

Dieta w insulino oporności

- Antyoksydacyjny koktajl z borówkami 280
Aromatyczna zupa grzybowa z pęczakiem 254
Awokado faszerowane kaszą pęczak 305
Batony marchewkowe 100
Brokuły, kalafior lub zielone szparagi z orzechową posypką 268
Bruschetta z bazylią i awokado 285
Bruschetta z pesto z rukoli 118
Brzoskwińowa gryczanka z miętą 302
Bułka ziarnista z pastą z pieczonej papryki i kiełkami 99
Burgery brokułowe z fetą 265
Burgery z indyka na zielono na grillowanej cukinii 164
Carpaccio z buraka z gruszką, rukolą i serkiem kozim 232
Carpaccio z dyni 243
Cebula faszerowana mięsem mielonym 126
Chleb żytnio-owsiany na zakwasie z kminkiem i suszonymi pomidorami 306
Chłodnik ogórkowy 245
Chrupiący kurczak z warzywami stir-fry 186
Ciasteczka kokosowe z malinami 315
Coleslaw na różowo z owocami goji 218
Cukiniowe muffiny śniadaniowe z szynką parmeńską 197
Deser jogurtowo-owocowy z pistacjami 269
Deser malinowo-jogurtowy z migdałami 283
Deser warstwowy z mango 170
Dorsz w porach w sosie bazyliowym z brązowym ryżem 281
Dorsz/halibut z komosą i szparagami 221
Fasolka po bretońsku z tymiankiem w wersji fit 125
Fasolka szparagowa z orzechową posypką 168
Fasolka zielona z boczniakami 118
Faszerowane pomidory 130
Feta zapiekana na szpinaku 114
Filet w suszonych pomidorach 297
Frittata z cukinią i serem feta/kozim 90
Frytki z batata i selera korzeniowego 224
Gołąbki bez zawijania w salsie pomidorowej 154
Gołąbki z halibutem 252
Gołąbki z modrej kapusty z sosem grzybowym 210
Gołąbki z pęczaku z grzybami 283
Grecka sałatka z fetą 110
Green monster z jarmuzem 80
Grejpfrut z mango i miętą z orzechową posypką 234
Grillowane polędwiczki z nutą śródziemnomorską i grillowaną cytryną 191
Gryczana tortilla z suszonymi pomidorami 296
Gryczane babeczki śniadaniowe z szynką 169
Gryczane naleśniki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 173
Gryczanka z gruszką i orzechami 204
Gryczany omlet ze szpinakiem 322
Grzanki z awokado i wędzonym łososiem 103
Grzanki z pastą z wątróbki i ogórkiem kiszonym 211
Gulasz warzywny z kiszonej kapusty 99
Gulasz z pieczonymi warzywami i zielonym pieprzem 150
Halibut z cytrynowym sosem jogurtowym na sałacie 91
Hummus z suszonymi pomidorami i warzywami 301
Imbirowe curry z indykiem na kolorowo 248
Imbirowy kurczak w jogurcie 96
Indyk na zielono z nutą imbiru 237
Indyk w peperonacie paprykowej z tymiankiem 263
Indyk w sosie korzennym z cynamonem 257
Jajecznicza z pieczarkami 149
Jajecznicza z szynką/tofu i szczypiorkiem 247
Jajko zapiekane na szpinaku 255
Jogurt kokosowy z truskawką 119
Jogurt po grecku z pomidorkami 252
Jogurt sezamowy z czarnymi porzeczkami/wiśniami i kiwi 224
Jogurt warstwowy z płatkami owsianymi i kokosem 107
Jogurt z granatem i migdałami 186
Jogurt z jabłkiem i cynamonem 300
Jogurt z jeżynami i migdałami 304
Jogurt z kiwi 125
Jogurt z krojonymi warzywami 227
Jogurt z makiem 273
