

# ODŻYWIANIE W ŁUSZCZYCY

Przez żołądek do zdrowej skóry. Tom 2.

Magdalena Kurzyń

Wydawnictwo  
**KASTOR**

Magdalena Kurzyp

# **ODŻYWIANIE W ŁUSZCZYCY**

## **Tom 2**

**Przez żołądek do zdrowej skóry**

**Ponad 100 praktycznych  
przepisów kulinarnych**

Wydawnictwo  
**KASTOR**

# Wstęp

---

Dietetyka to nauka medyczna, która zajmuje się zagadnieniami racjonalnego odżywiania osób zarówno zdrowych, jak i chorych. Istnienie związku między sposobem odżywiania a stanem zdrowia jest oczywiste właściwie dla każdego. Natomiast szczegóły tej zależności są ciągle przedmiotem zainteresowania naukowców. Najnowsze badania z dziedziny dietetyki pozwalają na lepsze zdefiniowanie konkretnych problemów zdrowotnych i zaproponowanie specjalistycznych diet o sprawdzonej skuteczności. Dowodzą też, że zachowując właściwy sposób odżywiania jesteśmy w stanie wspomóc leczenie wielu chorób skóry, np. pokrzywki, trądziku, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy czy też, często współistniejącego z nią, łuszczycowego zapalenia stawów.

Rola diety w chorobach skóry jest przez lekarzy i pacjentów coraz bardziej doceniana. Jej stosowanie, a także regularne uprawianie aktywności fizycznej, znacznie podnoszą skuteczność terapii. Szczególnie dobrze jest to widoczne u osób w zaostrzonej fazie choroby, które zdecydują się na porzucenie niezdrowego trybu życia. Zmiana sposobu żywienia połączona z systematycznymi ćwiczeniami fizycznymi oraz dbałością o stan wątroby powoduje, że przykre dolegliwości skórne przestają być tak dokuczliwe.



Drugi tom *Odżywiania w łuszczycy* uwzględnia najnowsze informacje z dziedziny dietetyki dotyczące chorób autoimmunologicznych oraz wiedzę z zakresu kosmetologii. W książce zamieszczono ponad 100 nowych przepisów kulinarnych do zastosowania w diecie zalecanej w łuszczycy. Proponowane potrawy są pozbawione glutenu lub zawierają jego niewielką ilość, co ma duże znaczenie dla przebiegu choroby. Potrawy opisane w tomie drugim mogą być także z powodzeniem stosowane w schorzeniach towarzyszących łuszczycy, takich jak dna moczanowa, cukrzyca, łuszczycowe zapalenie stawów lub otyłość.

Książka jest podzielona na dwie części. Część pierwsza ma za zadanie przybliżyć pacjentom podstawy teoretyczne terapii i pozwolić zrozumieć zagadnienia dotyczące samej choroby, co ułatwi wdrożenie zaleceń dietetycznych. Część druga zawiera przepisy przeznaczone dla osób chorych na łuszczycę. Ten tom jest też odpowiedzią na liczne prośby czytelników wcześniejszej publikacji, którzy przekonali się o skuteczności diety w leczeniu łuszczycy i chcieli poszerzyć wiedzę na ten temat oraz wzbogacić swój jadłospis.

*Magdalena Kurzyp*  
*mgr farmacji, dietetyk*

Właściwy sposób odżywiania zwiększa  
skuteczność walki z łuszczycą.

Proponowane potrawy mogą być także  
stosowane w schorzeniach towarzyszących  
łuszczycy, takich jak dna moczanowa, cukrzyca,  
łuszczycowe zapalenie stawów lub otyłość.

