

Menu afrykańskie	122	<i>Krem cukerniczy</i>	152
<i>Kuskus na słodko (lub z gulaszem)</i>	122	<i>Podsmażane jesiennie warzywa z kurczakiem i grzankami z polentą</i>	152
<i>Kleik z ryżu lub kaszy jaglanej (la Bouille)</i>	122	Menu z kiwi (jesień)	154
<i>Deser bananowo-kokosowy</i>	122	<i>Sok lub koktajl z marchwi, kiwi i jabłek</i>	154
Menu indyjskie	124	<i>Mięsne roladki z warzywami</i>	154
<i>Lemoniada indyjska (nimbu pani)</i>	124	<i>Ciasto z dyni</i>	154
<i>Kaszka z soczewicą (rava upma)</i>	124	Menu z ryżem (zima)	156
<i>Chutney miętowy</i>	124	<i>Naleśniki ze świeżymi owocami</i>	156
Menu 4 pory roku	126	<i>Rostbef pieczony w soli</i>	156
Menu z naleśnikami (wiosna)	126	<i>Budyń czekoladowy</i>	156
<i>Naleśniki z mąki z ciecierzycy z szynką</i>	126	Menu z owocem kakti (zima)	158
<i>Omlęt z ryżem i migdałami</i>	126	<i>Jogurt z sezonowymi owocami</i>	158
Menu z chrupiącymi płatkami (wiosna)	128	<i>Roladki z szynki i sera z szalwią</i>	158
<i>Koktajl owocowy</i>	128	<i>Ciasto z owocami kakti</i>	158
<i>Carpaccio z karczochów</i>	128	Menu z brokułami (zima)	160
<i>Chrupiące płatki zbożowe</i>	128	<i>Filety z łososia z pomarańczą</i>	160
Menu z omlętem z szynką (wiosna)	130	<i>Brokuły na parze z sardelami</i>	160
<i>Sok jabłkowo-imbirowo-fenkułowy</i>	130	<i>Ciasteczka miodowe</i>	160
<i>Omlęt z szynką</i>	130	Menu z pomarańczą (zima)	162
<i>Budyń waniliowy</i>	130	<i>Sok lub koktajl z marchwi i pomarańczy</i>	162
Menu z koktajlem szpinakowym (wiosna)	132	<i>Piersi z kurczaka z ryżem pełnoziarnistym i warzywami</i>	162
<i>Koktajl szpinakowo-marchewkowo-fenkułowy</i>	132	<i>Naleśniki z farszem</i>	162
<i>Kurczak gotowany na parze z dodatkiem zielonego sosu</i>	132	Menu z omlęciami (zima)	164
<i>Batony z płatków zbożowych i suszonych owoców</i>	132	<i>Koktajl</i>	164
Menu z pełnoziarnistymi kruchymi ciasteczkami (wiosna)	134	<i>Omlęciki z fenkułem i orzechami włoskimi</i>	164
<i>Sok lub koktajl z nieszpulek</i>	134	<i>Ciasto kasztanowe</i>	164
<i>Jaja na twardo z tuńczykiem</i>	134	Menu wegańskie	166
<i>Pełnoziarniste kruche ciasteczka</i>	134	Menu wegańskie z kremem sojowym	166
Menu z rybą (lato)	136	<i>Owoce sezonowe z kremem</i>	166
<i>Koktajl z arbuza</i>	136	<i>Warzywa sezonowe z tofu zaprawionym octem balsamicznym</i>	166
<i>Zapiekanki rybne z dodatkiem sera</i>	136	<i>Jogurt sojowy z płatkami zbożowymi i orzechami</i>	166
<i>Szybkie ciasto owocowe</i>	136	Menu wegańskie z gołąbkami	168
Menu z morelami (lato)	138	<i>Hummus z chlebem pełnoziarnistym i naleśnikami</i>	168
<i>Morele z płatkami migdałów</i>	138	<i>Gołąbki faszerowane seitanem w sosie pomidorowym</i>	168
<i>Ryba na parze z różowym sosem</i>	138	<i>Czekoladowy budyń sojowy</i>	168
<i>Ciasto cytrynowe</i>	138	Menu wegańskie z burritos	170
Menu z bresaolą (lato)	140	<i>Koktajl z jogurtu sojowego z bananem i orzechami nerkowca</i>	170
