

SPIS TREŚCI

WSTĘP	12
PRZEWODNIK PO KSIĄŻCE	14
PSYCHODIETETYCZNE PODEJŚCIE DO DIETY.....	16
Zacznę od poniedziałku	18
Głowa jest ważna	19
Skup się na tym, co jest istotne	21
Wycofanie społeczne a dieta	22
Rezygnacja z wielu produktów	24
Jedzenie na zapas	25
Wprowadź metodę małych kroków	26
Dzielenie jedzenia na dobre i złe	27
Zasada 80/20	29
Jabłko to nie czekolada.....	30
Piąty kawałek sernika smakuje tak samo jak ten pierwszy	31
Stawiaj sobie realne cele	33
Wprowadzaj spontaniczną aktywność fizyczną	34
Pilnowanie godzin posiłków a nie kalorii	36
Karmienie głodu emocjonalnego	37

ŚNIADANIA	39
Owsianka z gruszką i cynamonem	40
Owsianka malinowa chmurka	42
Owsianka na wypasie	44
Smoothie bowl o smaku mango	45
Leśne smoothie bowl	46
Jaglanka a'la ciasto marchewkowe	48
Jaglanka pinacolada	49
Jaglanka kakaowa z truskawkami	50
Skyrowy bowl	51
Szakszuka	52
Jajecznica we wrapie	54
Bajgiel z pastą jajeczną	55
Bajgiel z camembertem i figą	56
Bajgiel z wędzonym łososiem	58
Bajgiel z grillowanym kurczakiem	59
Ciabatta z kozim serem i burakiem	60
Ciabatta z prosciutto	61
Kanapki z hummusem	62
Kanapki z guacamole	64
Kanapka z twarożkiem	65
Kanapka z jajkiem sadzonym	66
Kanapka po włosku	68
Kanapki z pastą z makreli	69
Tosty z pieczarkami i serem	70
Tosty z pesto i mozzarellą	72
Tosty z wędzonym kozim serem	73
Tosty z masłem orzechowym i bananem	74
Tosty z domową nutellą i bananami	76
Twarożek ogórkowo-koperkowy	77
Serek granulowany z dodatkami	78

OBIADY	79
Spaghetti wołowe	80
Makaron z cukinią	82
Makaron ze szparagami	84
Makaron z pieczoną fetą	86
Makaron ruski	87
Makaron z krewetkami	88
Makaron z kurczakiem i cukinią	89
Makaron sojowy ze schabem	90
Makaron ryżowy z tofu	91
Ryż z warzywami i parmezanem	92
Ryż po chińsku	94
Ryż z krewetkami	95
Ryż z kurczakiem i pieczarkami	96
Pęczak z bocznikami	98
Kuskus bowl	100
Szaszłyk wołowy	101
Szaszłyk wieprzowy	102
Schab po hawajsku	103
Schab po góralsku	104
Pieczony filet z kurczaka z mozzarellą i suszonymi pomidorami	105
Pieczone w pomarańczach udko z kurczaka	106
Udko z kurczaka pieczone na szparagach podane z ryżem tymiankowym	107
Łosoś pieczony w limonkach	108
Potrąwka z dorsza w pomidorach	110
Krewetki z Jackiem Danielsiem	111
Krewetki w białym winie	112
Burger z tofu	113
Fishburger	114
Burger z halloumi i ananasem	116
Burger z grillowanym kurczakiem	118

KOLACJE	119
Carpaccio z buraków	120
Melon z prosciutto	122
Brokuł z dodatkami	123
Pyrka z gzikiem	124
Szaszłyk paprykowo-pieczarkowy	126
Fasolka szparagowa z fetą i sezamem	127
Salatka z pieczonym batatem	128
Salatka z łososiem i jajkami przepiórczymi	130
Salatka z grillowanym halloumi	131
Salatka z tortellini	132
Lawasz z kozim serem	133
Lawasz z wędzonym łososiem	134
Lawasz z wędzonym boczkiem	136
Ciabatta z cheddarem i szynką szwarcwaldzką	137
Ciabatta caprese	138
Bagietka z łososiem	139
Bagietka z serem korycińskim	140
Bagietka z burakiem i fetą	142
Ryż z pieczarkami i cheddarem	143
Ryż z kurczakiem i cukinią	144
Ryż curry ze schabem	146
Ryż z wołowiną	147
Makaron a'la caprese	148
Makaron z fetą, cukinią i suszonymi pomidorami	150
Makaron z pieczonymi składnikami	151
Kasza gryczana w stylu śródziemnomorskim	152
Krem z zielonych warzyw z mascarpone	154
Krem z białych warzyw z oliwą truflową	155
Krem z czerwonych warzyw	156
Krem z duszonej papryki	158

PRZEKĄSKI	159
Krem pomidorowy z mascarpone	160
Krem z kalafiora	162
Krem z duszonej dyni	163
Pieczony kalafior z dipem	164
Pieczone plastry marchewki z dipem	166
Frytki z dyni	167
Pieczona cukinia w parmezie	168
Stripsy z boczniaka	170
Sałatka z pieczonym tofu	171
Sałatka z wędzonym łososiem	172
Sałatka z wędzonym kurczakiem	173
Sałatka z jajkami przepiórczymi	174
Sałatka ze świeżym szpinakiem	175
Placki z cukinii z łososiem	176
Placki z kurczakiem i brokułem	177
Tortilla z awokado i owczym serem	178
Tortilla z łososiem i chrzanem	180
Tortilla z hummusem	182
Tortilla z indykiem	183
Domowe nachosy	184
Pizza na tortilli	186
Deser chia	188
Bowl z granolą	189
Jednoporcyjne tiramisu	190
Pieczona owsianka	192
Nocna owsianka cytrynowa	194
Koktajl bananowo-kokosowy	195
Koktajl truskawka-kiwi	196
Koktajl mango	197
Koktajl jagodowy	198

ZAKOŃCZENIE	199
BIBLIOGRAFIA	200
INDEKS PRZEPISÓW	202