

Wstęp	9
Choroba jako klucz do zmiany	13
Droga do świadomości	19
Jak działa umysł?	23
Jak działa ciało?	27
Skąd się biorą choroby?	30
Bezsłuzowy styl życia na ratunek	37
Obalamy MITY żywieniowe	41
Zasada kontra kwas	55
5 głównych błędów żywieniowych ludzkości	58
Oznaki oczyszczania i jak sobie z nimi radzić	61
Na czym polega Candida	64
Zielony Sekret Zdrowia	68
Wstęp do przepisów	71
Mąka kietkowana	80
Mąka z pestek melona	82
Płatki z siemienia lnianego	84
Jajo bez kury (zamiennik jaja w kotletach, wypiekach)	86
Ekspresowa bułka tarta (bez bułki)	88
Kietkowany zakwas gryczany	90
Ciasto uniwersalne	92
Ciasto naleśnikowe	94
Mleko z pestek melona	96
Mleko migdałowe	98
Mleko bananowe	100
Śmietanka kokosowa	102
Granola	104
Jabłka cynamonowe	106
Ullenkowa wege-tta	108
Bulion warzywny	110
Bulion japoński (ramen)	112
Passata	114
Sosy na bazie warzyw i pestek	117
Sos pomidorowy do pizzy	118
Wegeśmietana	120
Sos pesto	122
Sos à la boloński	124
Domowy sos „sojowy”	126
Sos biały à la beszamel	128



Wpisano do Księgi Akcesji

Guacamole	130
Guacamole fit	132
Sos daktylowy	134
Dip mango	136
Winegret	138
Ziołowy	140
Słodko-kwaśny	142
Czosnkowy	144
Tahini	146
Zielony majo-bez	148
Majo-bez naturalny	150

Chleb NiePowszedni ●

Płaski chleb z mąki kiełkowanej	154
Kiełkowany chleb zakwaszany	156
Podpłomyki z czarnuszką	158
Płaskie chleby na zakwasie z ogórków	160
Ullenkowy szybki chleb	162
Chleb warzywny	164
Tortille gryczano-dyniowe	166
Płacki gryczano-cukiniowe	168
Paluchy z kaszy gryczanej	170
Chleb z gryki na dobre nawyki	172
Kanapki z pastą z cukinii i marchewki	174
Kanapki z pastą z bakłażana i czosnku	176

Soki i koktajle ●

Woda arbuzowa	182
Balans	184
Spokój	186
Odporność	188
Zielony Sekret w Soku	190
Witalność	192
Radość	194
Koktajl króla/królowej, czyli czas wziąć życie we własne ręce	196
Słońce tropików	198
Zielony Sekret w Koktajlu	200
Jagodowa przygoda	202
Koktajl popołudniowy	204

Owocowe śniadania ●

Bananowa owsianka z jabłkami	210
Bananowa owsianka z karmelem	212

Owocowe płatki z mlekiem	214
Owsianka bez owsianki	216
Obiady i kolacje ●	219
Curry z batata	220
Ratatouille	222
Miska Zielony Sekret	224
Frytki z batatów	226
Pieczona dynia piżmowa	228
Bataty z farszem pieczarkowym	230
Bataty ze szpinakiem	232
Marchewka z groszkiem	234
Makaron warzywny	236
Makaron z dyni piżmowej w sosie	238
Spaghetti z pieca, ekspresowe	240
Łódeczki bolońskie	242
Pizza z kalafiora	244
Pizza na gryczanym spodzie	246
Pizza „ni z gruszki, ni z pietruszki”	248
Klopsiki z soczewicy kielkowanej	250
Klopsiki z komosy ryżowej	252
Burgery z boczniakami	254
Miniburgery z jackfruitem	256
Gryczane nuggetsy	258
Zapiekanka z bakłażana	260
Jackfruit kebab na sałacie	262
Schabocznik	264
Warzywa po azjatycku	266
Czarodziejskie placuszki warzywne	268
Ptyś-burgery z cukinią	270
Kaszotto z gryki	272
Kaszotto z komosy ryżowej	274
Tarta szpinakowo-szparagowa	276
U-lasagne	278
Sałatki, czyli szybkie dania bez gotowania ●	281
Mądrość	282
Uważność	284
Pasja	286
Przygoda	288
Przyjaźń	290
Czułość	292
Miłość	294

Radość	296
Talerz Zielony Sekret	298
Energia	300
Zupy ●	303
Kokosowa z limonką	304
Curry z jackfruitem	306
Ullenkowa gulaszowa	308
Ullenkowa pomidorowa z makaronem cukiniowym	310
Krem z batatów z imbirem	312
Ullenkowy ramen	314
Tajska curry z dynią	316
Potrawy tradycyjne ●	319
Żurek na zakwasie z gryki kielkowanej	320
Kiełbasa słonecznikowa bez pieczenia	322
Seleryba	324
Barszcz z pomarańczami	326
Ullenkowe trójkątne pierogi z kapustą (albo U-szka)	328
Krokiety z grzybami	332
Łazanki, czyli kluski z makiem prosto z Podlasia	334
Salatka jarzynowa z majo-bezem	336
Piernik staropolski	338
Biały makowiec bez pieczenia	342
Mazurek czekoladowy	344
Jabłecznik z masą makową	346
Podwieczorki ●	349
Domowe karmelki	350
Deser chia	352
Bananowe koreczki	354
Bananowe ciasto ratunkowe	356
Ekspresowe brownie (RAW)	358
Tarta jabłkowa	360
Ciasteczka sezamowe	362
Pieczone racuchy z jabłkami	364
Wege kru-fka	366
Czeko-nie-lada RAW	368
Lody śmietankowe	370
Deser lodowy	372
Cykoriówka	374