Jogurt z mango i borówkami z siemieniem lnianym 79
Jogurt z mango i orzechami 319
Jogurt z pieprzem i koperkiem z warzywami sezonowymi 85
Jogurt z płatkami i porzeczką 209
Jogurt z sałatką jabłkowo-cynamonową 86
Jogurt z truskawkami i mango 128
Jogurt z warzywami 294
Kanapki z pastą szpinakową 190
Kanapki z pastą z hummusem z fasoli 292
Kanapki z ziołowym indykiem 209
Kanapki ze schabem dojrzewającym/szynką parmeńską, jajkiem i szpinakiem 239
Kasza pęczak z warzywami i fetą 140

Kasza z grzybami i jarmużem 244
 Kiszone warzywa na czerwono 213
 Kminkowy kurczak z grillowaną sałatą i cukinią 293
 Kokosowy kurczak z warzywami z woka 273
 Koktajl bananowo-orzechowy 212
 Koktajl borówkowy 178
 Koktajl borówkowy z siemieniem lub chia 104
 Koktajl chia fresca 102
 Koktajl gruszkowy z orzechami 230
 Koktajl jarmużowy 168
 Koktajl limonkowo-bazyliowy 117
 Koktajl na zielono 160
 Koktajl orzechowo-malinowy 167
 Koktajl sezamowo-kokosowy z herbatą matcha 314
 Koktajl słoneczny 255
 Koktajl słoneczny z ananasem 74
 Koktajl truskawkowy z owocami goji 163
 Koktajl warzywny 154
 Koktajl wiśniowy z migdałami 157
 Koktajl z chia z truskawkami i granatem 290
 Koktajl z grejpfruta 267
 Kolorowe kanapki z pastą z makreli z zieloną cebulą 159
 Komosa ryżowa z malinami 123
 Komosa ryżowa z pistacjami 197
 Koreczki warzywne 177
 Koreczki z mozzarellą i oliwkami 165
 Kotlet de volaille z grzybami 74
 Krakusy gryczane z ziarnami z hummusem i sezonowymi warzywami 251
 Kurczak pieczony z modrą kapustą 170
 Kurczak pieczony z warzywami z woka 138
 Kurczak po chińsku 198
 Kurczak słodko-kwaśny z kielkami 104
 Kuskus z kalafiora 257
 Kuskus z kalafiora z kurczakiem 84
 Lody borówkowo-orzechowe 321
 Lunchbox z kaszą gryczaną i szpinakiem 290
 Lunchbox z kurczakiem/tofu/soczewicą/jajkiem/rybą 321
 Łosoś faszerowany szpinakiem 141
 Łosoś w sosie maślano-cytrynowym z czarną soczewicą 195
 Makaron warzywny z pastą z nerkowca 105
 Mango lassi z wiśniami 286
 Marchewkowa granola z miętą 193
 Marchewkowa gryczanka z cynamonem i imbirem 163
 Marokańska potrawka z indyka/ciecierzycy 277
 Mini caprese 129
 Modra kapusta 146
 Mozzarella z guacamole 138
 Muffinki omletowe z warzywami na kolorowo 226
 Muffinki selerowe z szynką parmeńską 149
 Nuggetsy z kurczaka z frytkami z batata w stylu slow food 206
 Omlet owsiany z borówkami i musem czekoladowym z awokado 266
 Omlet po grecku 219
 Orzechowo-kokosowy jogurt z płatkami 175
 Owoce jagodowe z migdałami 150
 Owsianka cytrusowa z owocami goji 248
 Owsianka kokosowa z borówkami 153
 Owsianka z truskawkami i cynamonem 236
 Owsianki 314
 Papryka faszerowana brokułami i fetą 121
 Papryka faszerowana cieciorką 146
 Paprykowe muffinki z łososiem 109
 Pasta brokułowa 185
 Pasta słonecznikowa 124
 Pasta szpinakowa 190
 Pasta z bakłażana 263
 Pasta z fasoli 122
 Pasta z fasoli z orzechami na razowej grzance 122
 Pasta z makreli 282
 Pasta z makreli na zielono 78
