



Spis treści

WSTĘP	13
Kluczyk do zdrowia: mikroodżywianie i medycyna funkcjonalna	13
Co to jest mikroodżywianie?	14
Dieta na długie i zdrowe życie – 33 podstawowe zasady	20
PRZEPISY	51
WIOSNA	57
Lista zakupów	58
Spis produktów potrzebnych do przygotowania dań na 7 dni	58
DZIEŃ 1	64
Kanapka z burakiem, twarogiem kozim, rukolą, roszponką i kielkami	64
Jogurt owczy z waniliowymi karmelizowanymi owocami	66
Makaron ze szparagami, indykiem i pesto jarmużowo-pistacjowym	67
Prażone pestki dyni z przyprawami	68
Zupa krem z pietruszki z sezamem	68
DZIEŃ 2	70
Złote jajka sadzone z warzywami	70
Kanapka z zieloną pastą twarogową	71
Kasza pęczak z tofu, szpinakiem oraz migdałami	72
Orzechy i daktyle	73
Pieczone bataty z pastą z soczewicy i sosem cytrynowo-pietruszkowym	73
DZIEŃ 3	75
Omlęt z cieciorą i pieczarkami	75
Brokuły z jarmużem i cytrynowym twarożkiem	77
Stek z boczniaków z sałatką	79
Energetyczne ciastka	80
Cieciora z warzywami	81
DZIEŃ 4	84
Omlęt ze szpinakiem i parmezanem	84

Twarożek kozi z tahini i sałatką z rzodkiewki	85
Łosoś w kokosie z frytkami z batata i sosem z pieczonej fety	86
Przeciwwzapalne kakao	88
Komosa ryżowa z natką pietruszki, cytryną, grejpfrutem i białą fasolą	89
DZIEŃ 5	90
Probiotyczny humus z topinamburem i nasionami konopi	90
Koktajl szpinakowo-owocowy	91
Makaron z wołowiną i szparagami	92
Gorzka czekolada i orzechy nerkowca	93
Kotleciki z fasoli	94
DZIEŃ 6	95
Naleśnik z serem twarogowym polany malinami	95
Prosta sałatka ze szpinakiem, rzodkiewką, komosą i serem halloumi	96
Kurczak panierowany w siemieniu lnianym z ziemniakami i marchewką	97
Budyń jaglany z gruszką i kardamonem	98
Fasolka szparagowa w pomidorach z karmelizowanymi fistaszkami	100
DZIEŃ 7	101
Bajgiel z indykiem i masłem orzechowym	101
Carpaccio z buraka, truskawek z kozim serem	102
Pstrąg w cytrynie	103
Owocowe crumble z kruszonką	104
Zupa grochowa z fasolą	105
Jak i co jeść, żeby zoptymalizować pracę mózgu?	106
LATO	115
Lista zakupów	116
Spis produktów potrzebnych do przygotowania dań na 7 dni	116
DZIEŃ 1	122
Placuszki z pokrzywą i parmezanem	122
Mus owsiany z kakao i czarną porzeczką	123
Halibut z cytryną, pieprzem i kurkumą z młodą kapustą, rabarbarem i młodymi ziemniakami	125
Czerwone crumble z kruszonką	127
Sałatka z mniszkiem lekarskim, fetą i sosem malinowym	128

DZIEŃ 2	130
Pieczona owsianka z morelami	130
Koktajl z owoców leśnych z ziołami	132
Klopsy z indyka na purée z bobu z pieczonymi batatami	133
Kulki mocy z białkiem konopnym	135
Pizza domowa z pokrzywą, boczniakiem i szpinakiem	136
DZIEŃ 3	138
Jajecznica z krwawnikiem	138
Koktajl: ogórek, melon, róża, kardamon, migdał	139
Kasza jagłana z wołowiną, warzywami, arcydzięglem i prażonym sezamem	140
Popcorn z przyprawami	142
Manna na ostro	142
DZIEŃ 4	144
Malinowa jaglanka z imbirem	144
Salatka z rukoli, truskawek, melona i koziego sera, posypana prażonymi pistacjami	145
Leczo z cieciorą, kaszą i podagrycznikiem	146
Ciecierzycę pieczona	147
Pieczony bakłażan z pomidorami i jogurtem cytrynowym	148
DZIEŃ 5	150
Omlet z owocami i jogurtem cytrynowym	150
Kanapka z kozim serem, miodem i brzoskwinia	152
Makaron z masłem szałwiowym, kurczakiem i bobem	153
Gorzka czekolada i orzechy nerkowca	154
Pieczony kalafior z ciecierzycą	154
DZIEŃ 6	156
Jajko w koszulce z sosem holenderskim i szparagami	156
Salatka z soczewicą i brzoskwiniami	158
Mozzarella burrata na pieczonych warzywach z szynką parmeńską i melonem	159
Chłodnik jagodowy z pistacjami	160
Ryż z bobem i liśćmi babki lancetowatej	162
DZIEŃ 7	164
Jajecznica z kurkami i borówkami	164
Papryczki padron z kruszoną fetą	165

