

Spis treści

BŁYSK W OKU	11
SUROWE ZASADY	16
Po co jej pokrzywa?	16
Jakie są podstawowe założenia, zasady i korzyści wynikające z tzw. surowej diety?	17
PrzyGOTUJ się	28
Jak odpowiednio przygotować organizm do detoksu?	29
Co jeść po zakończeniu detoksu?	29
Kto nie powinien decydować się na kurację oczyszczającą?	30
Jakie sprzęty kuchenne będą ci potrzebne?	30
Jakie trudno dostępne produkty kulinarne będą ci potrzebne? ...	31
Surowe pieczywo	37
Surowy „Pumpernikiel”	38
Chleb esseński	41
Krakersy ogórkowe	43
Spód do pizzy i bruschetty	44
Krakersy bananowe z rodzynkami	46
Tacos	48
PrzyGOTUJ się DO 20 DNI NA SUROWO	51
Kiełki z ciecierzycy	52
Kiełki żyta	55
Pesto z rukoli	56
Kiszone cytryny	59

Mleko migdałowe	60
Przyprawa meksykańska	63
SUROWE MENU	64
Suszyć, mielić, mieszać!	64
Jak poza dietą możesz wspomóc proces oczyszczania?	66
Zabiegi olejowe	66
Medytacja i techniki oddechowe	66
Kąpiele w soli	71
Suplementacja	72
Co powinieneś pić?	72
Twoje 5–20 dni „na surowo”	75
DZIEŃ 1 PRAWIE JAK U... MAMY	76
Szejk z pokrzywą	78
„Mielone” z kalafiora z surówką z marchewki	81
Pomidorowa z „ryżem”	82
DZIEŃ 2 PODRÓŻ PO EUROPIE	83
Kanapki z „twarożkiem”	84
Makaron z pesto	87
Sałata z dressingiem z awokado	88
DZIEŃ 3 PO PROSTU PO WŁOSKU	90
Szejk z melisą	90
Pizza	92
Bruschetta z sałatą	95
DZIEŃ 4 ORIENT EXPRESS	96
Szejk z kurkumą	97
„Stir-fry”	98
Azjatycka sałatka	100

DZIEŃ 5 ŚNIADANIE W MEKSYKU, LUNCH W MAROKU	102
Guacamole	103
Taboule	105
Chłodnik z ogórka, mięty, koperku i nerkowców	106
DZIEŃ 6 WSPOMNIENIA Z SYNAJU	108
Melon z kolendrą i ananasem	109
Warzywa z hummusem	111
Krem z papryki i orzechów włoskich	112
DZIEŃ 7 PESTO I PASTA	114
Kanapki z pesto	114
Makaron z oliwkami	117
Włoska pomidorowa	118
DZIEŃ 8 PODRÓŻ DO INDII	120
Sałatka owocowa	123
Cieciorka z pomidorach	124
Brokułowa z kardamonem	127
DZIEŃ 9 POLSKA NA SUROWO	128
Kanapki z konfiturą z malin	129
Sałatka ze skiełkowanego żyta	131
Kalafiorowa	132
DZIEŃ 10 SUROWE JESIENNE KLIMATY	134
Sałatka z warzyw i kiełków	137
„Kasza” z sosem pieczarkowym i surówką	138
Ogórkowa	141
DZIEŃ 11 VIVA LA ESPAÑA	142
Chleb z tapenadą	143
Śródziemnomorska sałatka z kalafiora	145
Gazpacho	146

DZIEŃ 12	ŁĄDOWANIE W BANGKOKU	148
	Szejk z owoców sezonowych i szpinaku	150
	Makaron z ogórka z kolendrą i imbirem	151
	Zupa tajska	152
DZIEŃ 13	POMIESZANIE Z POPLĄTANIEM	154
	Płatki z mlekiem	156
	Pilaw z kapustą	159
	Lasagna z cukinii	160
DZIEŃ 14	PROSTO Z CEJLONU	161
	Mango „jogurt” z kolendrą	162
	„Pitu-pitu” i chutney z mango	165
	Sambol	166
DZIEŃ 15	TERAPIA SMAKIEM	168
	Szejk z bananem, awokado i jabłkiem	171
	Warzywne wrapy z sałaty	172
	Tagliatelle z marchwi	175
DZIEŃ 16	FENKUŁ I... CZEKOLADA!	176
	Mus czekoladowy z owocami, migdałami i wiórkami	177
	Sałatka z kopru włoskiego z orzechami włoskimi	179
	„Minestra di farro”	180
DZIEŃ 17	MATCHA, SUSHI I BULION Z MAKARONEM	182
	Matcha chia pudding	183
	Sushi	185
	Azjatycki „bulion z makaronem”	186
DZIEŃ 18	ELEGANCJA FRANCJA	188
	Migdał z pomarańczą	189
	Sałata z truskawkowym winegretem	191
	Prowansalska tarta	192

DZIEŃ 19	BLISKI NAM WSCHÓD	194
	Śniadanie marokańskie	195
	Marokańska sałatka z kiszonymi cytrynami i „kuskus”	197
	„Molokhia”	198
DZIEŃ 20	MEKSYKAŃSKI	200
	Szejk z mango, truskawek i... chili	201
	Tacos	203
	Meksykański krem z kukurydzy	204
Desery na detoksie		206
	Ciasteczka cynamonowe	208
	Tarta z czekoladowym ganache	211
	Francuska tarta z dżemem morelowym	212
	Sernik miodowy z owocami	215
	Tarta z czekoladą	216
	Krem matcha z owocami	219
	Banan z sezamem	220
	Czekoladowe trufle	223