

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

1. Choroba Hashimoto i leczniczy potencjał jedzenia 21
2. Podstawy żywienia 42
3. Twój plan żywieniowy 79
4. Jak osiągnąć efekty. Nawyki, akcesoria kuchenne oraz strategie decydujące o sukcesie diety 110
5. Najczęściej zadawane pytania 139

Plany posiłków 147

Książka kucharska 160

Podziękowania 369

Źródła 373

Indeks 375

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Proste przepisy podstawowe

Jogurt kokosowy	163
Kiszonki	164
Kiszone ogórki mojej mamy	166
Majonez hashimoto	167
Bulion z kości	168
Dressing codzienny	170
Kefir z wody kokosowej	171
Farinata	173
Sos do pizzy	174
Sos pomidorowy	175
Kremowy serek z nerkowców	176
Duszone jabłka	178
Dressing bogini detoksu	181

Koktajle i napoje

Zielony sok	183
Hashi-mojito	184
Napar z mięty	187
Maca latte	188
Maca latte dyniowa	191
Kremowy koktajl pomarańczowy	192
Napój cytrusowy z kolendrą	195
Oryginalny Koktajl u Źródła	197
Woda spa	198
Koktajl hashi-mojito	200
Koktajl Regeneracyjny u Źródła	201
Gorąca czekolada	203

Zupy i gulasze

Gulasz wołowy	204
Rosół z kurczaka	205
Barszcz	206
Chili, czyli rozgrzewka	208
Grochówka	210
Kubańska ropa wieja	211
Zupa krem z brokułów	213

Jagnięcina po marokańsku	214
Zupa marchewkowo-gruszkowa z imbirem	216
Galaretka z kurczaka	219
Zimowy gulasz z ogonów wołowych	221
Kremowobiała potrawka z kurczaka	223
Curry z wieprzowiny	224

Sałatki

Sałatka z kurczaka ze złotymi rodzynkami	225
Sałatka w słoiku	226
Sałatka z pomidorów i buraków	229
Sałatka grecka Katy	230
Misceczka bibimbap (mieszanka warzyw po koreańsku)	232
Sałatka ze stekiem i brzoskwiniami	235
Chrupiąca sałatka z rukoli	236
Sałatka z kaczki	238
Sałatka ogórkowo-figowa	240
Sałatka meksykańska	241
Sałatka SAM	243
Sałatka BLT	244

Dania główne

Frittata z szynką i białym batatem	246
Kaczka z sosem daktylowym	247
Bigos	248
Ceviche z krewetek	250
Słodko-kwaśne szaszłyki z kurczaka z sałatką z brokułów	251
Cytrusowe klopsiki z bizona	252
Zapiekanek pasterska z soczewicą	253
Łódeczki z awokado z indykiem i papryką	254
Carnitas według mojego męża	256
Hashi hash hash	259

Mięsne muffiny z syropem klonowym	261	Zapiekane bataty z bekonem i szczypiorkiem	308
Kurczak tandoori	262	Spring rolls z kurczakiem z dipem migdałowym	310
Tropikalne szaszłyki z grillowanego kurczaka	264	„Nachos” z plantana z kurczakiem	311
Placki z fosośią i pasternaku	266	Guacamole z kolendrą i limonką	313
Zapiekanka pasterska	269	Słodko-słona „granola”	315
Smażony ryż z wołowiną	270	Paszтет z wątróbki	316
Quiche meksykański	273	Surówka z jabłka i marchewki	319
Quiche z brokułami i kurczakiem	274	Rapini duszone	321
Paella	277	Salsa z mango	322
Pizza paleo	279	Mizeria	324
Spaghetti z dyni makaronowej z klopsikami	281	Podwójnie pieczone bataty	326
Gołąbki	283	Spaghetti z dyni makaronowej	327
„Niechlujny Józek” w buraczkach	284	Pieczone warzywa korzeniowe	329
Nadziewane pieczarki	285	Purée z pasternaku i marchewki	330
Pieczone imbirowo-cytrynowe udka kurczaka	287	Suszona wołowina	333
Burgery z kurczaka z chipsami z jarmużu	288	Inna wersja: suszona wołowina po tajsku	334
Grillowana ryba w papilotach z sałwą ananasową i fasolką szparagową	289	Dip z indyka z czerwoną papryką	335
Mięsna pizza	290	Batoniki migdałowo-daktylowe	336
Kotlety z kurczaka	291	Frytki z marchewki	338
Łosoś cytrusowy	292	Chlebek z cukinii	339
Pieczeń rzymska paleo	293	Bufeczki	341
Pstrąg gotowany z burakami	294	Słodycze	
Kotlety wieprzowe z balsamiczną cebulą glazurowaną	295	Szarlotka z borówkami i kruszonką	343
Wiśniowa wieprzowina	296	Fondant czekoladowy z karobu	345
Przepiórka z winogronami	297	Czekoladowy pudding z awokado	346
Gnocchi z groszkiem i pancettą	298	Kokosowo-figowe kulki mocy	349
Kurczak z wolnowaru	300	Muffiny paleo bananowo- -migdałowe	350
Polędwica wieprzowa z sosem imbirowo-brzoskwiniowym	302	Galaretki owocowe	352
Lasagne z bakłażana	303	Naleśniki z plantanów	355
Dodatki i przekąski		Ciasto z dyni	357
Warzywa truflowe	305	Pudding pistacjowy z batatów	358
Kawior po kowbojsku	306	Zapiekane banany kokosowe	359
		Truskawki ze „śmietaną”	360
		Gofry	362
		Ciasto bardzo owocowe	365
		Lody cytrynowo-bananowe	367