

ПОСТНОЕ МЕНЮ

OT THEBODY SCHOOL





РЕЖИМ НЕДЕЛИ

○ ЗАВТРАК

● ОБЕД

● УЖИН

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ
С ОВОЩАМИ

ОВСЯНАЯ КАША
НА КОКОСОВОМ
МОЛОКЕ

АВОКАДО ТОСТ

ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА 100 Г
НУТОВЫЕ КОТЛЕТЫ
ОВОЩНОЕ РАГУ

ОВСЯНАЯ КАША
НА КОКОСОВОМ
МОЛОКЕ

ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА
100 Г (ДОБАВИТЬ СОЕВЫЙ
СОУС И ЗЕЛЕНЬ)
ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА – ½ ШТ.

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ
С ОВОЩАМИ

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ
И ОВОЩНОЕ РАГУ

РИЗОТТО ИЗ
ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ
С БЕЛЫМИ
ГРИБАМИ

ПАСТА АРАБИАТА И
НУТОВАЯ КОТЛЕТКА

РИЗОТТО ИЗ
ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ
С БЕЛЫМИ
ГРИБАМИ

РИС С ФАСОЛЬЮ И
ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА

ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ
С РЫБОЙ

ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ
С РЫБОЙ

НУТ С
БАКЛАЖАНОМ

НУТ С
БАКЛАЖАНОМ

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ
И ОВОЩНОЕ РАГУ

ЖАРЕНый ТОФУ С
ОВОЩАМИ

БАКЛАЖАНЫ С
ОВОЩАМИ

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

СОВЕТЫ

- Для обеда зразы готовим на 2 порции, а рагу на 3 порции
- Ужин готовим на 2 порции, после приготовления блюда нужно настояться часа 2
- Для ужина нужно подготовить баклажаны
- Для ужина нужно заранее замочить нут

○ **ЗАВТРАК**

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ С ОВОЩАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:**

- | | |
|--------------------------------|---|
| Тофу - 130 г | Кокосовое масло для приготовления |
| Лук репчатый - 30 г | Специи - опционально: куркума, копченая паприка, кумин молотый, кориандр молотый, соль, красный перец молотый |
| Перец болгарский - 80 г | |
| Чеснок - опционально, по вкусу | |
| Помидор - 100 г | |
| Зеленый лук - 1 стебель | |

Разогрейте на среднем огне в антипригарной сковороде 1/2 чл. кокосового масла. Добавьте мелко нарезанные красный лук и сладкий перец и, помешивая, обжарьте 6-7 минут, до мягкости.

Добавьте мелко нарезанные зубчики чеснока и обжарьте все еще 40-60 секунд, до появления аромата.

С помощью вилки раскрошите тофу на небольшие кусочки произвольной формы.

Добавьте к поджаренным овощам тофу, куркуму, копченую паприку, молотый кориандр и кумин и, помешивая, обжарьте все еще 5 минут.

Добавьте мелко нарезанные помидоры и обжарьте все еще 8-10 минут. Если овощи не очень сочные, добавьте также 1-2 стл. воды.

Выключив огонь, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, а также соль и молотый перец по вкусу.

Тщательно все перемешайте и подавайте блюдо к столу.

● **ОБЕД**

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 2 ПОРЦИИ:**

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Батат - 250 г | |
| Мука из спельты - 1/4 стакана | |
| Лук репчатый - 1/4 шт. | |
| Кокосовое масло - Для приготовления | |
| Свежие шампиньоны 150 г | |
| Соль, перец черный молотый - По вкусу | |

Измельчить грибы и лук. Стушить лук до мягкости и добавить грибы.

Добавить соль и перец по вкусу. Тушить на медленном огне пока грибы не зарумянятся (10-20 мин). Начинка должна быть не влажной. Охладить.

Батат запечь до готовности при 180С. Почистить, размять и добавить специи.

К батату добавить 4-5 столовых ложек просеянной муки. Тесто должно получиться крутое, но мягкое как пластилин.

Отрегулировать можно уменьшив количество муки или добавив одну столовую ложку воды. Смоченными водой руками отщипнуть 1,5-2 столовые ложки теста и сформировать блинчик толщиной 1 см.

Выложить 1,5 чайной ложки начинки. Сформировать пирожок. Обвалять в муке. Выложить на противень, смазанный кокосовым маслом и запечь при 180С до румяной корочки.

