

## SPIS TREŚCI

---

wprowadzenie	3
żywienie pełnowartościowe	5
zalecenia żywienia pełnowartościowego	6
zasady komponowania racjonalnych posiłków	7
zasady sporządzania surówek	9
zasady obróbki cieplnej warzyw	9
zasady gotowania warzyw strączkowych	10
tabela gotowania nasion roślin strączkowych	10
zasady gotowania kasz	11
tabela gotowania kasz	11
propozycje jadłospisów	12

### **ŚNIADANIA** **15**

1. kasza kukurydziana z bakaliami	17
2. jagła z jabłkiem i cynamonem	17
3. jagła z suszonymi śliwkami	17
4. zapiekanka z kaszy jaglanej z rodzynkami	18
5. rozgrzewająca owsianka z kaszą jaglaną	18
6. owsianka z suszonymi owocami o smaku czekoladowym	19
7. owsianka owocowa z migdałami	19
8. danie z płatków owsianych	20
9. zapiekana owsianka	20
10. granola miodowa	21

### **ZUPY** **23**

1. barszcz biały	25
2. prawdziwy żur z razowej mąki	25
3. barszcz czerwony na kwasie buraczanym	26
4. kwas buraczany	26
5. barszcz czerwony kremowy	27
6. barszcz czerwony z ogórkami kiszonymi	27
7. zupa z botwinki	28
8. rosół warzywny	28
9. chiński rosół warzywny	29
10. zupa cebulowa	29
11. zupa dyniowa na ostro	30
12. zupa kukurydziana	30
13. zupa neapolitańska	30
14. zupa pieczarkowa	31
15. zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami	31
16. zupa fasolowa	32
17. zupa z soczewicy i tofu	32

18. zupa z soczewicy puree	33
19. zupa z soczewicy z grzybami	33
20. zupa z czerwonej soczewicy	34
21. zupa krem z grochu	34
22. zupa brokułowa kremowa	35
23. krem z brokułów z płatkami migdałów	35
24. czosnkowa zupa krem	36
25. zupa krem z awokado	36
26. zupa krem z cukini	37
27. zupa krem z pora	37
28. zupa krem z warzyw	38

## **DANIA GŁÓWNE** **39**

1. buraczki na ciepło	41
2. cukinia duszona z warzywami	41
3. cukinia nadziewana pieczarkami i ryżem	42
4. kapusta faszerowana warzywami	42
5. danie z kiełków soczewicy	43
6. soczewica duszona z warzywami	43
7. zielona fasolka po indyjsku	44
8. fasola na kwaśno	44
9. groch z winogret	45
10. groszek z marchewką	45
11. gulasz warzywny z tymiankiem	45
12. kasza gryczana z sosem z grochu	46
13. kasza gryczana z warzywami	46
14. Kasza jaglana z warzywami	46
15. risotto lub kaszotto	47
16. risotto z warzywami	47
17. ryż z fasolka szparagową i pieczarkami	48
18. kolorowy bigos jarzynowy z oliwkami	48
19. kolorowy placek z grozkiem i kukurydzą	49
20. klopsiki z kiełkującej pszenicy	49
21. kotlety z fasoli	50
22. kotlety z ziemniaków i fasoli	50
23. kotlety z grochu	51
24. kotlety z ryżu	51
25. kotlety z soczewicy i ryżu	52
26. kotlety z jęczmienia	52
27. kotlety pszenno-owsiane	53
28. kotlety z kaszy jaglanej i tofu	53
29. eskalopki z kaszy jaglanej w sosie koperkowym	54
30. lasagne z warzywami	54
31. makaron razowy ze szpinakiem i orzechami	55
32. makaron z sosem warzywno-pomidorowym	55

33. wykwintne danie z makaronu i pieczarek	56
34. mamałyga z kaszy kukurydzianej po polsku	56
35. naleśniki	57
36. papryka nadziewana ryżem	57
37. pomidory nadziewane bakłażanami	58
38. pieczarki duszone z selerem i cebulą	58
39. pieczeń z grochu	58
40. puree z grochu	59
41. puree z bobu	59
42. puree z ciecierzycy	59
43. zapiekanka z ryżu, pieczarek i warzyw 1	60
44. zapiekanka z ryżu, pieczarek i warzyw 2	60
45. wykwintne danie z kaszy jaglanej z pistacjami	61
46. wykwintna rolada warzywna pełnoziarnista	61