# **CO WARTO WIEDZIEĆ?**

**Czy dieta ma znaczenie w chorobach skóry?**

**Przez żołądek do zdrowej skóry**

**Dieta i ruch – sprzymierzeńcy  
w walce z łuszczycą**

**Detoksykacja – usuwanie  
przyczyn dolegliwości skórnych**

**Suplementy – źródło substancji  
bezcennych dla skóry**

**Zioła na problemy skórne**

**Znaczenie diety bezglutenowej**

**Jak pielęgnować chorą skórę?**

**Zasady przyrządzania posiłków dla osób  
chorych na łuszczycę**

# Czy dieta ma znaczenie w chorobach skóry?

Pacjentów z łuszczycą, przychodzących do mojego gabinetu można podzielić na dwie grupy. Pierwsza, liczniejsza, to osoby, które usłyszały od lekarza, że sposób odżywiania nie ma większego wpływu na przebieg łuszczycy. Natomiast pacjenci z drugiej grupy wiedzieli, że dieta jest elementem uzupełniającym leczenie łuszczycy, jednak niewielu z nich orientowało się, na czym taka dieta polega.

## Jak to jest z tą dietą?

Na rynku księgarskim dostępna jest ciekawa publikacja, pod redakcją naukową konsultanta krajowego ministra zdrowia ds. dermatologii prof. Waldemara Placka, zatytułowana *Dieta w chorobach skóry*. Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla dermatologów, lekarzy innych specjalności oraz dietetyków, ale może do niej sięgnąć każda osoba zainteresowana tym zagadnieniem. Otóż w świetle najnowszej wiedzy, popartej badaniami naukowymi sprawa jest definitywnie rozstrzygnięta: dobór składników pokarmowych, sposób ich przyrządzania odgrywają ważną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. Dieta ma także wpływ na ogólny stan układu odpornościowego oraz na procesy starzenia się skóry.

## Dietetyka zwiększa skuteczność leczenia

Dietetyka jest nauką medyczną, która zajmuje się racjonalnym sposobem odżywiania osób chorych jak i zdrowych. Powiązana jest z medycyną, farmacją, mikrobiologią, bromatologią a nawet psychologią. Stosowanie się do zaleceń doświadczonego dietetyka może poprawić wyniki leczenia wielu chorób. Stwierdzono, iż dieta ma znaczenie w leczeniu między innymi takich chorób dermatologicznych, jak: łuszczycą, atopowe zapalenie skóry, pokrzywka czy trądzik. Należy pamiętać, że zarówno niedobór, jak i nadmiar składników odżywczych ma znaczenie dla naszego zdrowia.

Sposób odżywiania się oraz poszczególne składniki pokarmowe odgrywają dużą rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób skóry.

# Przez żołądek do zdrowej skóry

## Dieta w łuszczycy

Łuszczycą to jedna z najbardziej uciążliwych chorób skóry. Często współistnieją z nią zaburzenia metaboliczne, takie jak otyłość, nadciśnienie, choroby serca lub cukrzyca. U chorych na łuszczycę ryzyko wystąpienia tych chorób jest zdecydowanie wyższe niż u innych osób.

Łuszczycą jest chorobą przewlekłą, charakteryzującą się naprzemiennym zaostrzaniem i ustępowaniem objawów skórnych. Wpływ na pojawianie się zmian skórnych mają czynniki środowiskowe, takie jak stres, przebieg infekcji czy sposób odżywiania. Dieta jest tym czynnikiem, który możemy w dużym stopniu kontrolować. Jeśli zrozumiemy, jaką rolę odgrywa dieta w przebiegu łuszczycy, to łatwiej będzie nam odżywiać się tak, aby łagodzić skutki choroby i jak najdłużej utrzymywać okresy remisji.

## Zasada naczelną: unikać składników, które szkodzą skórze

Odpowiedni sposób odżywiania pozwala wpływać na stan skóry, działa wspomagająco w leczeniu chorób dermatologicznych, a także poprawia efekty zabiegów kosmetycznych. Wiele problemów dermatologicznych, takich jak łuszczycą czy trądzik jesteśmy w stanie ograniczyć, a czasami nawet zlikwidować, stosując właściwą dietę.



