

KAROL OKRASA
POLECA:

Soktajle.pl

*Świeże koktajle
warzywne i owocowe*

Philipiak

MILANO
1967

KAROL OKRASA
POLECA:

Soktaje.pl

*Świeże koktajle
warzywne i owocowe*

Philipiak

MILANO
1967



Aby urozmaicić codzienne posiłki, dobrym pomysłem jest wprowadzenie do naszych kuchni smacznych i odżywczych soków. A inspiracji dookoła nie brakuje. Bogactwo polskich warzyw i owoców jest ogromne. Sok z jabłek czy marchewki zapewne większości z nas jest znany. Warto jednak pójść trochę dalej i przypomnieć takie warzywa jak: buraki, szpinak, brokuły, seler, pietruszkę, jarmuż czy paprykę, które w postaci soku lub koktajlu mogą okazać się nowym kulinarnym odkryciem. Jeśli zrobimy krok jeszcze dalej i dodamy przyprawy, jak bazylia, limonka, kolendra i imbir – to może okazać się, że odkryjemy zupełnie nowe smaki. Zachęcam do zapoznania się z nowymi przepisami, które po raz kolejny zainspirują Państwa do nowych kulinarnych przeżyć. Soczyście, kolorowo i witaminowo. Smacznego!

Karol Okrasa

Pijmy soki na zdrowie

Moda na zdrowy styl życia przyczyniła się do tego, że coraz więcej osób szuka sposobów na poprawę jakości swojej diety. Jednym z nich może być wprowadzenie do codziennego jadłospisu świeżo wyciskanych soków.

Soki kojarzą się z napojami, które dostarczają przede wszystkim witamin, jednak korzyści wynikające z regularnego ich picia mogą być znacznie szersze. W warzywach, owocach i wyciskanych z nich sokach występuje niezliczona ilość związków, które mają istotny wpływ na nasze zdrowie.

Świeżo przyrządzone soki zachowują niemalże wszystkie składniki odżywcze obecne w surowych warzywach i owocach. To samo dotyczy smaku i zapachu, które przy braku pasteryzacji czy jakiegokolwiek innej obróbki termicznej, pozostają niezmienione.

Poniższa książka zawiera wiele praktycznych informacji na temat soków – dlaczego warto je pić oraz jakimi zasadami kierować się podczas ich przygotowywania.

Dla czytelników z pewnością najbardziej interesujące będą przepisy, które przygotowałam specjalnie do tej publikacji. Wybierając sok, oprócz preferencji smakowych, warto wziąć pod uwagę walory dietetyczne warzyw i owoców, z których korzystamy. Aby to ułatwić, prezentowane przepisy opatrzone są piktogramami, które informują o właściwościach funkcjonalnych poszczególnych receptur.

Zofia Paluch





Eliksir wzmacniający

SKŁADNIKI:

1 porcja

- 1 cytryna
- 1 pęczek natki pietruszki
- ząbek czosnku (według uznania)

SPOSÓB WYKONANIA:

Z cytryny i natki pietruszki wycisnąć sok. Doprawić zmiażdżonym ząbkiem czosnku. Można dodatkowo rozcieńczyć wodą mineralną lub źródłaną.

INNY SPOSÓB:

Cytrynę wraz z listkami pietruszki można również zmiksować w blenderze, ewentualnie przecedzić przez sitko lub gazę.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Natka pietruszki to skoncentrowane źródło witamin (C, E, A), wapnia, magnezu i żelaza. Cytryna, oprócz witaminy C, zawiera kompleks flawonoidów, który wzmacnia aktywność witamin. Codzienne picie tego napoju poprawia odporność. Może być również środkiem wspomagającym walkę z przeziębieniem.





