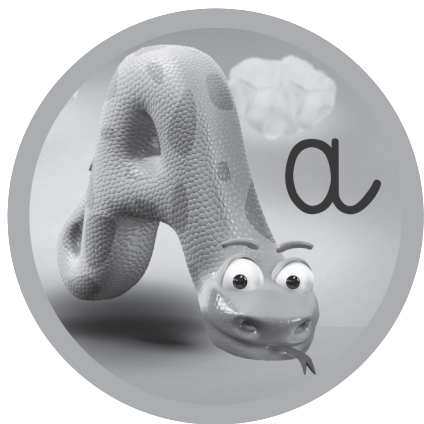




**ZBIERAJ  
ALFABET  
WYGRYWAJ  
NAGRODY**

Pierogarnia  
Piaski



## CZY WIESZ, ŻE...



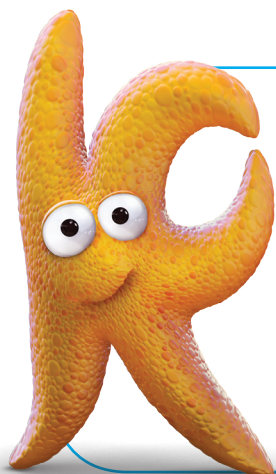
Za sprawą użytej w naszych pierożkach mąki orkiszowej znajdziesz w nich znaczną ilość błonnika pokarmowego, usprawniającego pracę przewodu pokarmowego i układu krążenia a także dobre dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B oraz żelazo, cynk, potas, wapń i krzem. Dzięki tym składnikom zadbasz nie tylko o zdrowie ale także piękny wygląd włosów, skóry i paznokci.



**Wysokogatunkowa wołowina** dostarczy Ci pełnowartościowego białka, niezbędnego do budowy i naprawy wszystkich struktur ciała. Jest także bogatym źródłem żelaza, ważnego dla pracy całego organizmu. Dzięki jego odpowiedniej ilości można dotlenić wszystkie komórki ciała i usprawnić ich działanie. Niedobór tego składnika powoduje gorszą pracę mięśni i trudności w pracy mózgu – nauka i zabawa mogą przychodzić Ci z trudem.



**Olej rzepakowy**, którego użyliśmy w naszych pierożkach to doskonałe źródło dobroczynnych dla mózgu i skóry nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dobry uczeń nie może pominąć ich w codziennym żywieniu!



## CZY WIESZ, ŻE...



**Szpinak** nie tylko nadaje naszym daniom piękny kolor i smak, dostarcza także wielu cennych składników, w tym ważnego dla dotlenienia komórek naszego ciała żelaza. Znajdziemy w nim także inne minerały, m.in. potas potrzebny do prawidłowej pracy mięśni i magnez ważny w walce ze stresem. Ogromną zaletą szpinaku jest także moc substancji przeciwutleniających, które sprzyjają odporności naszego organizmu, pomagają przeciwdziałać wielu groźnym chorobom i wpływają na piękny wygląd.



**Ser typu feta** dostarczy Ci pełnowartościowego białka, niezbędnego do budowy i naprawy wszystkich struktur ciała. Twoje ciało wykorzysta je do rozbudowy mięśni, wzrastania i tworzenia hormonów.



**Ziemniaki**, które znajdziesz w naszych kluseczkach również pełnią ważną funkcję – zapewniają Ci zdrową porcję węglowodanów, będących paliwem dla mózgu i mięśni. Dzięki takiej dawce energii będziesz mieć więcej sił do nauki i zabawy!



## CZY WIESZ, ŻE...



**Jaja** to doskonałe źródło pełnowartościowego białka – budulca naszego ciała. Znajdziesz w nim także łatwostrawny, korzystny dla naszego ciała tłuszcz i substancje sprzyjające pracy mózgu. Nic dziwnego, że użyliśmy ich do przygotowania dań dla uczniów.



**Zastosowany w naszych pierożkach twaróg** dostarczy Ci pełnowartościowego białka, niezbędnego do budowy i naprawy wszystkich struktur ciała. Twoje ciało wykorzysta go do rozbudowy mięśni, wzrastania i tworzenia hormonów.



**Kasza manna** to lekkostrawna porcja węglowodanów. Organizm szybko pozyskuje z nich energię potrzebną do pracy mięśni i mózgu. Warto wykorzystać ją, zjadając nasze pierożki przed intensywną nauką lub aktywnością ruchową. Znajdziesz w niej także jod – niezbędny do prawidłowego przetwarzania białek, tłuszczu i węglowodanów a także konieczny do prawidłowego rozwoju układu nerwowego i kostnego.



## CZY WIESZ, ŻE...



**Czekolada** a właściwie zawarte w niej kakao dostarcza nam wielu minerałów, m.in. potasu, wapnia, magnezu, fosforu, żelaza, cynku i miedzi. Za jej wyborem przemawia także wysoka zawartość substancji o charakterze przeciwutleniający, wpływających korzystnie na funkcje całego naszego organizmu, szczególnie układu krążenia. Jest również źródłem szybko uwalnianych węglowodanów, których nadmiar szkodzi naszemu zdrowiu. Dlatego używamy jej z umiarem.