# **PRZEPISY KULINARNE**

**Zupy**

**Sałaty i surówki**

**Mięsa**

**Dania z ryb**

**Warzywa duszone**

**Placki, naleśniki i inne potrawy mączne**

**Pasty i smarowidła nie tylko do chleba**

**Desery i ciasta bez glutenu**

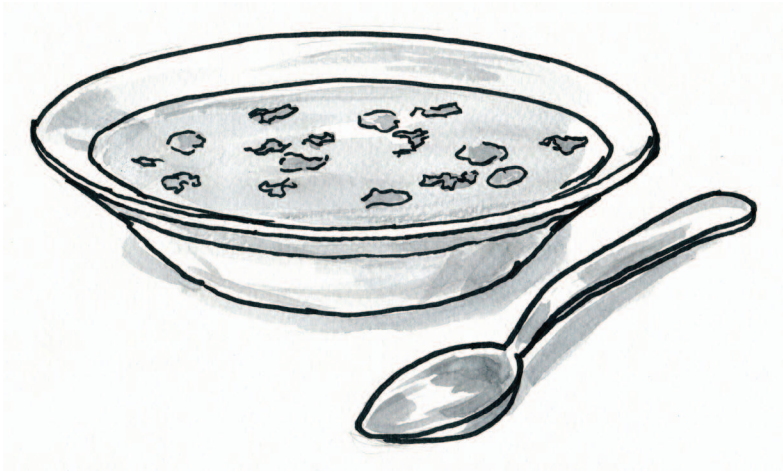
**Koktajle wzmacniające i oczyszczające**

**Dodatki**

# Zupy

---

Praktycznie wszystkie zupy można miksować i tak je spożywać. Choć może się to wydać dziwne, to dla naszego trawienia i metabolizmu niezmiernie ważne jest kilkakrotne przeżuwanie każdej łyżki zupy podanej jako krem. Dotyczy to szczególnie osób, które ze względu na braki lub kłopoty z uzębieniem wolą jeść zupy w formie kremu.



# AROMATYCZNY ROSÓŁ NA ZIMOWE DNI

Przepis na 4-6 porcji.

## **Składniki:**

*250 g wołowiny z kością – szpondru;*

*250 g pręgi wołowej;*

*4 marchewki;*

*2 duże pietruszki;*

*1 mały seler;*

*biała część pora;*

*3 cebule;*

*1 główka czosnku;*

*4-5 cm korzenia imbiru;*

*1 łyżeczka kminu rzymskiego;*

*1 łyżeczka nasion kolendry;*

*1 łyżeczka kurkumy;*

*2 łyżki oliwy z oliwek;*

*sól;*

*czarny pieprz.*

## **Wykonanie:**

Oliwę z wodą w stosunku 1:2 rozgrzać w głębokim garnku i wrzucić cebulę pokrojoną w piórka, czosnek przeciśnięty przez prasę, starty imbir oraz przyprawy. Ogrzewać do uwolnienia zapachu z przypraw. Następnie wrzucić do garnka wszystkie obrane, umyte i pokrojone w kostkę warzywa oraz mięso. Poddusić, aż mięso będzie miało ścięte białko na powierzchni. Dodać wrzącą wodę. Zmniejszyć ogień i gotować bardzo powoli jeszcze 4-5 godzin. Doprawić solą i pieprzem. Mięso oddzielić od kości, pokroić i włożyć ponownie do zupy.

# Sałatki i surówki

---



# FRANCUSKA SAŁATA NA PRZYJĘCIA

Przepis na 2-4 porcje.