Śródziemno- morski sok pomidorowy

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 400 g pomidorów
- garść liści szpinaku
- garść listków bazylii
- garść natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku

SPOSÓB WYKONANIA:

Z pokrojonych w cząstki pomidorów, szpinaku oraz ziół wycisnąć sok. Doprawić zmiażdżonym ząbkiem czosnku.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Pomidory stanowiące główny składnik tej receptury są bogatym źródłem likopenu – antyoksydantu, który znany jest z właściwości przeciwnowotworowych. Liście szpinaku, świeże zioła i czosnek wzbogacają sok w rozmaite fitoskładniki, witaminy oraz składniki mineralne, które działają ochronnie na układ sercowo-naczyniowy. Ze względu na niewielką ilość węglowodanów sok można polecić osobom z cukrzycą.





Sok pomidorowy pikantny

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 350 g pomidorów
- 1/2 czerwonej papryki
- 2 łodygi selera naciowego
- sok z połowy cytryny
- chili, czarny pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Pomidory (ze skórka) i paprykę pokroić w cząstki. Z warzyw wycisnąć sok. Doprawić sokiem cytrynowym, chili i pieprzem.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Sok pomidorowy jest jednym z najmniej kalorycznych. Jedna szklanka dostarcza zaledwie 35 kcal. Dodatek czerwonej papryki i cytryny czyni napój bardziej orzeźwiającym i wzbogaca go w dodatkową porcję witaminy C. Szczypta chili oraz pieprzu sprawiają, że działa on pobudzająco na tempo przemiany materii.





8 warzyw

SKŁADNIKI:

4 porcje

- 500 g marchwi
- 400 g pomidorów
- 200 g kapusty włoskiej
- 2 buraki
- 1/4 korzenia selera
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku

SPOSÓB WYKONANIA:

Wycisnąć sok ze wszystkich warzyw z wyjątkiem pomidorów, które należy pokroić w kostki. Całość zmiksować.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Różnorodność składników w tej recepturze idzie w parze z bogactwem smaku oraz substancji odżywczych. Jedna szklanka soku dostarcza niewiele węglowodanów oraz nie więcej niż 60 kcal, dzięki czemu jego smakiem mogą cieszyć się również osoby chorujące na cukrzycę i osoby będące na niskokalorycznej diecie.



Sok z warzyw korzeniowych

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 3-4 marchewki
- 2 buraki
- 2 łodygi selera naciowego
- kawałek korzenia imbiru

SPOSÓB WYKONANIA:

Wszystkie składniki pokroić na mniejsze kawałki i wycisnąć z nich sok.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Sok z buraków należy do najzdrowszych soków, ale nie każdy toleruje go w czystej postaci. Połączenie buraków z marchwią, selerem i imbirem sprawia, że sok ma ciekawszy smak. Prosty sposób przygotowania powinien zainteresować w szczególności osoby z nadciśnieniem, nieprawidłowym poziomem cholesterolu, rekonwalescentów oraz kobiety w ciąży.



Sok z warzyw krzyżowych

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 400 g białej kapusty
- 1/3 brokułu
- 4 liście jarmużu

SPOSÓB WYKONANIA:

Kapustę, brokuły i jarmuż pokroić na mniejsze kawałki i wycisnąć z nich sok.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Warzywa uwzględnione w tym soku należą do tej samej rodziny botanicznej – warzyw krzyżowych. Ich walorem jest obecność glukozynolanów, które mają dobroczynny wpływ między innymi na układ pokarmowy. Kapusta, która jest głównym składnikiem tego soku, wyróżnia się niską kalorycznością i jest często polecana w dietach odchudzających oraz tzw. kuracjach oczyszczających.

fol. Błękitne Studio





Surowy krem brokułowy

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1/2 brokułu z łodygą
- 2 marchewki
- 2 łodygi selera naciowego
- garść liści szpinaku
- garść natki pietruszki

SPOSÓB WYKONANIA:

Brokuły, marchew oraz łodygi selera pokroić na mniejsze kawałki i wycisnąć z nich sok. Dodać rozdrobnione listki szpinaku i pietruszki. Całość wymieszać.

