

Spis treści

WSTĘP

9

MÓJ PLAN ZMIAN

10

MOJE ZŁE NAWYKI ZAMIENIĘ NA...

11

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA DIETETYCZNE

13

ZASADY DIETY

14

**MIARY DOMOWE PRZYKŁADOWYCH
PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH**

17

**PRAWIDŁOWE KOMPONOWANIE
CODZIENNEJ DIETY**

22

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

26

**WYMIENNIKI I ZAMIENNIKI
W CODZIENNEJ DIECIE**

197

OBRÓBKA TERMICZNA

199

Przepisy _____ 201

Śniadania _____ 201

Placki drożdżowe z oliwkami _____	201
Słodkie naleśniki z marchewką _____	202
Placuszki z cukinii i twarogu na otrębach _____	202
Pasta fasolowo-orzechowa _____	203
Musli z kiwi i truskawek z orzechami włoskimi _____	203
Buleczki z otrąb i białego sera _____	204
Warzywna pasta z sera wiejskiego i jajek _____	204
Aromatyczna wędlna drobiowa _____	205
Pasta z makreli i kiszzonego ogórka _____	205
Miętowa pasta z czerwonej soczewicy _____	206
Pasta z brązowej soczewicy _____	206
Babeczki z orzechami _____	207
Omlet z tuńczykiem _____	207
Placuszki otrębowe _____	208
Makowe placki z migdałami _____	208
Musli figowo-migdałowe z pomarańczą _____	209
Racuszki z dyni _____	209
Tatar z suszonych pomidorów _____	210
Muffinki z jogurtem _____	210
Pasta awokado z oliwkami i pomidorem _____	211

Obiady _____ 212

Dietetyczne kotlety schabowe _____	212
Kotleciki z ryżu _____	213
Jarmużowe naleśniki z łososiem _____	213
Krokiety z dorszem _____	214

Salatka makaronowa z tuńczykiem	214
Warzywne curry	215
Meksykańskie wrapy	216
Pieczone kotleciki mielone	216
Spaghetti z selerem naciowym	217
Kurczak z cykorią i brzoskwiniami	217
Kurczak po prowansalsku z warzywami	218
Mielone z fetą	219
Ryba w ciecierzycy	219
Ryba po indyjsku	220
Kielbaski wege	220
Łosoś zapiekany z suszonymi morelami	221
Ryba marynowana w limonce	221
Kotleciki z tofu i pieczarek	222
Burgery z fasolki	222
Kotleciki z bobu i orzechów włoskich	223
Kolacje	224
Kluseczki ze szpinakiem	224
Risotto z pęczaku, cukinii i groszku	225
Omlet z kurczakiem	225
Dietetyczna pizza	226
Twarożek oliwkowy	227
„Spaghetti” z cukinii	227
Krem z warzyw korzeniowych i jabłka	228
Fritatta z lososiem	228
Cukinia z orzechami i jogurtem	229
Zielona pasta twarogowa	229
Dip z awokado i serka wiejskiego	230
Dorsz w ratatouille	230

Fasola czerwona z boczniakami	231
Soczysta sałatka drobiowa	231
Roladki z lososia wędzonego z twarogiem	232
Sałatka energetyczna z kurczakiem	232
Sałatka z kapusty pekińskiej z wędzoną makrelą	233
Zupa z ciecierzycy	233
Chłodnik ze świeżych ogórków z wędzonym łososiem	234
Sałatka z kielków	234

Przekąski 235

Szparagi z płatkami migdałowymi	235
Koktajl z arbuza i malin	236
Koktajl bananowo-ananasowy z wiórkami kokosowymi	236
Koktajl kawowo-bananowy	237
Sałatka z kapusty pekińskiej i kokosa	237
Oliwki z pomarańczami	238
Zupa krem z bobu	238
Sałatka z arbuza, brzoskwini i zielonej papryki	239
Śródziemnomorska zupa warzywna	239
Truskawkowe chmurki	240
Sałatka ziołowa z pęczakiem	240
Faszerowane pieczarki	241
Roszkponka z jabłkami i pieczarkami	241
Sałatka jajeczno-brokułowa	242
Muffinki marchewkowe	242
Krem z kaszy jaglanej	243
Chłodnik z botwinki i ogórków	243
Beztłuszczowe frytki	244
Kisiel rabarbarowy z kardamonem	244
Sałatka z truskawkami i melonem	245