## **Składniki:**

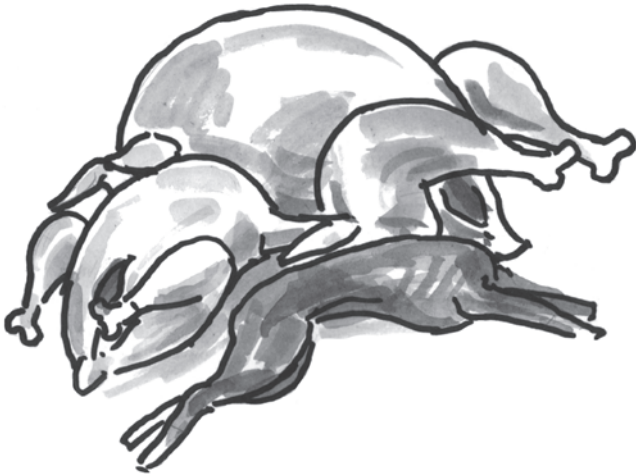
*2 główki sałaty karbowanej w różnych kolorach;  
1 sałata rzymska baby;  
1 łodyga selera naciowego;  
1 pęczek rzodkiewek;  
garść grubo siekanych orzechów włoskich;  
2 łyżki stołowe podprażonych wyłuskanych ziaren słonecznika;  
1 łyżka stołowa niemielonego siemienia lnianego;  
½ szklanki dobrej oliwy;  
2-3 łyżki stołowe musztardy francuskiej.*

## **Wykonanie:**

Oba rodzaje sałat dobrze umyć i dokładnie osuszyć ręcznikiem papierowym lub odwirować. Porwać palcami na małe kawałki, a nie kroić nożem. Włożyć do dużej salaterki. Seler naciowy pozbawić włókien i pokroić w plasterki, a starannie umyte i osuszone rzodkiewki – w ósemki, wszystko wymieszać z sałatą. Musztardę zmiksować z oliwą na jednolitą mleczną masę. Posiekane orzechy, ziarna słonecznika i siemię lniane wrzucić do sałaty, połączyć sosem, wymieszać. Odstawić na 10 minut i podawać.

# Mięsa

---



# CIEŁĘCINA ZWINIĘTA PIECZONA W FOLII

Przepis na 6-8 porcji.

## **Składniki:**

*1 kg cielęciny, najlepiej łatki;  
2 łyżki stołowe masła klarowanego (zob. str. 175);  
4 ząbki czosnku;  
1 pęczek natki pietruszki;  
opakowanie szpinaku baby;  
sól;  
czarny pieprz grubo tłuczony.*

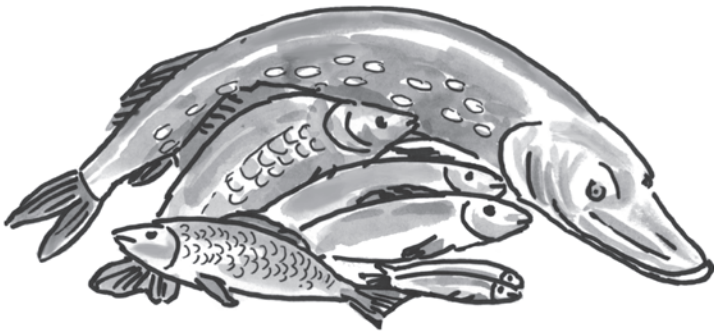
## **Wykonanie:**

Mięso, po dokładnym umyciu, oczyścić z błon. Osuszyć papierem i posmarować masłem na całej powierzchni, posypać solą, pieprzem, posiekany czosnkiem, natką pietruszki i rozłożyć umyty i starannie osuszony szpinak. Całość zwinąć w roladę, związać nicią lub spiąć szpilkami i zawinąć w folię. Piec w piekarniku nagrzanym do około 170°C godzinę do półtorej.

Podawać na ciepło lub na zimno.

# Dania z ryb

---



# BIAŁA RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI

Przepis na 4-6 porcji.

