

SPIS TREŚCI

WSTĘP . 9

- Dla kogo jest to książka? . 9
- Uwagi do przepisów i zamienniki . 10
- Jak czytać oznaczenia w książce: . 11
- Podstawowe miary i wagi, które przyjęłam przy komponowaniu przepisów: . 11

Rozdział 1

DIETA OD KUCHNI . 13

- Sekret skutecznego odchudzania . 13
- Mity dotyczące zdrowego odżywiania . 15
- Przyjrzyj się swojej codziennej diecie . 18
- Jak odchudzić codzienną dietę? . 20
- W jaki sposób zwiększyć objętość posiłków? . 24

PRZEPISY

PRZEPISY PODSTAWOWE . 55

DODATKI DO MLEKA I JOGURTU . 57

- Musli z patelni . 57
- Granola z patelni . 58

MIESZANKI ZIAREN . 61

- Miks ziaren do sałatek . 61
- Mieszanka ziaren do owsianek . 62
- Pikantny miks ziaren . 64

DOMOWY SEREK Z JOGURTU . 66

KOLOROWY MAKARON

I RYŻ Z WARZYW . 69

- Kiszone wstążki z buraka z chrzanem . 72
- Piklowane kolorowe warzywne wstążki . 73

RYŻ Z WARZYW . 75

NIEBANALNY RYŻ DO OBIADU . 76

- Ryż z curry, marchewką i groszkiem . 77
- Ryż pomidorowy . 78
- Ryż ze szpinakiem i koperkiem . 79

Dlaczego, chcąc zrzucić zbędne kilogramy, warto postawić na lunchboxy? . 26

Rozdział 2

WARZYWA I OWOCE -

TWOI SOJUSZNICY W WALCE

O WYMARZONĄ SYLWETKĘ . 33

- Jak dużo warzyw i owoców powinniśmy jeść każdego dnia? . 33
- Dlaczego jemy zbyt mało warzyw? . 36
- Jak jeść warzywa oraz owoce i nie zwariować? . 44
- Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie? . 48

WIOSNA . 81

BENTO #1 . 84

- Twarożek à la tzatziki . 84
- Pęczak z warzywami i fasolą . 86

BENTO #2 . 89

- Salatka z tuńczyka, pieczonych warzyw i soczewicy . 89

BENTO #3 . 90

- Śniadaniowa miska z jajkiem i chrupiącymi warzywami . 90

BENTO #4 . 93

- Omlet białkowy . 93
- Krem truskawkowo-kokosowy . 94

BENTO #5 . 96

- Kotlety z indyka z parowaru . 96
- Salatka z serem pleśniowym i sosem jogurtowym . 99

BENTO #6 . 101

- Warstwowy deser z musem z rabarbaru i nasionami chia . 101

BENTO #7 . 102

Kotlety z tuńczyka i kuskusu . 102

Dip bazyliowy . 105

BENTO #8 . 106

Placuszki serowe . 106

BENTO #9 . 109

Pasta z łososia i serka wiejskiego . 109

Sałatka z bulguru i szparagów . 110

Grillowana pierś z kurczaka z ziołami . 111

BENTO #10 . 112

Truskawkowy budyń ryżowy . 112

BENTO #11 . 115

Zielone naleśniki serowe . 115

Pasta z ciecierzycy i rzodkiewki . 116

BENTO #12 . 119

Sałatka ziemniaczana z fetą i warzywami . 119

BENTO #13 . 121

Wrapy z pastą z fasoli i warzywami . 121

BENTO #14 . 122Omlet z zielonym groszkiem
i siemieniem lnianym . 122**LATO . 125****BENTO #15 . 129**Filet z kurczaka z mozzarellą
i papryką . 129Sałatka makaronowa z pieczonymi
pomidorami . 130**BENTO #16 . 133**Bób w sosie pomidorowym w stylu
arabskim . 133Grillowane nektarynki z jogurtem
i migdałami . 134**BENTO #17 . 136**Śniadaniowa miska z wędzonym łososiem
i kielkami . 136**BENTO #18 . 139**

Puszyste placuszki białkowe . 139

Prosty sos z owoców leśnych . 140

Sałatka z grillowanymi brzoskwiniami
i indykiem . 141**BENTO #19 . 142**

Sałatka z pomidorów i twarogu . 142

Azjatyckie placki z makaronem soba . 144

Domowy sos chili . 145

BENTO #20 . 147

Tiramisu z malinami i czekoladą . 147

BENTO #21 . 148

Ciasto z tuńczykiem i cukinią . 148

Raita z ogórkiem . 151

BENTO #22 . 153Miska obfitości z bobem i grillowaną
papryką . 153**BENTO #23 . 154**

