

SPIS TREŚCI

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?	6	FRITTATA Z JABŁKIEM I FETA	45
OD CZEGO ZACZĄĆ?	9	NALEŚNIKI Z KREMOWYM NADZIENIEM	
ZDROWA RÓWNOWAGA	10	IMBIROWO-KOKOSOWYM	46
MAŁYMI KROCZKAMI	13	PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ	47
JAK SPALIĆ WIĘCEJ KALORII PRZY OKAZJI:		PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ	48
10 SPRYTNYCH SPOSOBÓW	14	PLACUSZKI JAGLANE	49
CHUDNIJ BEZ GŁODU	16	PLACUSZKI BANANOWE NAJPROSTSZE	50
ILE NAKŁADAĆ?	17	PLACUSZKI MARCHEWKOWE	51
NAUKOWE ODCHUDZANIE	18	PLACUSZKI BURAKOWE	52
TOP 10 WARZEW O NAJWYŻSZEJ		MUSLI Z OWOCAMI	53
ZAWARTOŚCI BŁONNIKA	19	BLENDOWANA OWSIANKA	54
PRODUKTY PRZYDATNE W TWOJEJ KUCHNI	20	KOKOSOWY BUDYŃ JAGLANY	55
MODNE PRODUKTY, KTÓRYCH WCALE		BUDYŃ OWSIANY	56
NIE POTRZEBUJESZ	22	LETNIA KOKTAJLOWA MISECZKA	57
PRZYBORY PRZYDATNE W TWOJEJ KUCHNI	25	JESIENNA KOKTAJLOWA MISECZKA	58
SPORT PRZYPIECZĘTUJE SUKCES	27	ZIMOWA KOKTAJLOWA MISECZKA	59
CO DAJE SPORT?	29	WIOSENNA KOKTAJLOWA MISECZKA	60
MNIEJ KALORII, WIĘCEJ WARTOŚCI		KOKTAJLOWA MISECZKA SUPERFOOD	61
ODŻYWCZYCH	30	KOKTAJLOWA MISECZKA Z BURAKIEM	62
		KOKTAJLOWA MISECZKA	
ŚNIADANIE	33	Z LIŚĆMI RZODKIEWKI	63
CO NA ŚNIADANIE?	34	ZIELONA KOKTAJLOWA MISECZKA	64
ILE NA ŚNIADANIE?	35	LÓDOWA MISECZKA Z JAGODAMI	65
BANANOWE BULECZKI	36		
BULECZKI TWAROGOWE	37	ZIELONE KOKTAJLE	67
CHŁEB Z ZIAREN	38	SKOMPUJ SWÓJ ZIELONY KOKTAJL	68
CHŁEBKI Z OLIWKAMI	39	ENERGETYCZNY ZIELONY KOKTAJL	70
KANAPKI DO WYBORU DO KOLORU	40	KLASYCZNY ZIELONY KOKTAJL	71
SZYPKI OMLET	42	KOKTAJL DWA KOLORY	72
ZIELONY OMLET	43	CZERWONY KOKTAJL	73
TORT OMLETOWY	44	SZEJK TRENINGOWY	74

