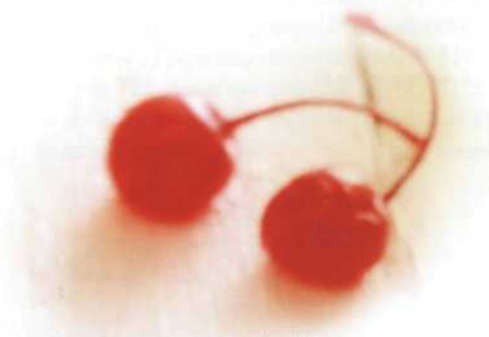


MAREK
BARDADYN

odmładzająca książka kucharska

według diety
strukturalnej



Spis treści

Wstęp

7

Lista produktów zalecanych w diecie strukturalnej

II

Koktajle

14

Koktajl biały 17 • Koktajl kiwi 19 • Koktajl wiśniowo-czekoladowy 21 • Koktajl złoty 23 • Koktajl fioletowy 25 • Koktajl landrynkowy 27 • Koktajl szkarłatny 29 • Koktajl czekoladowy 31 • Koktajl pomarańczowy 33 • Koktajl grejpfrutowy 35 • Koktajl żółty 37 • Koktajl zielony 39 •

Zupy

40

Wywar podstawowy 43 • Zupa ogórkowa 45 • Zupa cebulowa 47 • Zupa wiosenna 49 • Zupa curry z kurczakiem 51 • Kapuśniak z ciecierzycą 53 • Kapuśniak z pomidorami i papryką 55 • Zupa z soczewicy z szafranem 57 • Zupa z kurczakiem 59 • Krupnik z pieczarkami 61 • Krem brokułowy z rzeżuchą 63 • Zupa krem z dyni 65 • Jarzynowa z grzankami 67 • Zupa szparagowa z łososiem 69 • Zupa z awokado 71 • Zupa fasolowa ze szpinakiem 73 • Zupa grzybowa z grzankami 75 • Kartoflanka z parmezanem 77 • Owsianka z orzechami 79 • Zupa orzechowa 81 •

Kanapki i sałatki

82

Pasta z awokado i jajka 85 • Hummus 1 87 • Hummus 2 89 • Pasta z soczewicy czerwonej 91 • Kanapki z awokado 93 • Pasztet z ciecierzycy 95 • Kanapka z omletem 97 • Hamburger 99 • Masło orzechowe 101 • Domowe chlebki sezamowe 103 • Sałatka z kurczakiem w sezamie 105 • Sałatka z awokado i mozzarelli 107 • Sałatka orzechowa 109 • Sałatka z jajkiem i tuńczykiem 111 • Sałata z grillowanym kurczakiem 113 • Sałatka z wędzonym łososiem 115 • Sałatka z pomidorami i anchois 117 • Sałatka brokułowa z parmezanem i makaronem 119 • Sałatka ziemniaczana z awokado i serem feta 121 • Sałatka z serem roquefort 123 • Sałatka meksykańska 125 • Zestaw surówek z sosem z ziarnami 127 • Sałatka śledziowa 129 • Sałatka z soczewicą i gruszką 131 •

Dania główne

132

Ryba na parze 135 • Ryba zapiekana z sosem pesto 137 • Ryba zapiekana z czosnkiem 139 • Kotleciki rybne z sałatką z awokado 141 • Chrupiące fileciki z soli 143 • Dorsz zapiekany 145 • Łosoś zapiekany z papryką 147 • Szaszłyki z łososia 149 • Sandacz w migdałach 151 • Kurczak z mango i sezamem 153 • Eskalopki z indyka z soczewicą 155 • Indyk z sosem awokado 157 • Kurczak z patelni 159 • Kurczak curry 161 • Pomidory zapiekane z wątróbką 163 • Zapiekanka z kaszy gryczanej i kurczaka 165 •

Dania główne wegetariańskie

166

Spaghetti na ostro 169 • Tagliatelle z kaparami 171 • Tagliatelle z grzybami 173 • Tagliatelle z czosnkiem i pietruszką 175 • Spaghetti z sosem serowym i porem 177 • Placuszki z fasoli 179 • Falafel 181 • Ziemniaki z sezamem 183 • Oberżyna zapiekana z pomidorami 185 • Pizza ziemniaczana 187 • Pierogi ze szpinakiem i serem 189 • Placuszki warzywne 191 • Frittata z ziemniakami 193 • Pieczarki zapiekane z kaszą jagłaną 195 •

Desery

196

Szarlotka na kruchym spodzie z mąki orkiszowej 199 • Ciasto migdałowe z jabłkami 201 • Sorbet cytrynowy 203 • Ciasteczka sezamowe 205 • Sałatka owocowa z sosem jogurtowym 207 • Muffinki czekoladowe z bananem 209 • Suflet czekoladowy 211 • Ciasto orzechowe 213 • Ciasto marchewkowe 215 • Banany smażone 217 • Batoniki owsiane 219 • Ciasto jogurtowe ze śliwkami 221 • Budyń z białej czekolady 223 • Owoce w galaretkie malinowej 225 •

Składniki odżywcze

226

Cynk 226 • Kwas foliowy 226 • Magnez 227 • Miedź 227 • Potas 227 • Wapń 228 • Witamina A 228 • Witamina B₁ 228 • Witamina B₂ 229 • Witamina B₆ 229 • Witamina B₁₂ 229 • Witamina C 230 • Witamina E 230 • Witamina PP 231 • Żelazo 231