 Pasta z makreli z zieloną cebulą 159
 Pasta z pieczonej papryki z miętą 100
 Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem i czarnuszką 275
 Pasta z wątróbki 211
 Pęczak z pomidorkami i zieleniną 137
 Pęczotto z grzybami leśnymi i tymiankiem 175
 Pieczona dynia z granatem 142
 Pieczone papryki nadziewane zielonym twarożkiem z orzechami 184
 Pieczone warzywa z sezamem 217
 Pierś z indyka w sosie z zielonego pieprzu 217
 Placek z kalafiora z szynką i mozzarellą 140
 Placki gryczane (wersja z cebulą i suszonymi pomidorami/oliwkami) 307
 Placki gryczane z pastą pomidorową 233
 Placki pieczone z warzyw i cukinii z sosem czosnkowym 162
 Placki z ciecierzycy z pesto i pastą z bakłażana 262
 Placki z cukinii z rzodkiewkową mizerią 288
 Placki z siemienia z pastą jajeczną 83
 Placuszki gryczane z cukinią z suszonymi pomidorami i sosem czosnkowym 280
 Placuszki gryczano-cieciorkowe z pastą z makreli i szczypiorku 78
 Placuszki owsiano-gryczane z pastą z soczewicy 275
 Placuszki owsiano-selerowe z sosem jogurtowym na zielono 134
 Placuszki warzywne z twarożkiem i łososiem 156
 Podlaska surówka z kiszanej kapusty i buraczka kiszonego z koperkiem 213
 Połudwiczka pieczona z warzywami i sałatką szpinakową 87
 Połudwiczki grillowane na orzechowej fasolce 160
 Połudwiczki z sezamem na szpinaku 79

Połędwiczkę zapiekane w kapuście kiszanej 123
 Pomidorowa kasza gryczana z pieczonymi warzywami 181
 Pomidory faszerowane hummusem 114
 Pomidory faszerowane pastą z łososia 127
 Pomidory faszerowane twarogiem z kielkami 228
 Potrawka z soczystego kurczaka i ciecierzycy 107
 Potrawka z warzyw z oliwkami i suszonymi pomidorami 212
 Pstrąg pieczony z warzywami 245
 Pstrąg tęczowy na orzechowym szpinaku z komosą 270
 Ptasię mleczko z owocami jagodowymi na kokosowym spodzie 308
 Pudding chałwowy 314
 Pudding chia z pikantnymi truskawkami 201
 Pudding z chia 311
 Pulpeciki mięsno-warzywne z sosem tzatziki 116
 Pulpeciki na ostro z papryką i kaszą 304
 Pulpeciki w wersji hot 183
 Pulpeciki z grzybami w sosie porowym 132
 Razowe grzanki z pastą z twarogu i makreli 144
 Roladki z bakłażana w salsie pomidorowej 133
 Roladki z bakłażana z pikantnym twarogiem i czarnuszką 274
 Roladki z indyka w szynce parmeńskiej z suszonymi pomidorami i szpinakiem na pieczonych warzywach 128
 Roladki z indyka z nadzieniem serowo-bazyliowym z delikatnym curry 157
 Roladki z kurczaka z bazylią 301
 Roladki z szynki 238
 Rubinowy koktajl młodości 96
 Ryba w kokosowo-cytrynowej panierce z soczewicą i warzywami 119
 Ryba w sosie selerowym 178
 Ryba z pieca z warzywami 101
 Ryż z dzikim łososiem i batatami 322
 Sakiewki z warzywami 110
 Sałatka à la Cezar z sezamowym kurczakiem 196
 Sałatka à la tatar z pstrąga 300
 Sałatka caprese z grillowanym bakłażanem, olejem lnianym i oliwkami 80
 Sałatka jabłkowo-malinowa z jogurtem 182
 Sałatka koktajlowa z krewetkami 92
