

SPIIS TREŚCI

O AUTORCE 5

ŚNIADANIA 6

Omlet z 2 jaj & masta 7

Jajka na twardo z awokado 8

Placuszki z twarogu 9

Jajecznica z kietbasą 10

Szakszuka solo 11

Koktajl białkowy z migdałami 12

Jajko w awokado 13

Twarożek z rzodkiewką 14

Jajka w koszulce na satacie 15

Koktajl szpinakowo-jajeczny 16

OBIADY 17

Stek z masłem czosnkowym 18

Łosoś pieczony z cytryną 19

Kurczak z rozmarynem 20

Grillowane krewetki z limonką 21

Polędwiczki wieprzowe z tymiankiem 22

Frykasy z kurczaka 23

Wołowina stir-fry z cukinią 24

Sznycel cielęcy z parmezanem 25

Kaczka z jabłkiem 26

Gulasz z wołowiny 27

SPIIS TREŚCI

DESERY 28

Mus czekoladowy z awokado 29

Kulki kokosowe 30

Galaretka z soli himalajskiej 31

Pudding chia na mleku kokosowym 32

Lody z masła orzechowego 33

Bitą śmietana z cynamonem 34

Krem z mascarpone 35

Krem jogurtowo-waniliowy 36

Galaretka kawowa 37

Czekoladowo-migdałowa tafla 38

KOLACJE 39

Krem z brokułów 40

Krem z kalafiora 41

Zupa pomidorowa (low-carb) 42

Zupa ogórkowa 43

Krem z selera 44

Zupa grzybowa 45

Zupa krem z cukinii 46

Zupa szpinakowa 47

Zupa kalafiorowo-brokutowa 48

Zupa porcini (grzybowa) 49