## **Składniki:**

600 g jakiegokolwiek tłustej ryby, np. halibuta;  
2 marchewki;  
1 pietruszka;  
1 średni seler;  
2 ząbki czosnku;  
1 szklanka mrożonego groszku;  
2 czerwone cebule;  
sok z 1 cytryny;  
3 liście laurowe;  
suszona bazylia i oregano do smaku;  
2 łyżki stołowe oleju rzepakowego;  
sól;  
czarny pieprz.

## **Wykonanie:**

Wszystkie warzywa obrać i pokroić w cienkie plastry. Rybę umieścić w szklanym żaroodpornym naczyniu, połączyć sokiem z cytryny. Pokryć ją pokrojonymi warzywami wymieszanymi z olejem i ziołami. Piec 25 minut w temperaturze 190°C.

# Warzywa duszone

---



# BOBOWE RISOTTO Z MIGDAŁAMI

Przepis na 6 porcji.

## Składniki:

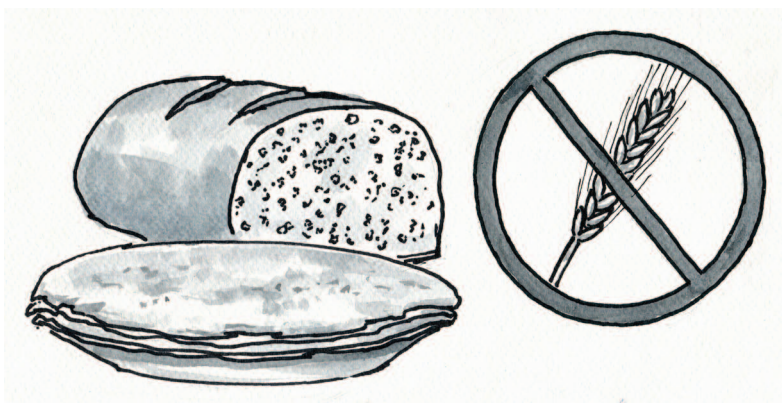
*1 torebka mrożonego bobu;*  
*2 średnie szalotki;*  
*4 ząbki czosnku;*  
*200 g ryżu do risotto;*  
*1 łyżka stołowa oleju kokosowego;*  
*rozmaryn;*  
*2 ziarnka jałowca;*  
*100 g wypełniacza bezglutenowego (zob. str. 180);*  
*gruboziarnista sól;*  
*czarny pieprz;*  
*mieszanka kolendry z kminem rzymskim;*  
*3 szklanki bulionu warzywnego (zob. str. 36);*  
*1 szklanka mleka migdałowego (zob. str. 173);*  
*¼ szklanki płatków migdałowych.*

## Wykonanie:

Bób ugotować w osolonej wodzie. Szalotkę i czosnek obrać, posiekać i zeszklić na oleju kokosowym zmieszanym z wodą w proporcji 1:2, dodać wyplukany ryż i ogrzewać go, aż będzie szklisty. Dodać jałowiec, rozmaryn, kmin z kolendrą, sól i pieprz. Porcjami dodawać gorący bulion i gotować ryż do miękkości. Dodać ugotowany bób i dolać mleczko migdałowe. Całość doprawić solą i pieprzem, na talerzu posypać wypełniaczem bezglutenowym i płatkami migdałowymi.

# Placki, naleśniki i inne potrawy mączne

---



# BEZGLUTENOWE SPAGHETTI Z TUŃCZYKIEM

Przepis na 4 porcje.

## **Składniki:**

*240 g makaronu sojowego nitki;  
1 puszka tuńczyka w sosie własnym;  
1 duża cukrowa cebula;  
½ szklanki natki pietruszki;  
1 łyżka stołowa ziół prowansalskich;  
2 duże ząbki czosnku;  
sól;  
czarny pieprz grubo tłuczony;  
dobra gatunkowo oliwa.*

## **Wykonanie:**

Ugotować makaron według przepisu na opakowaniu. W małym rondelku w mieszaniu oliwy i wody (w proporcji 1:2) zeszklić drobno pokrojoną cebulę, dodać posiekany czosnek i zioła. Następnie dodać rozdrobnionego widelcem tuńczyka i 2 łyżki oliwy. Wszystko chwilę podgrzewać i następnie podawać z makaronem.

