

Spis treści

Od Autorki	3
WPROWADZENIE	5
Otyli żyją krócej	7
Czy ważymy za dużo?	8
Mechanizmy tycia	10
Podział produktów spożywczych	13
Przykładowy jadłospis	18
21 przykazań	31
PRZEPISY	33
Pieczynwo — jakie, i z czym	35
Chleb żytni z pszennymi otrębami	37
Chleb Grahama z otrębami	37
Chleb Grahama z mąką wrocławską	38
Pasta pomidorowa	38
Pasta pomidorowo-warzywna	38
Pasta z papryki z pomidorami	39
Pasta z papryki z cebulą	39
Pasta z papryki z selerem	39
Pasta z mortadeli	40
Pasta twarogowo-cebulowa	40
Pasta twarogowa różowa	40
Pasta twarogowa z rybą wędzoną	41
Pasta twarogowa ze śledziem	41
Pasta z jajek	41
Pasta z białek	42
Pasta z ryby wędzonej	42
Pasta z wątróbki	42
Zimne i gorące potrawy z jajek	44
Jajka na miękko	45
Jajka po wiedeńsku	45
Jajka na półtwardo	45
Jajka w koszulkach	46
Jajka na twardo	46
Jajka gotowane na parze	46
Jajka sadzone w przecierze pomidorowym	47
Jajka sadzone bez tłuszczu	47
Jajka po wenecku	48
Jajka sadzone na pomidorach	48
Jajecznicza „smażona” bez tłuszczu	49
Jajecznicza „smażona” bez tłuszczu z kielbasą krakowską	49
Jajecznicza z białek	49
Omlet naturalny na parze	50
Omlet naturalny z surowymi pomidorami	50
Omlet naturalny z pieczarkami	51
Omlet naturalny z papryką	51
Omlet naturalny z warzywami	52
Omlet naturalny z białek	52
Omlet naturalny z białkami	53
Omlet biszkoptowy	53

Jajka faszerowane	53
Jajka zapiekane na przecierze z warzyw	54
Jajka nadziewane pieczarkami	54
Jajka nadziewane w sosie pomidorowym	55
Salatka z jajek z rzodkiewką	55
Salatka z jajek ze świeżymi ogórkami	56
Salatka z jajek z brokułami lub kalaflorem	56
Salatka jajeczno-cebulowa	57
Salatka z jajek „zielona”	57
Salatka z jajek w sosie estragonowym	57
Salatka z jajek z kalarepą	58
Nadzienie z jajek do ogórków lub pomidorów	58
Nie pomijajmy serów	59
Twarożek śniadaniowy	59
Twarożek wiosenny	60
Twaróg w sosie pomidorowym	60
Ser twarogowy opiekany	60
Salatka z twarogu z rzodkiewką lub rzepką	61
Ziołowa салатка z twarogu	61
Salatka z twarogu z pomidorami	62
Salatka z twarogu i sałaty lub cykorii	62
Salatka z twarogu z selerami	62
Salatka z twarogu z papryką	63
Salatka z twarogu z porami	63
Salatka z twarogu z ogórkiem kwaszonym	64
Salatka z twarogu z cukinią	64
Salatka z twarogu z fasolką szparagową	65
Salatka z twarogu z warzywami	65
Ryba urozmaica jadłospis	66
Ryba morska gotowana	67
Ryba morska gotowana w warzywach z pomidorami	68
Ryba morska gotowana w warzywach	69
Ryba morska gotowana w cebuli	69
Ryba morska gotowana w ziołach	70
Dorsz lub morszczuk na czerwono	71
Dorsz, karmazyn lub kergulena w sosie pomidorowym	71
Ryba morska w galarecie	72
Pulpety z ryby morskiej	73
Ryba morska faszerowana	74
Leszcz lub lin gotowany	74
Karp gotowany w cebuli	75
Karp nadziewany pieczarkami gotowany	75
Karp, lin lub pstrąg „na niebiesko”	76
Karp lub leszcz po angielsku	77
Lin gotowany z koprem	77
Kotleciki z ryby słodkowodnej gotowane	78
Kotleciki z ryby w warzywach z pomidorami	79
Ryba słodkowodna faszerowana	79
Ryba morska duszona w mleku	80
Ryba morska duszona w warzywach	80
Ryba morska duszona w curry	81
Filety pieczone w sosie	81
Ryba pieczona po kreolsku	82
Filety pieczone z groszkiem i marchewką	82
Ryba pieczona w folii (dorsz, karmazyn, morszczuk)	83