ОВОЩНОЕ РАГУ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 3 ПОРЦИИ:**

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| Батат - 1 шт. | Перец черный молотый по вкусу |
| Баклажаны - 1 шт. | Базилик по вкусу |
| Лук репчатый - 1/2 шт. | Петрушка по вкусу |
| Сладкий перец - 1/2 шт. | Кинза по вкусу |
| Помидоры в своем соку - 200 г | Соль по вкусу |
| Молотый красный перец по вкусу | Кокосовое масло для приготовления |

Баклажаны помыть, нарезать на кружки толщиной 0,5-1 см, посолить.

Залить водой и оставить на 10 минут. Затем слить воду и отжать от лишней жидкости. На дно казана налить немного кокосового масла и выложить баклажаны. Каждый слой овощей немного солить и перчить.

Батат почистить и нарезать кубиком, выложить на баклажаны.

Перец болгарский очистить от семян, нарезать полукольцами и отправить в казан. Затем положить лук, нарезанный кубиком. Затем помидоры, нарезанные толстыми кружками. Добавить полстакана воды. Накрываем крышкой и на тихом огне тушим 1 час. Сверху посыпаем зелень петрушки, базилика, кинзы.

РИЗОТТО ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 2 ПОРЦИИ:**

- | | |
|-------------------------------|--|
| Перловая крупа - 150 г | Соль, перец - по вкусу |
| Сушеные белые грибы - 150 г | Приправы - по вкусу |
| Лук репчатый - 1 штука | Овощной бульон или томатная паста - 100 мл |
| Чеснок - 3 зубчика | Кокосовое масло для приготовления |
| Растительное масло - по вкусу | |

Сперва отварим перловую крупу: промываем крупу пару раз, затем наливаем в кастрюлю с крупой большое количество холодной воды, ставим на огонь. Когда закипит, ждем пару минут и сливаем. Затем наливаем опять холодную воду и варим до состояния аль денте.

Если грибы сухие, их нужно замочить в теплой воде, примерно на 30 минут. Воду после грибов не выливайте, она нам пригодится.

Теперь переходим к основным действиям:

В сотейнике обжариваем на кокосовом масле нарезанный соломкой лук, нарезанные грибы и целые зубчики чеснока. По времени, примерно 3-5 минут. Затем добавляем перловую крупу и воду от грибов. Делаем огонь меньше и провариваем как обычное ризотто. Добавляем соль, перец и специи по вкусу. Еще нам понадобится овощной бульон или томатная паста. Наливаем немного того или другого (по вкусу), провариваем пару минут и снимаем.

При подаче по желанию поливаем растительным маслом.

● **УЖИН**

НУТ С БАКЛАЖАНАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 2 ПОРЦИИ:**

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Нут - 50 г | Лимонный сок - 1 столовая ложка |
| Баклажан - 1 шт. | Белый винный уксус - 1 столовая ложка |
| Оливковое масло - 2 стл. | Семена зиры 1/4 чайной ложки |
| Кинза - 1/2 пучка | Молотая паприка 1/4 чайной ложки |
| Петрушка - 2 стебля | Морская соль по вкусу |
| Чеснок - 1 зубчик | |

Нут замочить на ночь (или на 4-6 часов). После слить воду, отварить до готовности в свежей чуть подсоленной воде 60-90 минут. Аккуратно. Не переварите.

Баклажаны нарезать на крупные кубики, обжарить на оливковом масле со всех сторон до румяной корочки, посолить и тушить до мягкости/готовности. Остудить.

Кинзу, петрушку и чеснок измельчить, добавить паприку, зиру, оливковое масло, уксус и лимонный сок.

Нут, баклажаны и заправку смешать, посолить. Дать настояться в холодильнике часа 2.

- Крупу для обеда можно замочить заранее
- Обед готовим на 2 порции
- Ужин уже готов!

ОВСЯНАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:**

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| Кокосовое молоко - 200 мл | Соль - По вкусу |
| Овсянка сухая крупа - 80 г | Вода - 100 мл |
| Яблоко - 150 г | Мед - по вкусу |

Кокосовое молоко соединить с водой. Довести до кипения. Добавить соль, овсяные хлопья. Варить 5 минут (помешивая). Накрывать крышкой и дать настояться 15 минут. Добавить яблоко, по вкусу мед и подавать.

УЖИН УЖЕ ГОТОВ!

НУТ С БАКЛАЖАНАМИ

 **СОВЕТЫ**

- Для котлеток на обед нужно заранее замочить нут
- Нутовые котлеты готовим на 2 порции
- Ужин уже готов!