# Pasty i smarowidła nie tylko do chleba

---



# HUMMUS Z PIECZONEGO BURACZKA

Przepis na 4-6 porcji.

## **Składniki:**

*4 średnie pieczone buraki;  
1½ puszki białej drobnej fasolki;  
sok z cytryny;  
10 orzechów brazylijskich;  
oliwa z oliwek;  
2 ząbki czosnku;  
½ pęczka natki pietruszki;  
sól;  
czarny pieprz;  
ziarenka czarnuszki do posypania.*

## **Wykonanie:**

Buraki obrać i zmiksować z fasolką, orzechami, czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą. Doprawić solą, dodać natkę, a czarnuszką posypać pastę.

# Desery i ciasta bez glutenu

---



# CIASTEczKA OWSIANE

Przepis na 10-12 porcji.

## **Składniki:**

*500 g płatków owsianych bezglutenowych;  
200 g masła;  
120 g zmielonego cukru brzożowego;  
4 jajka;  
10 kropli olejku waniliowego lub migdałowego.*

## **Wykonanie:**

Płatki owsiane lekko uprażyć na suchej patelni. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać miękkie masło i olejek. Z białek ubić sztywną pianę i dołączyć do pozostałych składników. Łyżką stołową porcjować masę i formować placuszki. Na blasze położyć papier do pieczenia, na nim placuszki, piec w 190°C.

# Koktajle wzmacniające i oczyszczające

---

Do wykonania wszystkich przepisów potrzebny jest blender, specjalne urządzenie do robienia smoothie ewentualnie wolnoobrotowa wyciskarka. Warto wiedzieć, że z sokowirówek otrzymujemy soki, które mają indeks glikemiczny (IG) wyższy niż produkty wyjściowe, czyli całe owoce. Zarówno rozgotowanie, jak i rozdrobnienie zwiększa IG. Węglowodany (cukry) podane w takiej formie podnoszą błyskawicznie poziom glukozy we krwi. Dotyczy to wszystkich produktów zawierających węglowodany, takich jak owoce, makarony, ryż, warzywa i nabiał. Indeks glikemiczny jest istotnym wskaźnikiem dla osób z podwyższonymi wartościami glukozy we krwi, dla chorych na cukrzycę czy insulinooporność. Chcąc odżywiać się zdrowo, powinniśmy stosować dietę o niskim i średnim indeksie glikemicznym.



# CYTRUSOWA REGENERACJA

Przepis na 2 porcje.

## **Składniki:**

*2 pomarańcze;*  
*½ czerwonego grejpfruta;*  
*1 cytryna;*  
*2 plastry świeżego ananasa;*  
*1 gruszka konferencja;*  
*garść szpinaku baby;*  
*1 jabłko;*  
*1 banan;*  
*2 kiwi;*  
*1 łyżeczka niemielonego siemienia lnianego.*

## **Wykonanie:**

Owoce obrać i pozbawić gniazd nasiennych, pokroić, wrzucić do blendera, zmiksować. W razie konieczności rozcieńczyć wodą. Siemię lniane dodać do gotowego koktajlu.

# Dodatki

---



# DIP MUSZTARDOWY

Przepis na 4 porcje.

## **Składniki:**

*½ opakowania chudego serka homogenizowanego (100 g);*

*1 łyżka stołowa musztardy sarepskiej;*

*1 jajko ugotowane na twardo;*

*¼ awokado;*

*2 łyżki stołowe posiekanego koperku;*

*sól;*

*czarny pieprz.*

## **Wykonanie:**

Jajko obrać i posiekać. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać, schłodzić w lodówce i podawać.

