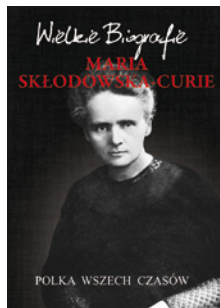


Spis treści

Wstęp	1	Surówka z burakiem	18
Test: Twój styl życia a ryzyko zachorowania	1	Surówka z kapusty pekińskiej	18
Antynowotworowy styl życia	3	Salatki	20
Ekologia	4	Salatka z zieloną soczewicą	20
Dieta antynowotworowa	5	Salatka z cieciorą	20
Napoje	8	Salatka z makaronem	20
Dania główne	10	Salatka owocowa	22
Łosoś w sosie koperkowym	10	Salatka z kielkami	22
Ryż z warzywami	10	Salatka z bakłażanem	22
Zapiekanka ziemniaczano-paprykowa	10	Desery	24
Zapiekanka makaronowo-warzywna	12	Ciasto owsiane	24
Zapiekanka ziemniaczana	12	Ciasteczka owsiane z jabłkami	24
Zapiekanka śródziemnomorska	12	Ciasteczka owsiane z bananami	24
Zupy	14	Ciasto czekoladowe	26
Zupa z dyni	14	Ciasto bananowe	26
Kremowa zupa z cukinii	14	Pieczone jabłka z cynamonem i czekoladą	28
Zupa rybna	14	Mus bananowo-jabłkowy	28
Zupa z czerwonej soczewicy	16	Mus bananowo-jabłkowo-grejpfrutowy	28
Zupa brokułowa	16	Mus bananowo-truskawkowy	28
Zupa kalafiorowa	16	Przekąski	30
Surówki	18	Danie z olejem lnianym	30
Surówka z porek	18	Pasta jajeczna	30
Surówka z czerwonej kapusty	18	Domowe muesli z cynamonem	30
		Pasta twarogowa z czosnkiem	30
		Zdrowy styl życia – porady	32



Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 56 4710718
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.księgarnia-najtaniej.pl

Opracowanie i skład komputerowy:
Sylvia Szczepańska
Zdjęcia i ilustracje: Sylwia Szczepańska,
Mateusz Patalon, Anna Smaza,
Emilia Witkowska
Konsultacje: lek. Jolanta Piekarczyk

Copyright © by Literat
ISBN 978-83-7774-470-3