Imbirowy dorsz ze szparagami	165
Budyń czekoladowy	167
Smażone tofu z sosem koperkowym	168
Cztery błędy dietetyczne, które sprawiają, że nie możesz opanować ochoty na słodycze.	169
JESIEŃ	175
Lista zakupów	176
Spis produktów potrzebnych do przygotowania dań na 7 dni	176
DZIEŃ 1	182
Tortilla z pastą z soczewicy i pomidorową salsą	182
Grzanki z pastą z awokado i fetą	183
Dorsz pieczony w majeranku i cytrynie z batatem i dynią	185
Mus bardzo jabłkowy	186
Grzanki z figami i roślinnym twarożkiem	187
DZIEŃ 2	189
Fritata z warzywami, lososiem i pestkami dyni	189
Koktajl dyniowy	190
Klopsiki z jagnięciny z kaszą jęczmienną i surówką z marchewki	191
Surówka z marchewki z pestkami dyni	192
Warzywne frytki	193
Krem z dyni z nutą pomarańczową	194
DZIEŃ 3	196
Kanapka z pastą jajeczną z czarnuszką	196
Owsianka z karmelizowaną gruszką i orzechami włoskimi	197
Zapiekany kozi ser z burakami, sosem śliwkowym, figami i prażonymi pestkami dyni	198
Koktajl przeciwzapalny	199
Cukinia faszerowana komosą ryżową, porami i ciecierzycą	200
DZIEŃ 4	202
Omlet kakaowy z figami, orzechami włoskimi i śliwkami	202
Kanapka z ricottą, pieczoną dynią i kielkami	203
Makaron z mulami w harissie	204
Budyń kasztanowy	205
Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	205

DZIEŃ 5	208
Zielona szakszuka	208
Koktajl z gruszek	209
Tymiankowo-pomarańczowe skrzydelka z kurczaka	210
Muffinki cytrynowe	211
Czerwona kapusta ze śliwkami, cynamonem i fetą	212
DZIEŃ 6	214
Omlet francuski z konfiturą z czerwonej cebuli, serem kozim i szynką długodojrzewającą	214
Twarożek z nerkowców z ziołami	216
Kaszotto ze szpinakiem, dynią, kurczakiem i orzechami włoskimi	217
Koktajl szarlotka	218
Pieczone warzywa z czarnuszką i kardamonem	218
DZIEŃ 7	220
Szakszuka ekspresowa	220
Ser halloumi z pieczoną dynią	221
Kania na masle z sosem ziołowym i sałatką	222
Gorzka czekolada i orzechy makadamia	223
Pasztet z czerwonej soczewicy	223
Salatka ze szpinakiem i miętą	225
Sezonownik	226
ZIMA	237
Lista zakupów	238
Spis produktów potrzebnych do przygotowania dań na 7 dni	238
DZIEŃ 1	244
Jajo sadzone z falafelami	244
Koktajl winogronowy	245
Kluseczki gryczane z boczniakami i kapusta kiszona z bananem	246
Kanapka z masłem z nerkowców i cynamonu	248
Salatka ze skorzonką i pieczonymi warzywami	248
DZIEŃ 2	250
Jaglanka na rozgrzanie z orzechami i kiwi	250
Salatka z kurczakiem marokańska	251
Cytrynowe risotto z indykiem i warzywami	252

Grejpfrut z posypką orzechowo-cynamonową	254
Gęsta zupa z soczewicy	255
DZIEŃ 3	257
Placuszki z kiszoną kapustą i łososiem	257
Semolina orandżina	258
Krewetki z makaronem ryżowym i pomarańczową cykorią	259
Chlebek bananowy	260
Fenkuł z warzywami i ricottą	262
DZIEŃ 4	264
Twarożek z jabłkiem, czarnuszką i cebulą	264
Orkiszowa tarta z burakiem i serem feta	265
Łosoś w sezamie z sałatką i ryżem	266
Pieczona gruszka	268
Zupa pomidorowa z grzanką	269
DZIEŃ 5	270
Omlet z cynamonem, pomarańczą i masłem orzechowym	270
Zielony spirulinowy koktajl imbirowy z bananem	271
Ravioli z serem kozim, oliwą truflową, cytryną i natką pietruszki	272
Gorzka czekolada i orzechy laskowe	273
Zupa cytrynowa z krewetkami	274
DZIEŃ 6	276
Apetyczne babeczki jajeczne	276
Złoty śledź w oleju lnianym	277
Chili sin carne	277
Czekoladowe ciasto z buraków	279
Pieczona brukselka z grejpfrutem	280
DZIEŃ 7	282
Omlet z konopią i jarmużem	282
Warzywa z humusem	283
Tatar	283
Cytrusowe ciasteczka pistacjowe z rozmarynem	284
Ryż z makiem	286
Napary	287
BIBLIOGRAFIA	296