



Natalia Ryńska

GOTUJ Z RADOŚCIĄ!  
CUKINIOWE LOVE



Copyright 2020 by Ryńska Natalia

W realizacji projektu udział brały:  
Ryńska Natalia - autor  
Zdjęcia: Białowas Karina, Ryńska Natalia  
Wydawca: Ryńska Natalia

Wydanie I  
Mysłowice 2020  
ISBN: 978-83-949309-5-0

Copyright 2020 by Ryńska Natalia  
Wszelkie prawa zastrzeżone

Każde wydanie e-book'a zostało zabezpieczone znakiem wodnym  
oraz jest zgłoszone jako publikacja w Bibliotece Narodowej.

Żadna część niniejszego e-book'a nie może być reprodukowana  
ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób  
bez pisemnej zgody autorki.

Dziękuję!







## Czy wiesz, że cukinia...

Jest idealna dla wszystkich dbających o linię!

- jest na liście 20 warzyw najchętniej uprawianych w naszym kraju.
- zawiera potas, żelazo, magnez oraz witaminę A, C, K, PP i B1 oraz beta karoten.
- jest dobrym źródłem kwasu foliowego, kwasu pantotenowego oraz choliny.
- jest znakomitym źródłem miedzi i manganu.
- nie magazynuje w sobie metali ciężkich.
- zawiera związki zasadowe, które działają odkwaszająco i wpływają korzystnie na proces trawienia.
- ma wyjątkowo niską wartość kaloryczną, to zaledwie 15 kalorii w 100 g.



www.fit6nutricode.p

www.przepisyfit6.pl

# CUKINIOWE PLACUSZKI

ŁATWE W PRZYGOTOWANIU!  
PORCJA DLA 3 - 4 OSÓB

## SKŁADNIKI

- 8 łyżek płatków owsianych
- 2 jajka
- 3 średnie obrane ze skórki pomidory
- czosnek
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki sody
- 1-2 małe cukinie
- olej kokosowy

## WYKONANIE

- Płatki zmiksuj na mąkę.
- Dodaj jajka, pomidory bez skórki, sól. Zmiksuj składniki na jednolitą masę.
- Cukinię potrzyj na grubej tarce lub zrób z niej cukiniowe wstążki.
- Formuj z cukinii i ciasta placuszki.
- Usmaż na złoty kolor, na oleju kokosowym, kilka minut z każdej strony.



[www.fit6nutricode.pl](http://www.fit6nutricode.pl)

[www.przepisyfit6.pl](http://www.przepisyfit6.pl)

# CUKINIOWE FRYTKI

ŁATWE W PRZYGOTOWANIU!  
PORCJA DLA 3-4 OSÓB

## SKŁADNIKI

- 2 - 3 cukinie
- 2 łyżki płatków owsianych
- szczypta soli
- suszone zioła
- olej kokosowy

## WYKONANIE

- Płatki owsiane zmiel na mąkę.
- Cukinie umyj i pokrój na dowolne paski.
- Posól i oprósz mąką z płatków oraz suszonymi ziołami.
- Smaż przez kilka minut na rozgrzanym na oleju kokosowym.





# SPAGHETTI Z CUKINII

ŁATWE W PRZYGOTOWANIU!  
PORCJA NA 3-4 OSOBY

## SKŁADNIKI

- 2 piersi z kurczaka
- 3 cukinie
- 8-10 pomidorów
- 10-14 pieczarek
- 2 cebule
- Czosnek do smaku
- Lubczyk
- Sól
- Oliwa z oliwek

## WYKONANIE

- Mięso pokrój na dowolnej wielkości kawałki i podsmaż na patelni razem z pokrojoną w kostkę cebulą.
- Dodaj pieczarki pokrojone w dowolne kawałki.
- Pomidory obierz ze skórki i pokrój w kostkę, dodaj po pozostałych składników.
- Wszystkie składniki duś pod przykryciem, na małym ogniu przez około 15 -20 min.
- Dodaj lubczyk, sól, czosnek.
- Cukinie poszatkuj na spaghetti.
- Dodaj do całości i duś jeszcze przez około 5 min.

COPYRIGHT 2020 by Ryńska N.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Powyższy ebook Gotujz radością Cukiniowe love jest  
objęty prawem autorskim.

Nie może być powielany ani rozpowszechniany  
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób.

Na wszelkich polach eksploatacji, włącznie z kopiowaniem i zamieszczaniem w  
Internecie, bez pisemnej zgody autora, tj. Ryńskiej N.

Jakiegokolwiek użycie lub wykorzystanie niniejszych materiałów  
w całości lub w części bez zgody autora  
w innym celu niż własny użytek osobisty o charakterze niekomercyjnym  
stanowi naruszenie prawa, w szczególności przepisów  
ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych  
(tj. Dz.U. z 2018r. poz. 1191 z późn. zm.).

Wszelkie naruszenie prawa autorskiego, w tym praw twórcy  
w zakresie niniejszego e-book'a rodzi odpowiedzialność odszkodowawczą  
zgodnie z przepisami ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i  
prawach pokrewnych (tj. Dz.U. z 2018 r. poz. 1191 z późn. zm.) oraz ustawy z  
dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz.U. z 2018 r. poz. 1025).

Ryńska Natalia

tel. 727 927 727

[www.programfit6.pl](http://www.programfit6.pl)

[www.fit6nutricode.pl](http://www.fit6nutricode.pl)



ISBN 978-83-949309-5-0



9 788394 930950