

Spis treści

Wstęp	11	Przystawki i przekąski	39
Więcej niż zwykły ból głowy	13	Dania szybkie	39
Rodzaje migren	15	Precle bez drożdży	39
Migrena u kobiet	17	Chipsy pita z ziołami	40
Migrena u dzieci	18	Półmisek warzywny z dipem z oliwy (pinzimonio)	41
Diagnozowanie i leczenie migreny	22	Humus (sos arabski)	42
Diagnozowanie	22	Łosoś grillowany z sosem musztardowo- -koprowym	43
Czynniki wyzwalające	23	Dania wymagające nieco więcej czasu	44
Leczenie	26	Pierogi z grzybami shiitake ze słodkim sosem imbirowym	44
Czynniki dietetyczne czy alergeny?	30	Pierogi z krewetkami	46
Analiza czynników pochodzenia dietetycznego 31		Zupy i sałatki	48
Opuszczanie posiłków – czynnik wywołujący ataki migreny	35	Dania szybkie	48
Na tropie podejrzanych: pokarmy migrenogenne . 36		Zupa grzybowa	48
		Zupa szpinakowa	49
		Zupa z dyni	50
		Zupa Vichyssoise	51

Łatwa zupa rybna	52
Salatka z pieczonych ziemniaków	53
Salatka bliskowschodnia	55
Grillowane grzybki portobello z serem kozim i arugulą	56
Salatka z kurczaka curry w ryżu, z migdałami	57
Salatka ze szpinaku z krewetkami na ciepło .	59
Dania wymagające nieco więcej czasu	60
Zimowa zupa jarzynowa z curry	60
Salatka z tartych jarzyn z sosem z pieczonego jabłka	62
Salatka z grillowanych jarzyn i sera koziego na ciepło	64
Zapiekany kremowy kozi ser z sosem cebulowym	66
Salatka z czarnej fasoli i papryki o wydłużonych strąkach	68
Bezmięśne dania główne	70
Dania szybkie	70
Burgery wegetariańskie z grzybów leśnych	70
Salatka makaronowa z czerwoną papryką i karczochami	72
Lasagna z warzywami i serem	73

Grzybki portobello z grilla ze szparagami i z polentą ziołową	75
Świeże warzywa z tofu podsmażane na sposób chiński	77
Dania wymagające nieco więcej czasu	79
Salatka z makaronu chińskiego z pieczonym bakłażanem	79

Potrawy z mięsa i z drobiu 82

Dania szybkie	82
Kurczak duszony z ryżem na sposób domowy	82
Proste danie z kurczaka po kijowsku	83
Kurczak curry z brzoskwiniami i z kokosem	84
Kurczak z makaronem, szparagami i słodką czerwoną papryką	86
Klopsiki po szwedzku	88
Polędwica wieprzowa z sosem ze świeżych pomidorów	89
Szybkie pasztetiki z jagnięciny	90
Dania wymagające nieco więcej czasu	91
Kurczak glazurowany po japońsku	91
Kebab z kurczaka w sosie domowym barbecue	92
Kurczak gotowany z dzikim ryżem i młodymi warzywami	94

Kaczka pieczona z miodem i przyprawami	96
Kurczak w cieście filo z grzybami i szpinakiem w sosie cytrynowo-wódczanym	97
Wieprzowina w sosie kwaśno-słodkim	99
Pieczona polędwica jagnięca z miodem, z zielonymi szparagami i z purée z bananów rajskich	100
Potrawy z ryb i owoców morza	102
Dania szybkie	102
Łatwa potrawka z tuńczyka	102
Filety z łososia w chrupkim panierze ziołowym	104
Grillowane filety z łososia w sosie czatni z mango, truskawek i liści kolendry	106
Smażony pstrąg rzeczny z ogórkiem i salsą z młodymi krewetkami	108
Pieczony halibut w panierze koprowym z sosem z czerwonej papryki	110
Muszle św. Jakuba z białym winem i sosem estragonowym	112
Dania wymagające nieco więcej czasu	114
Tuńczyk żółtopłetwy z sosem musztardowo- klonowym i z oliwą z kolendry	114
Łosoś z wody w różowym winie	117

Łosoś w papierze ryżowym i sosie z żółtej papryki	119
Sola cytrynowa z pomarańczami i miodem	121
Grillowane krewetki z dwiema marynatami	123
Risotto z krewetek i marchwi	124
Risotto z owoców morza po portugalsku	126
Jarzyny i przystawki	128
Dania szybkie	128
Papryka z kiełkami fasoli podsmażana na sposób chiński	128
Cukinia zapiekana z ziołami, czosnkiem i serem ricotta	129
Pieczone młode ziemniaki z ziołami	130
Ryż z grzybami	131
Tabbula z czereśni	132
Sałatka z kaszy pszennej i fasolki szparagowej z ziołowym winegret	134
Dania wymagające nieco więcej czasu	136
Bukiet pieczonych warzyw	136
Łodygi szparagów z sosem jabłkowo- -jajeczno-makowym	137
Ryż basmati gotowany na parze z kruchymi batatami, z sumakiem i kminkiem	138
Polenta z grilla w sosie pomidorowym	139

Podstawowe wywary, buliony i sosy 141

Dania szybkie	141
Sos holenderski	141
Dania wymagające nieco więcej czasu	142
Wywar z warzyw	142
Bulion z kurczaka lub z wołowiny	144
Wywar z ryby	145
Domowy sos sojowy	146

Szybkie wypieki 147

Dania szybkie	147
Zawsze udane ciasteczka	147
Zdrowe ciasteczka	148
Ciasteczka po irlandzku	149
Ciasteczka z maślanką	150
Chleb z mąki kukurydzianej	151
Chleb z cukinią	152
Ogromniaste, odlotowe naleśniki	153
Naleśniki z jabłkiem	154

Desery i wypieki 156

Dania szybkie	156
Placek z jabłkami	156

Owoce gotowane w lekkim syropie, podawane z lodami waniliowymi i prażonymi migdałami	158
Pieczone banany z zielem angielskim	159
Tarta z brzoskwiniami	160
Tradycyjne ciasto kajmakowo-bezowe	161
Ciasto z syropem klonowym	162
Crème brûlée z rozmarynem	164
Karmel ze świeżymi owocami jagodowymi w syropie	165
Ciasteczka z chipsów z chleba świętojańskiego	167
Makaroniki bez pieczenia: z chleba świętojańskiego i płatków owsianych	168
Rogaliki z migdałami	169
Dania wymagające nieco więcej czasu	170
Pieczone gruszki z sosem miętowym po angielsku	170
Czarne borówki zapiekane w cieście, z syropem klonowym	172
Ucierane ciasto imbirowe	174
Ciasto żurawinowo-marchwiowe przybrane serkiem śmietankowym	175
Kruche ciasteczka z masą cytrynową i malinowym coulisem	177
Mus kawowy z bitą śmietanką i cynamonem	180
Pączki z mąki razowej	182
Kruche ciasteczka imbirowe	184

Napoje	185	Piśmiennictwo	191
Szybkie	185	Poradnictwo i organizacje	193
Napój miętowy	185	Skorowidz	197
Napój chłodzący z miętą pieprzową	186		
Napój łagodzący migrenę	187		
Mrożony sorbet owocowy	188		
Grzany poncz z przyprawami	189		
Grzany cydr (jabłecznik)	190		

