

# insulino oporność

w polskiej kuchni

- „Chcę coś chrupiącego w panierce”, czyli nuggetsy z sosem  
czosnkowym 260
- „Chcę zapiekankę”, czyli domowe zapiekanki  
orkiszowe 258
- „Flaki” z bocznika 268
- „Ja chcę do McDonalda!”, czyli pieczone hamburgery 254
- „Ja chcę kebaba!”, czyli zdrowy fast food 253
- „Lubię tylko spaghetti!”, czyli spaghetti z makaronem  
gryczanym 257
- „Mamo, zamów pizzę”, czyli minipizze razowe  
z mozzarellą 251
- „Nie będę tego jadł!”, czyli hamburger gryczany 246
- „Nie chcę mięsa!”, czyli kotleciki jajeczne z kolorowymi  
frytkami 248
- „Nie jestem głodny!”, czyli szybka przekąska - chrupiące  
nuggetsy z kurczaka z frytkami warzywnymi i zielonym  
sosem 250
- „Nie lubię kaszy gryczanej!”, czyli hamburgery z kaszy  
gryczanej 256
- „Nie lubię zielonego”, czyli zupa krem z zielonego groszku  
z ricottą 246
- „Tylko nie ryba!”, czyli chrupiące paluszki rybne  
z pieczonymi warzywami 252
- „Znudził mi się makaron!”, czyli nieźle nadziane  
muszle 261
- Barszcz ukraiński z koperkiem 269
- Batony lodowo-jogurtowe 382
- Biała sałatka z rzodkiewką 106
- Bigos z młodej kapusty 168
- Błyskawiczne lody „Słony karmel” z orzechami 376
- Błyskawiczne lody czekoladowo-orzechowe 383
- Błyskawiczne lody owocowe 376
- Błyskawiczny domowy pasztecik z warzywami 97
- Botwinka wiosenna 266
- Bulion warzywny z tymiankiem 262
- Chleb bardzo gryczany na zakwasie 80
- Chrupiąca ciecierzycza zamiast chipsów 348
- Chrupiąca ryba z „makaronem” warzywnym  
i soczewicą 153
- Chrupiące skrzydełka kurczaka z pieczonymi  
warzywami 169
- Chrzanowa surówka z kiszzonego buraka 239
- Ciasteczka kokosowe z makiem 366
- Ciasto „Lawa” 359
- Ciasto „Leśny mech” ze szpinakiem i owocami leśnymi 355
- Ciasto „Śliwka nałęczowska” 357
- Cielęca rolada z grzybami 210
- Cielęcina duszona ze szczypiorkiem 170
- Cielęcina w białym winie z tymiankiem 171
- Cielęcina w czerwonych grejpfrutach 172
- Cytrynowy kurczak z warzywami 146
- De volaille z pieczarkami 144
- Delikatna „szyneczka” z drobiu 96
- Delikatny schab w mleku 97
- Deser jogurtowo-miętowy z malinami i wanilią 116
- Deser z brzoskwiniami w słoiku 372
- Domowa granola 114
- Domowa mielonka z galaretką w słoiku 93
- Domowa nutella z orzechami laskowymi 374
- Domowy keczup 98
- Domowy keczup z cukinii z ziołami 100
- Domowy kisiel owocowy z czerwonych owoców 372
- Domowy serek waniliowy 124
- Domowy żur chrzanowy na zakwasie gryczanym 341
- Dorsz grillowany w szynce z soczewicą 157
- Dorsz w sezamie z miętową sałatką z ogórka i szalotki  
z warzywnym spaghetti 173
- Dorsz w sosie kurkowym 162
- Dorsz z purée z zielonego groszku z miętą 163
- Dorsz z warzywami „ryba po grecku” 174
- Dorsz zapiekany z warzywami 174
- Fasolka po bretońsku 295
- Filet drobiowy z grilla z młodą kapustą i pęczakiem 139
- Filet nadziewany pomidorami z bazylią 178
- Filet z dorsza z pieczonymi brukselkami 157
- Filet z indyka z grilla z żurawiną 191
- Galantyna babci Tereski z szynkaru 94
- Gołąbki po włosku 182
- Gołąbki po włosku z pieczarkami i kapustą kiszoną 184
- Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami 297
- Gołąbki z kaszą orkiszową 153
- Gołąbki z papryką w sosie pomidorowym 185
- Gryczana tarta czekoladowa z owocami 364
- Gryczany zakwas na żurek 265
- Gulasz wołowy w sosie piwno-musztardowym 185
- Gulasz z cielęciny z rozmarynem 186