<i>Gazpacho z melonem</i>	140	<i>Burritos z pokruszonym tofu, orzechami nerkowca, świeżymi pomidorami i kapustą włoską</i>	170
<i>Bresaola z oliwą, cytryną i majerankiem</i>	140	<i>Owsianka z dynią i pestkami z dyni</i>	170
<i>Ciasteczka zbożowe</i>	140	Menu wegańskie z ciastem	172
Menu z serem (lato)	142	<i>Koktajl z awokado, świeżych owoców i szpinaku</i>	172
<i>Nektarynki faszerowane płatkami i jogurtem</i>	142	<i>Chleb pełnoziarnisty z orzechami z pastą z awokado</i>	172
<i>Kozi ser z ziołami</i>	142	<i>Ciasto z jogurtem sojowym</i>	172
<i>Blok czekoladowy</i>	142	Menu wegańskie z tofu	174
Menu z faszerowanymi jajami (lato)	144	<i>Koktajl z banana, szpinaku, ananasa i mleczka kokosowego</i>	174
<i>Koktajl z melona, ogórka i mięty</i>	144	<i>Pokruszony ser tofu z dodatkami</i>	174
<i>Faszerowane jaja</i>	144	<i>Nadziewane naleśniki na wodzie</i>	174
<i>Tuńczyk w sezamie</i>	144	Menu wegańskie z naleśnikami	176
<i>Ciasto kakaowo-morelowe</i>	144	<i>Koktajl z awokado, owoców sezonowych i warzyw</i>	176
Menu z dynią (jesień)	146	<i>Gołąbki faszerowane soczewicą</i>	176
<i>Sok buraczano-pomarańczowo-imbirowy</i>	146	<i>Naleśniki z kremem orzechowo-czekoladowym</i>	176
<i>Ośmiornica z warzywami</i>	146	Menu wegańskie z gofrem	178
<i>Zapiekanki z dyni</i>	146	<i>Sok ogórkowo-selerowo-jabłkowy</i>	178
<i>Ciasto z chleba z orzechami laskowymi</i>	146	<i>Pokruszone tofu z pomidorkami koktajlowymi i kaparami na wafli ryżowym lub kromce chleba</i>	178
Menu z curry (jesień)	148	<i>Gofr owsiany z jagodami</i>	178
<i>Mus owocowy</i>	148	Menu wegańskie z omlętem	180
<i>Curry z warzywami lub mięsem z ziemniakami lub pełnoziarnistym ryżem</i>	148	<i>Carpaccio z owoców</i>	180
Menu z kasztanami (jesień)	150	<i>Omlęt z miękkiego tofu</i>	180
<i>Omlęt z warzywami</i>	150		
<i>Ciasto kasztanowe</i>	150		
Menu z polentą (jesień)	152		
<i>Duszone owoce</i>	152		

Muffiny bananowe	180	Koktajl z ogórków, marchewek i mleka sojowego	212
Menu wegańskie z polentą (bezglutenowe)	182	Zapiekanka ziemniaczana z serem	212
Sok burakowo-jabłkowo-selerowy	182	Filet z piersi kurczaka gotowany na parze	212
Grzanki z polenty w sosie po bolońsku z tofu i warzyw	182	Menu z cukinią (wegetariańskie bezglutenowe + wersja wegańska)	214
Ciasteczka kokosowe	182	Sok z pomidorów i cytryny	214
Menu bezglutenowe	184	Omlet z cukinią, serem i orzeszkami piniowymi	214
Menu z ciasteczkami	184	Omlet z tofu (wersja wegańska)	214
Żółty koktajl	184	Menu z tartaletkami (wegetariańskie bezglutenowe + wersja wegańska)	216
Jaja sadzone z szynką, ziemniakami i serem fontina	184	Świeżo wyciskany sok z pomarańczy	216
Ciasteczka czekoladowe	184	Tartaletka ryżowa	216
Menu z ryżem pełnoziarnistym	186	Tartaletka ryżowa (wersja wegańska)	216
Sok lub koktajl z pomarańczy, marchewki, cytryny i jabłka	186	Menu z naleśnikami (bezglutenowe + wersja wegetariańska i wegańska)	218
