

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
Wstęp	15
Zdrowe jelita: 3 elementy składowe zdrowego mikrobiomu	17
Błonnik: najlepszy dostawca	43
Nawyki żywieniowe	47
Zauważalnie więcej witalności	53
Lepiej wyglądająca skóra	61
Silny układ odpornościowy	71
Kontrola w toalecie: 7 oznak zdrowego stolca	77
SIBO: przyczyna zła	83
Najbardziej szkodliwe pokarmy dla jelit	88
3 najważniejsze dodatki dla zdrowych jelit	90
<i>Akkermansia mucinophila</i>	94
Idealny posiłek dla jelit: przebijaj i wybieraj	97
Superfoods, których potrzebujesz do tej książki	99
Magnez – ważny gracz dla jelit	101
Wzdęcia po roślinach strączkowych – rozwiązanie	103
Spermidyna	105
Dojrzałość fizjologiczna	109
Zdrowa dieta się opłaca!	111

Zdrowy początek dnia	112
Migdałowo-czekoladowo-kokosowa granola	115
Prosty, codzienny jogurt Luke'a dla jelit	117
Ulubione śniadanie Luke'a	121
Jogurt jagodowy z granatem na chlebie pełnoziarnistym	123
Pumpernikiel z bruschettą i tahini	125
Grzyby marynowane w occie balsamicznym na pełnoziarnistych pitach	127
Pikantne carpaccio z tempeh i awokado	129
Jabłkowo-cynamonowa kremowa owsianka jaglana	131
Lekka owsianka amarantusowo-migdałowa	133
Gofry jagodowo-cynamonowe	135
Owsianka z masłem orzechowym	137
Ciepła owsianka malinowo-waniliowa	139
Orzechowy crunch na noc	141
Bowl z jogurtem pomarańczowym z kardamonem	143
Orzeszki ziemne na wierzchu, poproszę	145
Kefir czekoladowy z awokado i jagodami	147
Wegański świeży ser do smarowania ze szczypiorkiem i figami	149
Dobrze się najeść	150
Pełnoziarnisty wrap z patelni z orzechową kruszonką harissa	153
Niesamowicie pyszne danie z soczewicy z harissą	155
Patelnia z soczystymi pomidorami i granatem	157
Przepis na najsmaczniejszy ryż Luke'a	159
Kremowy makaron w migdałowo-sojowo-czosnkowym sosie	161
Pieczone bataty z grzybowo-orzechową kruszonką	163
Grzyby z kminkiem i oregano na maślanym kremie fasolowym	165
Kremowy daal z soczewicy, mango i masła orzechowego	167
Salatka z cykorii z tempehem sojowo-cebulowym	169
Makaron pełnoziarnisty w pikantnym sosie grzybowo-migdałowym	171
Kalafior gotowany na parze z pomarańczowym sosem jogurtowym tahini ..	173
Kremowy hummus fasolowy z warzywami korzeniowymi	175
Makaron pełnoziarnisty w sosie z batatów, czosnku i sera	177
Miękkie marchewki maślane w sosie orzechowo-czosnkowym	179

Tłuczone ziemniaki z glazurowaną szalotką balsamiczną	181
Ciecierzycy i balsamiczna masala pomidorowa	183
Lekka salatka z cykorii z oliwkami	185
Orkiszowe spaghetti w kremowym sosie z nerkowców	187
Soczysta mieszanka pomidorowo-dyniowa z sosem jogurtowym o smaku tahini	189
Pieczone bataty z ziołowym sosem tahini	191
Łódeczki z cykorii z nadzieniem tempeh curry	193
Lepki kalafior z tempehem i groszkiem	195
Kremowe curry orzechowe z batatów	197
Danie jednogarnkowe	199

Dodatki	200
Jarmuż z orzechową kruszonką	203
Bardzo proste rustykalne bułeczki orzechowe	205
Kokosowa zupa curry	207
Krem z białej fasoli z rozmarynem, dymką i imbirem	209
Kremowy hummus z awokado	211
Pesto z orzechów włoskich omega-3	213
Lepkie żeberka z tempeh	215

Zaspokajanie słodkich zachcianek	216
Mieszanka studencka z superfood	219
Cytrynowo-migdałowe kulki rozkoszy	221
Batoniki czekoladowe z tahini	223
Baton matcha z oliwą z oliwek	225
Czekolada	227
Omega-3 baton snickers	229
Kulki owsiane z siemienia lnianego i orzeszków ziemnych	231

Napoje lecznicze	232
Najzdrowsze mleko na świecie	235
Przyjaciółka zdrowych jelit	237
Przyjaciel zdrowych jelit	239
Matcha latte migdałowa	241
Pan zielona pektyna	243

8 zasad dla zdrowych jelit	245
A co z glutenem?	249
Odżywianie przy zespole jelita drażliwego	253
Pytania i odpowiedzi	255
Musisz podjąć ten wysiłek tylko jeden raz	261
We dwoje zawsze różnie	263
Żyć jak Luke Jaque-Rodney	265
Przewodnik zakupowy	273
Moje własne produkty	277
Moja praca w mediach społecznościowych	279
Podziękowania	281
Powstawanie tej książki	282
Źródła	284