

Spis treści

8	Wstęp
10	Zrzucać kilogramy z głową, czyli nowe podejście do odchudzania
20	Opanować głód, czyli produkty, które sycą i smakują
23	Lżej na talerzu, czyli dobra kompozycja, zdrowe techniki i smaczne zastępniki
36	Ze wspomaganiami, czyli ruch, specjaliści i suplementy
40	Karuzela z przeszkodami, czyli kto i co przeszkadza w przestrzeganiu diety
54	Produkty zbożowe
62	Nabiał i jajka
84	Warzywa
90	Kasze
98	Ryby
99	Owoce morza
114	Zupy
138	Mięso
146	Grzyby
180	Owoce
188	Warzywa strączkowe
192	Bakalie i orzechy
218	Zioła i przyprawy

Poranny rozruch

48	Owsianka czekoladowo-orzechowa
50	Pieczona owsianka z migdałami i orzechami włoskimi
53	Jaglanka z jabłkiem i masłem orzechowym
58	Pankejkki z jagodami
60	Pankejkki z otrębami owsianymi
65	Omlet z szynką i warzywami

- 66 Tosty żytnie z indykiem i mozzarellą
- 69 Tosty ze szpinakiem i kukurydzą
- 70 Najprostsza szakszuka
- 72 Ruloniki z szynki z rukolą

Wytrawnie między posiłkami

- 76 Pietruszkowe pesto z zielonymi oliwkami
- 79 Pasta z wędzonego pstrąga
- 80 Tradycyjne guacamole
- 83 „Kawior” z bakłażana
- 88 Minikanapeczki z bakłażana i pomidorów
- 92 Sałatka z quinoa, ananaseм i kardamonem
- 94 Jajka faszerowane tuńczykiem i serkiem
- 97 Kanapki z duszonymi kurkami
- 100 Spring rollsy z tofu i warzywami
- 102 Rollsy z wędzonego łososia i ogórków małosolnych
- 104 Słodko-ostry tatar ze śledzia
- 107 Sałatka marchewkowa z tofu i kuminem
- 108 Przekąska z sałaty rzymskiej, szynki i parmezanu

Obfitość w połowie dnia

- 113 Zupa dyniowa z aromatyczną gałką muszkatołową
- 116 Krem z białych warzyw z serem lazur
- 118 Krem z kalafiora z orzechami włoskimi
- 120 Zupa z czarnych oliwek
- 122 Zupa batatowa
- 124 Zupa pieczarkowa z tymiankiem

- 127 Zupa cukiniowa
- 128 Zupa brukselkowa
- 131 Zupa z pomarańczowych warzyw
- 132 Gazpacho z letnich warzyw
- 134 Chłodnik ogórkowy z rzodkiewką
- 136 Kurczak z imbirem i kurkumą
- 140 Aromatyczny befsztyk z sałatką
z pomidorków koktajlowych
- 143 Szybkie penne z pomidorowym sosem na bazie ricotty
- 144 Zielone placki z cukinii z natką pietruszki
- 149 Portobello z kuskusem
- 150 Maślane krewetki z bulgurem
- 153 Spaghetti z krewetkami w pomidorowym sosie
- 154 Najprostszy makaron z tuńczykiem
- 157 Dorsz z sałatką ze świeżych warzyw i truskawek
- 158 Polędwica cielęca z surówką z marchewki
- 160 Kurczak po prowansalsku
- 162 Indyk mielony z makaronem ryżowym
- 164 Pieczona cukinia z indykiem i sosem tzaziki
- 167 Kotlet rybny z fasolką szparagową i ziemniakami
- 168 Aromatyczne bakłazany z kaszą perlową
- 171 Kaszotto z burakami, cukinią i fetą
- 172 Pęczotto ze szparagami

Słodki akcent

- 177 Bulgur z jagodami
- 178 Smoothie z mango i ananase

- 183 Koktajl truskawkowo-bananowy z kardamonem
- 184 Koktajl wiśniowy
- 187 Pudding chia z musem z mango i migdałami
- 191 Ciasteczka czekoladowe z fasoli
- 195 Daktylowy deser z orzechami
- 196 Brązowy ryż z prażonymi owocami
- 198 Daktylowe kulki mocy z masłem orzechowym
- 200 Ciasto z batatów
- 203 Lekkie ciasto z czarnymi porzeczkami
- 204 Kokosowa panna cotta
- 206 Makaron z truskawkami
- 209 Leniwe fit
- 210 Mus czekoladowy
- 213 Ciasteczka bananowo-owsiane

Wyciszenie i nasycenie przed snem

- 217 Pieczone warzywa z ziołami i kozim serem
- 220 Sałatka z ciecierzycy, pomidorów i papryki
- 223 Sałatka z wędzonym łososiem i ananasem
- 224 Kasza gryczana z warzywami i słonecznikiem
- 227 Ekspresowe ratatouille
- 228 Sałatka ziemniaczana z wędzonym pstrągiem
- 231 Sałatka z krewetkami i jabłkiem
- 232 Sałatka z quinoa i awokado
- 235 Curry z kalafiora
- 236 Zielone szparagi w szynce parmeńskiej
- 238 Burger z sałatką