Ryba pieczona z pieczarkami	83
Karp lub leszcz duszony w papryce	84
Karp, leszcz lub lin duszony z pieczarkami	84
Lin duszony w pomidorach	85
Flaczki z ryby słodkowodnej (leszcz, karp)	86
Zrazy z ryby słodkowodnej	86
Lin lub karp pieczony	87
Lin lub karp pieczony z cebulą	87
Ryba słodkowodna pieczona w folii aluminiowej	88
Potrawy z drobiu i królików	89
Kurczę gotowane w warzywach	90
Kurczę z rosółu	90
Kurczę gotowane w koprze	91
Kurczę gotowane à la paprykarz	91
Kotleciki z drobiu w sosie selerowym	92
Klops z drobiu gotowany w papryce	92
Bitki z drobiu opiekane	93
Rolada z piersi drobiu	94
Szaszłyki z drobiu opiekane	94
Kurczę opiekane	95
Kotlety siekane z brojlera	95
Kurczę duszone z pieczarkami	96
Kurczę duszone z pomidorami	96
Kurczę duszone z porami	97
Flaczki z drobiu	97
Kurczę duszone z przyprawami	98
Kurczę duszone w cebuli	98
Kurczę pieczone au naturel	98
Kurczę „ziołowe” pieczone w folii	99
Kurczę pieczone na rożnie	99
Kurczę pieczone z jabłkami	100
Wątróbki z drobiu opiekane	100
Potrąwka z serc lub żołądków drobiowych	101
Pasta z wątróbki	101
Królik gotowany	102
Królik duszony w cebuli	102
Królik duszony w cebuli z pomidorami	103
Królik duszony w mleku	104
Królik duszony z grzybami	104
Królik duszony w piwie	105
Królik duszony w papryce	105
Bitki z królika w pieczarkach	106
Bitki z królika w pomidorach z ziołami	106
Szaszłyki z królika	107
Comber z królika pieczony	107
Potrawy z mięsa	109
Cielęcina gotowana	111
Cielęcina gotowana z warzywami	111
Cielęcina gotowana z pieczarkami	112
Kotleciki cielęce gotowane	112
Potrąwy gotowane z mięsa jagnięt	113
Ozór cielęcy w galarecie z nóżek	113
Ozór cielęcy gotowany w warzywach	114
Cielęcina (lub mięso jagnięce) duszona z zieloną papryką	114
Cielęcina lub mięso jagnięce duszone w warzywach	115

Cielęcina lub mięso jagnięce duszone z pieczarkami i papryką	115
Ragoût z cielęciny lub jagnięcia	116
Cielęcina lub mięso jagnięce duszone z selerami	116
Bitki cielęce lub z jagnięcia duszone	117
Bitki cielęce w papilotach	117
Gicź cielęca duszona	118
Pieczeń cielęca lub z jagnięcia w folii aluminiowej	118
Pieczeń cielęca lub z jagnięcia „naturalna”	119
Pieczeń cielęca (lub z jagnięcia) duszona z papryką	119
Pieczeń cielęca nadziewana	120
Sztuka mięsa	121
Sztuka mięsa z sosem chrzanowym	121
Bitki wołowe gotowane	122
Kotleciki wołowe gotowane	122
Kotleciki wołowe z pomidorami	123
Bitki wołowe duszone w cebuli	123
Bitki wołowe duszone z porami	124
Bitki wołowe duszone z pieczarkami	124
Bitki wołowe duszone w papryce	125
Bitki wołowe z kwaszonym ogórkiem	125
Bitki wołowe à la księżniczka	126
Haché wołowe	126
Wołowina duszona z warzywami	127
Wołowina duszona z rzepą	128
Tournedos z polędwicy	128
Ragoût wołowe z ziołami	129
Befsztyk z polędwicy wołowej	129
Zrazy wołowe z musztardą	130
Zrazy wołowe nadziewane pieczarkami	130
Zrazy wołowe duszone z grzybami	131
Zrazy wołowe nadziewane ogórkami	131
Zrazy ziołowo-czosnkowe	132
Szaszłyki wołowe z polędwicy	132
Pieczeń wołowa w sosie z warzyw	133
Pieczeń wołowa duszona	134
Kilka potraw z koniny	135
Befsztyk z polędwicy konńskiej po angielsku	136
Rumsztyk z koniny	136
Zrazy z koniny z cebulą i papryką	137
Gulasz z koniny	138
Pieczeń duszona z koniny na dziko	138
Pieczeń rzymska z koniny	139
Takie sosy nie tuczą	140
Zaprawa cebulowa do surówek i sałatek	141
Zaprawa czosnkowa do sałatek lub surówek	141
Zaprawa francuska do sałatek lub surówek	141
Zaprawa z liści bazylii	142
Sos cebulowy na gorąco	142
Sos chrzanowy	143
Sos chrzanowy na jogurcie	143
Sos chrzanowy na różowo	143
Sos czosnkowy na jogurcie	143
Majonez bez oleju	144
Sos miętowy	144