○ ЗАВТРАК

АВОКАДО ТОСТ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИИ:**

Хлеб бездрожжевой - 2 кусочка
Авокадо - 50 г
Помидор - 1/2 шт.
Микрогрин - 10 г (По желанию)

Для начала приготовить тосты – обжарь хлеб в тостере, на гриле или сухой сковороде. Свежий авокадо можно порезать ломтиками и красиво выложить сверху на хлеб, или же растереть мякоть до пастообразного состояния, намазать на хлеб и немного посолить. Сверху выложить дольками помидор, посолить. По желанию посыпать микрогрином.

● ОБЕД

ПАСТА АРАБИАТА

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:**

Макарони цельнозерновые вареные - 100 г
Томаты в собственном соку - 50 г
Масло оливковое - 1/2 ч.л.
Перец острый красный - По вкусу
Чеснок - 1 зубчик
Базилик свежий - Пару веток

Чеснок очистить, измельчить ножом. В большой сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло для жарки (или заменить кокосовым), добавить чеснок и перец. Убавить огонь до минимума и готовить, помешивая, пока чеснок не приобретет золотистый цвет. Не допустите, чтоб чеснок подгорел. Добавить помидоры вместе с соком. Слегка приправить солью. Готовить, разминая помидоры деревянной ложкой, около 10 мин., пока масса в сковороде не станет густой и однородной. Приправить солью по вкусу.

Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг, обсушить и вернуть в кастрюлю. Влить в кастрюлю с пастой приготовленный соус. Поставить кастрюлю на сильный огонь. Готовить 30 сек., энергично перемешивая. Снять кастрюлю с огня, сразу же добавить половину листьев базилика, быстро перемешать и выложить в глубокую тарелку. Посыпать оставшимся базиликом, сбрызнуть оливковым маслом «экстра вирджин» и сразу же подать к столу. Пасту с соусом «арабыята» не принято посыпать сыром.

НУТОВЫЕ КОТЛЕТЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 2 ПОРЦИИ:**

| | |
|-------------------------|--|
| Нут – 1/2 стакан | Томатная паста – по желанию |
| Морковь – 1/2 шт. | Любая зелень (петрушка, укроп, кинза, лук) |
| Лук – 1/2 шт. | Масло кокосовое для приготовления |
| Овсяные отруби – 2 стл. | Специи |

Нут замочить на ночь и затем отварить. Почистить овощи. Нарезать мелко лук. Морковь натереть на крупную терку. На кокосовом масле поджарить морковь и лук. Разогреть духовку до 220С. В чашу блендера переложить нут, нарезанную мелко зелень, готовые лук и морковь, добавляем специи и по желанию томатную пасту. Перемолоть до консистенции, которая Вам нравится (можно оставить нут кусочками, а можно перемолоть до однообразной массы).

На противень выстелить пергамент. Хорошо отжимая жидкость, мокрыми руками сформируйте котлетки и выложите на противень.

Отправляем в духовку на 25-30 минут.

- Для завтрака заранее сварить гречку (сразу на 2 порции на другой день), а котлетки и рагу уже готовы
- Обед уже готов!

ЗАВТРАК УЖЕ ГОТОВ!

**ОТВАРИТЕ ГРЕЧКУ, А
НУТОВЫЕ КОТЛЕТКИ И
ОВОЩНОЕ РАГУ ГОТОВЫ!**

ОБЕД УЖЕ ГОТОВ!

**РИЗОТТО ИЗ ПЕРЛОВОЙ
КРУПЫ С БЕЛЫМИ
ГРИБАМИ**

● УЖИН

УЖИН УЖЕ ГОТОВ!

**ЗРАЗЫ С БЕЛЫМИ
ГРИБАМИ И
ОВОЩНОЕ РАГУ**

ЖАРЕННЫЙ ТОФУ С ОВОЩАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:**

Тофу - 100 г
Зеленая стручковая фасоль (замороженная) - 70 г
Красный сладкий перец - 1/3 штука
Чеснок - 1/2 зубчика
Кунжутное масло - 1 столовые ложки
Свежий имбирь - 1/3 столовые ложки
Соевый соус - 1 столовые ложки

Тофу нарезать кубиками примерно 2x2 см, полить соевым соусом. Оставить на несколько минут, чтобы сыр пропитался соусом.

Болгарский перец нарезать соломкой, фасоль отварить 2–3 минуты (так, чтобы осталась немного хрустящей).

Имбирь и чеснок мелко порезать, обжарить на кунжутном масле до золотистого цвета, вынуть и выбросить.

На сковороде, где жарился имбирь и чеснок, выложить тофу, обжарить до золотистой корочки. Выложить тофу в миску. В ту же сковороду положить перец и фасоль, обжарить 2 минуты. При необходимости добавить еще немного масла, полить соевым соусом.