# Spis treści

---

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>Co warto wiedzieć?</b>	<b>7</b>
Czy dieta ma znaczenie w chorobach skóry?	9
Przez żołądek do zdrowej skóry	10
Dieta i ruch – sprzymierzeńcy w walce z łuszczycą	12
Detoksykacja – usuwanie przyczyn dolegliwości skórnych	15
Suplementy – źródło substancji bezcennych dla skóry	18
Zioła na problemy skórne	21
Znaczenie diety bezglutenowej	25
Jak pielęgnować chorą skórę?	27
Zasady przyrządzania posiłków dla osób chorych na łuszczycę	30
<b>Przepisy kulinarne</b>	<b>32</b>
<b>Zupy</b>	<b>33</b>
Aromatyczny rosół na zimowe dni	34
Bulion mięsny	35
Bulion warzywny	36
Zielono mi – czyli pyszna zupa groszkowo-brokułowo-cukiniowa	37
Zielony chłodnik z ogórka i awokado	38
Zupa batatowa z łososiem	39
Zupa batatowa z pieczonym selerem	40
Zupa brukselkowa z kurczakiem – danie jednogarnkowe	41
Zupa dyniowa z czarnuszką pikantna	42
Zupa kalafiorowa z kokosową nutą	43
Zupa kalafiorowo-dyniowa w hinduskich klimatach	44
Zupa kukurydziana z kurczakiem	45
Zupa pieczarkowo-bocznikowa	46

Zupa pietruszkowa lub pasternakowa z łososiem	47
Zupa selerowa kremowa	48
Zupa strączkowa	49
Zupa tajska dla wegetarian	50
Zupa warzywna z fenkułem	51
Zupa z fasolki mung	52
Zupa z indyka, fasolki mung i jarmużu	53
Zupa z jarmużem i zieloną soczewicą	54
Zupa z kurczaka z kukurydzą	55
Zupa z mięsem po wietnamsku	56
Zupa zielony warzywny krem	57
Zupa ziołowa z pieczoną piersią kurczaka	58
<b>Sałatki i surówki</b>	<b>59</b>
Francuska sałata na przyjęcia	60
Jasnozielona surówka z pestkami granatu	61
Kalarepka w towarzystwie białej kapusty, jabłka i marchewki	62
Koper włoski w sałatkowej odświeżonej	63
Pieczarki na zielonym szpinaku	64
Roszponka pod jogurtową pierzynką	65
Rzymska sałatka	66
Sałatka szpinakowa z nutą cytrusową	67
Sałatka z brokułu	68
Sałatka z kalafiorom, brokułem i zielonym ogórkiem	69
Surowa czerwona kapusta z mango i rzodkiewką	70
Surówka z białej rzodkwi, cykorii i topinambura	71
Surówka z cykorii, jabłka i marchewki	72
Surówka z czerwonej kapusty i jabłka	73
Surówka z dwukolorowej cykorii	74
Surówka z dyni	75
Surówka z kalafiora i kiszzonego ogórka z zieloną natką	76
Surówka z kalarepy, cykorii i rzodkiewki	77
Surówka z selera naciowego	78
Wstążkowa sałatka ogórkowa	79
<b>Mięsa</b>	<b>80</b>
Cielęcina zwinięta pieczona w folii	81
Cytrynowy kurczak z wolnego wybiegu	82
Drobiowy gulasz z czarną fasolą	83

Duszony stek z pomarańczą	84
Filet z kurczaka w letniej odsłonie na zimno	85
Indycze zrazy orzechowo – szpinakowe	86
Indyczy udziec duszony z warzywami	87
Kurczak z brokułami i migdałami w sosie curry	88
Miodowe piersi kurczaka	89
Potrąwka z indyka i fasolki mung	90
Sezamowe piersi kurczaka	91
Szpinakowy indyk	92
Sztuka mięsa w sosie warzywnym	93
Zapiekanka z indyka i szpinaku	94
Ziołowo-cytrynowa pierś indycza	95
Zwykła pieczeń cielęca	96

