

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE	13
CAŁA PRAWDA O „DIECIE NA RAKA”	15
CZY ISTNIEJE „DIETA NA RAKA”?	17

rozdział pierwszy

JAK ZAPOBIEGAĆ CHOROBIE NOWOTWOROWEJ?	21
JAK POWINNO WYGLĄDAĆ PRAWDŁOWE ŻYWIENIE?.....	27
PRODUKTY I SKŁADNIKI PRONOWOTWOROWE	33
PRODUKTY I SKŁADNIKI ANTYNOWOTWOROWE	39
PRZYKŁADY ZDROWYCH JADŁOSPISÓW ANTYNOWOTWOROWYCH.....	47
PRZEPISY ANTYRAKOWE	53
Chlebek błyskawiczny otrębowy z ziarnami	54
Chlebek błyskawiczny otrębowy śródziemnomorski	56
Pomidorowy pasztet z soczewicy.....	59
Czekośliwka	60
Pasta z twarogu i awokado	63
Pieczony indyk do kanapki – domowa wędlina	64
Hummus klasyczny	67
Sałatka z sosem à la vinaigrette	68
Domowa przyprawa uniwersalna	71
Domowy bulion	72
Kasza z pastą z pomidorów i oliwek na hummusie	74
Pieczony łosoś z sosem na bazie pesto	77
Halibut w purée groszkowym	78
Dorsz w mleczku kokosowym	81
Kopytka buraczane z owocami	82
Domowy makaron	85
Orzechowo-kakaowe pralinki	86
Smoothie z jabłkiem i selerem naciowym	89
Domowe mleczko migdałowe	90

rozdział drugi

DIETA W CHOROBY NOWOTWOROWEJ 93

KIEDY NALEŻY POMYŚLEĆ O ZMIANIE SPOSOBU ODŻYWIANIA? 99

rozdział trzeci

DIETA W TRAKCIE LECZENIA 113

DIETA W TRAKCIE RADIOTERAPII 113

DIETA W TRAKCIE CHEMIOTERAPII 121

DIETA W HORMONOTERAPII RAKA PIERSI..... 131

DIETA ŁATWOSTRAWNA 137

PRZEPISY W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ..... 143

Chlebek błyskawiczny pszenny 145

Panekki na jogurcie na słodko 146

Paprykarz roślinny – pasta z kaszy jaglanej 149

Pasta z pieczonego bakłażana 150

Polędwica z dorsza zapiekana w sosie pomidorowym 153

Pulpety z indyka gotowane na rosole 154

rozdział czwarty

DOŁĘGLIWOŚCI POJAWIAJĄCE SIĘ W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO 157

BIEGUNKA 161

PRZEPISY POMOCNE PRZY BIEGUNCE 167

Tosty z jajkiem 168

Galaretkę z marchewką, mięsem i przepiórczymi jajkami 171

Pieczone jabłko 173

Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem 174

Zupa krem z marchewki 176

Kisiel jagodowy 179

ZAPARCIA 181

PRZEPISY POMOCNE PRZY ZAPARCIACH 191

Otrębianka śliwkowa 192

Śliwkowy kisiel z siemienia lnianego..... 195

Twarożek z suszonymi śliwkami 196

Zupa krem z buraków 199

Zupa warzywna	201
Kompot z gruszki	202
Ciasteczka owsiane z pestkami dyni i nasionami słonecznika	205
PROBLEMY Z PRZEŁYKANIEM I ODCZUWANIEM SMAKU	207
NUDNOŚCI I WYMIOTY	215
PRZEPISY POMOCNE PRZY NUDNOŚCIACH I WYMIOTACH	219
Kopytka z sosem miętowo-bazyliowym	221
Galaretka owocowa	222
Mrożone musy owocowe	225
JADŁOWSTRĘT, BRAK APETYTU, SPADEK MASY CIAŁA	227
PRZEPISY POMOCNE PRZY NIEDOŻYWIENIU	235
Odżywcza czekoladowa jaglanka z bananem i orzechami	237
Odżywcza owsianka z pomarańczą	238
Odżywcza gryczanka z odżywką	241
Jaglanka z pieczonym jabłkiem	242
Kakaowy krem z awokado	245
Guacamole – masło/pasta do pieczywa	246
Halibut w sosie śmietankowym z orzechami nerkowca i ogórkiem	249
Muffinki pełne białka	250
Białkowe kokosanki	253
Odżywcze ptasie mleczko	254
Tapioka z musem z mango	257
Chia z sorbetem z malin	258
Koktajl mango lassi z odżywką	261
Domowy budyń czekoladowy	262
Szybki sernik bez ciasta	265
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ.....	267
DOUSTNE SUPLEMENTY POKARMOWE (ONS).....	271
 r o z d z i a ł p i ą t y	
MITY ŻYWIENIOWE	277
BIBLIOGRAFIA	297
SŁOWNICZEK	299
O AUTORKACH	302