Gulasz z indyka w białym winie 188  
 Gulasz z jarzyn i indyka 338  
 Indyk pieczony w paprykach 189  
 Jajecznica z pieczarkami i natką pietruszki 103  
 Jajecznica z szynką i szczypiorkiem 106  
 Jajka faszerowane cukinią i natką pietruszki 335  
 Jajka faszerowane pieczarkami 338  
 Jajka z chrzanem 336  
 Jajka z farszem z pstrąga 348  
 Jajka z pikantnym farszem 335  
 Jajko zapiekane z łososiem 334  
 Jesienna tarta śliwkowa 352  
 Kabaczek zapiekany z pęczakiem i mięsem mielonym 136  
 Kalafior / fasolka szparagowa w orzechowej panierce 290  
 Kapusta modra z rozmarynem i morelami 239  
 Kapusta z grzybami i pęczakiem 293  
 Kaszotto z cebulą i szpinakiem 297  
 Keczup dla dzieci 101  
 Keks z indyka 98  
 Kiszona kapusta z marchewką i koperkiem 308  
 Kiszona modra kapusta 305  
 Kiszone buraki z czosnkiem 306  
 Kiszone warzywa 304  
 Klopsy z pieczarkami 145  
 Kminkowy kurczak z grillowaną sałatą i cukinią 180  
 Koktajl czekoladowy 123  
 Koktajl różowy 123  
 Koktajl truskawkowy 116  
 Koktajl zielony 124  
 Koktajl żółty 123  
 Kolorowe frytki domowe 250  
 Koperkowy pstrąg pieczony 155  
 Kotleciki pieczone z soczewicą 287  
 Kotleciki pieczone z szalwią 126  
 Kotleciki w sosie kalafiorowo-selerowym  
     z kaszą orkiszową razową 129  
 Kotlety pożarskie z kapustą zasmażaną 128  
 Kotlety z buraka, jarmużu i kaszy gryczanej 292  
 Królik duszony na ostro z agrestem 141  
 Kuleczki z pietruszką 132  
 Kurczak faszerowany grzybami i zawijany w pora 178  
 Kurczak na ostro z warzywami 148  
 Kurczak pieczony z lubczykiem 148  
 Kurczak tymiankowo-musztardowy 146  
 Kurczak w sezamie w estragonowym sosie  
     na szparagach 181  
 Kurczak w winie z rozmarynem 149  
 Kurczak w winie z szalwią 192  
 Kurczak z grzybami leśnymi 152  
 Kurczak z morelami na botwinie 213  
 Leczo z soczewicą/ciecierzycą 288  
 Lekka pascha z owocami leśnymi 352  
 Leśne muffinki Shreka 371  
 Lodowe dropsy truskawkowe 385  
 Lody bananowo-orzechowe 380  
 Lody chałwowe 382  
 Lody czekoladowe z nutą chili 383  
 Lody czekoladowe z orzechami 379  
 Lody jogurtowe 376  
 Lody jogurtowe 383  
 Lody wodne 380  
 Lody z wiórkami kokosowymi i wanilią 379  
 Łopatka w paprykowej marynacie 90  
 Łosoś pod pierzynką 161  
 Łosoś z fasolką i sosem cytrynowym 158  
 Łosoś z sałatką z botwinką i bazyliowym pesto 164  
 Marchewkowe muffinki 366  
 Mazurek gryczany z orzechami 351  
 Mielone pieczone z serem wędzonym 143  
 Mielone z ziemniaczkami w zielonym sosie 131  
 Mięsne klopsiki z sałatką ogórkową 125  
 Mięsne zawijańce w szynce 167  
 Mleczny pudding z siemieniem lnianym  
     i mussem malinowym 374  
 Modra kapusta z kminkiem 241  
 Muchomorki 117  
 Muffinki z czekoladą i wiśniami 364  
 Muffiny kokosowe 356  
 Muffiny warzywne 120  
 Naleśniki gryczane z wędzonym twarogiem 300  
 Naleśniki na zielono 110  
 Naleśniki owsiane z mussem jabłkowym 112  
 Nóżki z kurczaka z fasolką lub zielonymi szparagami  
     i pęczakiem 193  
 Nutella z nerkowcami 375  
 Omlet à la racuchy z jabłkami 113  
 Omlet typu pizza 104  
 Omlet z kielkami i pomidorkami 120  
 Omletowe wrapy z szynką 118  
 Orzechowe kulki mocy 368  
 Otrębuski z migdałami 358  
 Owoce w czekoladzie 368  
 Owsiankowe muffinki z malinami 359  
 Paluchy gryczane z sezamem 346  
 Pankejki bananowe 109  
 Papryka faszerowana kaszą pęczak 298  