Смешать фасоль с перцем и с тофу, посыпать кунжутом.

📣 СОВЕТЫ

- Свеклу на обед нужно запечь заранее и разделить на 2 порции
- (Свеклу запечь целиком, почистить, натереть, добавить специи, разделить пополам, вторую порцию оставить на следующий день)
- Для блюда на обед нужно заранее замочить фасоль

- Для завтрака уже готова гречка, нужно только добавить соевый соус и зелень, свекла уже готова!
- Блюдо на обед готовим на 2 порции
- Для ужина нужно заранее замочить чечевицу и приготовить на 2 раза
- Меняйте расположение сб и вс в соответствии с днями, когда можно рыбу

- Обед и ужин уже готовы!

○ ЗАВТРАК

ОВСЯНАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Кокосовое молоко - 200 мл | Соль - По вкусу |
| Овсянка сухая крупа - 80 г | Вода - 100 мл |
| Яблоко - 150 г | Мед – по вкусу |

Кокосовое молоко соединить с водой. Довести до кипения. Добавить соль, овсяные хлопья. Варить 5 минут (помешивая). Накрывать крышкой и дать настояться 15 минут. Добавить яблоко, по вкусу мед и подавать.

ЗАВТРАК УЖЕ ГОТОВ!

ГРЕЧКА И СВЕКЛА ГОТОВЫ,
НЕ ЗАБУДЬТЕ ДОБАВИТЬ
СОЕВЫЙ СОУС И ЗЕЛЕНЬ

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:

| | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| Тофу - 130 г | Кокосовое масло для приготовления |
| Лук репчатый - 30 г | Специи - опционально: куркума, |
| Перец болгарский - 80 г | копченая паприка, кумин молотый, |
| Чеснок - опционально, по вкусу | кориандр молотый, соль, |
| Помидор - 100 г | красный перец молотый |
| Зеленый лук - 1 стебель | |

Разогрейте на среднем огне в антипригарной сковороде 1/2 ч.л. кокосового масла. Добавьте мелко нарезанные красный лук и сладкий перец и, помешивая, обжарьте 6-7 минут, до мягкости.

Добавьте мелко нарезанные зубчики чеснока и обжарьте все еще 40-60 секунд, до появления аромата.

С помощью вилки раскрошите тофу на небольшие кусочки произвольной формы.

Добавьте к поджаренным овощам тофу, куркуму, копченую паприку, молотый кориандр и кумин и, помешивая, обжарьте все еще 5 минут.

Добавьте мелко нарезанные помидоры и обжарьте все еще 8-10 минут. Если овощи не очень сочные, добавьте также 1-2 ст.л. воды.

Выключив огонь, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, а также соль и молотый перец по вкусу.

Тщательно все перемешайте и подавайте блюдо к столу.

● ОБЕД

РИС С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| Нешлифованный рис – 70 г | Овощной бульон 200 мл (или вода) |
| Лук репчатый ¼ шт. | Соль ¾ чайной ложки |
| Чеснок 1 зубчик | Красная фасоль 50 г |
| Красный перец чили 50 г | Кокосовое масло для приготовления |
| Перец черный молотый по вкусу | |

Замочите на ночь фасоль. Затем сварите ее до готовности.

В большой кастрюле на среднем огне подогреть кокосовое масло. Добавить рубленый лук, измельченный чеснок и перец. Жарить около 10 минут, пока лук не станет прозрачным. Добавить рис и мешать 2 минуты. Затем влить бульон, посолить, довести до кипения.

Уменьшить огонь и готовить рис еще около 20 минут, пока он не станет мягким и не впитает бульон. Снять кастрюлю с плиты и дать рису настояться с закрытой крышкой около 5 минут.

Выложить рис в миску, добавить вареную фасоль и оставить на время, периодически помешивая. Приправить солью и перцем. Не забудьте добавить половинку запеченной свеклы.

ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 2 ПОРЦИИ:

| |
|---|
| Тыква - 500 г |
| Сибас – 2 шт. (речная форель/дорадо/скупбрия) |
| Чеснок (сухой) - По вкусу |
| Соль - По вкусу |

Тыкву очистите, нарежьте крупными кусками.

Рыбу очистите, выпотрошите. Замаринуйте любимыми специями.

На противень на пергаментную бумагу выложите тыкву, посолите, приправьте сухим чесноком.

Рядом выложите рыбу. Готовьте при 200С рыбу около 15-20 минут, тыкву - до мягкости.

ОБЕД УЖЕ ГОТОВ!

ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ С РЫБОЙ
(ДОБАВЬТЕ КУСОЧЕК
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА)

● УЖИН

БАКЛАЖАНЫ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 1 ПОРЦИЮ:

| |
|---------------------------------|
| Помидоры – 150 г |
| Лук репчатый ½ шт. |
| Соль - по вкусу |
| Перец черный молотый - по вкусу |
| Растительное масло - по вкусу |
| Баклажаны - 150 г |
| Тофу 50 г (опционально) |

Срезаем с баклажанов кожуру, нарезаем кружками или вдоль, солим и хорошо отжимаем или кладем под груз на пару часов, чтобы стекла горечь.

Жарим на растительном масле до тех пор, пока они не станут мягкими. Кладем баклажаны в отдельную посуду.

Мелко-мелко режем лук и жарим его до тех пор, пока он не станет прозрачным и не начнет золотиться.

Обдаем кипятком помидоры, снимаем с них кожуру, режем, мнем и кладем на сковородку с луком.

Тушим на медленном огне до загустения, минут 5–7. Добавляем туда же баклажаны, солим, перчим. Держим на огне еще пару минут — получается красно-фиолетовая жижа. Можем добавить опционально тофу.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ
НА 2 ПОРЦИИ:

| |
|---|
| Сок томатный (без сахара, или помидоры, или паста) - 300 мл |
| Морковь - 1 шт. |
| Лук репчатый – 1/2 шт. |
| Перец красный сладкий – 1/2 шт. |
| Чеснок - 2 зубчик |
| Зелень - По вкусу |
| Чечевица – 1/2 стакан + вода - 80 мл |

Чечевицу перебрать и замочить в холодной воде на 1 час. Затем воду слить, а чечевицу отварить в двух стаканах воды до полуготовности около 30 минут.

Подготовить овощи. Лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить и нарезать кубиком. Морковь очистить и натереть на крупной терке. В кастрюлю влить 1 ст. л кокосового масла, немного обжарить лук.

Добавить сладкий перец и морковь, также немного обжарить и влить воду. Потушить 7 минут. Всыпать чечевицу. Перемешать и влить томат. Посолить, поперчить. Варить около 7-10 минут до готовности чечевицы.

Подготовить зелень и чеснок. Мелко нарезать. Суп отставить и добавить зелень с чесноком. Дать настояться.

УЖИН УЖЕ ГОТОВ!

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



СПИСОК ПОКУПОК



Сибас – 2 шт. (речная форель/дорадо/скумбрия)



Авокадо - 50 г
Бasilik несколько веточек
Баклажан - 3 шт.
Батат - 3 шт.
Зеленая стручковая фасоль (замороженная) - 70 г
Зелень (петрушка, лук, кинза) - по пучку
Красный перец чили 50 г
Лимонный сок - 1 стл.
Лук – 6 шт.
Микрогрин - 10 г (по желанию)

Морковь - 2 шт.
Перец болгарский - 2 шт.
Перец красный сладкий – 2 шт.
Помидор - 400 г
Свежие шампиньоны 150 г
Свежий имбирь - 1/3 стл.
Свекла 1 шт. (крупная)
Тыква - 500 г
Чеснок - 3-4 шт.
Яблоко - 300 г



Белый винный уксус - 1 стл.
Гречка 100 г
Кокосовое масло
Кокосовое молоко - 400 мл
Красная фасоль 50 г
Кунжут - 1/3 стл.
Кунжутное масло - 1 стл.
Макаронь цельнозерновые - 50 г
Масло оливковое - 3 стл.
Мед – по вкусу
Мука из спельты - 1/4 стакана
Нешлифованный рис – 70 г
Нут - 200 г
Овощной бульон 200 мл (или вода)
Овощной бульон или томатная паста - 100 мл

Овсянка сухая крупа - 160 г
Овсяные отруби – 2 стл.
Перловая крупа - 150 г
Помидоры в своем соку – 250 г
Соевый соус - 2 стл.
Сок томатный (без сахара, или помидоры, или паста) - 300 мл
Специи: куркума, копченая паприка, кумин молотый, кориандр молотый, соль, красный перец молотый, черный перец, соль, красный острый перец, сухой чеснок, соль, морская, зира
Сушеные белые грибы - 150 г
Тофу - 410 г
Хлеб бездрожжевой - 3 кусочка
Чечевица – 1/2 стакан



КОНТАКТЫ



www.youtube.com/user/Sofi819/videos



www.instagram.com/sofi_rozhko/



www.facebook.com/sofiarozhko



www.thebody.school

