

Wstęp	4	Papryka z grilla	74
Co tygrysy lubią najbardziej	7	Cukinia z kozim serem	76
Domowa pizza	8	Piegowata sałata	78
Hamburger light	10	Kecup domowy	80
Frytki dietetyczne	12	Sos czosnkowy	82
Odchudzony schabowy	14	Sos musztardowo-miodowy	82
Spring rollsy	16	Zdrowie na budowie	85
Zdrowe batony	18	Paszтет z ciecierzycy	86
Budyń na szybko	20	Hummus na własną rękę	88
Chałwa	22	Majonez domowy	90
Galaretka domowa	24	Musztarda własnym sumptem	92
Krówki	26	Przyprawa bez wzmacniaczy smaku	94
Napój gazowany pomarańczowy	28	Kefir domowy	96
Najprostszy napój izotoniczny	29	Poledwica ciepło-zimno	98
Woda smakowa	30	Brukselka inaczej	100
Zdrowy „energetyk”	32	Gulasz z dzika	102
Proste jak drut	35	Gryczana z marchewką	104
Superowsianka	36	Gryczana z orzechami	106
„Grzybki” – szybkie placki śniadaniowe	38	Jaglana na słodko	108
Grzanki z serem pleśniowym i gruszką	40	Ciastka owsiane	110
Dressing do sałaty – prosty i wykwinny	42	Szybki deser z granatem	112
Zupa krem z zielonego groszku	44	Święta, święta i po świętach	115
Najszybsza sałatka świata	46	Gęsina na św. Marcina	116
Makanon aglio-olio	48	Śledź w oleju lnianym	118
Pasta pomodoro	50	Śledź w cieście piwnym	120
Szarlotka na skróty	52	Pierogi wigilijne	122
Wyższa szkoła jazdy	55	Ćwikła	124
Masło klarowane	56	Gruszki wigilijne	126
Paszтет św. Katarzyny	58	Skórka pomarańczowa	128
Indyk w brytfannie	60	Pierniczki świąteczne	130
Stek doskonały	62	Lukry i dekoracje	132
Łosoś z mulami	64	Dziękuję, nie marnuję	135
Pomysły na owoce egzotyczne	66	Kasza ze śliwkami	136
Ananas z krewetkami	66	Grzanki winogronowe	138
Salata z nasionami granatu	67	Grzanki do zupy lub sałaty	140
Mleko kokosowe	68	Lane kluski	142
Sos z marakui do pieczonego łosia	69	Omlet z białek	144
Grillowanie – nasz sport narodowy	71	Smażone banany	146
Podstawowa marynata do mięs	72	Koktajl bananowy	148
Karkówka po Bosacku	72	Powidła śliwkowe	150