

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Tajemnicze hormony szczęścia	9
Sezonowe zmiany nastroju	10
Składniki odżywcze dbające o dobry nastrój	13
Produkty poprawiające samopoczucie	19
Zasady kuchni dobrego nastroju	27
Przekąski	31
Salatki	53
Dania główne	75
Zupy	75
Dania jarskie	81
Dania z mięsa i drobiu	105
Dania z ryb i owoców morza	123
Desery	139
Napoje	152
Spis potraw	156
Bibliografia	160



Dzięki odpowiedniej diecie możemy nie tylko zadbać o zdrowie, ale również wpływać na pozytywne nastawienie do świata i ludzi. Aby odzyskać dobry humor,

niepotrzebne są cudowne środki.

W swojej kuchni znajdziemy produkty, które w naturalny sposób wpływają na poprawę nastroju. Zachęcamy do lektury i wypróbowania przepisów na zdrowe, poprawiające samopoczucie, a przy tym smaczne potrawy.