

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>Wstęp dr Hanny Stolińskiej</b>                   | 9   |
| <b>Wstęp Grzegorza Zawieruchy</b>                   | 13  |
| <b>Jak spowolnić proces starzenia się organizmu</b> | 14  |
| Unikanie przetworzonej żywności                     | 31  |
| Unikanie pakowania żywności                         | 31  |
| Sport a tempo starzenia                             | 32  |
| Unikanie nadmiaru słońca                            | 33  |
| <b>Stan zdrowia i sposób żywienia</b>               | 35  |
| Zaburzenia lipidowe, choroby układu krążenia        | 47  |
| Nadciśnienie tętnicze krwi                          | 55  |
| Nadwaga i otyłość                                   | 56  |
| Choroba refluksowa przełyku                         | 59  |
| Dna moczanowa                                       | 63  |
| Zaburzenia hormonalne                               | 65  |
| Depresja                                            | 75  |
| Choroby neurodegeneracyjne                          | 79  |
| <b>Alkohol, papierosy</b>                           | 85  |
| <b>Aktywność fizyczna</b>                           | 93  |
| <b>Odpowiednia jakość i długość snu</b>             | 108 |
| <b>Męska psychika i seksualność</b>                 | 115 |
| <b>Męskie przepisy w kobiecym wydaniu</b>           | 129 |

## Śniadania

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kanapka z indykiem, serem żółtym i musem żurawinowym .....                      | 140 |
| Jajeczne muffiny z pieczarkami .....                                            | 143 |
| Kanapka z awokado i hummusem .....                                              | 144 |
| Fritata z papryką, szpinakiem i pomidorem .....                                 | 147 |
| Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem .....                                 | 148 |
| Naleśniki z fetą, szpinakiem, suszonymi pomidorami<br>i dipem pomidorowym ..... | 151 |

## Po treningu

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Ryż z warzywami i surówką z białej kapusty .....      | 152 |
| Pieczony łosoś w sosie koperkowym .....               | 155 |
| Salatka ryżowa z wędzonym pstrągiem i warzywami ..... | 156 |
| À la carbonara z szynką .....                         | 159 |
| Tajska салатка z wołowiną .....                       | 160 |
| Kaszotto z pieczarkami i warzywami .....              | 163 |

## Przekąski

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Kotleciki rybne .....                            | 164 |
| Salatka bulgur z pieczonym łososiem .....        | 165 |
| Jajka faszerowane szpinakiem .....               | 167 |
| Pasta z tuńczyka .....                           | 168 |
| Pasta z białej fasoli .....                      | 171 |
| Liście cykorii nadziewane pastą z tuńczyka ..... | 173 |
| Rillettes z łososia z chlebem razowym .....      | 174 |

## Nienudne sałatki

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sałatka z kaszą bulgur i sosem szczypiorkowym .....                                 | 176 |
| Sałatka z komosą ryżową i dynią .....                                               | 179 |
| Sałatka z brokułem, dynią i serem żółtym .....                                      | 180 |
| Sałatka z kuskusem, awokado i krewetkami .....                                      | 183 |
| Sałatka z mięsem kraba, świeżym ogórkiem<br>i jajkiem w sosie czosnkowym .....      | 184 |
| Sałatka orzo z koperkiem, papryką, ogórkiem, mozzarellą<br>i bazyliowym pesto ..... | 187 |

## Afrodyzjaki

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mule z mlekiem kokosowym .....                                                    | 188 |
| Czarne tagliatelle z krewetkami i suszoną miechunką .....                         | 191 |
| Kirgiska sałatka z wołowiną, papryką, ogórkiem i koprem .....                     | 192 |
| Piersi z gęsi z sosem imbirowo-pomarańczowym .....                                | 195 |
| Sandacz z cukinią w sosie musztardowo-majonezowym<br>ze skórką z pomarańczy ..... | 196 |
| Tatar z łososia z oliwą szczypiorkową<br>i pomidorowym consommé .....             | 199 |

## Jak u mamy

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Krokiety z mięsem i ćwikłą .....                                         | 200 |
| Gulasz wołowy z kaszą .....                                              | 203 |
| Pierś z indyka w sosie migdałowo-musztardowym .....                      | 204 |
| Kotlet schabowy w panierce z mąki gryczanej<br>i purée z kalafiora ..... | 207 |
| Gołąbki z kaszy gryczanej z grzybami i surówką<br>z białej kapusty ..... | 208 |
| Kotlety ruskie z sosem pieczarkowym i czerwoną kapustą .....             | 211 |

## **Zdrowy fast food**

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Kurczak w sosie słodko-kwaśnym .....           | 212 |
| Shoarma z kurczaka z ryżem jaśminowym .....    | 215 |
| Fasolka po bretońsku z wędzonym tofu .....     | 216 |
| Spaghetti puttanesca z makaronem razowym ..... | 219 |
| Hot dog z sałwą z czerwonej kapusty .....      | 220 |
| Burger rybny .....                             | 223 |
| Kanapka z szarpaną wołowiną .....              | 224 |

## **Warzywa strączkowe**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Kotleciki falafel w sosie jogurtowo-miętowym ..... | 226 |
| Ciecierzycy w sosie pomidorowym .....              | 229 |
| Burrito z kurczakiem i czerwoną fasolą .....       | 230 |
| Curry z soczewicy z jajkiem .....                  | 233 |
| Salatka z czarnej fasoli i kukurydzy .....         | 234 |
| Klopsiki cielęco-jaglane w sosie koperkowym .....  | 237 |

## **Cheat meal**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Wegański pasztet z sosem żurawinowym .....         | 238 |
| Leczo warzywne .....                               | 241 |
| Wege „kotlet mielony” z buraczkami na ciepło ..... | 242 |
| Burger z tofu i sałatką colesław teriyaki .....    | 245 |
| Makaron sojowy z zielonym curry i cukinią .....    | 246 |
| Sajgonki warzywne z wędzonym tofu .....            | 249 |

## **Koktajle po treningu**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Koktajl truskawkowo-bananowy z napojem kokosowym ..... | 250 |
| Smoothie bananowe z masłem orzechowym .....            | 253 |
| Energetyzujący koktajl pomarańczowy .....              | 254 |
| Smoothie jabłkowo-ananasowe .....                      | 257 |
| Koktajl z jarmużu .....                                | 258 |