## **Dania z ryb 97**

Biała ryba pieczona z warzywami	98
Cytrynowy łosoś	99
Dorsz w mleczku kokosowym	100
Łosoś w marynacie na szparagach	101
Łosoś z kalifornii	102
Łosoś z mango w woku	103
Pieczony łosoś na ostro	104
Pstrąg w migdałach i orzechach pistacjowych	105
Pyszne kotleciki rybne z zielonym akcentem	106
Ryba w ziołowym maśle	107
Sandacz z porową pierzynką	108
Selerowa zapiekanka z dorszem	109
Tuńczyk z jajkiem	110
Wędzona makrela na jajku	111
Wędzone roladki łososiowe z awokado	112
Wędzone roladki łososiowe z mango	113
Wędzony łosoś z ogórkami	114

## **Warzywa duszone 115**

Bobowe risotto z migdałami	116
Duszone bataty z warzywami	117
Duża fasola jaś	118
Dynia nadziewana warzywami	119
Jarmuż z kluskami i sezamem	120
Pyszne buraczki jako risotto	121

Ryż z warzywami	122
Seler korzeniowy duszony na maśle klarowanym	123
Seler naciowy duszony z boczniakami	124
Tofu z grzybami i brązowym ryżem	125
<b>Placki, naleśniki i inne potrawy mączne</b>	<b>126</b>
Bezglutenowe spaghetti z tuńczykiem	127
Białe naleśniki bezglutenowe	128
Chleb bez skrobi	129
Chleb gryczany z kaszy niepalonej	130
Chleb kokosowy	131
Kasza gryczana z jarmużem i boczniakami jako kaszotto	132
Naleśniki kokosowe	133
Naleśniki migdałowe	134
Słoneczne placki na zimową pogodę na słodko	135
Wytrawne słoneczne placki na zimową pogodę	136
<b>Pasty i smarowidła nie tylko do chleba</b>	<b>137</b>
Hummus z pieczonego buraczka	138
Pasta jajeczna z awokado	139
Pasta jajeczna z pieczonym indykiem	140
Pasta jajeczna z tuńczykiem	141
Pasta jajeczna z wędzonym na ciepło łososiem	142
Pasta jajeczno-groszkowa z kukurydzą	143
Pyszna pasta buraczana	144
Soczewica do kanapek	145
<b>Desery i ciasta bez glutenu</b>	<b>146</b>
Ciasteczka owsiane	147
Ciasto z bananem w roli głównej	148
Ciemne kruche ciasteczka	149
Jabłecznik jogurtowy	150
Mus jabłkowy z kaszą jaglaną	151
Owocowe pyszności	152
Pieczone jabłka	153
Sorbet ananasowo-bananowy	154
Sorbet papaja-mango	155
Szarlotka	156

<b>Koktajle wzmacniające i oczyszczające</b>	<b>157</b>
Cytrusowa regeneracja	158
Czerwony koktajl warzywno-owocowy	159
Jagodowa antyoksydacja	160
Koktajl dla zdrowia i urody	161
Owoce z kurkumą i imbirem	162
Owocowe szaleństwo	163
Szpinak w roli głównej	164
Warzywa w koktajlowej odświeżce	165
Wytrawny koktajl	166
Zielona jaglanka	167
Zielono-pomarańczowy koktajl oczyszczający	168
Zielony detoks	169
<b>Dodatki</b>	<b>170</b>
Dip musztardowy	171
Dip zielony	172
Domowe mleko migdałowe	173
Gęsty sos jabłkowy do naleśników	174
Masło klarowane	175
Masło klarowane ziołowe	176
Ogórkowy sos do sałat i dip do warzyw	177
Sos chrzanowy	178
Sos do sałatek i warzyw z mango	179
Wypełniacz bezglutenowy	180
<b>Przykładowy jadłospis</b>	<b>181</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>183</b>
<b>Spis treści</b>	<b>184</b>