



SPIS TREŚCI

Zdrowe odżywianie	1
Piramida zdrowia	2
Diety	
Dieta śródziemnomorska	4
Dieta South Beach	5
Żywnienie osób starszych	
Zasady ogólne.....	6
Żywnienie osób cierpiących na chorobę Alzheimera	8
Żywnienie osób cierpiących na chorobę Parkinsona	9
Gotowanie na parze	
Zasady ogólne.....	10
Sprzęt.....	11
Przepisy	12
1. Indyk z marchewką.....	12
2. Zupa dyniowa z kurczakiem	13
3. Warzywa z soczewicą.....	14
4. Risotto z dynią.....	15
5. Gulasz warzywny.....	16
6. Indyk z pieczarkami i ryżem	17
7. Kurczak ze szpinakiem i mango	18
8. Indyk z fasolką szparagową	19
9. Kurczak z surówką	20
10. Szparagi z szynką parmeńską.....	21
11. Ryż z wołowiną	22
12. Klopsiki cielęce z imbirem	23
13. Gołąbki wołowe z ziemniakami.....	24
14. Sandacz z melonem i szparagami.....	25
15. Łosoś z sosem jogurtowym	26
16. Pstrąg na niebiesko z sałatą.....	27
17. Flądra z kalaflorem	28
18. Morszczuk z koprem włoskim	29
19. Tuńczyk z kaparami.....	30
20. Dorsz z warzywami.....	31
21. Sosy	
Sos winegret	32
Sos holenderski.....	32
Sos pomidorowy.....	32