 Papryki z farszem z kaszy gryczanej i twarogu 300  
 Paprykowy filet z indyka 95  
 Pasta jajeczna z rzeżuchą 85  
 Pasta pomidorowa 82  
 Pasta twarogowa z rzodkiewkami 107  
 Pasta twarogowa z makreli 83  
 Pasta warzywna do bulionu 264  
 Pasta z makreli pomidorowa 83  
 Pasta z soczewicy brązowej 107  
 Pasta z soczewicy z natką 85

Pasta z tuńczyka 83  
 Pasztecik drobiowy do smarowania 87  
 Pasztecik z wątróbek do smarowania 88  
 Pasztet domowy 344  
 Pasztet z soczewicy 343  
 Pasztet z wątróbki z grzybami 332  
 Perliczka w pomarańczach z rozmarynem 194  
 Pęczak z kiszoną kapustą 293  
 Pęczotto pomidorowe ze szparagami lub fasolką 301  
 Pęczotto z grzybami 302  
 Pieczeń rzymska na kanapki 90  
 Pieczeń z kaszą gryczaną w kapuście 137  
 Pierogi pieczone z farszem z kapusty 350  
 Pierś duszona z jabłkami i kapustą 177  
 Pikantne pulpeciki duszone z warzywami 209  
 Pikantny brokuł z kurczakiem 150  
 Placki po węgiersku z gulaszem 196  
 Placki warzywne z cukinii z sosem szczypiorkowym 288  
 Placuszki z bananem i sezamem 112  
 Polędwica wieprzowa/indyk w marynacie cytrynowej 189  
 Polędwiczka na kanapki 95  
 Polędwiczka nadziewana jabłkami z rozmarynem 198  
 Polędwiczka z kapustą włoską 198  
 Polędwiczka z nadzieniem chrzanowym 340  
 Polędwiczki w sosie słodko-kwaśnym 199  
 Polędwiczki z pieczarkami i kaszą gryczaną oraz rubinową kapustą 199  
 Polędwiczki z pieczonymi warzywami 139  
 Polskie kiszone buraki 305  
 Pomidory faszerowane kaszą jęczmienną i szpinakiem 302  
 Pstrąg lub dorada pieczone w soli 207  
 Pstrąg pieczony w kapuście 159  
 Pstrąg pieczony z młodą włoszczyzną 204  
 Pstrąg w sakiewce na szparagach 159  
 Pstrąg z bazylią i pomidorkami z pieca 202  
 Pstrąg z cytrynowym sosem na sałacie 162  
 Pstrąg z grilla z czosnkiem 205  
 Pstrąg ze szpinakiem i pomidorkami 206  
 Pudding z siemienia lnianego z wiśniami i bazylią 116  
 Pulpeciki w sosie pieczarkowo-musztardowym 126  
 Pulpeciki z jarmużem/szpinakiem 209  
 Pyszne ciasto tiramisu z nutą kokosową na spodzie brownie 362  
 Pyszny koktajl czekoladowo-kokosowy 384  
 Pyszny napój typu grenadine dla dzieci 384  
 Rolada szpinakowa z łososiem 331  
 Roladki rybne z suszonymi pomidorami i szparagami lub zieloną fasolką 212  
 Roladki rybne z warzywami 213  
 Roladki ze schabu w porach 215  
 Rosół lubczykowy aromatyczny 263  
 Rostbef z surówką z czerwonej kapusty 217  
 Rozmarynowa pierś z kaczki z modrą kapustą 195  
 Ryba faszerowana 208  
 Ryba grillowana z jarmużem/szpinakiem i czarnuszką 200  
 Ryba w cukinii z pesto z natki pietruszki 218  
 Ryba w sosie z suszonymi pomidorami 166  
 Ryba z młodymi ziemniaczkami w mundurkach z koperkiem 156  
 Ryba zapiekana z jabłkiem i rozmarynem 167  
 Ryba ze szparagami 219  
 Sałatka „Zielono mi” 230  
 Sałatka à la nicejska z grillowaną gruszką 319  
 Sałatka brokułowa na kolorowo 319  
 Sałatka brokułowa z wędzonym pstrągiem 322  
 Sałatka brzoskwiniowa z kurczakiem i miętą 327  
 Sałatka grecka z serem wędzonym 310  
 Sałatka warstwowa z tuńczykiem 309  
 Sałatka warzywna z domowym sosem majonezowym 345  
 Sałatka z brokułami i wędzonym twarogiem 313  
 Sałatka z ciecierzycą 316  
 Sałatka z grillowaną papryką i wędzonym twarogiem 315  
 Sałatka z grillowanych warzyw z wędzonym twarogiem 318  
 Sałatka z jabłkiem i kurczakiem 327  
