

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP · 9

## Rozdział 1

### BENTOWANIE OD KUCHNI · 13

Jaki system gotowania najlepiej  
wybrać? · 14

Bentowanie na co dzień · 22

Jak zaoszczędzić na wydatkach na  
jedzenie? · 27

## Rozdział 2

### BENTUJĘ, NIE MARNUJĘ · 33

13 kroków do niemarnowania jedzenia · 33

Od korzenia po liście –

nowe spojrzenie na warzywa  
i owoce · 40

## PRZEPISY

### PRZEPISY PODSTAWOWE · 61

#### NOCNA OWSIANKA · 63

Nocna owsianka – przepis bazowy · 63

#### DOMOWE NAPOJE ROŚLINNE · 64

Napój migdałowy · 64

Napój kokosowy · 66

Napój z orzechów nerkowca · 67

#### OWSIANKA INSTANT · 69

Owsianka instant · 69

#### ZIELONE SAŁATKI · 71

#### DOMOWY DRESSING

#### NA 8 SPOSOBÓW · 74

Dressing miódowo-musztardowy · 74

Dressing jogurtowy z kozim serem  
i koperkiem · 75

Dressing balsamiczny z malinami · 76

Kremowy dressing z awokado · 77

Dressing bazyliowy · 78

Dressing miętowy z ogórkiem i fetą · 79

Dressing ziołowy · 80

Dressing azjatycki · 81

#### DODATKI DO PAST I HUMMUSÓW · 83

Hummus – przepis podstawowy · 83

Uniwersalna posypka do past,  
warzyw i nie tylko · 85

Piklowana na szybko czerwona  
cebula · 87

Małosolne rzodkiewki · 89

Marynowana mozzarella · 90

#### DOMOWE ZIELONE PESTO · 93

Domowe zielone pesto · 93

## **WIOSNA** . 95

### **BENTO #1**

Pasta z wędzonego twarogu i cebuli . 100  
Sałatka z pęczaku, szparagów i fety . 103

### **BENTO #2**

Japońska sałatka ziemniaczana . 105  
Kulki kokosowo-orzechowe . 106

### **BENTO #3**

Sałatka z pieczonym łososiem  
i kuskusem . 108  
Fasola smażona ze szpinakiem  
i pomidorami . 110

### **BENTO #4**

Placki z tuńczykiem . 113  
Zielony dip z wasabi . 114  
Surówka z rzodkiewki . 115

### **BENTO #5**

Sałatka z komosy i szparagów . 117

### **BENTO #6**

Kotleciki azjatyckie . 118  
Ogórki chili . 121

### **BENTO #7**

Hummus z koperkiem i ogórkiem  
małosolnym . 122  
Rzodkiewka z miodem i octem  
balsamicznym . 124

### **BENTO #8**

Wytrawne muffinki z kurczaka  
ze szpinakiem i oscypkiem . 126  
Surówka z młodej kapusty i kalarepy . 128  
Dip z suszonymi pomidorami . 129

### **BENTO #9**

Omlet z truskawkami . 131  
Jogurt stracciatella z miętą . 132

### **BENTO #10**

Sałatka z makaronu, ogórka i ciecierzycy . 134  
Smażona młoda kapusta z orzechami . 137

### **BENTO #11**

Pasta ze szparagów . 139  
Fioletowe jajka . 140

### **BENTO #12**

Ciecierzycza z pieczarkami z patelni . 142  
Makaron z cukinią, marchewką  
i orzechami . 145

### **BENTO #13**

Pieczony naleśnik z makiem . 147  
Jogurt z pieczonymi truskawkami  
i miętą . 149

### **BENTO #14**

Placki szpinakowo-serowe . 150  
Marynowany łosoś . 152  
Dip koperkowy . 152

### **BENTO #15**

Kokosowa nocna owsianka  
z truskawkami i czekoladą . 155

### **BENTO #16**

Zielone minestrone w słoiku . 157

## **LATO** . 159

### **BENTO #17**

Miniomleciki pizzowe . 164  
Sałatka z ciecierzycy i papryki . 166  
Tzatziki . 166

### **BENTO #18**

Kotleciki drobiowe z warzywami . 168  
Kalaflor z pesto . 170

### **BENTO #19**

Omlet sernikowy . 173  
Szybki sos malinowy . 174

### **BENTO #20**

Azjatycka sałatka makaronowa . 177

### **BENTO #21**

Babeczki bananowe z porzeczkami . 179  
Sałatka z kuskusem, bobem  
i kukurydzą . 180

