

gotuj z nami

be active
dietyka & fitness

REDAKCJA
ADRES DO KORESPONDENCJI
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
SIEDZIBA REDAKCJI
ul. Wiejska 12, 00-480 Warszawa (domofon: 8, IV p.)
beactivemag@edipresse.pl / beactivemag.pl

AUTORZY **Tomek Woźniak** i **Ewa Chodakowska**
WSPÓLPRACA REDAKCYJNA **Joanna Zielewska**, **Beata Engelhardt**
KONSULTACJA DIETETYCZNA **Marta Kielak**, **dietyk kliniczny**
ZDJĘCIA **Marcin Klaban**
PRODUKCJA **Food Formations**

PROJEKT GRAFICZNY **Marysia Mastalerz**
GRAFIK **Maciej Moszyński**
FOTOEDYTOR **Przemek Draus**
KOLORYSTA **Marian Badalski**
KOREKTA **Joanna Masłowska**


EDIPRESSE
POLSKA

WYDAWNICTWO EDIPRESSE POLSKA SA
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 22 00, faks 22 584 22 01
recepca@edipresse.pl / info@edipresse.pl
edipresse.pl

PRZEWODNICZĄCY RADY NADZORCZEJ **Zbigniew Napierala**
DYREKTOR GENERALNA **Alicja Modzelewska**
CZŁONKINI ZARZĄDU **Izabela Bochenek-Strauss**
CZŁONKINI ZARZĄDU **Ewa Redel-Bydłowska**
DYREKTOR FINANSOWY **Paweł Satkowski**
DYREKTORZY ARTYSTYCZNI **Elżbieta Strzałeczka-Żochowska**, **Marek Knap**
DYREKTOR WYDAWNICZA KOLEKCJI I PROJEKTÓW SPECJALNYCH **Małgorzata Franke**
DYREKTOR BIURA REKLAMY **Agnieszka Bieniek**
ZASTĘPCA DYREKTOR BIURA REKLAMY **Mariola Chlebicka-Zienkiewicz**
DYREKTOR SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ **Małgorzata Perzanowska**
DYREKTOR PROMOCJI **Agnieszka Lubiarska**
SPECJALISTA DS. PR **Monika Sękowska**

REKLAMA „BE ACTIVE. DIETETYKA & FITNESS”
DYREKTOR **Edyta Kordowska** / edyta.kordowska@edipresse.pl / 22 584 22 52, 607 038 215
ZASTĘPCA DYREKTORA **Anna Korzeń** / anna.korzen@edipresse.pl / 22 584 22 54, 607 977 750

PROMOCJA „BE ACTIVE. DIETETYKA & FITNESS”
Magdalena Kotowska / magdalena.kotowska@edipresse.pl

PRODUKCJA
DYREKTOR **Danuta Kamińska**
REDAKCJA TECHNICZNA **Renata Stańczyk**

DYSTRYBUCJA
DYREKTOR **Piotr Lech**
ZASTĘPCA DYREKTORA **Agnieszka Bujanowska**

Znak towarowy „Be Active. Dietyka & Fitness” jest chroniony prawnie – zarówno pod względem słownym, jak i graficznym – i używanie go przez kogokolwiek w celu oznaczenia swego towaru bez porozumienia z wydawcą jest bezprawne. Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w wydawnictwach opatrzonych znakiem towarowym „Be Active. Dietyka & Fitness”, w całości lub w części, wymaga uprzedniej zgody wydawcy. Za treść reklam wydawca nie ponosi odpowiedzialności.

LISTA PRZEPISÓW

5 **Wprowadzenie** + przepis na dressing

6 **Śniadania**

- 11** Chia pudding
- 13** Mleko migdałowe zrób to sam
- 15** Jaglanka z powidłami i prażonymi migdałami
- 17** Omlet z łososiem
- 19** Meksykańskie śniadanie
- 21** Kremowe musli z jabłkiem i suszonymi owocami
- 23** Razowe pankejski z jagodami

24 **Przekąski**

- 29** Pieczone marchewki w kokosie
- 31** Frytki ze słodkich ziemniaków + tzatziki
- 33** Pasta guacamole
- 35** Domowy humus z warzywami
- 37** Pieczone skrzydełka kurczaka z imbirem i miodem
- 39** Green smoothie

40 **Dania mięsne**

- 45** Dorsz ze szpinakiem i zielonym groszkiem
- 47** Chili con carne z kalafiorowym kuskusem
- 49** Spaghetti z klopsikami
- 51** Chickenshouka
- 53** Meksykańskie taco z kurczakiem i ananasem
- 55** Klops indyjski z jajkiem
- 57** Ekspresowy ramen z wołowiną (bulion na wzmocnienie)
- 59** Ekspresowe zielone curry z kurczakiem
- 61** Polska paella z pęczakiem

62 **Dania wegetariańskie**

- 67** Tabule z kaszą jagłaną
- 69** Gnocchi dyniowo-szpinakowe
- 71** Fusilli razowe z kalafiorom, orzechami włoskimi i miętą
- 73** Warzywne rosti z humusem
- 75** Dyniowa surówka
- 77** Pad thai z dynią
- 79** Wegański burger w razowej bułce
- 81** Stir fry po polsku
- 83** Warzywa po marokańsku

84 **Desery**

- 89** Brownies z masłem orzechowym bez mąki
- 91** Tiramisu inaczej
- 93** Razowe ciasto bananowe
- 95** Wegański sernik kokosowy
- 97** Owoce pod owsianą kruszonką