



363064

Spis treści

Dla kogo jest ta książka?	6
Odżywiam się – zamiast jeść	14
Co warto przygotowywać na wynos?	18
Nawynosy – droga do zdrowia	24
Skąd bierzemy życiową energię i co zrobić, kiedy jej brak	28
Odżywianie zgodne z porami roku	34
Pożywienie należy pić, a napoje jeść	38
Woda – napój życia	42
Opakowania na wynos	46
Zupy błyskawiczne i sałatki dla zabieganych	48
Zupy błyskawiczne (à la instant) dla zabieganych. Prawdziwy hit	50
Wiosenna zupa instant	53
Letnia zupa instant	57
Jesienna zupa instant	60
Zupa błyskawiczna – zimowa	65
Stoje sałatkowe	68
Wiosna – przebudzenie mocy!	72
Przedwiośnie i chińskie dojo	75
Dzikie rośliny jadalne – doskonałość na wiosnę	79
Zupa z pokrzywą	93
Zupa z kielkami soczewicy	96
Łagodna zupa z dzikimi roślinami	98
Rosółek roślinny z gwiazdnicą	101
Zupa z gruszki i pietruszki	102
Pyszna potrawka z kielkowanej soczewicy	105
Rozgrzewająca jaglanka i kotleciki z marchewki	106
Kasza jaglana z zieleniną i pędami chmielu	109
Krwawnik z pomidorami	110
Kiełki bowl – misa kiełowej mocy na lato	113
Wiosenna sałatka z kwiatami	114
Sałatka wiosenna z chwastami	117
Sałatka ze szparagami	118
Szybka sałata z grillowanymi grzybami	121
Sałatka na diecie bez tłuszczu	122
Jarzynka z podagrycznikiem	125
Makaron z pokrzywą	126
Placki z zielskiem	129
Placki ze skielkowanej ciecierzycy	130

Wpisano do Księgi Arkuszy

Lebioda (polska quinoa) à la szpinak	133
Salata na powitanie lata	134

Lato – pełnia życia	138
Błyskawiczna truskawkowa owsianka na mleku ryżowym	142
Śniadaniowe chia z bzem i „czekoladą”	145
Malinowe drugie śniadanie na maty gład	146
Kokosowa jaglanka z owocami	149
Makaron z jagodami – błyskawiczny	150
Naleśniki z truskawkami i bzem	153
Legumina z kwiatów akacji	154
Salatka à la tabbouleh, z kaszą jaglaną	157
Szybka салатка z makaronem	158
Salatka z fasolą mung	161
Salatka z grillowanym batatem	162
Sushi z kalafiora – dla tych co na diecie	165
Roladki w liściach kapusty	168
Zupa naupa	171
Chłodnik z ziemniakami	172
Letnia zupa na surowo – à la gazpacho	175
Sajgonki na surowo	176
Łagodna zupa z cukinią	178
Młoda kapusta z fasolką szparagową	181
Młode ziemniaki z szybkim pesto	182
Gulasz z patisonów lub cukinii, z bakłażanem i fasolką	184
Młode warzywa z pożywnym kremowym sosem	186
Placki kalafiorowo-ziemniaczane	189
Bób pomidorowy	190

Babie lato i jesienny zmierzch	195
Śniadaniowy mus morelowy z kardamonem	200
Słodkie gruszki w balsamico	203
Orzechowe carpaccio z burakiem i „mozzarella”	204
Buraczki jaglane z chrzanem	209
Krem brokułowy	210
Krem z dyni z pomarańczą	213
Krem z kalafiora	214
Pieczony krem z najlepszą salsą z kiszonych pomidorów	216
„Tajska” jaglanka	218
Zupa krem z czerwoną soczewicą	221
Grzyby na warzywnym kremie	222
Warzywny makaron	226
Kotleciki z musem warzywnym	229
Risotto z grzybami leśnymi	232

Warzywa „po męsku” – w pysznym sosie.	235
Kotleciki warzywne – pieczone	236
Aromatyczne warzywa w pomidorach	238
Szybka kapusta pekińska z grzybami.	241
Curry z soczewicą – ulubione!	242
Naleśniki z pysznościami	244
Krokiety z warzywami.	248
Fasola szparagowa z prostym sosem pomidorowym.	251
Brokułowy lunchbox błyskawiczny	252
Kalafiorowa misa w dziesięć minut	255

Zima – wyciszenie i regeneracja 258

Zima i zupy mocy	265
Zimowy niezbędnik – kiszonki	269
Racuchy z wanilią (dla jajożerców)	273
Domowy chleb bezglutenowy – na kwarantannie.	275
Kanapki z pasztetem i żurawiną	278
Sycący miks zimowy	281
Buraczki ze słońcem	282
Aksamitny krem z porów	285
Krem z dyni – wersja zimowa.	286
Buraczany krem z kokosem	289
Zimowa zupa mocy z grzybami.	292
Barszcz prawie tradycyjny	297
Zupa mocy w wersji kolor.	301
Kapusta pekińska z boczniakami i wędzoną śliwką.	303
Prosta potrawka z jarmużem	307
Zimowa kapusta z fasolą	309
Prosta kasza z kiszoną salsą	313
Kasza z kiszoną niezwyklej urody	314
Zimowy jarmuż z boczniakami	317
Szybka kapusta z grzybami	320
Zupa antywirusowa.	323
Kasza gryczana najprostsza	324

Bonus 326

Wzmacniające drugie śniadania do szkoły	328
Słodkie i zdrowe drugie śniadania	332
Batoniki figowe	336
Batoniki kokosowe	339
Batony energii – czekoladowe	340
Batony z granoli.	343
Czekokule mocy	344
Praliny kokosowe – najzdrowsze	347

Karmelowa owsianka	348
Wzmacniająca czekolada	351
Czekoladowa tapioka	352
Placek z owocami	355
Stoikowy serniczek z czekoladą i owocami	356
Stoikowe love	359
Ciasto owsiane z kruszonką	360
Kotleciki z kaszą	363
Roślinne mielone	364
Placki na każdą porę roku, czyli jaglanka jest dobra na wszystko	367
Placki z owocami	368
Placki szpinakowe	371
Placki z buraczanym sokiem	372
Warzywne proste lunchboxy	375
Wytrawne proste naleśniki <i>à la</i> wrapy	376
Stoik z hummusem z fasoli adzuki	379
Sosy i dodatki	380
Czekolada błyskawiczna – <i>à la</i> nutella	382
Czekolada z owsa	382
Masto z nerkowców	385
Krem z prażonych orzechów laskowych	385
Zdrowy domowy słony karmel	386
Kielki – zdrowotna bomba!	389
Kiszona kapusta pekińska	393
Salsa pomidorowa, kiszona na szybko	394
Pasta z kiszonej kapusty na zupe	397
Pasta z kalafiora	398
Sos czosnkowy z tahini	401
Sos chrzanowy – wiosenny	401
Sos zielony	402
Sos lubczykowy ulubiony	404
Sos z zieloną pietruszką, koprem lub kolendrą	404
Szybkie pesto do wszystkiego	406
Prosty sos pomidorowy	406
Szybkie zielone pesto do wszystkiego	409
Szybki sos <i>à la</i> ajwar	410
 Smakoterapia – moja pierwsza książka	 413
Smakoterapia 2	416
Smakoterapia 3	417
Źródła i inspiracje	419
Warsztaty Smakoterapii – żyj i jedz zdrowo – dbaj o dobrostan!	420
Indeks przepisów	422