

Wstęp.....9

Choroba jako klucz do zmiany.....	13
Droga do świadomości.....	19
Jak działa umysł?.....	23
Jak działa ciało?.....	27
Skąd się biorą choroby?.....	30
Bezśluzowy styl życia na ratunek.....	37
Obalamy MITY żywieniowe.....	41
Zasada kontra kwas.....	55
5 głównych błędów żywieniowych ludzkości.....	58
Oznaki oczyszczania i jak sobie z nimi radzić.....	61
Na czym polega Candida.....	64
Zielony Sekret Zdrowia.....	68

Wstęp do przepisów.....71

Mąka kiełkowana.....	80
Mąka z pestek melona.....	82
Płatki z siemienia lnianego.....	84
Jajo bez kury (zamiennik jaja w kotletach, wypiekach).....	86
Ekspresowa bułka tarta (bez bułki).....	88
Kiełkowany zakwas gryczany.....	90
Ciasto uniwersalne.....	92
Ciasto naleśnikowe.....	94
Mleko z pestek melona.....	96
Mleko migdałowe.....	98
Mleko bananowe.....	100
Śmietanka kokosowa.....	102
Granola.....	104
Jabłka cynamonowe.....	106
Ullenkowa wege-tta.....	108
Bulion warzywny.....	110
Bulion japoński (ramen).....	112
Passata.....	114

Sosy na bazie warzyw i pestek.....117

Sos pomidorowy do pizzy.....	118
Wegeśmietana.....	120
Sospesto.....	122
Sos a la boloński.....	124
Domowy sos „sojowy”.....	126
Sos biały a la beszamel.....	128

Guacamole	130
Guacamole fit	132
Sos daktylowy.	134
Dip mango.	136
Winegret	138
Ziołowy.	140
Słodko-kwaśny.	142
Czosnkowy.	144
Tahini.	146
Zielony majo-bez	148
Majo-bez naturalny.	150

Chleb NiePowszedni.153

Płaski chleb z mąki kiełkowanej.	154
Kiełkowany chleb zakwaszany.	156
Podpłomyki z czarnuszką.	158
Płaskie chleby na zakwasie z ogórków.	160
Ullenkowy szybki chleb.	162
Chleb warzywny.	164
Tortille gryczano-dyniowe.	166
Placki gryczano-cukiniowe.	168
Paluchy z kaszy gryczanej	170
Chleb z gryki na dobre nawyki.	172
Kanapki z pastą z cukinii i marchewki.	174
Kanapki z pastą z bakłażana i czosnku.	176

Soki i koktajle179

Woda arbuzowa.	182
Balans.	184
Spokój.	186
Odporność.	188
Zielony Sekret w Soku.	190
Witalność.	192
Radość.	194
Koktajl króla/królowej, czyli czas wziąć życie we własne ręce ...	196
Słońce tropików.	198
Zielony Sekret w Koktajlu.	200
Jagodowa przygoda.	202
Koktajl popołudniowy.	204

Owocowe śniadania.207

Bananowa owsianka z jabłkami.	210
Bananowa owsianka z karmelem.	212

Owocowe płatki z mlekiem	214
Owsianka bez owsianki	216

Obiady i kolacje 219

Curry z batata	220
Ratatouille	222
Miska Zielony Sekret	224
Frytki z batatów	226
Pieczona dynia piżmowa	228
Batat z farszem pieczarkowym	230
Batat ze szpinakiem	232
Marchewka z groszkiem	234
Makaron warzywny	236
Makaron z dyni piżmowej w sosie	238
Spaghetti z pieca, ekspresowe	240
Łódeczki bolońskie	242
Pizza z kalafiora	244
Pizza na gryczanym spodzie	246
Pizza „ni z gruszki, ni z pietruszki”	248
Klopsiki z soczewicy kiełkowanej	250
Klopsiki z komosy ryżowej	252
Burgery z boczniakami	254
Miniburgery z jackfruitem.....	256
Gryczane nuggetsy	258
Zapiekanka z bakłażana	260
Jackfruit kebab na sałacie	262
Schabocznik	264
Warzywa po azjatycku	266
Czarodziejskie placuszki warzywne	268
Ptysio-burgery z cukinią	270
Kaszotto z gryki	272
Kaszotto z komosy ryżowej	274
Tarta szpinakowo-szparagowa	276
U-lasagne	278

Sałatki, czyli szybkie dania bez gotowania 281

Mądrość	282
Uważność	284
Pasja	286
Przygoda	288
Przyjaźń	290
Czułość	292
Miłość	294

Radość	296
Talerz Zielony Sekret	298
Energia	300

Zupy **303**

Kokosowa z limonką	304
Curry z jackfruitem.	306
Ullenkowa gulaszowa	308
Ullenkowa pomidorowa z makaronem cukiniowym	310
Krem z batatów z imbirem.	312
Ullenkowy ramen.	314
Tajska curry z dynią	316

Potrawy tradycyjne **319**

Żurek na zakwasie z gryki kielkowanej	320
Kiełbasa słonecznikowa bez pieczenia	322
Seleryba	324
Barszcz z pomarańczami	326
Ullenkowe trójkątne pierogi z kapustą (albo U-szka).	328
Krokiety z grzybami	332
Łazanki, czyli kluski z makiem prosto z Podlasia	334
Salatka jarzynowa z majo-bezem.	336
Piernik staropolski	338
Biały makowiec bez pieczenia	342
Mazurek czekoladowy.	344
Jabłecznik z masą makową	346

Podwieczorki **349**

Domowe karmelki.	350
Deser chia	352
Bananowe koreczki.	354
Bananowe ciasto ratunkowe.	356
Ekspresowe brownie (RAW).	358
Tarta jabłkowa	360
Ciasteczka sezamowe.	362
Pieczone racuchy z jabłkami.	364
Wege kru-fka	366
Czeko-nie-lada RAW.	368
Lody śmietankowe.	370
Deser lodowy.	372
Cykoriówka	374