

Spis treści

Wstęp	11	Wypróbuj akupunkturę	38
		Przezkórna stymulacja nerwów	38
		Zalecane zioła	39
		Skutki nieleczonej endometriozy	39
Część I. ENDOMETRIOZA JAKO CHOROBA. ROLA DIETY WLECZENIU	14		
Rozdział 1. Przyczyny endometriozy	15	Rozdział 4. Leczenie za pomocą diety... prawie roślinnej	42
Menstruacja wsteczna	16	Zalety dobrej diety	43
Przemiana nabłonka	17	Dieta przeciwzapalna, prawie roślinna	47
Zaburzenia układu odpornościowego	18	Jak ma się dieta do endometriozy	49
Genetyka endometriozy	18		
Stres oksydacyjny, czyli wolne rodniki kontra antyoksydanty	19	Rozdział 5. Mięso w świetle badań	51
Czynniki środowiskowe i styl życia (w tym dieta)	19		
Działanie hormonów	23	Rozdział 6. Kontrowersje wokół nabiału i glutenu	53
A może stres?	25	Gluten - ogranicz, lecz nie rezygnuj	54
Rozdział 2. Objawy i diagnostyka endometriozy	27	Rozdział 7. Warzywa i owoce bogate w aktywne fitozwiązki	57
Migrenowe bóle głowy a endometrioza	28	Dostarczaj organizmowi więcej przeciwutleniaczy	58
Zaburzenia ze strony układu pokarmowego	31	Uwaga na sól!	62
Badania niezbędne w diagnozowaniu	34		
		Rozdział 8. Niebezpieczne chemikalia	65
Rozdział 3. Metody leczenia	37		
Terapie alternatywne	37	Rozdział 9. Ryby. Jeść czy nie?	68
		Co nam dają kwasy tłuszczowe omega-3	68

Wsparcie w endometriozie 69
Jakie ryby warto jeść 70
Jeść ryby czy ich nie jeść? 74

Rozdział 10. Kilka słów o cennych wodorostach 77

Właściwości wybranych alg 78

Rozdział 11. Endometrioza a choroby serca i naczyń 81

Prawidłowe stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi 82
Zadbaj o spożycie białka 84
Zrezygnuj z kawy i alkoholu 85

Rozdział 12. Porozmawiajmy o soi 87

Kilka informacji o fitoestrogenach 87
Popularne produkty sojowe 89

Rozdział 13. Zadbaj o mikroflorę jelit 91

Kiszonki, czyli przywracanie równowagi flory bakteryjnej 93
Czy warto jeść przetwory? 94
Odporność mieszka w jelitach 95
Jak komponować posiłki, aby wspierały układ odpornościowy? 98

Rozdział 14. Cukier, zioła, przyprawy i woda - ważne wskazówki 101

Stosuj dużo przypraw i wspomagaj się ziołami 103

Składniki roślinne w leczeniu endometriozy 104
Dobra woda zdrowia doda 107
Zdrowa woda, czyli jaka? 111
Kiedy pić wodę? 112

Rozdział 15. Zdrowy tryb życia w endometriozie 115

Zadbaj o sen 115
Odpowiednia kolacja 115
Zachcianki żywieniowe w poszczególnych fazach cyklu 118

Część II. DIETA ROŚLINNA W PRAKTYCE 120

10 zasad dobrze skonstruowanych posiłków 121
Chleb gryczany z pestkami dyni 122

Szablon diety 124

170 przepisów 126

ZUPY

Krem z groszku i cukinii 127
Krem z buraka 128
Krem z batatów i soczewicy 131
Krem warzywny z pieczonym czosnkiem 132
Zupa warzywna z makaronem lub grzankami 133
Zupa krem z zielonych warzyw z kurkumą 134
Zupa porowo-selerowa z tofu 136

