



Jesteś (nie tylko) tym, co jesz **8**

przyGOTUJ się psychicznie i fizycznie **20**

przyGOTUJ swoją spiżarnię... **26**

...mąki, kasze i makarony **26**

...zdrowe substancje słodzące **28**

...zdrowe tłuszcze **30**

...pestki, orzechy, suszone owoce **33**

...inne **37**



przyGOTUJ się do gotowania **38**

Zakwas żytni (opcjonalnie) **39**

Żytnie pity na zakwasie (opcjonalnie) **40**

Gomasio z przyprawami **43**

Chleb ze skiełkowanego ziarna żyta (opcjonalnie)	44
Żytnie tortille	46
Garam masala (opcjonalnie)	49

Spójrz w lustro

50



ŚNIADANIA Jem to, co lubię

64

Wiossenno-letnie	74
Muesli na przemianę	74
Zielony szejk z siemieniem lnianym	76
Żytni wrap z pomidorowym tofu	78
Krem jaglano-kokosowy z owocami	82
Salata z grillowanych warzyw z ziołami	84
Nubijskie placki kukurydziane	86
Jesienno-zimowe	90
Pieczone jabłka z komosą	90
Pełnoziarniste bruschetty	
z guacamole i grillowanymi warzywami	92
Ful z czarnej soczewicy	94
Gruszkowe congee	98
Wegański omlet z pieczarkami	100
Krakowska z bakaliarni	104



OBIADY Jem przy stole, a nie pod nim 106

➤ Wiosenno-letnie 116

Tajskie zielone curry z kukurydzą	116
Nadziewane papryki z ryżem i sałatką	118
Pomidorowa quinoa i sałatki z grillowanych warzyw	122
Sałata z bobem i grzankami	126
Makaron ze smażonym tofu, rzodkiewką oraz dressingiem z chrzanu	128
Sałatka z pęczaku z czarną soczewicą i ziołami	130

➤ Jesiennie-zimowe 132

Makaron Indo-Chinese	132
Curry z topinambura z kaszą jaglaną	134
Biryani z komosy ryżowej	136
Dal z czerwonej soczewicy ze szpinakiem	138
Bakłażan imama	142
Kasza gryczana z sosem z pieczarek, pora i soczewicy	144

PRZEKĄSKI Pożegnałam ten głos 148

➤ Wiosenno-letnie 158

Surowe warzywa z „serkiem” z awokado i orzechów włoskich	158
--	-----

Marokańskie galaretki z miętą i owocami	160
Kokosowo-limonkowe pralinki	162
Szejk truskawkowo-waniliowy	164
Sambol z wiórków kokosowych, ogórków i kielków fasolki mung	166
Bezglutenowe grissini z migdałowym pesto	168
➤ Jesiennie-zimowe	172
Czekoladowe kulki mamy Krysi	172
Kruche, bezglutenowe ciasteczka	174
Surowe brownie z suszonymi malinami	176
„Popcorn” z ciecierzycy	178
„Frytki” z buraków z sosem awokado moja	180
Frytki z batatów z sosem aioli	182

KOLACJE Akceptuję siebie **187**

➤ Wiosennie-lennie	198
Salata z sosem awokado moja	198
Arabska z czerwoną soczewicą i oliwkami	200
Azjatycka sałatka z zieloną fasolką i smażonym tofu	204
Bliskowschodnia sałatka z grillowanych warzyw	206
Pistou z czarną soczewicą	210
Tajska z pęczakiem	212
➤ Jesiennie-zimowe	216
Pieczone warzywa z zielonym sosem moja	216
Włoska jarzynowa z ziołami	218
Wietnamska zupa pho	220
Zupa z zielonej soczewicy i selera naciowego	224
Prowansalski dal z dynią	226
Grillowany bakłażan ze szpinakiem i pieczonymi ziemniakami	228