

# Satura rādītājs

## Ievads

Panākumu atslēga	11
Personiskā pieredze	12
Zaudējiet svaru, un jūs jutīsieties lieliski...	14
Mūsu 3 zelta likumi	16
Ēšana, dzeršana, pieņemšanās svarā un citas lietas, par kurām raizēties	18
Pirms, pašlaik, pēc	19
Kas es esmu, uz kuriem dodos un kādu līmeni pašlaik esmu sasniegusi?	20
Daži triki, dažs labs kompromiss... bet viss tikai tāpēc, lai saglabātu slaidu augumu	24
Visu svaigu	26
Netaisnīgi aizmirsti sabiedrotie: mūsu mīļākās lietas	28
Diedzētas sēklas, graudi, graudaugi un pākšaugi	30

## Brokastis

<i>Ātrā minianketa: es un mans ķermenis</i>	34
• Tapiokas standziņas ar vaniļas garšu	36
• Žāvētu aprikožu maize	38
• Granola ar rīsu pienu	40
• Olu kultenis ar tomātu uz rīsu un sezama sēklu galetēm	42
• Auzu pārslu vafeles	44
• Auzu pārslas ar kļavu sīrupu	46
• Madlēnas ar parmezānu un apelsīnu	48
• Banāna un kviešu dīgstu kokteilis	50
• Augļu biezenis ar svaigi maltiem miltiem	52

## Nelielas uzkodas, kurās dalīties ar draudzenēm

<i>Patiesība ir dīvaināka par izdomu. Draudzeņu briesmīgās diētas</i>	56
• Pikantie biezpiena kvadrātiņi ar ķimenēm, burkāna nūjiņām un dziedētām sēklām	58
• Karaliskās garneles <i>al dente</i> ar zaļo tēju un fenheli	60
• Apelsīnu un ķiploku salāti ar graudzētām mandelēm un olīveļļu	62
• Jūras heka salāti ar āboliem un kartupeļiem	64
• Cukini karpačo ar ķiplokiem un ingveru	66
• Divkrāsu tiāns	68
• Puravu tartars, sinepju mērce un vārītas olas	70
• Uz restēm ceptas sarkanās paprikas ar pekanriekstiem	72
• Laša un apelsīnu taurenīši	74
• “Ēd-cik-vien-vēlies” zaļo lapu salāti ar iesala vinegreta mērci	76
• Endīvijas lapu laiviņas ar laša iekriem	78
• Grieķu tornīši	80

## Gaļas un zivju ēdieni

<i>Jautājumi, jautājumi</i>	84
• Kraukšķīgs cālis ar sarkanajiem apelsīniem un svaigu ingveru	86
• Truša pastēte ar aprikozēm un riekstiem	88
• Ļoti mīksta cūkgaļas fileja ar pikanto plūmju marmelādi	90
• Paipalas ar citronu	92
• Liellopu gaļas tartars taizemiešu gaumē	94
• Tējā sutināta mencas fileja ar vaniļu	96
• Sarkanā tunča cepetis zeltainā sezama sēkliņu garozā	98
• Cepti pikantie kalmāri	100
• Tievētāju raklete	102

## Veģetāras piedevas

### *Noderīgi padomi*

- |   |     |
|---|-----|
|   | 106 |
| • Pilngraudu kviešu makaroni ar zaļo mērci              | 108 |
| • Rozā lēcu zupa ar dārzeņu kariju                      | 110 |
| • Sarkanais humoss                                      | 112 |
| • Kukurūzas ziediņi ar ātro, pikanto ratatujas mērci    | 114 |
| • Nekārtīgā krēmīgā cukini lazanja                      | 116 |
| • Kuskuss ar žāvētiem augļiem un <i>harissa</i> buljonu | 118 |
| • Niknā <i>penne</i>                                    | 120 |
| • Sarkanais kāposts ar āboliem un kastaņiem             | 122 |
| • Jūras sāļi un garšvielās cepti dārzeni                | 124 |

## Saldie ēdieni

### *Un ja jūs nodarbojaties ar fiziskām aktivitātēm...*

- |   |     |
|---|-----|
|   | 128 |
| • Persīku zupa ar safrānu un aprikozēm                | 130 |
| • Minipavlovas ar sarkanām ogām                       | 132 |
| • Citrona kūciņas ar laima dekorējumu                 | 134 |
| • Stiprās šokolādes podiņi                            | 136 |
| • Tvaicēts ananass ar balzamiko etiķi                 | 138 |
| • Ābolkūka bez taukvielām                             | 140 |
| • Melnās šokolādes fondī                              | 142 |
| • Kūciņas no divu veidu augļiem                       | 144 |
| • Ļoti ātri pagatavojams šerbets ar ličijām un avenēm | 146 |
| • Mīksta piparkūku maize no hokaido ķirbja            | 148 |
| • Gaisīgais timiāna un piparmētru jogurts             | 150 |

Detoksikācijas nedēļa

152

Kā radās šī grāmata

160