

Cuprins



Cuvânt-înainte • vii

Mulțumiri • ix

Introducere • 1



Capitolul 1: Cu ce unelte
combatem cancerul? • 8

Capitolul 2: Strategii pentru suportarea
tratamentului • 44

Capitolul 3: Supe hrănitoare • 54



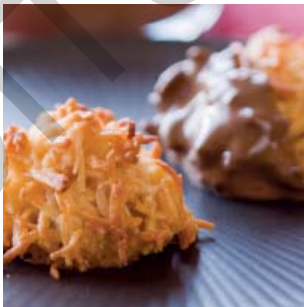
Capitolul 4: Legume care fac minuni • 78

Capitolul 5: Mâncăruri bogate în proteine • 102

Capitolul 6: Sugestii culinare pentru
orice masă a zilei • 126

Capitolul 7: Tonice și elixire • 156

Capitolul 8: Răsfățuri delicioase • 174



Capitolul 9: Gustări dulci • 192

Bibliografie • 210

Meniul obișnuit

Iată o listă cu rețete care v-ar putea fi pe plac pe parcursul săptămânii de chimioterapie. Toate sunt ușor de digerat, alinătoare, hrănitoare, pline de vitamine și minerale de care care nevoie corpul dumneavoastră pentru a se vindeca.

Supa: Supa Bellei cu morcov, portocală și fenicul (pag. 67), Bulion magic de pui, bogat în minerale (pag. 57), Supă de pui cu legume și perișoare cu ghimbir (pag. 61), Supă-cremă de broccoli și cartof (pag. 77), Bulion magic bogat în minerale (pag. 56), Bulion de oase de vită organică (pag. 58), Supă de cartof dulce condimentată (pag. 74), Cea mai bună supă de dovlecel a verii (pag. 75), Supă de pui thailandeză (pag. 64)

Legume: Potpie ungurească de legume rădăcinoase (pag. 97), Piure de dovleac plăcintar cu scorțișoară (pag. 92), Piure de cartofi violeți (pag. 95)

Mâncăruri bogate în proteine: Pui cu orez ca la mama acasă (pag. 108), Ouă la cuptor, ușor de preparat (pag. 104), Salata de ouă a bunicii (pag. 116), Ouă poșate cu sos de busuioc și lămâie (pag. 117)

Sugestii pentru orice masă: Cel mai bun terci de ovăz din lume (pag. 130), Fasole neagră bătută (pag. 134), Fasole Cannellini bătută, cu măslina Kalamata (pag. 134), Orezul magic cu ceai verde al lui Catherine (pag. 137), Budincă cremoasă de mei (pag. 138), Mămăliguță cremoasă (pag. 136), Budincă cremoasă de hrișcă (pag. 140), Humus picant (pag. 135), Moriști cu humus picant și legume (pag. 155), Sos rece din edamame, avocado și wasab (pag. 133), Nuci glazurate cu sirop de arțar (pag. 143), Sos de fasole Navy și roșii uscate la soare (pag. 133), Pilaf de quinoa (pag. 151), Rulouri *Moo-Shu* în foiță de orez (pag. 152), Migdale condimentate prăjite (pag. 141)

Tonice și elixire: Elixirul calmant cu kudzu al lui Annemarie (pag. 158), Sorbet de pepene cantalup cu mentă (pag. 160), Smoothie de banană cu ciocolată (pag. 168), Ceai de scorțișoară și ghimbir (pag. 165), Cel mai nutritiv și curativ ceai Commonwealth (pag. 159), Ceai verde cu mentă și ghimbir (pag. 164), Limonadă cu ceai verde și ghimbir (pag. 164), Smoothie de mango și nucă de cocos (169), Sorbet de pepene roșu de-ți lasă gura apă (pag. 163), Smoothie de papaia și ananas (pag. 173), Smoothie de piersică și ghimbir (pag. 171), Smoothie de ananas și ghimbir (pag. 172), Smoothie din trei fructe de pădure (pag. 171)

Gustări dulci: Budincă de tapioca și ciocolată (pag. 197), Budincă de orez cu nucă de cocos (pag. 200), Șarlotă delicioasă de dovleac (pag. 202), Căpșuni cu *sabayon* de mango și nucă de cocos (pag. 206)

Meniul pentru un apetit serios

Dacă sunteți într-atât de norocoși încât să aveți poftă de mâncare foarte mare, profitați! Iată o listă cu alimente suplimentare benefice în timpul tratamentului.