KOMENTARZ DIETETYKA:

W porównaniu z zupą przyrządzoną z tych samych składników, sok ten będzie dostarczał znacznie więcej witamin, które podczas gotowania szybko uległyby zniszczeniu. Surowy krem brokułowy zawiera bardzo dużo witaminy C i E, sporo witamin z grupy B, magnezu, potasu, wapnia i żelaza.



Cytrusowe orzeźwienie

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1 biały grejfrut
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 1 limonka

SPOSÓB WYKONANIA:

Z cytrusów wycisnąć sok i wymieszać. Przed podaniem można schłodzić.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Soki cytrusowe należą do najpopularniejszych i najbardziej lubianych. Ich walory smakowe idą w parze z właściwościami prozdrowotnymi. Proponowana kombinacja zawiera bardzo dużo witaminy C oraz związki polifenolowe, które aktywują utlenianie tłuszczów. Regularne picie soku cytrusowego dobrze wpływa na samopoczucie, może pomóc wyregulować poziom lipidów we krwi i przynieść korzyści podczas odchudzania.



Eliksir pobudzający

SKŁADNIKI:

1 porcja

- 1 cytryna
- kawałek imbiru
- szczypta chili

SPOSÓB WYKONANIA:

Z cytryny i imbiru wycisnąć sok. Doprawić chili. Napój ma intensywny, ostry smak, dlatego warto rozcieńczyć go wodą mineralną lub źródłaną.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Zarówno imbir, jak i chili zawierają substancje, które pobudzają i rozgrzewają. Ze względu na ich wpływ na przemianę materii, przyprawy te często wchodzi w skład suplementów przyspieszających spalanie tłuszczów i wspomagających odchudzanie. Korzystny wpływ na metabolizm tłuszczów mają również obecne w cytrynie flawanony.

fol. Błękitne Studio





Koktajl ananasowo- jeżynowy

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1 i 1/2 szkl. ananasa pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka jeżyn
- 2 kiwi
- garść listków mięty (dla wzmocnienia smaku)

SPOSÓB WYKONANIA:

Z ananasa i jeżyn wycisnąć sok. Połączyć z mussem uzyskanym ze zmiksowanych owoców kiwi. Przed podaniem ozdobić listkami mięty.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Obecne w owocach enzymy oraz kwasy organiczne zwiększają komfort trawienia oraz przeciwdziałają zaparciom. Koktajl ten jest dość słodki i można go potraktować jako deser. Jedna jego szklanka to około 120 kcal.



fol. Błękitne Studio

DOBRE
SAMOPOCZUCIE



Koktajl egzotyczny

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1/2 szkl. ananasa pokrojonego w kostkę
- 1/2 szkl. mango pokrojonego w kostkę
- 1/2 szkl. papai pokrojonej w kostkę
- 1 szkl. wody kokosowej

SPOSÓB WYKONANIA:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Owoce uwzględnione w tym przepisie, zwłaszcza mango, zawierają sporo cukrów. Rozcieńczenie ich wodą kokosową sprawia jednak, że napój nie jest aż tak bardzo słodki. Jedna porcja dostarcza 140 kcal, 1,8 g białka i około 32 g łatwo przyswajalnych węglowodanów. Wypicie tego koktajlu po intensywnym wysiłku fizycznym pozwoli na uzupełnienie elektrolitów i szybką regenerację organizmu.

fol. Błękitne Studio

DOBRE
SAMOPOCZUCIE



Koktajl grejpfrutowo-truskawkowy

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1 czerwony grejpfrut
- 1 szklanka truskawek
- garść czerwonych porzeczek

SPOSÓB WYKONANIA:

Z grejpfruta i porzeczek wycisnąć sok. Połączyć z musem uzyskanym ze zmiksowanych truskawek.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Zarówno grejpfruty, jak też truskawki i porzeczki należą do najmniej słodkich owoców, dlatego sok ten może być uwzględniony w jadłospisie osób ograniczających spożycie węglowodanów (cukrzyca, insulinooporność). Wszystkie składniki soku zaliczane są do najbogatszych źródeł witaminy C.