 Sałatka orientalna z mango 284
 Sałatka w greckim stylu na salacie rzymskiej z fetą z grilla 189
 Sałatka z białej rzodkwi i pora 297
 Sałatka z brokułami z grilla i komosą 250
 Sałatka z brokułami z pietruszkowym pesto 142
 Sałatka z ciecierzycą i imbirem 298
 Sałatka z cukinią, komosą i orzechowym dressingiem 165
 Sałatka z gorgonzoli i gruszki z orzechami 126
 Sałatka z grejpfruta ze świeżym szpinakiem 135
 Sałatka z grejpfrutem i jabłkiem 293
 Sałatka z grillowaną papryką i wędzonym twarogiem 247
 Sałatka z grillowanej cukinii 278
 Sałatka z jarmużem i pieczoną ciecierzycą 241
 Sałatka z jarmużu, pieczonych buraków i fety 139
 Sałatka z kaszy gryczanej z grillowanym kalafiorem 272
 Sałatka z komosą, mango i miętą 204
 Sałatka z komosy i grejpfruta 90
 Sałatka z komosy i świeżych warzyw z nutą mięty 106
 Sałatka z kozim serem i rukolą 158
 Sałatka z krewetkami 253
 Sałatka z krewetkami i sosem imbirowym 243
 Sałatka z kurczaka z grejpfrutowym dressingiem 77
 Sałatka z kurkami i fasolką szparagową 151
 Sałatka z łososiem i oliwkami 305
 Sałatka z łososiem i ziołową mozzarellą 281
 Sałatka z mango i fety z nutą chili 111
 Sałatka z mango z miętą 84
 Sałatka z mozzarellą w szynce parmeńskiej 176
 Sałatka z pieczonym kalafiorem po arabsku 214
 Sałatka z quinoa i tymiankowym indykiem 89
 Sałatka z rzodkiewkami 271
 Sałatka z selera, bulguru i granatu 184
 Sałatka z serem grillowanym halloumi 258
 Sałatka z serem kozim, cukinią i rukolą z bazyliowym pesto 294
 Sałatka z sezamowym kurczakiem i zieloną fasolką 262
 Sałatka z szynką i komosą 155
 Sałatka z tuńczykiem i jajkiem z sosem musztardowym 108
 Sałatka z wędzonym łososiem 211
 Sałatka ze szpinakiem, orzechami i serem kozim 235
 Sandacz ze szparagami 291
 Sandwich z hummusem 321
 Sandwich z łososiem i chrzanowym serkiem 74
 Sandwich z tatarem z łososia z cytrynową nutą 86
 Sandwich z wędzonym twarogiem i pesto bazyliowym 269
 Schab dojrzewający na ostro lub łagodnie 239
 Serniczki na zimno 315
 Smoothie ananasowe z zieloną nutą 121
 Smoothie malinowe z orzechami 191
 Smoothie warzywne 237
 Smoothie z awokado i jarmużem 221
 Smoothie z kiwi 141
 Soczewica w mleczku kokosowym 260
 Sok pomidorowy z zieleniną 89
 Sos tzatziki 117
 Spaghetti z makaronem ryżowym 234
 Stek z łososia ze szpinakiem i suszonymi pomidorami na pęczaku 200
 Surówka z białej kapusty z czarnuszką 246
 Surówka z brokuła 206
 Surówka z czerwonej kapusty 277
 Surówka z kapusty 111
 Surówka z kapusty kiszanej 225

- Surówka z kapusty kiszzonej z czarnuszką 200
- Surówka z kapusty po chińsku
- Surówka z kiszzonej kapusty na różowo 192
- Surówka z kiszzonych ogórków 102
- Surówka z marchewki i grejpfruta z nutą imbiru 287
- Surówka z marchewki i kalarepki 135
- Surówka z marchewki z granatem 210
- Surówka z ogórka z czarnym sezamem i dressingiem czosnkowym 222
- Surówka z pomidorów 196
- Surówka z pomidorów z jogurtem 219