Minestrone 137
Zupa ogórkowa z curry 139
Francuska zupa z porów 140
Zupa szpinakowa z lubczykiem 141
Zupa z fasolką szparagową 142
Zupa grochowa 143
Zupa z pęczakiem i zielonym
groszkiem 144
Zupa cukiniowa z pieczarkami
i soczewicą 145
Zupa z ciecierzycy i boczniaków 147
Zupa z boczniaków z fasolą 148
Zupa szczawiowa 151
Zupa jarzynowa jak u babci 152
Pikantna zupa z soczewicy 155
Soljanka 156

DANIA GŁÓWNE

Makaron w kremowym sosie
pieczarkowym z curry 158
Orzechowy makaron z brokułem 159
Makaron z pesto szpinakowym 160
Makaron z suszonymi pomidorami,
szpinakiem i tofu 161
Makaron z dynią i grzybami 162
Makaron z cukinią, zieloną fasolką
i tempeh 164
Makaron z ostrym sosem
bakłażanowo-pomidorowym,
rodzynkami i pinią 165
Makaron z grillowaną cukinią
i wędzonym łososiem 166
Wegetariańskie spaghetti pomidorowe
z tofu 167

Kotlety z soczewicy i zielonej
papryki 169
Kotleciki z brązowego ryżu, zielonego
groszku, ciecierzycy i tofu 170
Kotlety z soczewicy i zielonej
papryki 171
Kotlety marchewkowe 172
Kotlety kalafiorowe z kokosem 175
Kotleciki jaglane z tofu i suszonymi
pomidorami 176
Kotlety z tofu 179
Kotlety z fasoli i kaszy jaglanej 180
Szaszłyki z tofu, ananasem
i warzywami 181
Stek z kalafiora 183
Placki z cukinii z guacamole 184
Ryż brązowy z fasolą czerwoną,
cukinią, tofu i pieczarkami 186
Kasza pęczak z warzywami 187
Pyszny pęczak 188
Kasza gryczana pomidorowa
z tuńczykiem 189
Kokosowa kasza gryczana 190
Wegetariańskie leczo z kaszą
bulgur 192
Kasza gryczana z soczewicą, tofu
i burakiem 193
Kasza gryczana z warzywami
i soczewicą 194
Kasza gryczana z tofu i pieczonym
burakiem 195
Kasza gryczana z tofu, cukinią
i czerwoną papryką 197
Kasza gryczana zapiekana z kurkami
i ziarnami słonecznika 198

