



SPIS TREŚCI

Na początek

Przedmowa.....	6
Wprowadzenie.....	7
Cenne wskazówki.....	8
Błonnik w pożywieniu.....	10

Śniadania

Tofucznicza.....	13
Serek wiejski z tofu.....	15
pudding z brązowego ryżu.....	17
Granola.....	19
Mleko migdałowe.....	21
Krem gruszkowy.....	23
Owsianka z wolnowaru.....	25
Gofry.....	27
Gofry bananowe.....	29
Sos truskawkowo - malinowy.....	31
Kaszka kukurydziana.....	33
Krem bananowy.....	35
Racuchy z borówkami.....	37
Pasztet ze słonecznika.....	39
Muffiny jabłkowo- - orzechowe.....	41
Muffiny z mąki kukurydzianej.....	43

Sałatki i surówki

Surówka z warzyw liściastych.....	45
Sałatka z fasoli „czarne oczko”.....	47
Makaron kokardki z awokado.....	49
Sałatka brazylijska.....	51
Surówka z brokułów.....	53
Surówka z kapusty.....	55
Coleslaw.....	57
Sałatka z groszkiem i orzechami ziemnymi.....	59
Sałatka siedmio- warstwowa.....	61
Sałatka południowa.....	63
Surówka ze szpinaku.....	65
Zawijańce sałatkowe z tofu.....	67
Sałatka ziemniaczana.....	69
Sałatkowe zawijańce z warzywami.....	71
Sos do sałatek.....	73
Sos ranczo.....	75

Zupy

Florencka zupa pomidorowa.....	77
Proste chili.....	79
Krem ze świeżych warzyw.....	81
Zupa z zielonej soczewicy.....	83
Zupa Minestrone.....	85
Zupa z czerwonej soczewicy.....	87
Zupa ziemniaczana.....	89
Gulasz z soczewicy.....	91
Zupa z zielonego grochu.....	93
Chili z sosem pesto.....	95
Tom Kah.....	97

Kanapki

Kanapka Karen.....	99
Kanapka z warzywami ogrodowymi.....	101
Faszerowana pita.....	103
Hummus.....	105
Jajeczna sałatka z tofu.....	107

Dania główne

Chrupiący ryż.....	109
Tajski przysmak.....	111
Chrupiące warzywa.....	113
Curry z dyni.....	115
Sos królewski.....	117
Gulasz wegetariański.....	119
Ratatouille z bakłażana i ciecierzycy.....	121
"Kopa siana".....	123
Wegańskie fajitas.....	125
Domowe steki z glutenu.....	127
Indyjski ryż z soczewicą.....	129
Makaron Primavera.....	131
Zapiekanka z soczewicy.....	133
Kotleciki z orzechami włoskimi.....	135
Sos grzybowy.....	137
Azjatycka mieszanka warzywna.....	139
Spanakopita (ciasto ze szpinakiem).....	141
Kremowy sos ogórkowy tzatziki.....	143

Nadziewane muszelki.....	145
Warzywa zapiekane w cieście.....	147
Pizza z sosem pesto.....	149
Zapiekanka z cukinii.....	151
Tortille z warzywami.....	153

Proste dodatki

Zapiekanka z kalafiora i brokuła.....	155
Pieczone ziemniaki.....	157
Purée ziemniaczane.....	159
Pieczone szparagi.....	161
Chlebek czosnkowy.....	163
Salsa.....	165

Smaczne napoje

Shake daktylowy.....	167
Owocowy koktajl.....	169
Piña Colada.....	171
Cappuccino.....	173

Desery

Budyń z tapioki.....	175
Ciasto z limonką.....	177
Jablęcznik.....	179
Batoniki daktylowe.....	181
Ciasto ze świeżymi borówkami.....	183
Ciasto ze świeżymi brzoskwiemi.....	185
Batoniki owocowo - orzechowe.....	187
Mango z ryżem.....	189
Ciasto gruszkowe.....	191
Lody miętowe.....	193
Purée z dyni.....	195
Ciasto dyniowe.....	197
Ciasto z truskawkami i rabarbarem.....	199
Mrożone ciasto migdałowe.....	201
Lody waniliowe.....	203

Dodatek

Kosze prezentowe.....	204
Uprawianie ogrodu.....	206