczna pomidorowa z komosą.....	41
Dzień 12.....	20	Uroczą Halina .....	42
Tydzień III.....	21	Kapuśniak z kaszą.....	43
Dzień 13.....	21	Zupa mocy.....	44
Dzień 14.....	21	Pełna dobra .....	45
Dzień 15.....	21	Kozi barszczyk .....	46
Dzień 16.....	22	Pachnąca zdrowiem.....	47
Dzień 17.....	22	Kurczak na złoto .....	48
Dzień 18.....	22	Ogniste rybki .....	49
Dzień 19.....	23	Czarna perła .....	50
Dzień 20.....	23	Ogórkowy krupnik .....	51
Dzień 21.....	23	Ale jaja.....	52
Tydzień IV.....	24	Zielone liście .....	53
Dzień 22.....	24	Meksykańska fasolka.....	54
Dzień 23.....	24	Bitwa smaków.....	55
Dzień 24.....	24	Ostro i kwaśno .....	56
Dzień 25.....	25	Barszczyk inaczej.....	57
Dzień 26.....	25	Mam i taką .....	58
Dzień 27.....	25	Jaglany krupnik.....	59
Dzień 28.....	26	Indyjska marchwianka .....	60

Hiszpański torreador.....	61
Grecka bogini.....	62
Karczoch się kłania.....	63
Taki wół.....	64
Słodka jesteś.....	65
Czasami.....	66
Leśna polana.....	67
Podaj do nas.....	68
Zorza polarna.....	69
Niespodzianka.....	70
Fuks.....	71
Zielony raj.....	72
Wystrzałowa.....	73
Czar Skandynawii.....	74
Węgierska miłość.....	75
Przepiórcze gniazdo.....	76
Bezkarne chili.....	77
DODATEK - Poznaj Program Przemian.....	78