## SOSY

63

1. sos barbecue	65
2. sos pomidorowy 1	66
3. sos pomidorowy 2	66
4. sos pomidorowy 3 (ostrzy)	66
5. sos cebulowo - czosnkowo - pomidorowy	67
6. sos czosnkowy	67
7. sos pieczarkowy	68
8. sos szpinakowo - pieczarkowo - czosnkowy	68
9. sos z kiszonych ogórków 1	69
10. sos z kiszonych ogórków 2	69
11. majonez wege 1	70
12. majonez wege 2	70
13. sos francuski	70
14. czosnek w oliwie	71
15. czosnkowo - ziołowa	71
16. sos winegret klasyczny	71
17. sos winegret miodowy	71
18. sos winegret musztardowy	71
19. sos winegret miodowo-musztardowy	72
20. sos winegret z cebulą	72
21. sos winegret z octem balsamicznym	72
22. sos winegret ziołowy	72
23. sos ziołowy zimny	72

## SURÓWKI

73

1. surówka dekoracyjna z białej i czerwonej kapusty	75
2. surówka wielokolorowa z kapusty	75
3. surówka z kapusty włoskiej	75
4. surówka z kapusty pekińskiej	76

5. surówka jesienna z sałaty	76
6. surówka kolorowa z sałaty	77
7. surówka z sałaty i selera naciowego	77
8. surówka witaminowa z marchwi, rzodkiewek, orzechów i płatków owsianych	78
9. surówka z marchwi	78
10. surówka z marchwi i białej rzodkwi	78
11. surówka z marchwi z chrzanem	79
12. surówka z buraczków i marchwi	79
13. surówka z kalafiora i marchwi	79
14. surówka z kalarepek i jabłek	80
15. surówka z selera, jabłek i orzechów	80
16. surówka z selera, marchwi i jabłek	80
17. surówka z cukini	81
18. surówka z kabaczka	81
19. surówka z pomidorów	82
20. surówka z porów	82
21. surówka ze świeżych ogórków	82
22. surówka z kiszonych ogórków	83

## **SALATKI**

**85**

1. buraki pieczone z orzechami i czosnkiem	87
2. sałatka z pieczonych buraków i ziemniaków	87
3. sałatka z pieczonych buraków i ziemniaków z sokiem z kiszonej kapusty	88
4. sałatka z ziemniaków i pieczarek	88
5. młoda botwinka z orzechami	88
6. sałatka fasolowa z burakami	89
7. sałatka "czerwona pokusa"	89
8. sałatka jarzynowa tradycyjna	90
9. sałatka jarzynowa z burakiem czerwonym i kapustą kiszoną	90
10. sałatka jarzynowa z fasolą	91
11. sałatka kalafiorowa z groszkiem zielonym 1	91
12. sałatka kalafiorowa z groszkiem zielonym 2	91
13. sałatka letnia	92
14. sałatka makaronowa 1	92
15. sałatka makaronowa 2	93
16. sałatka z kuskusu	93
17. sałatka ryżowa	94
18. sałatka ryżowa prosta	94
19. sałatka ryżowa z kolorową fasolą	95
20. sałatka ryżowa z serkiem sojowym tofu	95
21. sałatka ryżowa z soczewicą	95
22. sałatka selerowa	96



7. pieczone jabłka 2	121
8. deser z kaszy kukurydzianej	121
9. krem ryżowo - morelowy	122
10. galaretka owocowa	122
11. kisiel malinowy	123
12. kisiel morelowy	123
13. kompot owocowy	123

## **CIASTA I CIASTECZKA 125**

1. babki owsiano-jęczmienne	127
2. babeczki orzechowe	127
3. bułeczki z dodatkiem siemienia lnu	128
4. bułeczki owsiane	128
5. ciasteczka z płatków owianych 1	129
6. ciasteczka z płatków owianych 2	129
7. ciasteczka cynamonowe	130
8. ciasteczka maślane	130
9. ciasteczka owocowo - orzechowe	131
10. ciasteczka sezamki	131
11. ciasteczka słonecznikowe	132
12. kruche ciasteczka	132
13. kruche ciastecka z wiórkami o smaku cytrynowym	133
14. kruche owocowe ciastka na zakwasie	133
15. kulki miodowe z orzechami	134
16. kulki owocowe	134
17. kulki owsiane	135
18. kulki siły	135
19. ciasto bakaliowe	135
20. ciasto daktylowo-pomarańczowe	136
21. ciasto gruszkowe 1	136
22. ciasto gruszkowe 2	137
23. ciasto gruszkowe 3	137
24. ciasto imbirowe z owocami	138
25. ciasto marchwiowe z figami	138
26. ciasto włoskie	139
27. jabłecznik	139
28. szarlotka Krzysia	140
29. makowiec	140
30. mazurek z płatków owsianych	141
31. piernik	141
32. placek dyniowy	142
33. rolada wafłowa	142
34. wafle przekładane masą orzechową	143

## **przeliczniki miar wagowych na miary domowe 145**