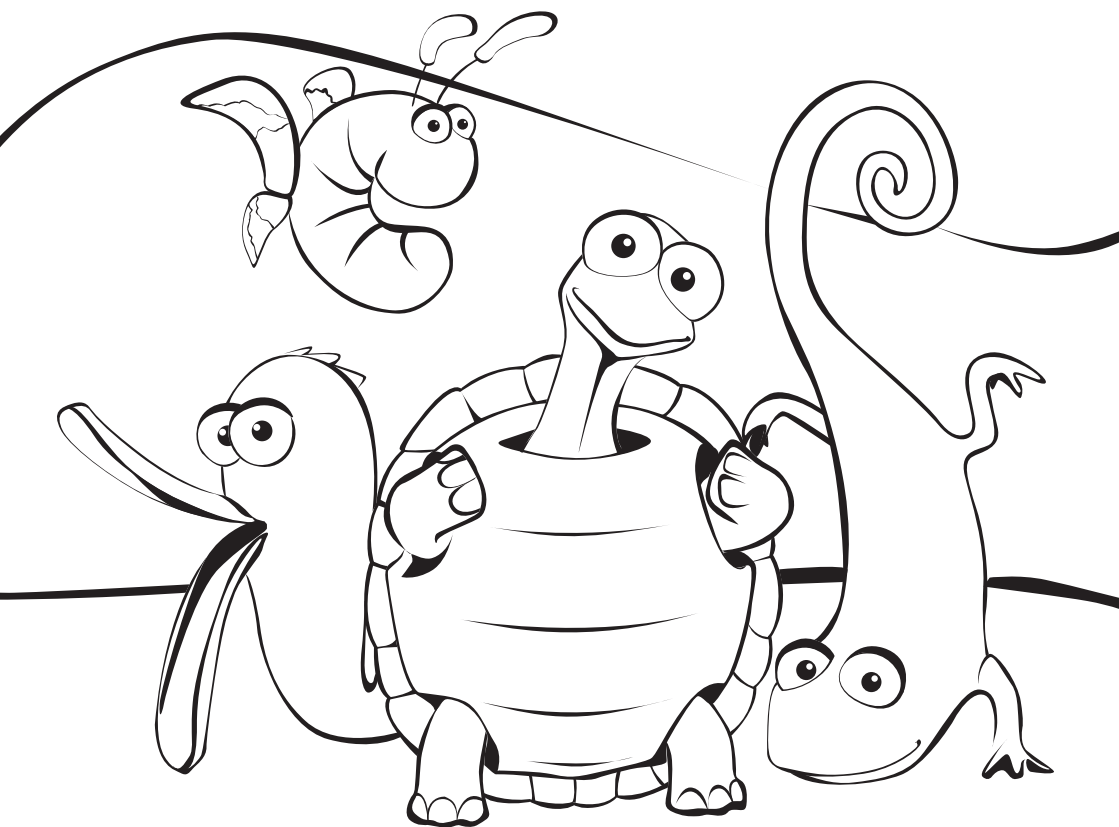
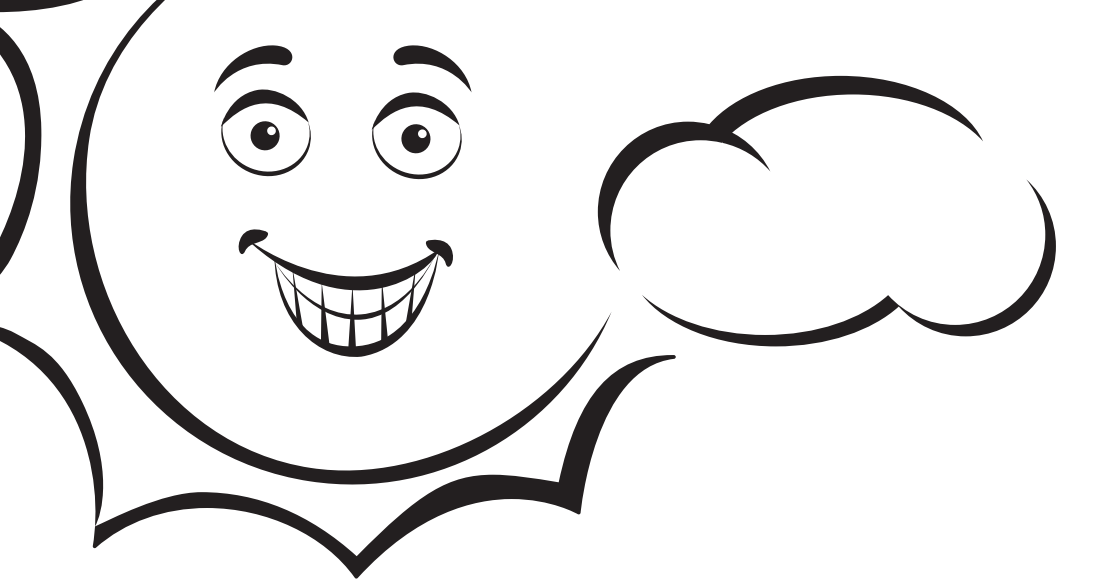


## DIETETYK RADZI



Aby skomponować jeszcze atrakcyjniejsze danie obiadowe i wzbogacić je o dodatkowe witaminy i minerały, podawaj pierożki z lubianą kolorową surówką, warzywami kiszonymi, pieczonymi lub gotowanymi. Do pierożków orkiszowych z wołowiną polecamy surówkę z porów.






# WYGRAJ WYCIECZKĘ DO EURODISNEYLANDU DLA CAŁEJ RODZINY!



Aktualne konkursy na  
**[www.pierogarniapiaski.pl](http://www.pierogarniapiaski.pl)**

Polub nas na facebooku:

 [facebook.com/pierogarniapiaski/](https://facebook.com/pierogarniapiaski/)