KOKTAJL WIOSENNE SKARB	75	SAŁATKA Z JARMUŻEM I POMARAŃCZĄ	116
ŻÓŁTY KOKTAJL	76	SAŁATKA Z MANGO I KURCZAKIEM	117
KOKTAJL TRUSKAWKOWO-KOKOSOWY	77	MIX SAŁAT Z KOZIM SEREM	118
		SAŁATKA GRECKA Z POLSKIM AKCENTEM	119
OBIAD	79	SAŁATKA NA ORZEŻWIENIE	120
PO PIERWSZE: SPOKÓJ	80	SAŁATKA SMAKI ŁATA	121
MAKARON Z PESTO Z AWOKADO	82	SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I FETĄ	122
TAGLIATELLE Z ŁOSOSIEM	83	SAŁATKA Z AWOKADO I WINOGRONAMI	123
EKSPRESOWE SPAGHETTI BOLOGNESE	84	SAŁATKA Z AWOKADO I PIECZONYM	
SPAGHETTI Z PESTO Z OREGANO	85	BURAKIEM	124
DYNIOWE CURRY	86	MALINOWA SAŁATKA Z KOZIM SEREM	125
INDYK Z BAKŁAŻANEM I CUKINIĄ	87		
ŁOSOŚ POD ZIELONĄ KOŁDERKĄ	88	SŁODKOŚCI I SŁONE PRZEKĄSKI	127
ZIELONE PESTO	89	ZERO PUSTYCH KALORII	128
NADZIEWANA PIERŚ KURCZAKA	90	ZAMIENNIKI SKŁADNIKÓW	129
ZAWIJASY Z KURCZAKA	91	BROWNIE Z CUKINII	130
KOMOSA PO INDIANSKU	92	BROWNIE Z FASOLI	131
TORTILLA Z WARZYWAMI	93	BROWNIE Z DYNI	132
CZERWONY FALAFEL	94	BROWNIE BEZ PIECZENIA	133
KOTLECICKI Z KASZY	95	BISZKOPT Z OWOCAMI	134
PROSTE KLUSECZKI Z TWARÓŻKU	96	SZYBKIE CIASTO Z BLENDERA	135
KLUSECZKI Z MISECZKI (KŁADZONE)	97	CIASTO MARCHEWKOWE	136
JAGLANE KLUSKI KŁADZONE	98	SERNIK LEKKI JAK PIÓRKO	137
KLOPSIKI Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ	99	SERNIK GOTOWANY	138
KOTLETY SOJOWE	100	SERNIK NA OWSIANO-KAKAOWYM SPODZIE	140
NADZIEWANE ZIEMNIAKI Z PIECA	101	JOGURTOWIEC Z OWOCAMI	141
PLACKI JABŁKOWE	102	MUFFINKI SERNIKOWO-KAKAOWE	142
PLACKI ZIEMNIACZANE	103	CZARNO-BIAŁE MUFFINKI	143
PIECZONY PLACEK		TARTALETKI Z JAGLANYM NADZIENIEM	144
ZIEMNIACZANO-WARZYWNY	104	EKSPRESOWA SZARLOTKA JAGLANA	145
PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ	105	SZARLOTKA SYPANA	146
NALEŚNIKI Z KASZY GRYZANEJ	106	FIT SZARLOTKA SYPANA Z KASZY JAGLANEJ	147
BURAKOWO-SZPINAKOWY FARSZ		TORT Z TRUSKAWKAMI I KREMEM	
DO NALEŚNIKÓW	107	Z KALAFIORA	148
GOŁĄBKI W LIŚCIACH CHRZANU Z KASZĄ	108	EKSPRESOWY FIT TORCIK	150
		TARTA Z MALINAMI	151
SAŁATKI I INNE DODATKI	109	TARTA MORELOWA	153
SKOMPONUJ SWOJĄ SAŁATKĘ	112	TARTA BEZ PIECZENIA	154
KAPUSTA ORIENTALNA	114	BABKA CYTRYNOWA	155
KISZONA KAPUSTA NA SŁODKO	115	MAKOWIEC Z JABŁKAMI	156

MAZUREK ORZECHOWY	157	PALUCHY OWSIANE	183
MAZUREK JAGLANY	158	PIECZONE CHIPSY Z SELERA	184
CIASTO BAKALIOWE	160	CHIPSY Z JARMUŻU	185
NAJLEPSZY MUG CAKE	161		
JAGLANE KULKI MOCY	162	KOLACJA	187
TRUFLE Z CIECIORKI	163	CO Z TĄ KOLACJĄ?	188
TRUFLE IMBIROWO-KOKOSOWE	164	...10 KOLACYJNYCH BŁĘDÓW	189
KAKAOWE KULKI Z MARCHEWKI	165	WYTRAWNY OMLET Z BURAKA	192
TRUSKAWKOWE TRUFLE W CZEKOLADZIE	166	OMLET MARCHEWKOWY	193
BATONY MOCY	167	OMLET NA BOGATO	194
KOKOSANKI	168	FRITTATA Z ŁOSOSIEM	195
CIASTKA CZEKOLADOWE JAK Z MAK	169	OMLET Z KISZONEJ KAPUSTY	196
NAJPROSTSZE CIASTECZKA OWSIANE	170	KEBAB W OMLECIE	197
CIASTECZKA MIGDAŁOWE	171	HISZPAŃSKA TORTILLA	198
LODY Z SERKA WIEJSKIEGO	172	SZAKSZUKA	200
LODY ORZECHOWE	173	EKSPRESOWY BARSZCZ	201
LODY TRUSKAWKOWO-BANANOWO-		ZUPA-KREM Z DYNI Z PIKANTNĄ SOCZEWICĄ	202
-BURACZKOWE	174	ZUPA-KREM Z SELERA	203
DOMOWA CHAŁWA	175	KOKOSOWA ZUPA-KREM Z SOCZEWICY	204
GALARETKI POMARAŃCZOWE	176	PASZTET Z SOCZEWICY	205
LEKKA PANNA COTTA	177	PIZZA Z KALAFIORA	206
JABŁKO Z CZEKOLADĄ, ORZECHAMI		SEREK PO WIEJSKU	207
I NUTĄ MIĘTY	178	PIECZONY KALAFIOR	208
GRYCZANY CZEKO-KREM	179	PIECZONA BRUKSELKA	209
EKSPRESOWY KREM KAKAOWY	180	GRILLOWANA CUKINIA	210
GĘSTA GORĄCA CZEKOLADA	181	ROLADKI Z CUKINII	211
DOMOWY POPCORN	182	GRECKI SOS CYTRYNOWY	212