



# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	1
Zdrowy tryb życia.....	1
Kaloryczność i skład diety .....	6
Lecznicze produkty o działaniu antynowotworowym .....	8
Synergia .....	15
Przepisy	
Tofu z warzywami oraz grzybami shiitake .....	16
Sojowe kulki.....	16
Bataty nadziewane soczewicą i warzywami .....	18
Pasta z soczewicy .....	18
Zupa kalafiorowa z imbirem i curry.....	20
Sałatka z brokułami .....	20
Sałatka z brokułów i fety .....	20
Pasta z awokado i sardynek.....	22
Pstrąg z grzybami shiitake.....	22
Platki owsiane z mlekiem sojowym, siemieniem lnianym i owocami jagodowymi .....	24
Deser jogurtowy z jeżynami.....	24
Rukola z truskawkami.....	24
Sushi z łososiem, awokado i papryką.....	26
Grzyby shiitake z kapustą włoską.....	26
Sałatka z awokado, rukolą, warzywami i ziołami.....	28
Łosoś curry .....	28
Zupa pomidorowa z soczewicą i curry.....	30
Dynia z ananasem i curry .....	30
Koktajle warzywne i owocowe .....	32
Koktajl żółty .....	32
Koktajl zielony .....	32

Wydawnictwo Literat  
ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel.: 663933066, 885855159  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl  
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie, zdjęcia i skład:  
Monika von Basse

Korekta merytoryczna:  
lek. Jolanta Piekarczyk

Copyright © by Literat, Toruń  
ISBN 978-83-8114-779-8