

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

O mnie 9

O książce 10

Czym wyróżniają się moje przepisy? 11

JAK ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ 13

Jak zacząć zmieniać nawyki? 13

Czy jem fast foody, słodczy i posiłki na mieście? 14

Pamiętaj, zdrowo nie znaczy 100% fit
a fit nie oznacza, że można jeść
w nieograniczonych ilościach 14

PORADY KUCHENNE 19

Moje triki kulinarne 19

Zdrowsze zamienniki w kuchni 23

Produkty, które warto mieć w kuchni 24

JAK UŻYWAĆ ZIOŁ W KUCHNI I JAKIE WŁAŚCIWOŚCI POSIADAJĄ 27

PRZEPISY 45

EXPRESOWE ŚNIADANIA 47

Placuszki z borówkami 49

Bezglutenowe placuszki
jabłkowo-cynamonowe 51

Wege jaglanka cynamonowa z owocami 53

Budyń owsiany z bananem i masłem

orzechowym 55

Budyń tropikalny 57

Budyń czekoladowy 59

Omlet na słodko 61

Zawijany omlet z fetą 63

Tofucznica z warzywami 65

Szakszuka 67

Pizza na patelni 69

Babeczki jajeczne 71

Humus z karmelizowaną cebulką 73

Bezglutenowe gofry na słono 75

Bułki z dziurką z jajem 77

Burger z jajem i pastą warzywną 79

Grzanki z pesto i camembertem 81

Grzanki z sałatką z awokado 83

Chleb (nowy, ulepszony przepis) 85

Bułki orkiszowe z ziarnami 87

SZYBKIE OBIADY 89

Szybka zupa warzywna z kaszą bulgur 91

Rozgrzewający ziołowy krem
pomidorowy 93

Zupa krem z kalafiora 95

Zupa krem z kurek 97

Zupa krem z dyni 99

Zupa krem z groszku.....	101	Tagliatelle z wołowymi pulpetami w sosie pomidorowym.....	151
Zupa meksykańska z chorizo.....	103	Tagliatelle z wołowiną i porem w sosie serowym.....	153
Zupa curry warzywne z dynią.....	105	Tagliatelle z brokułem i suszonymi pomidorami.....	155
Leczo z mięsem mielonym.....	107	Aglio olio z szynką parmeńską.....	157
Chili con carne.....	109	Spaghetti z dynią i szpinakiem.....	159
Chili sin carne z tofu.....	111	Fit carbonara.....	161
Chłopski garnek z tofu.....	113	Mięsne bolognese.....	163
Curry warzywne z dynią i ciecierzycą.....	115	Kasza perłowa z buraczkami i karmelizowaną cebulką.....	165
Kurczak curry z papryką i porem.....	117	Kasza bulgur z warzywami, kurczakiem i fasolą.....	167
Kurczak po tajsku z mango i dynią.....	119	Gnocchi z gorgonzolą.....	169
Kurczak słodko-kwaśny.....	121	Gnocchi z mozzarellą i pomidorkami.....	171
Ryż z tofu i brokułem.....	123	Gnocchi z pesto z buraka i gorgonzolą.....	173
Pad thai.....	125	Szybkie leniwe pierogi cyrkonowe w wersji fit.....	175
Chow mein z kurczakiem i warzywami.....	127	Kopytka z dynią.....	177
Chow mein z orzechowym kurczakiem.....	129	Naleśniki orkiszowe z jabłkami.....	179
Makaron ryżowy z orzechowym tofu.....	131	Naleśniki ze szpinakiem i fetą.....	181
Makaron ryżowy z tahini i tofu.....	133	Placuszki z dyni i ziemniaków.....	183
Makaron ryżowy z pesto szpinakowym i krewetkami.....	135	Placuszki z cukinii i szpinaku.....	185
Makaron ryżowy z pieczarkami, papryką i mozzarellą.....	137	Burger z fasoli i ciecierzycy.....	187
Makaron z kurczakiem, papryczkami padron i serem niebieskim.....	139	Burger z buraka.....	189
Makaron z suszonymi pomidorami i łośsiem.....	141	Kotlety z kalafiora.....	191
Makaron z tuńczykiem i pomidorami.....	143	Kotlety z buraka.....	193
Makaron z serem camembert.....	145	Miętowo-limonkowy łoś na parze.....	195
Makaron z pesto szpinakowym i tofu.....	147	Pizza orkiszowa.....	197
Makaron z chorizo i czerwoną fasolą.....	149	Faszerowana papryka.....	199

Salatka z grillowanym serem halloumi.....	201	Minipizze z tortilli.....	255
Salatka z tortellini.....	203	Tortillki.....	257
Salatka z kurczakiem orzechowym.....	205	Koreczki.....	259
BŁYSKAWICZNE SŁODKOŚCI.....	206	Carpaccio z buraka.....	261
Fit tiramisu cyrkonowe.....	209	Tatar z buraka.....	263
Deser bananowy z sosem orzechowym.....	211	Salatka makaronowa z kurczakiem.....	265
Deser w 3 minuty.....	213	Salatka z rukolą i fetą.....	267
Pudding czekoladowo-orzechowy.....	215	Salatka z pomidorami, mozzarellą i pesto.....	269
Babeczki owsiane z żurawiną.....	217	Spaghetti z ogórka z fetą i słonecznikiem.....	271
Brownie z malinami.....	219	Pasta słonecznikowa.....	273
Babeczki brownie bez cukru.....	221	Sos czosnkowy.....	275
Ekspresowe rogaliki.....	223	Sos pomidorowy.....	277
Ciasteczka bananowe.....	225	Sos belgijski.....	279
Pieguski orzechowo-czekoladowe.....	227	Zdrowa domowa wegeta.....	281
Minichatki.....	229	Domowa przyprawa do mięsa.....	283
Chlebek bananowy.....	231	Domowa przyprawa do piernika.....	285
Ciasto marchewkowo-imbirowe.....	233	ZDROWE KOKTAJE.....	286
Gofry owsiane bez cukru.....	235	Banan i masło orzechowe.....	289
Gofry bezglutenowe.....	237	Szpinak i banan.....	291
NIEBANALNE PRZEKĄSKI.....	239	Piña colada.....	293
Bruschetta z pomidorkami koktajlowymi.....	241	Pomarańcza i ananas.....	295
Grzanki z burakiem i serem niebieskim.....	243	Shake lodowy jagodowo-bananowy.....	297
Bułki z serem camembert i awokado.....	245	Koktajl pożywny.....	299
Minipancakes bananowo-orzechowe.....	247	Koktajl zdrowie.....	301
Minipizzerinki pieczarkowe.....	249	PODZIĘKOWANIA.....	303
Szybkie pizzerinki z ciasta francuskiego.....	251		
Miniburgerki.....	253		