

Index

	szpinakiem i parmezanem	78
	Placuszki z cukinii	80
	Spaghetti z sosem z awokado	82
	Komosa z sosem z ciecierzycy	84
	Krewetki w pomidorach	86
	Klopsy z tuńczyka	88
	Pieczarki zapiekane z mięsem	90
	Pasztet z dynią	92
	Pyry z gzikiem	94
	Pizza szpinakowa	96
	Szaszłyki ze śliwkami	98
	Zapiekanka makaronowa z tuńczykiem	100
	Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym	102
	Owsiane minipizze	104
	Gołąbki	106
	Masło klarowane	108
	Pasta z awokado	112
	Pasta z ciecierzycy	114
	Pasta z soczewicy	116
	Pasta z bakłażana	118
	Pasta z tuńczyka z kolendrą	120
	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	122
	Pasta mięsna do grzanek	124
	Guacamole	126
	Pikantna ciecierzycy	130
	Krakersy pełnoziarniste	132
	Tarta pełnoziarnista	134
	Muffiny jajeczne	136
	Dip koperkowy	140
	Dip z pieczonych pomidorów	140
	Dip z groszku	141
	Dip z kukurydzy	141
	Dip z curry	141
	Chipsy z buraczków	144
	Chipsy z marchewki	144
	Chipsy z pietruszki z migdałami	145
	Chipsy z cukinii z parmezanem	145
	Chipsy z batatów	145
	Biszkopty pełnoziarniste	148
	Tiramisu	150
	Muffiny z bananami	152
	Rolada z owocami leśnymi	154
	Red velvet brownies	156
	Makowiec z jabłkami	158
	Krem z orzechów laskowych	160
	Mus z awokado	162
Owsiane placuszki z serkiem wiejskim	10	
Nocna owsianka	12	
Gofry à la brownies	14	
Acai Bowl	16	
Granola z masłem migdałowym	20	
Granola imbirowa	20	
Granola jabłkowa	21	
Granola kakaowa	21	
Racuchy bananowe	22	
Budyń chia z mango	24	
Gofry z maślanką i cynamonem	26	
Kulebiak	28	
Zapiekana owsianka	30	
Zapiekane awokado z jajkiem	32	
Domowy twarożek śmietankowy	34	
Deser kakaowy		
z domowego twarożku śmietankowego	36	
Pasta jajeczna		
z domowego twarożku śmietankowego	38	
Zupa z czerwonej soczewicy	42	
Zupa dyniowo-jabłkowa	44	
Zupa z ciecierzycą	46	
Zupa jarzynowa z kuskusem	48	
Zupa marchewkowa	50	
Zupa pomidorowa	52	
Kuksus z pieczonymi warzywami	58	
Chili con carne	59	
Pieczone nuggetsy z kurczaka	60	
Pieczony bakłażan z orzeszkami piniowymi	61	
Zapiekanka z penne i ricotty	62	
Placki marchewkowe	63	
Łosoś z ziemniakami	63	
Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami	64	
Makaron soba		
z mięsem mielonym i warzywami	66	
Curry kalafiorowe z kaszą gryczaną	68	
Pizza z kalafiora	70	
Kalafior z chili i rozmarynem	72	
Kurczak w imbirze z dzikim ryżem	74	
Indyk z komosą	76	
Roladki z kurczaka faszerowane		

Banany w czekoladzie	164
Babeczki bananowo-jabłkowe z komosą	166
Brownies z orzechami pekan	168
Donuty	170
Krem kakaowy z tofu	172
Muffiny marchewkowe z polewą jogurtową	174
Karmel kokosowy	176
Naked cake z malinami	178
Mus malinowy	180
Miodownik z płatków owsianych	182
Miniserniczki z malinami	184
Batoniki orzechowe	186
Pieczone jabłka	190
Babka gryczana z żurawiną	191
Ciasteczka z kardamonem	192
Piernik z cukinii	193
Babeczki z jagodami	194
Sernik fit	195
Muffiny daktylowe	195
Sałatka z kurczakiem i rzodkiewką	198
Sałatka z buraczkami czerwonymi	200
Sałatka z awokado i pieczonymi warzywami	202
Orientalna sałatka z wołowiną	204
Sałatka z pestkami słonecznika	208
Sałatka ze szpinaku	209
Mizeria z koperkiem	210
Sałatka owocowa z serem kozim	211
Sałatka ziemniaczana z żurawiną	212
Sałatka jajeczna z kurkumą	213
Sałatka z tuńczykiem i truskawkami	213
Zielone smoothie	214
Kawowe smoothie	214
Smoothie z buraczką	214
Truskawkowe lody na patyku z nasionami chia	216
Lody z nerkowców	216
Lody pomarańczowe z granatem	216