



Wstęp	9
Życiowy trójnóg zdrowia	15
Przemebluj swoje życie, czyli jak zacząć	23
Jesteś ożywionym robotem?	32
Zdrowie w głowie	36
Królowa Zielonego	45
Zrozumieć ból	51
Z czym to się je?	59
Cztery podstawowe zasady łączenia pokarmów	59
Jadłospis dla początkujących, z przykładami	68
Siedem zielonych wskazówek zdrowego życia	75
Przepisy bazowe	85
Domowa pasta tahini, bez oleju	86
Syrop daktylowy	88
Śmietanka z nerkowców	90
QPA SMAKU, czyli koncentrat bulionu warzywnego	92
Sos tysiąca wysp	94
Sos różowy	96
Sos tzatziki na śmietance z nerkowców	98
Czeko-kado	100
Pieczyno	105
Bagietki z komosy	106
Bruschetta z masłem dyniowym	108
Bułeczki z komosy	110
Chleb bananowy	112
Chleb gryczany zakwaszany	114
Chleb ziarenkowy	116
Chleb z kiełkowanej komosy ryżowej z sodą	118
Kanapki z masłem z awokado	120
Pizzerinki marchewkowe	122
Pizza na cienkim cieście z komosy ryżowej	124
Pita z mąki melonowej	126

Sosy i pasty	131
Ajvar z cukinii	132
Paprykarz warzywny	134
Ser à la ser	136
Pasztetowa pieczarkowa	138
Pasta z bakłażana	140

Nawodnienie	145
Zielone nawodnienie (sok)	146
Zielona regeneracja (koktajl)	148
Zielony strzał (szot z jęczmienia)	150
Odmładzający koktajl 4m	152
Mojito ogórkowe	154
Napar pomarańczowy	156
Herbatka ananasowa	158
Herbatka nerkowa	160
Koktajl na wsparcie wątroby	162

Śniadania na ciepło	167
Komosanka z chiał i sosem owocowym	168
Bananowa owocanka w wydaniu jesiennym z jabłkami cytrynowymi na ciepło	170
Amerykańskie pankejk	172
Dyniowe racuchy z gruszkami	174
Muffinki	176
Oponki pieczone	178
Gofry gryczane w dwóch smakach	180
Gryczanka z granatem	182
Bananowe placki z piekarnika	184

Salatki	189
Salatka z grejpfrutem na miętową nutę	190
Salatka brazylijska z komosą	192
Salatka winegret	194

Salatka à la śledziowa	196
Śledzie z grzybów	198
Surówka młodości – kapusta z kalafiozem	200
Surówka młodości – brokuł z papryką	202
Salatka z cukinii	204
Wybaczenie	206

Zupy	211
Zielony rosół z cukinią	212
Zielony rosół na bogato	214
Krupnik	216
Krem z pieczoną cukinią	218
Zimowa zupa grzybowa	220
Ogórkowa do góry nogami	222
Zupa z batatów	224
Zupa pokoju, czyli barszcz ukraińsko-polski	226
Zupa kalafiorowa po tajsku	230
Ullenkowy ramen ciemny	232
Krem z borowików	234

Dania	239
Omlety (trzy rodzaje)	240
Warzywa z pieca	244
Kaszotto bowl	246
Kurkowe kaszotto quinoa	248
Dynia hokkaido z mleczkiem kokosowo-dyniowym	250
Pieczone krążki z batatów ze smarowidłem awokado	254
Kotleciki z kaszy gryczanej ze słonecznikiem	256
Burgery à la kotlety mielone	258
Domowa kaszanka	262
Pora na pieczarki	264
Wege leczo z pieczarkami	266
Ratatouille z pieczonych warzyw	268

Spaghetti z cykorii	270
Lasagne z cukinii	272
Tortilla z kiełkowanej gryki	274
Nadziewany batat (lub bakłażan)	276
Warzywny „ryż” z selerowym purée i mizerią	278
Klopsiki szwedzkie	282
Pasztet świąteczny	284
Warzywno gołąbki z kapustą pekińską	288
Szybki bigos z kapusty pekińskiej	292
Kalafior po grecku	294

Zdrowe desery	299
Lukrowane pierniczki	300
Brązowy lukier królewski	302
Ciacha 3M	304
Nutellka	306
Herbatniki migdałowe	308
Kruche rogaliki <i>à la</i> marcińskie	310
Brownie z batatów	314
Pomarańczowe delicje	316
Deser z owocami	318
Jabłecznik na kruchym spodzie	320
Bananowiec	324
Lody mocca z nutką wanilii	326
Chrust bez smażenia	328
Chałwa ukraińska daktylowa	330
Minitort <i>à la</i> marczello	332
Mazurki z kajmakiem	336
Szarlotka z figowym spodem	340
Pralinki marcepanowe	342
Iryski	344
Minijagielniki	346