

SURVIVAL

dla alergików

SPIS TREŚCI

CO WAS CZEKA * 9

BUNT * 15

Początki * 16

Czego lekarz wam nie powie? * 17

Challenge accepted! * 20

PRÓBY OPANOWANIA SYTUACJI * 21

Nie jedz byle czego – zrób sobie lepsze
w domu * 22

„Produkt może zawierać śladowe ilości
glutenu”. I co teraz? * 25

Uwaga, pułapka: „organiczne”, „eko”, „bio”
i inne łatki * 29

Poszukajmy kuchni z innej planety, na
przykład wegańskiej * 32

Coś o błędnych przekonaniach
żywieniowych * 34

ZWYCIĘSTWO :) – CZYLI KONKRETNE PATENTY NA PRZETRWANIE * 37

Wspólne wyzwanie * 38

Śniadania. Albo kolacje. W każdym
razie – kanapki. No, prawie * 39

Co zamiast masła? * 48

Im prościej, tym lepiej * 53

Gdzie na zakupy? * 54

Co z resztą posiłków? * 57

Co można zastąpić (i czym) * 58

I JESZCZE WIĘCEJ PATENTÓW

Jak sobie radzić poza domem? * 70

Wróg wewnętrzny: rodzice * 92

Mission impossible:
utrzymanie diety w szkole * 120

Czego nie powiedzą nam panie
w szkole? * 136

Mission impossible do kwadratu:
zielona szkoła * 148

Rodzina na wakacjach * 176

Orzechy mają moc * 198

Ludzi na diecie jest naprawdę dużo * 206

Zakupy z głową * 221

Nieźle ziółka z parapeku * 236

Rozmiar ma znaczenie * 250

Nie kupujmy wszystkiego w jednym
sklepie * 263

OD AUTORKI * 267

LISTA PRODUKTÓW * 268

LISTA PRZEPISÓW

ZUPY * 61

- Szef wszystkich zup, czyli bulionetka * 62
- Kremowa pomidorowa z mlekiem kokosowym * 64
- Zupa z cukinii * 66
- Zupa pieczarkowa * 68
- Cebulowa zupa krem. Mniem * 74
- Zupa krem z zielonego groszku * 76
- Zupa krem z selera * 78
- Zupa wiśniowa. Na słodko, a jednak dietetycznie. Takie czary * 80

DANIA GŁÓWNE * 83

- Ciecierzycza na wypasie * 84
- Grillowane warzywa. Plus pokrzywa * 86
- Naleśniki z kaszy gryczanej * 88
- Roladki z bakłażana i orzechów * 90
- Placuszki bananowe * 94
- Kluski ślunskie * 96
- Frytki z batatów * 98
- Makaron z cukinii. Tak, z cukinii. Zielony. W dodatku z sosem pomidorowym * 100
- Kotlety z soczewicy i ziemniaczków * 102
- Kotleciki sojowe z grzybami * 104
- Kotlety wege z jajek i szczypiorku * 106
- Pomidory nadziewane byle czym * 108
- Micha soczewicy * 110
- Fasolka po (prawie) bretońsku * 112
- Mielone mięsko (i nie tylko) w panierce z grochu * 114

- Pieczony filet z konfiturą cebulową * 116
 - Indyk w lesie * 118
 - Tofu z cieciorką * 119
 - Medaliony z kuraka na piątkę i pół * 124
 - Tajny tajski patent * 126
 - Einpatelnia z kurczakiem, i nie tylko * 128
 - Filet pieczony w czerwonym winie * 129
 - Qrak w pomarańczach – cud-miód, a wysiłku zero * 130
 - Kurczak – pokazowa * 132
 - Karkówka w miodzie * 134
 - Sznyce z wołowiny * 138
 - Makaron z sosem (prawie) bolońskim * 140
 - Makaron z owocami i mlekiem kokosowym * 142
 - Makaron z kokosowym kurakiem * 144
 - Makaron na szybko * 146
 - Makaron na jeszcze szybciej * 154
 - W poszukiwaniu straconego czasu * 155
 - Ryży ryż * 156
 - Ryba... chyba * 158
 - Ryba po greckiemu * 160
 - Ryba „nietoksyczna” * 162
 - Jego wysokość łośoś * 164
- ## SAŁATKI I SURÓWKI * 167
- Prawie klasyka, czyli marchewa i spółka * 168
 - Surówka z małych drzewek * 170
 - Nas klient – nas pannn * 172
 - Sałatka drwała * 174

Surówka z czerwonej kapusty * 175

Sałatka z cukinii * 178

Sałatka psychodelik * 179

Sałatka ostatniej szansy * 180

Sałatka ze szpinakiem * 182

Sałatka militarna * 183

SŁODKOŚCI * 185

Muffinki czekoladowe z bakaliami * 186

Szarlotka na wypasie * 188

Wykwintny, i to jak, deser

kokosowy (chia) * 190

Tort (na przykład)

malinowo-migdałowy * 192

Stroopwaffels... prawie * 195

Kulki à la ziemniaczki * 196

Pralinki czekoladowe * 199

Paczuszki mocy * 200

Ciasto biało-czarne * 202

Prawiesernik * 204

Batony na wycieczkę * 207

Lody dla ochłody * 208

Brownie * 209

Ciasto wielkanocne * 210

Bezy bez jajek * 212

Ciasteczka bakaliowe * 214

Sposób na kaszę jaglaną * 216

Pierniczki na choinkę i nie tylko * 218

Lukier do pierniczków i nie tylko * 220

PRZYPRAWY DIY * 223

Vegeta, a w każdym razie coś

w ten deseń * 224

Przyprawa do mięs wszelakich * 225

RÓŻNOŚCI * 227

Panier z ciecierzycy * 228

Carpaccio z buraczką * 229

Chipsy z warzyw, czyli po co nam

cynamon? * 230

Burakburger * 232

Antygołąbki * 234

Tatar * 234

Pieczone ziemniaczki * 238

Ciasto na pierogi * 240

Pesto presto, presto * 242

Ryż na słodko * 243

Sos barbecue z... arbuza * 244

Smarowidło do chleba z suszonymi

pomidorami * 246

Smarowidło z cieciorci

i pomidorów * 247

Smarowidło z orzeszków

i bazylii * 248

Pasztet wege * 252

Guacamole * 254

Owocowe kwiatuchy * 255

Smoothie bananowe * 256

Koktajl z mleka kokosowego * 257

Ice tea * 258

Herbatka zimowa * 260

Arbuzjada * 261

Piña colada dla kierowców :) * 262

Chleb bezglutenowy * 264