Ryż gotowany na parze z rybą lub krewetkami oraz sezonowymi warzywami	186	Sok z selera naciowego, marchewki, fenkułu i imbiru	218
Ciasto z komosy ryżowej (quinoa)	186	Naleśniki z szynką i kremem z karczochów	218
Menu niskokaloryczne	188	Naleśniki z kremem z karczochów (wersja wegetariańska i wegańska)	218
Menu z jajkami (włosna)	188	Menu z naleśnikami pancakes (z wersją wegańską)	220
Jajecznicza z łososiem	188	Sok z fenkułu, marchewki i kiełków sojowych	220
Jaja na twardo z nutą oregano i tymianku	188	Naleśniki pancakes z ziemniaków	220
Menu z krewetkami (włosna)	190	Naleśniki pancakes z pozostałego w sokowirówce mięszu (wersja wegańska)	220
Płatki owsiane lub z innych zbóż z wiosenną nutą	190	Menu każda okazja jest dobra (z wersją wegańską)	222
Krewetki z pietruszką	190	Koktajl waniliowo-kakaowy	222
Krewetki z imbirem z patelni	190	Roladki rybne z warzywnym farszem	222
Menu z wieprzowiną (włosna)	192	Roladki z grillowanej cukinii z farszem z tofu (wersja wegańska)	222
Jogurt fantazja	192	Menu na specjalne okazje	224
Lekko pikantny rostbef	192	Menu bożonarodzeniowe	224
Menu z rybą (lato)	194	Łosoś na chlebie pełnoziarnistym	224
Koktajl z arbuza	194	Krewetki w oliwie i cytrynie	224
Filety z dorsza z czerwonymi dodatkami	194	Bożonarodzeniowe pierniczki	224
Brzoskwinia z płaty	194	Menu noworoczne	226
Menu ze skorupiakami (lato)	196	Sok z granatu, zielonego jabłka, pomarańczy, imbiru	226
Sok z ogórka	196	Krem z soczewicy	226
Koreczki z krewetkami	196	Salatka z cykorii na dobrą wróżbę	226
Naleśniki z morelami	196	Naleśniki z kremem kasztanowym	226
Menu wegańskie	198	Menu walentynkowe	228
Purée z cukinii i ogórka	198	Koktajl z ananasa, wanilii i czerwonych suszonych owoców	228
Roladka z bakłażana	198	Pełnoziarnisty chleb z wędzoną szynką i kremem z oliwek	228
Menu z wędliną (jesień)	200	Śłodkie czekoladowe serduszek z dmuchanym ryżem	228
Sok marchewkowo-ogórkowy	200	Menu wielkanocne	230
Bresaola z przyprawami	200	Koktajl z nieszpulek udekorowany kwiatem rozmarynu	230
Carpaccio z jabłka	200	Salatka wielkanocna z jajami na twardo	230
Menu z jajkami (jesień)	202	Tarta wielkanocna	230
Omlet ze szpinakiem	202	Wielkanocne ciasteczka gołębicę z pomarańczą	230
Bananowa miseczka	202	Część 6 Jak sobie radzić w wyjątkowych sytuacjach	
Koktajl bananowy	202	Podróże, szkoła i hotel	234
Menu z rybą (jesień)	204	Praca na różne zmiany	236
Koktajl z ananasa	204	Produkty spożywcze zawierające gluten	238
Wafel ryżowy z rybą	204	Produkty spożywcze zawierające nikiel	239
Carpaccio z pomarańczy	204	Spis przepisów	241
Menu z kurczakiem (zima)	206	Podziękowanie	243
Koktajl jabłkowo-pomarańczowy	206		
Nadziewana pierś z kurczaka	206		
Menu z rybą (zima)	208		
Carpaccio z łososia w marynacie	208		
Salatka z fenkułu	208		
Menu z jajkami (zima)	210		
Naleśnik z czekoladową ricottą	210		
Jajecznicza z brokułami	210		
Menu bezcukrowe	212		
Menu z zapiekanką ziemniaczaną (bezglutenowe + wersja wegańska)	212		