

index

Śniadania i przekąski

Placki z jagodami	10
Gryczanka z miodem i kokosem	12
Ryż na mleku o smaku cappuccino	14
Marchewkowa nocna owsianka	16
Batony energetyczne	18
Matcha smoothie bowl	20
Jajka zapiekane ze szpinakiem	22
Omlet ze szpinakiem i pieczarkami	24
Owsianka na słono z pieczarkami	26
Naleśniki gryczane	28
Zapiekane tosty z awokado i tuńczykiem	30
9 wariacji na temat tostów	32

Zupy

Rosół z boczniaków	36
Zupa z masłem orzechowym	38
Zupa brokułowa z selerem	40
Zupa z cukinii	42
Zupa soczewicowa z kurkumą	44
Zupa krem z groszku	46
Zupa pieczarkowa	48
Zupa marchewkowa z prażoną ciecierzycą	50
Zupa krem z buraczków	52
Zupa pomidorowa z bulgurem i fetą	54
Zupa z pieczonych pomidorów	56

Obiady i kolacje

Zapiekane bataty z wołowiną	60
Zapiekane cukinie z wołowiną	62
Spaghetti z klopsami	64
Roladki z kurczaka	66
Szaszłyki z kurczaka z tzatziki	68
Chicken bowl	70

Tajskie curry z kurczaka	72
Burgery z indykiem i portobello	74
Eintopf z indykiem i ciecierzycą	76
Tatar z łososia	80
Łasaś pieczony w panierce z maku	81
Pstrąg z chili, limonką i sałatką z bulguru na ciepło	82
Sandacz ze szpinakiem, migdałami i jabłkami	83
Krewetki z purée ziemniaczano-miętowym	84
Steki z portobello z sosem z awokado i ziemniakami	85
Burgery buraczane z bułką o smaku awokado	86
Makaron z sosem kalafiorowo-dyniowym	87
Makaron z sosem brokułowym	88
Pełnoziarniste penne z tuńczykiem	90
Spaghetti z cukinii	92
Kotlety z fasoli z orzechami włoskimi i pieczoną cykorią	94
Pieczony pasztet gryczany	96
Risotto z buraczków	98
Placki z oliwkami	100
Krucha pizza z quinoi	102
Pomidory zapiekane ze szczypiorkiem i parmezanem	104
„Ser smażony” z kalafiora	106
Pełnoziarnisty chlebek naan	108
Falafel z batata	110
Wrap z humusem	112
Omlet z suszonymi pomidorami	114

Pasty i pasztety

Humus czekoladowy	118
Humus o smaku chili	120
Pasta z marynowanej papryki	122
Humus buraczany	124
Pasta z fety	126
Pasta z tuńczyka z chili	128
Pesto z suszonych pomidorów	130
Pesto z bazylii	132

Zdrowe smakołyki

Mus kakaowo-kokosowy	138
Gofry jabłkowe	139
Migdały w czekoladzie z solą morską	140
Chrupki gryczane z cynamonem	141
Ciasto z ananasem	142
Ciasto bananowe bez pieczenia	143
Tort red velvet	144
Kulki proteinowe z żurawiną	145
Muffiny czekoladowe z polewą	146
Buleczki cynamonowe	148
Ciasteczka z masłem orzechowym	150
Ciasteczka matcha	152
Ciasto dyniowe	154
Ciasto marmurkowe	156
Ciasto marchewkowe	158
Chlebek bananowy	160
Masło orzechowe domowej roboty	162
Dżem truskawkowy z nasionami chia	164
Kanapeczki z tortilli i wędzonego łosia	166
Piramidki warzywne z humusem	168
Frytki marchewkowe z dipem paprykowym	170
Krakusy pełnoziarniste	172
Pieczane klopsiki z cukinii	174
Muffiny z tuńczykiem	176
Hiszpańska tortilla z cukinią i ricottą	178
Galette na słono	180

Dip groszkowy do świeżych warzyw	196
Słodki dip z dyni	197
Słodko-kwaśny dip z masłem orzechowym	197
Truskawkowy jogurt mrożony	198
Czekoladowy jogurt mrożony	198
Imbirowe smoothie	200
Smoothie czekoladowe z truskawkami	202
Smoothie jabłkowe z miętą i limonką	204
Smoothie jagodowe z jarmużem	206
Lody czekoladowe z jagodami	208
Mrożona herbata chai latte z mlekiem kokosowym	210
Orzeźwiająca letnia sałatka z awokado i truskawkami	212
Szybka sałatka z tuńczyka	214
Zielone smoothie z awokado, bananem i ananase	216

Zimny bufet

Salatka z kaszy jaglanej z sosem szczypiorkowym	184
Salatka z quinoi z sosem tahini	186
Salatka z dzikim ryżem i kokosem	188
Salatka z kuskusem i selerem naciowym	190
Salatka z brokułu i jabłek	192
Dip z masła orzechowego	196