

SPIS TREŚCI

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA A ZAPOBIEGANIE SCHORZENIOM	4
Zapalenie stawów: odpowiednia dieta może nam pomóc złagodzić dolegliwości	4
Produkty żywnościowe o działaniu przeciwzapalnym	6
Odporność na talerzu, czyli co smakuje twoim komórkom odpornościowym	8
Przykłady żywności funkcjonalnej i jej skuteczność w leczeniu i profilaktyce cukrzycy	10
Brainfoods – jak odpowiednią żywnością wspomóc pracę mózgu	13
Czy dieta śródziemnomorska okaże się skuteczną bronią w walce z depresją	15
Pytania czytelników: Dieta śródziemnomorska na prostatę	17
SKŁADNIKI DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ	18
6 powodów, by jeść ryby, czyli inteligentniejsze mięso	18
Jedz pomidory i warzywa liściaste – skutecznie chroń się przed chorobami układu sercowo-naczyniowego	20
Jedz jak Południowo Europejczyk – orzechy i oliwa z oliwek w służbie twojego zdrowia	22
Olejek z czarnuszki – leczy wszystko poza śmiercią	25
Pytania Czytelników: Olej z pestek dyni zapobiega wypadaniu włosów	26
Zdrowotny eliksir – olej lniany. Dlaczego jest taki cenny dla naszego zdrowia	27
PRZEPISY	30
Zupy	
Gazpacho – zupa pomidorowa na zimno	30
Śródziemnomorska zupa fasolowa	30
Chłodnik z ogórków z jogurtem i koprem	31
Krem z pieczonych bakłażanów i papryki	31
Dania vege dla cukrzyków – czyli kilka słów o tym, jak „ugościć warzywa w swojej kuchni”	32
Przystawki	
Nadziewana czerwona papryka	32
Makaron z dodatkiem pomidorów i brokułów	32
Kalafiorowa frittata	32
Ser mozzarella w migdałowo-kokosowej „kruszonce”	32
Naleśnik szpinakowy	33
Cukiniowe placki z pietruszką	33
Selerowe frytki	33
Awokadowa sałatka	33
Kasza z warzywami	34
„Jaglaszka” z pomidorami	34
Cukiniowo-porowa zapiekanka	35
Zapiekana papryka z kaszą	35
Pieczarkowa tarta „bez pieczenia”	35
Rybna roladka	35
Rybne kotlety z czosnkiem	36
Koktajl ziółowy z arbuzem i mieszanką ziół	36
Chleb pita z hummusem i ziołami	36
Sałatka awokado z krewetkami i cytrynowym dressingiem	36
Grilowane brzoskwinie z prosciutto i mozzarellą	37
Awokado i pomidory z wędzonym tosiem	37
Dania główne	
Paella – hiszpański klasyk na twoim stole	38
Nadziewane kalmary – przepis krok po kroku	38
Gryczane naleśniki z dodatkiem krewetek	38
Cukiniowe placki z wędzoną makrelą	39
Matjas z sosem rzodkiewkowo-jogurtowym	39
Ratatouille z pełnoziarnistym ryżem	39
Kofty mielone z mięsa jagnięcego z ziółowym dipem jogurtowym	39
Roladki z bakłażana i serem ricotta w sosie pomidorowym	40
Kuskus z grillowanym kurczakiem, brzoskwiniami i miodowym dressingiem	40
Tagliatelle z grillowanymi owocami morza w sosie pomidorowym	40