


Spis treści:

PRZEPISY WERSJI PODSTAWOWEJ

strony 7 - 47

- 8 • Omlet a'la sernik
- 9 • Omlet bananowy 
- 10 • Omlet biszkoptowy 
- 11 • Omlet szarlotka 
- 12 • Omlet dyniowy 
- 13 • Owsianka z kefirem
- 14 • Chrupiące gofry 
- 15 • Gofry kukurydziane 
- 16 • Gofry gryczane 
- 17 • Placuszki dyniowe 
- 18 • Placuszki z ricottą
- 19 • Racuszki na kefirze z musem jabłkowym
- 20 • Niskokaloryczne placuszki serowe
- 21 • Naleśniki orkiszowe z twarogiem
- 22 • Naleśniki owsiane z bananową ricottą
- 23 • Babeczki czekoladowe z cukinii 
- 24 • NieFIT sernik z borówkami
- 25 • Kawowe ciasto z batata
- 26 • Brownie z dynią  
- 27 • Nutella z awokado 
- 28 • Makaron z pesto i kurczakiem
- 29 • Makaron z kurczakiem i suszonymi pomidorami
- 30 • Kremowe spaghetti z łososiem i awokado
- 31 • Makaron z brokułami w sosie serowym
- 32 • Makaron ze szparagami i prosciutto
- 33 • Spaghetti
- 34 • Makaron z indykiem w sosie pieczarkowym
- 35 • Ryż z krewetkami na mleczku kokosowym  
- 36 • Tortilla z hummusem i kurczakiem
- 37 • Tortilla orkiszowa z twarożkiem i łososiem
- 38 • Fit burrito
- 39 • Burger z awokado i indykiem
- 40 • Kotleciki z indyka z cukinią i marchewką  
- 41 • Sałatka z kurczakiem, szynką prosciutto i melonem

- 42 • Fit zapiekanki z pieczarkami i mozzarellą
- 43 • Grzanki z guacamole i mozzarellą
- 44 • Pasta z zielonego groszku 
- 45 • Kotlety ziemniaczane z twarogiem
- 46 • Pasta jajeczna z twarogiem i awokado
- 47 • Makaron ryżowy z krewetkami

PRZEPISY WERSJI ROZSZERZONEJ

strony 48 - 74

- 49 • Tofucznicza 
- 50 • Szakszuka z tofu 
- 51 • Makaron w sosie pomidorowym z ciecierzycą 
- 52 • Makaron ryżowy ze szparagami, pieczarkami, suszonymi pomidorami i tofu 
- 53 • Wegańskie spaghetti  
- 54 • Kotleciki z ciecierzycy  
- 55 • Kotleciki z buraka i ciecierzycy  
- 56 • Wege burgery z soczewicy  
- 57 • Zielone kotleciki z brokuła 
- 58 • Kotleciki z kaszy kuskus i groszku 
- 59 • Placuszki warzywne 
- 60 • Naleśniki a'la pierogi ruskie 
- 61 • Ryż z tofu i warzywami w sosie orzechowym 
- 62 • Zapiekane bataty z awokado i serem halloumi 
- 63 • Cukinia faszerowana kuskusem i fetą
- 64 • Sałatka z pieczonym batatem 
- 65 • Sałatka z komasą ryżową, soczewicą i mozzarellą 
- 66 • Makaronowa sałatka z mozzarellą
- 67 • Sałatka z fetą, burakiem i prażonym słonecznikiem
- 68 • Sałatka z grillowanym ananasem i serem halloumi
- 69 • Babeczki szpinakowe z fetą
- 70 • Batat faszerowany ciecierzycą, pieczarkami i serem 
- 71 • Wegańska tortilla z ciecierzycy  
- 72 • Pasta a'la hummus  
- 73 • Czekoladowy krem z kaszy jaglanej  
- 74 • Wegańskie twarożki na słodko  