



SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Jemy to samo – co to znaczy?	6
Jak zadbać o nawyki żywieniowe całej rodziny	12
Jak powinny jeść niemowlęta i małe dzieci	18
Zastosowanie zasady „jemy to samo” w praktyce	42
Gotowe rozwiązania	56
Śniadania i kolacje	58
Bułki kefirowe	62
Bułeczki orkiszowe z marchewką	64
Chleb orkiszowy z nasionami	66
Pasta z papryki, nerkowców i ciecioriki	69
Śmietankowa pasta z buraka	72
Domowy serek z jogurtu greckiego – labneh	74
„Twarożek” sojowy z jagodami	76
Fioletowy makaron z owocami	78
Gofry/placki dyniowe	81
Gofry z czerwonej soczewicy	84
Gofry o smaku pizzy	86
4 ulubione owocowe dodatki	88
Gorące śliwki	89
Prażone jabłka	90
Fruzelina z mrożonych owoców	90
Bananowy mus z limonką	90
Klasyczna pieczona owsianka	91
Kakaowa granola z amarantusem	94
Pierwsza jajecznica	97
Jajecznica z zielonymi warzywami	100
Szakszuka	103
Kluski leniwe z burakiem	106
Klasyczne naleśniki bez nabiału	108
Naleśniki owsiane bez mleka i jajek	110
Nocna mango-owsianka	112
Biszkopciki z buraka	114
Placki bananowe bez jajek	116
Puszysty omlet jaglany	118
Dwukolorowe placki na kefirze	120
Placki z musu jabłkowego	122
Placki z owsianki	124
Jaglanka z jabłkami	127
Wytrawna komosanka buraczana	130
Tosty żytne z mozzarellą	132
Najzwyklejszy omlet z warzywami	135
Brzoskwiniowo-morelowa quinoa	138
Dania obiadowe	140
Domowy bulion warzywny	144
Pomidorówka	147
Krupnik z komosą ryżową	150
Zupa batatowo-fasolkowa	153
Ekspresowy krem z buraka	156
Warzywa z bulionu duszone na maśle	158
Bowl pełen smaku	160
Surówka z kiszzonej kapusty pełna warzyw i owoców	163
Buraczana surówka z sokiem z pomarańczy	166
Surówka z marchewki i jabłka z kalarepą	168

Kukurydza z migdałowo-paprykową posypką	170
Warzywny sos uniwersalny	172
Bulgur po turecku	174
Dorsz w sosie cukiniowym	176
Łosoś w ziołach i limoncy	178
Mintaj w mleczku kokosowym	180
Pieczony pstrąg tęczowy z kawałkami pomarańczy	182
Zielony bulgur	184
Buraczano-kokosowe kaszotto	186
Pieczone podudzia z kurczaka z ziemniakami	189
Gulasz wołowy z batatami i cieciorką	192
Klopsy z azjatyckim twistem	195
Pieczone pulpety wieprzowe z marchewką	198
Sos pieczarkowy	200
Kruchy indyk na kanapki lub do obiadu	202
Makaron z truskawkami i twarogiem	204
Spaghetti alla bolognese	206
Pieczone kotlety z fasoli i ryżu	209
Makaron z krewetkami w sosie pomidorowym	212
Klasyczne penne ze szpinakiem i łososiem	215
Tikka masala	218
Tajskie curry	221
Na słodko w zdrowszej wersji	224
Amarantuski	228
Ekspresowe ciasteczka owsiane	230
Orzechowe ciasteczka	232
Babeczki z gorzką czekoladą i daktylami	234
Orkiszowe drożdżówki z owocami leśnymi	237
Batatowe muffiny bez nabiału i glutenu	240
Batoniki marchewkowo-jabłkowe	242
Kulki pełne żelaza	244
Batoniki z ekspandami	246
Miniciasto jogurtowe	248
Owsiana kruszonka	250
Szpinakowe oponki	252
Jagodowy chia pudding	254
Pudding z tapioki z jeżynami	256
Mrożone kąski bananowe z dodatkami	258
Lody truskawka-kefir-nerkowce	260
Latem kokosowo-czekoladowe lody, a zimą gorąca czekolada!	262
Żelki truskawkowe	264
Mus daktylowo-orzechowy „karmel”	266
Przekąski na imprezę	268
Nuggetsy marynowane w kefirze	272
Pieczona fasola	274
Sushi balls	276
Owocowe frytki	278
Tortilla orkiszowa	280
Serowa przekąska	282
Pizza nie do końca klasyczna	284
Pomidorowy sos nie tylko do pizzy	288
Sos czosnkowy	289
Sos zielona moc awokado	290
Burgery wołowe	291
Taco party	294
Mango guacamole	296
Sos jogurtowy z mango i kolendrą	297
Salsa arbuzowo-pomidorowa	298
Szarpany kurczak	299
Podsumowanie i podziękowania	300
Bibliografia	301
Indeks	302