fol. Błękitne Studio





Łeśne orzeźwienie

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 szklanki owoców leśnych – czarnych jagód, jeżyn, malin
- 1 szklanka truskawek
- 1 długi ogórek

SPOSÓB WYKONANIA:

Z ogórka i owoców leśnych wycisnąć sok. Połączyć z musem uzyskanym ze zmiksowanych truskawek. Przed podaniem można schłodzić.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Niezbyt kaloryczny, ale za to niezwykle aromatyczny sok kojarzący się ze słońcem i latem. Pomoże się zrelaksować, ugasić pragnienie, a przede wszystkim dostarczy dużej ilości związków polifenolowych – kemferolu, kwercetyny, mirycetyny, katechin, epikatechin, flawanonów i antocyjanów.





Melonowa świeżość

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 ogórki
- 1 1/2 szklanki miąższu melona miodowego
- 1 limonka
- garść świeżej mięty

SPOSÓB WYKONANIA:

Z ogórków i melona wycisnąć sok. Doprawić sokiem z limonki. Przed podaniem schłodzić i ozdobić listkami mięty.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Sok ten dostarczając niewiele kalorii, pomaga szybko uzupełnić elektrolity tracone wraz z potem podczas upałów. Orzeźwiający ogórek, soczysty melon, limonka oraz odrobina chłodzącej mięty to idealna kompozycja na gorący letni dzień.



Sok cytrusowo- żurawinowy

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1 szklanka żurawiny
- 1 różowy grejpfrut
- 1 pomarańcza
- 1 limonka
- kawałek imbiru

SPOSÓB WYKONANIA:

Z cytrusów, żurawiny i imbiru wycisnąć sok. Całość wymieszać.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Nie za słodki, kwaskowy i orzeźwiający sok o wysokiej zawartości antyoksydantów. Szklanka napoju pokrywa w pełni dzienne zapotrzebowanie na witaminę C, poza tym dostarcza likopenu oraz luteoliny, która wykazuje silne właściwości przeciwzapalne, przeciwdziała insulinooporności, rozwojowi niektórych nowotworów oraz chorób serca.





Sok wiśniowy z granatem

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 szklanki wiśni bez pestek
- 2 granaty

SPOSÓB WYKONANIA:

Z wiśni oraz nasion granatu wycisnąć sok. Całość wymieszać.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Sok z granatów polecany jest w profilaktyce miażdżycy naczyń krwionośnych. Regularne jego picie pomaga obniżyć poziom cholesterolu. Trzeba jednak pamiętać, że granaty należą do słodkich i najbardziej kalorycznych owoców. Soczyste nasiona wypełniające wnętrze owocu dostarczają 83 kcal/ 100 g, z czego 80 proc. pochodzi z cukrów prostych.



Tropikalna multiwitamina

SKŁADNIKI:

4 porcje

- 2 jabłka
- 1 pomarańcza
- 1/2 ananasa
- 1/2 mango
- 1 brzoskwinia
- 3 morele
- 1 mały banan
- 1 mała kiść ciemnych winogron
- 1 cytryna

SPOSÓB WYKONANIA:

Wycisnąć sok z pokrojonych: jabłek, ananasa, mango, brzoskwini, moreli oraz winogron. Dodać sok z cytrusów oraz pokrojonego w cząstki banana. Całość zmiksować.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Kompozycja o niezwykle atrakcyjnym smaku, ale i wysokiej wartości energetycznej. Jedna szklanka tropikalnej multiwitaminy to około 140 kcal, sporo węglowodanów, witaminy C, witaminy E, potasu, magnezu i żelaza. Napój godny polecenia szczególnie osobom aktywnym, jako element posiłku treningowego.

