

КОРИСНЕ МОЖЕ БУТИ СМАЧНИМ



Королева сніданків - це вівсянка! З'їв - і ти вже не сонний лінивець,
а ультра-мега-продуктивний бос!

Улюблені яблука. Хто яблуко з'їдає, той у лікаря не буває!



За правилом «Здорової тарілки»:

Вуглеводи для енергії — улюблена гречана каша. Білок для сили — ніжне тушковане м'ясо та варене яйце. Вітаміни та клітковина — соковита паприка, помідор та авторський салат із бурячка, чорносливу, горіхів і сметанки.

Смачно, ситно та з турботою про себе!

Б-Б бажає всім здоров'я