 Sałatka z kiszonych warzyw 308  
 Sałatka z kurczakiem i pęczakiem 322  
 Sałatka z kurczakiem i szparagami 313  
 Sałatka z kurczakiem typu „gyros” 309  
 Sałatka z makreli i warzyw z grilla 316  
 Sałatka z makreli wędzonej lub pstrąga i sałaty lodowej 314  
 Sałatka z oscypkiem 326  
 Sałatka z pęczakiem, grillowaną cukinią, burakiem i kozim serem 325  
 Sałatka z pieczonych pomidorów z mozzarellą 328  
 Sałatka z pieczonymi burakami i pęczakiem 314  
 Sałatka z polędwiczką wołową/wieprzową 330  
 Sałatka z polskich warzyw 323  
 Sałatka z rukoli i wędzonego łososia 334  
 Sałatka z rukoli i wędzonego łososia z suszonymi pomidorami 323  
 Sałatka z rzodkiewkami 104  
 Sałatka z soczewicą i wołowiną 321  
 Sałatka z truskawkami, fetą i miętą 117  
 Sałatka z wędzoną makrelą lub pstrągiem 326  
 Sałatka z wędzonego pstrąga i jajka 332  
 Schab duszony w sosie pomidorowo-paprykowym 138  
 Schab duszony w sosie pomidorowym z pęczakiem 136  
 Schab faszerowany 214  
 Schab paprykowo-musztardowy 96  
 Schab pieczony z warzywami z pesto z rukoli 221  
 Schab z jabłkami i rozmarynem 220  
 Schab zawijany w sosie paprykowym 222  
 Schab/indyk pieczony z konfiturą z czerwonej cebuli 133  
 Sernik na spodzie brownie 370  
 Sernik na zimno z owocami na kokosowym spodzie 360  
 Smalec z fasoli z majerankiem i prażoną cebulą 100

- Sola/dorsz z cytrynami 220
- Spaghetti tricolore 132
- Stek czosnkowy z grilla z sosem pomidorowo-paprykowym 277
- Surówka chrzanowa z buraka 232
- Surówka z burakami 234
- Surówka z buraków i ogórka kiszzonego 235
- Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 234
- Surówka z kapusty włoskiej 232
- Surówka z kiszzonej kapusty modrej 235
- Surówka z kiszzonej kapusty z ananasem i kolendrą 236
- Surówka z kiszzonych buraków i liści botwinki 240
- Surówka z kiszzonych buraków z czarnuszką 236
- Surówka z kiszzonych warzyw 239
- Szaszłyki marynowane w tymianku lub rozmarynie 278
- Szaszłyki z indyka na ostro 285
- Szaszłyki z indyka tricolore w papilotach 282
- Szaszłyki z kurczaka i wątróbki z marynowanym jabłkiem 284
- Szaszłyki z kurczaka w szynce 280
- Szaszłyki z kurczaka z ananasem 282
- Szaszłyki z łososia i cukinii 286
- Szaszłyki z rybą i warzywami 281
- Szparagi/fasolka zapiekane z łososiem 229
- Szynka pieczona z ziołami 88
- Śliwkowa nutella wg cioci Krysi 375
- Tarta kokosowo-gryczana ze śliwkami i beżą 369
- Tarta z malinami i białą pianką 365
- Tęczowe lody owocowe 380
- Tosty z serem 110
- Tradycyjne wielkanocne jajka faszerowane 346
- Tymiankowy filec z indyka 90
- Tymiankowy filec z kurczaka z mizerią i kalafiolem 181
- Wiosenna sałatka z rzodkiewkami 230
- Wiosenne roladki z indyka z chutneyem z rabarbaru 192
- Wiosenny kapuśniaczek 274
- Wołowina w czerwonym winie z papryką 225
- Wołowina w winie 225
- Wołowina z borowikami 224
- Wrapy razowe z szynką 110
- Zapiekanka z kalarepki i indyka 134
- Zapiekanka z kalarepki i młodych ziemniaków 296
- Zapiekanka z makronem po polsku 226
- Zielona pasta jajeczna 86
- Zielone maselko 86
- Zielony smoothie 118
- Zrazy z szynki na kapuście 228
- Zupa borowikowa z pęczakiem 269
- Zupa chrzanowa 340
- Zupa gulaszowa z papryką 270
- Zupa krem z białych warzyw 265
- Zupa ogórkowa z koperkiem 273
- Zupa pieczarkowa z soczewicą 276
- Zupa pomidorowa z indykiem 271
- Zupa szczawiowa 273
- Zupa z boczników 266