fol. Błękitne Studio





Zielona multiwitamina

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1 długi ogórek
- 1/2 główki sałaty rzymskiej
- 2 garście liści szpinaku
- 1 cytryna
- 1/2 awokado
- 2 łydgi selera naciowego
- 2 garście kolendry lub natki pietruszki
- szczypta chili (opcjonalnie)

SPOSÓB WYKONANIA:

Z ogórka, sałaty, szpinaku, łydgi selera, kolendry i pietruszki wycisnąć sok. Dodać miąższ z awokado, zmiksować. Doprawić sokiem z cytryny oraz chili.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Sok ten dostarcza niewielkiej ilości węglowodanów, a więc można go polecić chorym na cukrzycę i osobom odchudzającym się. Kompozycja składników dostarcza większości najważniejszych składników mineralnych i witamin, w tym potasu, wapnia, magnezu, żelaza, witamin C i E, kwasu foliowego oraz beta-karotenu. Dzięki dodatkowo chili napój działa pobudzająco na przemianę materii.



PROFILAKTYKA



ODCHUDZANIE



DOBRE
SAMOPOCZUCIE



Zielony koktajl egzotyczny

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 pomarańcze
- 1 banan
- 1 mała kiść jasnych winogron
- 2-3 liście jarmużu

SPOSÓB WYKONANIA:

Z pomarańczy, winogron i jarmużu wycisnąć sok. Dodać pokrojonego w cząstki banana. Całość zmiksować.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Proponowany koktajl dostarcza bardzo dużo antyoksydantów, ale ma też wysoką wartość energetyczną. Dzięki pomarańczom i dodatkowi jarmużu jedna porcja w pełni zaspokaja zapotrzebowanie na witaminę C. Pijąc ten napój, najwięcej skorzystają osoby prowadzące bardzo aktywny tryb życia, takie, które mają zwiększone zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy.

fot. Błękitne Studio



PROFILAKTYKA



WZMOCNIENIE



DOBRE
SAMOPOCZUCIE



Zielona pinakolada

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1 i 1/2 szkl. ananasa pokrojonego w kostkę
- 2 garście liści szpinaku
- 1 mrożony banan
- 1/2 szkl. mleka kokosowego

SPOSÓB WYKONANIA:

Z ananasa i szpinaku wycisnąć sok. Zmiksować z bananem i mlekiem kokosowym.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Koktajl inspirowany karaibskim napojem przyrządzanym na bazie rumu, śmietanki kokosowej i soku ananasowego. Proponowana bezalkoholowa, zielona wersja przypominając smak egzotycznego trunku, wnosi do organizmu węglowodany, lekkostrawne i nieobciążające przewodu pokarmowego średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, witaminy, sporo magnezu i żelaza.



Gruszka i pietruszka

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 gruszki
- 2 korzenie pietruszki
- 1 limonka

SPOSÓB WYKONANIA:

Gruszki oraz korzenie pietruszki pokroić na mniejsze kawałki i wycisnąć z nich sok. Doprawić sokiem z limonki.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Atutem soku gruszkowego jest przyjemny aromat. Korzeń pietruszki to z kolei źródło wartości odżywczych – witamin: C, E, PP, kwasu foliowego, magnezu i żelaza. Wypicie szklanki tego soku może pomóc odzyskać energię po wyczerpującym dniu w pracy.



Sok ananasowo- selerowy

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 1/2 ananasa
- 4 łodygi selera naciowego

SPOSÓB WYKONANIA:

Z pokrojonego w cząstki ananasa i łodyg selera wycisnąć sok. Delikatnie wymieszać.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Ananas to słodki owoc, ale ze względu na występujący w nim enzym – bromelię – polecany jest często osobom, które chcą schudnąć i uregulować przemianę materii. Seler naciowy znany jest z właściwości moczopędnych. Uwzględnienie go w przepisie pozwala przełamać słodycz owocu oraz wzmocnić właściwości funkcjonalne soku.