- Surówka z selera 249
- Surówka z selera 261
- Szakszuka z czerwonymi warzywami 216
- Szaszłyki po indyjsku 134
- Szaszłyki z cukinii, pieczarek i indyka 180
- Szpinak z pomelo 151
- Śledź z pestkami dyni 95
- Śniadaniowa komosa ryżowa z mango i owocami jagodowymi 223
- Tabbouleh z komosy z pulpecikami w sezamie 242
- Tagliatelle warzywne z dorszem 167
- Tagliatelle warzywne z sosem jogurtowym i krewetkami 218
- Tajskie curry z indykiem lub krewetkami 267
- Tarta bounty brownie 311
- Tarta owsiano-gryczana z kremem kokosowym i owocami 310
- Tiramisu na spodzie brownie 316
- Tosty razowe z wegepasztetem grzybowym 193
- Tosty z brokułową pastą 185
- Tosty z serem 199
- Tradycyjne mielone z szalwią pieczone z frytkami z batata i selera korzeniowego 224
- Trufle daktylowe w wiórkach kokosowych 313
- Tymiankowe muffinki gryczane z serkiem kozim i rzeżuchą 130
- Tymiankowe udka z frytkami z warzyw 230
- Warstwowy deser malinowy z nutą cynamonu 95
- Warzywa w złotym sosie z fetą 222
- Warzywne curry 157
- Warzywne minipizze z parmezanem 166
- Warzywne smoothie 122
- Warzywny „kuskus” z komosą lub kaszą gryczaną 302
- Wegepaszтет grzybowy 193
- Węgierskie leczo paprykowe z rozmarynem 199
- Włoska sałatka z cukinią i czarną soczewicą 292
- Wołowina orientalna 286
- Wrapy owsiano-gryczane ze szpinakiem i wędzonym łososiem 229
- Zapiekane bakłażany à la caprese 260
- Zapiekane pomidory faszerowane z grzybami 159
- Zapiekanka warzywna na brokułowym spodzie 228
- Zapiekany bakłażan z pomidorkami i mozzarellą 85
- Zdrowe kulki migdałowe 316
- Zimowa zupa rozgrzewającą z soczewicą i szpinakiem 225
- Zimowy kapuśniaczek 192
- Złota owsianka z malinami 258
- Złote roladki z farszem szpinakowym 227
- Zrazy w sosie grzybowym z modrą kapustą 146
- Zupa chińska z wołowiną 129
- Zupa dahl z soczewicą i kolendrą 124
- Zupa energetyczna 91
- Zupa grzybowa z pulpecikami z wołowiny 108
- Zupa kalafiorowa z nutą cytryny 202
- Zupa kalafiorowo-ogórkowa z koperkiem 137
- Zupa krem z brokuła 147
- Zupa krem z dyni ze szpinakiem 172
- Zupa krem z pieczarek 189
- Zupa krem z pieczonej dyni i kalafiora 208
- Zupa krem z pieczonych pomidorów i czerwonej cebuli 276
- Zupa krem z pieczonych warzyw z bazyliowym pesto 155
- Zupa krem z pomidorów i soczewicy z białym pieprzem 274
- Zupa krem z pora 176
- Zupa ogórkowa 268
- Zupa pomarańczowo-paprykowa z miętą 198
- Zupa pomidorowa z chili 180
- Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną 161
- Zupa szpinakowa z wędzonym łososiem 235
- Zupa tajska z kurczakiem i kolendrą 112
- Zupa z boczników 102
- Zupa z dorszem i szparagami 284
- Zupa z kalarepki 287
- Zupa z pieczonej dyni z granatem 265
- Zupa z pieczonych warzyw z czarną soczewicą 232
- Zupa z pulpecikami z dorsza 238
- Zupa z selera i gruszki 105
- Zupa z soczewicy z wędzoną papryką 271
- Zupa z wędzonej papryki z bazyliowym pesto 76

