

30 ИСТОЧНИКОВ КЛЕТЧАТКИ

MARY'S ACADEMY

MARY'S RECIPES APP

поможет тебе с идеями рецептов #НАКОРМИСВОИБАКТЕРИИ



ГОЛУБИКА



АБРИКОС



ПЕРСИК



МАЛИНА



ВИШНЯ



КЛУБНИКА



ОГУРЦЫ



ТЕМНЫЙ КАБАЧОК



МОРКОВЬ



РЕПА



МОЛОДОЙ ГОРОШЕК



ПОМИДОР



МОЛОДАЯ КАРТОШКА



ЛУК ШАЛОТ



ЧЕСНОК



КУКУРУЗА



БРОККОЛИ



КАПУСТА



НУТ



БУЛГУР



ГРЕЧКА



ПЕРЛОВКА



ПАСТА



ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ



МАК



СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ



МИНДАЛЬ



ЧЕРЕМША

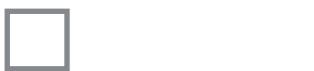


БАЗИЛИК



ПЕТРУШКА

ЗАМЕНИ ИЛИ ДОБАВЬ СВОИ



ИЮЛЬ - НЕДЕЛЯ 1

Ешь клетчатку
Корми полезные бактерии
Делись идеями в соцсетях, ставь тэг!

Мария Кардакова, ANutr, MSc (C)
www.mariakardakova.com
 marysstories