Sok jabłkowo-porzeczkowo-buraczany

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 jabłka
- 2 buraki
- 1 szkl. czarnych porzeczek

SPOSÓB WYKONANIA:

Z pokrojonych na mniejsze kawałki jabłek (nieobrane) i buraków wycisnąć sok. Połączyć ze zmiksowanymi porzeczkami lub sokiem wyciśniętym z porzeczek.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Zarówno buraki, jak i porzeczki zawierają dużo żelaza. Buraki to dodatkowo bogate źródło kwasu foliowego, a porzeczki – witaminy C. To połączenie składników pomaga wzmocnić organizm oraz przeciwdziała niedokrwistości. Sok może przynieść najwięcej korzyści osobom osłabionym, kobietom w ciąży oraz karmiącym.

fot. Błękitne Studio







Sok karotenowy 1

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 400 g marchwi
- 1/2 mango
- 1 jabłko

SPOSÓB WYKONANIA:

Wszystkie składniki pokroić na mniejsze kawałki i wycisnąć z nich sok.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Soki bazujące na marchwi są doskonałym źródłem beta-karotenu, dlatego poleca się je wszystkim, którym zależy na poprawie stanu skóry. Mango dodatkowo zawiera witaminę E, która wzmacnia dobroczynne działanie beta-karotenu. Decydując się na ten sok, trzeba jednak pamiętać, że mango to słodki i kaloryczny owoc. Jedna porcja napoju to około 100 kcal.



Sok karotenowy 2

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 2 szkl. pokrojonego w kostkę miąższu dyni
- 2-3 marchewki
- 1 gruszka
- 1 jabłko

SPOSÓB WYKONANIA:

Marchew, jabłko i gruszkę (nie obierać jabłka ani gruszki) pokroić na mniejsze kawałki. Ze wszystkich składników wycisnąć sok.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Dynia, podobnie jak marchew, ma łagodny, lekko słodki smak i świetnie nadaje się do przyrządzania soków. Oprócz beta-karotenu, sok ten dostarcza sporo witaminy E oraz żelaza.



Sok karotenowy 3

SKŁADNIKI:

2 porcje

- 400 g marchwi
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- kawałek imbiru

SPOSÓB WYKONANIA:

Z pokrojonej na kawałki marchwi oraz imbiru wycisnąć sok. Dodać sok wyciśnięty z cytrusów. Całość wymieszać.

KOMENTARZ DIETETYKA:

Wyjątkowość tego soku wynika z tego, że poza bardzo dużą ilością beta-karotenu, dostarcza on także sporo wapnia, kwasu foliowego i witaminy C. Ta kompozycja składników odżywczych powinna zainteresować wegetarian oraz osoby wykluczające z diety nabiał.

fol. Błękitne Studio



Wielofunkcyjna Wolnoobrotowa Wyciskarka Slow Juicer

Nowoczesne, łatwe w obsłudze urządzenie stworzone do wyciskania w odpowiedni sposób zdrowych soków z owoców, warzyw i liści. Wolne obroty pozwalają uzyskać pełnowartościowe soki bez obawy przed utratą cennych enzymów oraz witamin.

Soki skutecznie zastępują dzienne zapotrzebowanie na warzywa i owoce, których często spożywamy za mało. Naturalne soki ze świeżych warzyw i owoców są źródłem wielu witamin i przeciwutleniaczy chroniących

skutecznie organizm człowieka. Substancje biologicznie czynne zawarte w surowych sokach korzystnie wpływają na funkcje przewodu pokarmowego oraz narządów wewnętrznych odpowiedzialnych za usuwanie z organizmu substancji zbędnych i toksycznych. Pijąc świeże soki, nie wydajemy pieniędzy na bezwartościowe, wysoko słodzone i zawierające konserwanty napoje. Możemy zaoszczędzić nie tylko pieniądze, ale przede wszystkim zadbać skutecznie o nasze ZDROWIE.





Dowiedz się więcej i zamów:

www.philippiakmilano.pl

infolinia: 22 479 45 50



Philipiak
MILANO
1887