SPIS PRZEPISÓW

Białkowe kokosanki	253
Chia z sorbetem z malin	258
Chlebek błyskawiczny otrębowy z ziarnami	54
Chlebek błyskawiczny otrębowy śródziemnomorski	56
Chlebek błyskawiczny pszenny	145
Ciasteczka owsiane z pestkami dyni i nasionami słonecznika	205
Cieciorka w sosie pomidorowym	50
Czekośliwka	60
Domowa przyprawa uniwersalna	71
Domowe mleczko migdałowe	90
Domowy budyń czekoladowy	262
Domowy bulion	72
Domowy makaron	85
Dorsz pieczony z kaszą jaglaną z groszkiem, z sałatką	48
Dorsz w mleczku kokosowym	81
Galaretka owocowa	222
Galaretka z marchewką, mięsem i przepiórczymi jajkami	171
Grahamka z indykiem — sałatka warzywna	48
Guacamole – masło/pasta do pieczywa	246
Halibut w purée groszkowym	78
Halibut w sosie śmietankowym z orzechami nerkowca i ogórkiem	249
Hummus klasyczny	67
Jagłanka z pieczonym jabłkiem	242
Jogurt z malinami i słonecznikiem	49
Kakaowa jagłanka z orzechami włoskimi i bananem	49
Kakaowy krem z awokado	245
Kanapki z pomidorowym pasztetem z soczewicy	50
Kasza bulgur z czarnymi oliwkami i suszonymi pomidorami, z hummusem	50
Kasza z pastą z pomidorów i oliwek na hummusie	74
Kisiel jagodowy	179
Koktajl mango lassi z odżywką	261
Kompot z gruszki	202
Kopytka buraczane z owocami	82
Kopytka z sosem miętowo-bazyliowym	221
Mrożone musy owocowe	225

Muffinki pełne białka	250
Odżywcza czekoladowa jaglanka z bananem i orzechami	237
Odżywcza gryczanka z odżywką	241
Odżywcza owsianka z pomarańczą	238
Odżywcze ptasie mleczko	254
Orzechowo-kakaowe pralinki	86
Otrębianka śliwkowa	192
Owsianka z jabłkiem, cynamonem i orzechami laskowymi	48
Pankejkki na jogurcie na słodko	146
Paprykarz roślinny – pasta z kaszy jaglanej	149
Pasta z pieczonego bakłażana	150
Pasta z twarożku i awokado	63
Pieczone jabłko	173
Pieczony indyk do kanapki – domowa wędlina	64
Pieczony łosoś z sosem na bazie pesto	77
Polędwica z dorsza zapiekana w sosie pomidorowym	153
Pomidorowy pasztet z soczewicy	59
Pulpety z indyka gotowane na rosole	154
Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem	174
Salatka owocowa z jogurtem sojowym	50
Salatka z sosem à la vinaigrette	68
Smoothie z jabłkiem i selerem naciowym	89
Szybki sernik bez ciasta	265
Śliwkowy kisiel z siemienia lnianego	195
Tapioka z musem z mango	257
Tosty z jajkiem	168
Twarożek z suszonymi śliwkami	196
Warzywa pieczone z kromką pieczywa z hummusem	49
Zupa jarzynowa z makaronem	48
Zupa jarzynowa z ryżem	50
Zupa krem z buraków	199
Zupa krem z marchewki	176
Zupa warzywna	201