Fasolka szparagowa po grecku . 154

BENTO #24 . 157

Owoce leśne pod lekką bezą . 157

BENTO #25 . 159

Sałatka ziemniaczana z bobem . 159

BENTO #26 . 160

Sałatka z kaszy gryczanej i tuńczyka . 160

BENTO #27 . 163

Pankiejki orkiszowe z jagodami . 163

BENTO #28 . 165

Frittata z warzywami . 165

Sałatka z arbuza, fety i oliwek . 166

BENTO #29 . 169

Bułki twarogowe . 169

Pasta cukiniowa . 171

BENTO #30 . 173Syrnik jagodowy z karmelizowanymi
orzechami . 173**BENTO #31 . 174**

Kąski drobiowe z warzywami . 174

Dip z cukinią . 176

Pomidorowy kuskus . 177

JESIEŃ . 179**BENTO #32 . 182**Paprykarz z tuńczykiem i brązowym
ryżem . 182

Sałatka z kalafiora, jajka i pomidorów . 185

BENTO #33 . 187

Fasola po meksykańsku . 187

Koreczki z figami i szynką . 188

BENTO #34 . 190

Pasta fasolowa z pieczonym jabłkiem . 190

Babeczki curry z piekarnika . 192

Sos BBQ . 193

BENTO #35 . 195

Pasta z twarogu i papryki . 195

Sałatka ryżowa z indykiem i korniszonami . 196

BENTO #36 . 198

Kurczak po azjatycku . 198

BENTO #37 · 201
Kotlety z łososia · 201
Dip z sera wiejskiego i chrzanu · 202
Surówka z kiszzonej kapusty z musztardą · 203

BENTO #38 · 205
Jogurt z pieczonymi śliwkami · 205

BENTO #39 · 207
Sałatka z kaszy gryczanej, twarogu
i buraków · 207

BENTO #40 · 208
Pilaw z indykiem i dynią · 208

BENTO #41 · 211
Omlet z burakiem i fetą · 211
Dip farmerski z korniszonem · 212

BENTO #42 · 215
Sałatka makaronowa z ciecierzycą
i brokułem · 215

BENTO #43 · 217
Nocna owsianka z masłem
orzechowym · 217

BENTO #44 · 219
Tofu w sosie orzechowym · 219

BENTO #45 · 221
Różowy mus z domową granolą z patelni · 221

BENTO #46 · 223
Omlet orkiszowy · 223
Czekośliwka z patelni · 224

ZIMA · 227

BENTO #47 · 231
Indyk w sosie pomarańczowym · 231
Ryż z groszkiem i jajkiem · 232

BENTO #48 · 234
Ryż z pstrągiem i warzywami · 234

BENTO #49 · 237
Pieczone tofu · 237
Kasza z grzybami · 238
Boskie buraczki · 239

BENTO #50 · 241
Muffinki z indykiem · 241
Sos pomidorowy z oliwkami · 243

BENTO #51 · 245
Placuszki z sera wiejskiego i łodygi
brokuła · 245
Dip z marchewką · 246

BENTO #52 · 248
Pudding ryżowy z gruszką i cynamonem · 248

BENTO #53 · 251
Pasta kanapkowa z pstrągiem · 251
Deser z grejpfrutem i pistacjami · 252

BENTO #54 · 255
Tajskie curry z soczewicą i groszkiem · 255

BENTO #55 · 257
Schab z jabłkami i cebulą · 257
Kasza z fasolą i ziołami · 258

BENTO #56 · 261
Egzotyczne śniadanie z ananasek · 261

BENTO #57 · 263
Sałatka makaronowa z tuńczykiem · 263

BENTO #58 · 264
Racuchy na maślanec z gruszką · 264

KOKTAJLE I NAPOJE · 267

WIOSNA #1
Wiosenny zielony koktajl · 269

WIOSNA #2
Koktajl truskawkowo-pomarańczowy · 271

WIOSNA #3
Woda truskawkowo-ogórkowa · 273

WIOSNA #4
Koktajl botwinkowy z fetą · 275

LATO #1
Koktajl arbuzowy z brzoskwiniami · 277

LATO #2
Koktajl sernikowy z jagodami · 279

LATO #3
Woda smakowa z wiśniami i melisą · 281

JESIEŃ #1
Koktajl bananowy z cynamonem · 283

JESIEŃ #2
Koktajl z burakiem i wodą kokosową · 285

ZIMA #1
Rozgrzewająca herbata świąteczna · 287

ZIMA #2
Koktajl z ananasek i pomarańczą · 289

ZIMA #3
Pożywny koktajl z pastą tahini · 291

INDEKS SKŁADNIKÓW · 292

SPIS POTRAW · 300

**SPIS PRZEPISÓW WEDŁUG ICH
KALORYCZNOŚCI** · 302