Brokuły w sezamie z kaszą
pęczak 199

Komosa ryżowa z brukselką
i dorszem 200

Warzywa grillowane z kaszą
gryczaną 201

Szakszuka z tofu 202

Fasola czerwona
z boczniakami 204

Fasola czerwona po meksykańsku
z brązowym ryżem 205

„Ryż” z kalafiora z pesto 206

Wegański sos kalafiorowy 207

Gołąbki z amarantusem
i soczewicą 209

Pieczony falafel 210

Pieczony kalafior z ciecierzycą 212

Pieczone ziemniaki z pastą
z ciecierzycy i awokado 213

Tortilla z cieciorką 214

Letnie warzywa z makaronem
i łososiem 215

Curry z tofu i brązowym ryżem 216

Wegetariański gulasz
z soczewicy 217

Zapiekanka ziemniaczano-
-bakłażanowa 218

Risotto z kaszy orkiszowej 219

Risotto z kurkami i świeżymi
pomidorami 220

Paella z dorszem 222

Risotto z pęczaku, cukinii
i groszku 223

Papryka nadziewana kaszą gryczaną
i pieczarkami 224

Łosoś w papilotach z komosą
ryżową 225

Naleśniki z warzywami 226

Ciecierzycza w sosie z dynią
i pieczarkami 228

Burgery z boćwiną 230

Burgery jaglane ze szpinakiem
i bobem 231

SAŁATKI

Surówka z buraków 232

Sałatka ziemniaczana 233

Sałatka wszystkie barwy lata 234

Sałatka fasolowo-selerowa 236

Tabbouleh 237

Sałatka z arbuza, brzoskwini i zielonej
papryki 238

Sałatka z bobu i wędzonego
łososia 239

Sałatka z buraczków i cebuli 240

Sałatka z pieczonymi brzoskwiniami
i krewetkami 241

Sałatka z arbuzem, halibutem,
czarnymi oliwkami i czerwoną
cebulą 242

Miętowa sałatka z truskawkami, tofu
i czarnymi oliwkami 243

Grillowany tempeh z awokado
i ogórkiem 244

Roszpionka z kukurydzą i tofu 245

Sałatka z mango i rybą 247

Sałatka makaronowa
z warzywami 248

Sałatka z rukolą, szpinakiem
i wędzonym tofu 249

Sałatka z batatem, marchewką, soczewicą i tofu	251	Grzanka z guacamole i pomidorem	276
Lekka sałatka z kukurydzą i pomidorem	252	Pasta z makreli	277
Sałatka owocowa z suszoną morelą	253	Pasta z ciecierzycy i czosnku	279
Sałatka ziemniaczana z selerem naciowym	254	Pasta z fasoli	280
Sałatka z zielonych warzyw z ciecierzycą	255	Zielona pasta miętowa	281
Sałatka z kaszą gryczaną i awokado	255	Fioletowa owsianka	282
Lekka sałatka cytrusowa ze szpinakiem	258	Owsianka z malinami i jabłkiem	284
Sałatka <i>a la caprese</i> z tofu, grillowanym bakłażanem, pieczywem	259	Owsianka z jabłkiem, pomarańczą i migdałami	285
Surówka z koprem włoskim, selerem naciowym i jabłkiem	260	Owsianka przeciwzapalna	286
Surówka z czerwonej kapusty	261	Owsianka na napoju sojowym z jabłkiem i cynamonem	288
Sałatka z kaszą gryczaną	263	Owsianka z daktylami, pomarańczą i orzechami włoskimi	289
Sałata z bobem	264	Owsianka z kiwi, płatkami migdałów ichia	291
Sałatka z dyni i brukselki	267	Owsianka z porzeczkami	292
PRZEKĄSKI		Marchewkowa owsianka z orzechami laskowymi	294
Bataty zapiekane z dipem	269	Wegańska jaglanka z bananem	295
Frytki warzywne	270	Jaglanka z figami	296
Kanapki z pastą z kalafiora	271	Cukinia faszerowana komosą ryżową	297
Kanapki z tofu w sosie orzechowym	272	Wytrawne kulki mocy	298
Kanapki z pastą z awokado i pomidorem	273	Tofucznicza z brokułem	299
Kanapki z pastą pieczarkową	274	Tofu z cykorią i brzoskwiniami	300
Sezamowe grzanki z warzywami	275	Orientalny pasztet dyniowy	303
		Zielona zapiekanka	304
		Babeczki z bakłażanem na ostro	305
		Placki z „sokowych odpadków”	306
		Energetyczny koktajl bananowy z morelami	309

Koktajl bardzo zielony 310
Koktajl z gruszką i jabłkiem 311
Koktajl malinowy 312
Koktajl mleczny z bananem, masłem
orzechowym i płatkami
owsianymi 314
Koktajl ze szpinaku, banana, limonki
i imbiru 315
Koktajl z malin i pomidorów 317
Koktajl z banana, pomarańczy, kiwi
i szpinaku 318
Koktajl z mango i pomarańczy 319
Koktajl z jabłka, jarmużu
i banana 320
Shakejaglano-malinowy 321
Sok z jabłka, buraka i marchwi 322

NA SŁODKO

Amarantus z morelami 324
Wegańskie brownie z fasoli 325
Ciastka owsiane z bananem 325
Wegańskie ciasto bananowe 327

Owsiane kuleczki czekoladowo-
-kokosowe 329
Czekoladowa owsianka 330
Czekoladowy deser na bazie
awokado 331
Racuchy wegańskie 332
Jabłko ze śliwkową nutellą 334
Babeczki owsiane 335
Mus fioletowy z tofu
z borówkami 337
Zapiekanka ze śliwkami 338
Pudding z chia z granatem 340
Wegańskie pancakes 341
Czekoladowe lody bananowe 342
Ciasteczka owsiane 343
Muffinki marchewkowe 344
Truskawkowe chmurki 345
| **Piśmiennictwo** 345