

# Tanie zupy odchudzające

Oszczędne gotowanie z Programem Przemian

-40 kg  
bez efektu jo-jo\*

MONIKA HONORY

\*na przykładzie Moniki Honory



PRZEMIANY  
wg Moniki Honory®

*Zdjęcia potraw przedstawione w książce mają charakter poglądowy. Rzeczywisty wygląd żywności, w tym potraw, może różnić się od tych prezentowanych na zdjęciach. Treść tej książki ma charakter jedynie informacyjny i nie może być traktowana jako porada medyczna, ani zastępować konsultacji lekarskiej.*





*Potrzeby żywieniowe poszczególnych osób są różne i zależą od wielu czynników, w tym w szczególności od wieku, płci, zdrowia i dotychczasowego stylu odżywiania. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne niepożądane skutki używania i stosowania informacji zawartych w tej książce.*

*Przedstawione w książce ceny za porcję zupy były szacowane i uśredniane w momencie wydania książki. W zależności od regionu i sezonu, mogą się one różnić od tych przedstawionych w książce.*

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza książka nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób na jakichkolwiek polach eksploatacji, włącznie z kopiowaniem, fotokopiowaniem i digitalizacją, w tym także zamieszczaniem w internecie, bez pisemnej zgody Autorki. Jakiegokolwiek użycie lub wykorzystanie książki lub treści w niej zawartych w całości lub w części bez pisemnej zgody Autorki w innych celach niż niekomercyjne cele prywatne stanowi naruszenie prawa. Wykorzystanie materiałów do celów cytowania jest dozwolone na warunkach i w zakresie określonym przepisami Prawa Autorskiego (Dz.U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631), w tym z obowiązkowym podaniem źródła cytatu.*

# *Spis treści*

<b>Wstęp</b> .....	<b>10</b>
Moja historia.....	10
O czym jest ta książka? .....	11
<b>1. Na początku była zupa</b> .....	<b>14</b>
Dekalog Zupomaniaka.....	15
Schudnę... i co potem? Etapy Programu Przemian .....	18
<b>2. Ekonomia w kuchni</b> .....	<b>22</b>
Oszczędzanie zaczyna się w głowie, czyli kilka słów o planowaniu .....	22
Mierz siły na zamiary .....	23
Mistrz zakupów .....	24
Czas to pieniądz, czyli jak zaoszczędzić najcenniejszą walutę.....	27
Sprytne gotowanie, czyli kuchenne patenty dla oszczędnych .....	29
Eko jak ekologiczny i ekonomiczny.....	33
<b>3. Tani, pyszny i zdrowy? To możliwe!</b> .....	<b>38</b>
Superzdrowe dodatki.....	38
<b>4. Sezonowe jedzenie dobre dla zdrowia i portfela</b> .....	<b>44</b>
Co się z nami dzieje w różnych porach roku? .....	45
Dlaczego warto jeść sezonowo?.....	51
Kalendarz sezonowości warzyw i owoców .....	52
<b>5. Tanie kontra drogie</b> .....	<b>54</b>
<b>6. O mrożeniu słów kilka</b> .....	<b>58</b>
Dlaczego warto mrozić żywność? .....	58
Co możemy mrozić i na jak długo? .....	59
Jak mrozić żywność?.....	60
Przykłady mieszanek warzywnych, które możesz samodzielnie skomponować.....	63
<b>Podsumowanie</b> .....	<b>65</b>

<b>Przepisy kulinarne</b> .....	<b>67</b>
Słońce Meksyku .....	68
 Zielona komoska.....	70
Solidny barszczyk.....	72
Wojskowa .....	74
 Harira .....	76
 Zapach lata .....	78
 Zielona niespodzianka .....	80
Parzybroda .....	82
Orkiszowy krupnik .....	84
Groszkowy indyk .....	86
Zielony przylądek.....	88
Cytrynka.....	90
 Rumiana fasolka.....	92
Lwowski przysmak.....	94
Krupy w kapuście.....	96
Jagódka .....	98
 Różowa kózka.....	100
Fasolkowa.....	102
 Wakacyjna pomidorówka .....	104
 Złote runo.....	106
Wietnamska .....	108
 Biały kwiat.....	110
Pora na kukurydzę.....	112
Kolorowy tuńczyk .....	114
Kurczak w kapuście.....	116
Brokułka.....	118
Cygańska .....	120
Mintaj w porach i pomidorach .....	122
Po prostu żurek.....	124

🌿	Biało-zielona.....	126
	Bulgurowy krupnik.....	128
🌿	Zielona łąka.....	130
🌿	Na szczaw!.....	132
	Jarmużówka.....	134
🌿	Leśne opowieści.....	136
	Pomarańczowy kartofel.....	138
	Świnka w ogórkach.....	140
	Angielskie śniadanie.....	142
	Kremowe kapelusze.....	144
🌿	Zielona ryżanka.....	146
	Obiadowa owsianka.....	148
	Boeuf Stroganow.....	150
🌿	Sześć puszek.....	152
🌿	Jarzynowa w kropki.....	154
	Staropolska bigosowa.....	156
🌿	Chili sin carne.....	158
	Flaczki.....	160
	Bolonka.....	162
	Orientalna kaczka.....	164
🌿	Caponata.....	166
🌿	Aromatyczna soczewica.....	168
🌿	Złotopiórka.....	170
	Jambalaya.....	172
🌿	Kluseczki w jarzynach.....	174
	Meksykański grysik.....	176
	Musztardówka.....	178
🌿	Toskańska cieciora.....	180
	Jesienna.....	182

<b>DODATKI.....</b>	<b>184</b>
Przecier groszkowy.....	184
Przecier ogórkowy.....	186
Przecier pomidorowy.....	188
Przecier szczawiowy.....	190
Przyprawa uniwersalna.....	192
Zakwas buraczany.....	194
Zakwas na żurek.....	195