### **BENTO #22**

Sałatka ziemniaczana z pesto i szynką . 183

### **BENTO #23**

Bulgur z chorizo i bobem . 184

### **BENTO #24**

Placuszki z łososiem i koperkiem . 187  
Dip z korniszonami . 188

### **BENTO #25**

Chłodnik z awokado i ogórka . 191

### **BENTO #26**

Pasta z cukinii . 192  
Sałatka z pęczaku i pieczonych warzyw . 194

## **BENTO #27**

Racuchy z jabłkami · 197  
Peperonata z oliwkami · 198

## **BENTO #28**

Ryż „sprzątanie lodówki” · 201  
Babeczki brownie · 202

## **BENTO #29**

Owsianka z masłem orzechowym  
i owocami · 205

## **BENTO #30**

Zupa pomidorowa w słoiku · 207

## **JESIEŃ · 209**

### **BENTO #31**

Omlet z jabłkiem · 216  
Sos chałwowy · 219

### **BENTO #32**

Hummus z burakiem  
i chrzanem · 221  
Pieczeniaki po azjatycku · 222

### **BENTO #33**

Salatka z pieczonego kalafiora  
i soczewicy · 225

### **BENTO #34**

Schab z brokułem i orzechami · 226

### **BENTO #35**

Salatka z kuskusem i dynią · 229  
Pikantny pieczony kalafior · 230  
Dip ziołowy · 230

### **BENTO #36**

Placki z kiszonej kapusty · 233

### **BENTO #37**

Kasza gryczana z brokułem · 235

### **BENTO #38**

Wędzony kurczak w cieście · 236  
Pikantny dip · 239  
Surówka z brokułów i żurawiny · 239

### **BENTO #39**

Omlet marchewkowy · 241  
Sos orzechowy · 242

### **BENTO #40**

Ryż z kurczakiem po meksykańsku · 245

## **BENTO #41**

Pikantne placuszki rybne · 247  
Dip z limonką · 247

## **BENTO #42**

Śliwki zapiekane pod cynamonową  
kruszonką · 248

## **BENTO #43**

Nocna owsianka z jabłkami · 251

## **BENTO #44**

Zupa chińska w słoiku · 252

## **ZIMA · 255**

### **BENTO #45**

Minibabeczki jajeczne z szynką · 263  
Komosa z burakiem, fetą i rukolą · 264

### **BENTO #46**

Placuszki piernikowe · 266  
Szybki dżem z pomarańczy i chia · 269

### **BENTO #47**

Kotlety brokułowe · 271  
Dip pomidorowy · 273

### **BENTO #48**

Tofu w sosie chili · 275  
Surówka z czerwonej kapusty  
i kukurydzy · 276

### **BENTO #49**

Omlet makowy · 278  
Krem kokosowy · 280

### **BENTO #50**

Kotlety z selera · 283  
Salatka ziemniaczana z porcem  
i jajkiem · 284  
Smażone ogórki kiszone  
z miodem i musztardą · 285

### **BENTO #51**

Bulgur z brokułem, suszonymi  
pomidorami i kurczakiem · 287

### **BENTO #52**

Pasta z tuńczykiem  
i pomidorami · 289  
Pęczak z chorizo, brukselką  
i żurawiną · 290

### **BENTO #53**

Wytrawne syrniki . 293

### **BENTO #54**

Puszysty omlet bananowy . 295

Krem czekoladowy z awokado . 296

### **BENTO #55**

Ryż curry z tofu i warzywami . 298

Dip z miętą i pestkami granatu . 301

### **BENTO #56**

Orzechowy budyn owsiany . 303

### **BENTO #57**

Tajska zupa w słoiku . 305

## **KOKTAJLE I NAPOJE . 307**

### **WIOSNA #1**

Koktajl ze szpinakiem i truskawkami . 308

### **WIOSNA #2**

Koktajl z zieloną herbatą i truskawkami . 311

### **LATO #1**

Zielony izotonik . 313

### **LATO #2**

Hibiskusiada „parzona” na zimno . 314

### **LATO #3**

Mrożona herbata brzoskwiniowa . 317

### **JESIEŃ #1**

Rozgrzewający sok z imbirem i chili . 318

### **JESIEŃ #2**

Koktajl z marchewki i mango . 321

### **ZIMA #1**

Zimowy izotonik . 322

### **ZIMA #2**

Koktajl ananasowo-kokosowy . 325

## **INDEKS SKŁADNIKÓW . 326**

## **SPIS POTRAW . 334**