

Spis treści

Wstęp Ani i Marysi 7

I tydzień

Domowa granola	12
Paprykowy omlet z szynką i rukolą	14
Pasta z łososia i tuńczyka	16
Łosoś w papilotach	18
Zupa z cukinii z chipsami z szynki	20
Pomidorowa kasza perlowa	22
Salatka arbuzowa z fetą	24
Pęczak ze szparagami	26
Łosoś marynowany z limonką i awokado	28
Koktajl melonowy z truskawkami	30
Warzywne paluszki	32
Kolorowe kulki serowe	34
Bądź świadoma	37
Pierwszy dzień treningowy	38
Drugi dzień treningowy	42
10 sposobów, aby odnieść sukces w odchudzaniu	46
Trzeci i czwarty dzień treningowy	47

II tydzień

Jabłkowa owsianka	50
Pasta jajeczna i surówka z rzodkiewki	52
Salatka owocowa z granolą i jogurtem	54
Kurczak z pomidorami	56
Zupa dyniowa z łososiem	58

Indyk z warzywami z patelni	60
Salatka z jabłkiem i kozim serem	62
Tzatziki	64
Salatka z kaczką	66
Koktajl pomarańczowy z imbirem	68
Roladki z cukinii	70
Faszerowane pomidory	72
Motywuuj się	75
Pierwszy dzień treningowy	76
Drugi dzień treningowy	80
Bądź gotowa na każdą sytuację	84
Trzeci i czwarty dzień treningowy	85

III tydzień

Jajko w koszulce i salatka pomidorowa	88
Kuskus na słodko	90
Niebanalny biały serek	92
Zupa z pieczonych warzyw z kurczakiem	94
Cytrynowy pstrąg z selerem	96
Potrawka z soczewicy	98
Salatka z tofu	100
Babeczki z kaszy gryczanej	102
Kanapki z hummusem	104
Koktajl z kiwi i truskawek	106
Warzywne chipsy	108
Szparagi w cieście filo	110
Wyrób w sobie nawyk	113
Pierwszy dzień treningowy	114
Drugi dzień treningowy	118

Produkty, z którymi musisz się pożegnać	122
Trzeci i czwarty dzień treningowy	123

IV tydzień

Jajka sadzone z papryką	126
Placuszki owsiane z orzechami	128
Zapiekany biały ser z jabłkiem	130
Dorsz z warzywami	132
Zupa kalafiorowa z serem pleśniowym	134
Kurczak z mango i mlekiem kokosowym	136
Roladki z bakłażana z pstrągiem	138
Soczewica z tuńczykiem	140
Placuszki ze szpinakiem	142
Koktajl z mango i szpinaku	144
Wiosenne rożki	146
Melonowa sałatka owocowa	148
Przekraczaj swoje granice	151
Pierwszy dzień treningowy	152
Drugi dzień treningowy	156
Zdrowe produkty, które dodadzą ci energii	160
Trzeci i czwarty dzień treningowy	161

V tydzień

Komosa ryżowa z brzoskwiniami	164
Tosty francuskie na słono	166
Roladki z szynki i ogórka	168

Makaron z bakłażanem i pomidorami	170
Krewetki na ostro	172
Zupa bardzo zielona	174
Carpaccio z buraka z białym serem	176
Sałatka ze śledzia	178
Razowa tortilla z grillowanymi warzywami	180
Koktajl z buraka i jabłek	182
Lekka sałatka z kapustą	184
Kolorowa pomarańczowa	186
Trzymaj poziom	189
Pierwszy dzień treningowy	190
Drugi dzień treningowy	194
Zorganizuj się	198
Trzeci i czwarty dzień treningowy	199
Wskazówki Marysi	200
Podziękowania	203
Spis potraw	204