Ostry sos musztardowy	144
Sos musztardowy do sałaty	145
Sos ze świeżych ogórków	145
Sos pomidorowy ostry	145
Sos pomidorowo-cebulowy	146
Sos pomidorowy „codzienny”	146
Sos pomidorowo-sojowy	146
Sos z papryki i pomidorów	147
Sos Louisiana	147
Sos z czerwonej papryki	148
Sos pietruszkowy	148
Sos selerowy	148
Sos z rzeżuchy	149
Sos selerowo-cebulowy	149
Sos szczypiorkowy	149
Sos szpinakowo-szczawiowy	150
Sos twarogowo-koperkowy	150
Sos twarogowo-ziolowy	150
Sos ziolowy naturalny	151
Sos ziolowy na jogurcie	151
Nie lekceważmy kasz	152
Kasza gryczana na sypko	153
Kasza gryczana półsypka	153
Kasza gryczana na sypko zacierana białkiem	154
Płatki owsiane gotowane na gęsto	154
Potrawy z warzyw na co dzień	155
Surówka z brokułów lub kalafiorów	157
Surówka z buraczków	157
Surówka z buraków i ogórków	157
Surówka z brukselki	157
Surówka z młodej cebuli	158
Surówka z cykorii naturalna	158
Surówka z cykorii i szczypiorku	158
Surówka z endywii	159
Surówka z jabłek i chrzanu	159
Surówka z jarmużu	159
Surówka z jarmużu i porzeczki	160
Surówka z kalarepki	160
Surówka z kabaczków	160
Surówka z kalarepki z ogórkiem	161
Surówka z kapusty pekińskiej	161
Surówka z kapusty pekińskiej ze szczypiorkiem	162
Surówka z kapusty białej, włoskiej lub czerwonej (klasyczna)	162
Surówka z białej kapusty z marchewką lub czarną rzepką	163
Surówka z białej lub czerwonej kapusty z cebulą	163
Surówka z kapusty kwaszonej	163
Surówka z marchwi	164
Surówka z marchwi i chrzanu	164
Surówka naturalna z wczesnych ogórków	164
Surówka ze świeżych ogórków z miętą	165
Surówka ze świeżych ogórków z musztardą	165
Surówka z ogórków kwaszonych	165
Surówka z papryki naturalna	166
Surówka z kwaszonej papryki	166
Ostra surówka z papryki	166

Surówka z pieczarek	167
Surówka z pomidorów i papryki	167
Surówka z pomidorów w sosie	167
Surówka z porów naturalna	168
Surówka z porów z pomidorami	168
Surówka z czarnej rzepki	169
Surówka z rzodkiewek	169
Surówka z rzeżuchy	169
Naturalna surówka z sałaty	170
Sałata zielona w sosie jogurtowo-ogórkowym	170
Surówka z selerów bulwiastych	170
Surówka z warzyw mieszanych	171
Bakłażany duszone	171
Kawior z bakłażanów po turecku	172
Boćwina, czyli burak liściowy á la szpinak	172
Brokuły na gorąco	173
Brokuły podawane na zimno	173
Sałatka z ogonków boćwiny	173
Buraczki	174
Sałatka z buraków gotowanych	174
Brukselka gotowana	174
Brukselka po amerykańsku	175
Młode cebulki lub szalotki na gorąco	175
Cukinia ziołowa	175
Cukinia z wody	176
Cykoria gotowana (dla amatorów)	176
Dynia żółta gotowana	177
Dynia makaronowa au naturel	177
Endywia z wody (na zimno)	177
Fasolka szparagowa na gorąco	178
Fasolka szparagowa z pieczarkami	178
Fasolka szparagowa na zimno	179
Groszek zielony z pomidorami	179
Sałatka z jarmużu	179
Inne sałatki z jarmużu	180
Kabaczek duszony	180
Kabaczek nadziewany mięsem	180
Kardy gotowane	181
Kalafior w sosie jogurtowym	181
Kalarepka gotowana	182
Kapusta biała gotowana z jabłkami	182
Kapusta biała gotowana z pomidorami	182
Kapusta włoska á la kalafior	183
Sałatka z czerwonej kapusty	183
Marchewka gotowana	184
Sałatka z marchewki	184
Papryka duszona	184
Sałatka z papryki pieczonej lub gotowanej	185
Purée z patisona	185
Patison duszony	186
Pory gotowane	186
Pory podawane na zimno	186
Pieczarki duszone	187
Skorzonera, czyli wężymord	187
Seler bulwiasty w sałatce	187
Szparagi z wody	188