Supa: Supă italiană de fasole albă (pag. 59), Minestrone (pag. 66), Supă-cremă catifelată de linte roșie (pag. 76)

Legume: Broccoli cu busuioc (pag. 80), Morcovi călduți cu chimion (pag. 95)

Mâncăruri bogate în proteine: Pui prăjit cu broccoli și caju (pag. 107), Burgeri orientali din năut (cu *Chutney* de roșii cu mentă ori cu Iaurt dulce și savuros) (pag. 114), Rețeta de pui preferată a familiei mele (pag. 113), Pui la cuptor cu portocală și ghimbir (pag. 119)

Sugestii pentru orice masă: Cușcuș cu portocale și fistic (pag. 147)

Răsfățuri delicioase: Iaurt dulce și savuros (pag. 191), *Chutney* de roșii cu mentă (pag. 178)

Gustări dulci: Mania brișelor cu migdale (pag. 194), Fursecuri cu ghimbir și nuci pecan (pag. 209)

La o săptămână după chimioterapie

La un moment dat, în timpul săptămânii de după chimioterapie, gura dumneavoastră se va trezi și va dori să guste din nou mâncare. Parcurgeți cu atenție această listă cu rețete care vă vor stimula papilele gustative și vă vor readuce pofta de mâncare.

Supa: Supa Bellei cu morcov, portocală și fenicul (pag. 67), Supă de conopidă și curry (pag. 69), Supă grecească de pui cu lămâie (pag. 62), Supă delicioasă de fasole neagră (pag. 73), Supă de cartof dulce condimentată (pag. 74), Supă de pui thailandeză (pag. 64), Supă-cremă catifelată de linte roșie (pag. 76)

Legume: Baby bok choy cu ignamă și ghimbir (pag. 82), Salată de castravete, jicama și mango (pag. 85), Buchet de verdețuri cu portocale (pag. 86), Rețeta lui Gregg de dovleac verde umplut cu quinoa, merișoare și sfeclă elvețiană (pag. 88), Varză Kale cu morcovi (pag. 90), Varză Kale cu cartofi dulci și nuci pecan (pag. 91), Piure de dovleac plăcintar cu scorțișoară (pag. 92), Amestec de legume verzi cu edamame, ridiche și avocado (pag. 93), Salată de morcov și sfeclă roșie (pag. 100), Baby bok choy prăjit cu ciuperci Shiitake (pag. 99), Salată călduță de varză Napa (pag. 94)

Mâncăruri bogate în proteine: Halibut la cuptor cu lămâie și sos de roșii (pag. 125), Burgeri orientali din năut (pag. 114), Somon poșat cu pesto marocan (pag. 123), Cod negru cu trei citrice și ghimbir (pag. 120)

Sugestii pentru orice masă: Fasole neagră bătută (pag. 134), Fasole Cannellini bătută, cu măslina Kalamata (pag. 134), Humus picant (pag. 135), Sos rece din edamame, avocado și wasabi (pag. 133), Salată mediteraneană de linte (pag. 144), Sos de fasole Navy și roșii uscate la soare (pag. 133)

Tonice și elixire: Sorbet de pepene cantalup cu mentă (pag. 160), Cel mai nutritiv și curativ ceai Commonweal (pag. 159), Limonadă cu ceai verde și ghimbir (pag. 164), Smoothie de mango și nucă de cocos (pag. 169), Sorbet de pepene roșu de-ți lasă gura apă (pag. 163), Smoothie de ananas și ghimbir (pag. 172)

CAPITOLUL 2

Strategii pentru suportarea tratamentului



45 Cum să fim dispuși
să primim ajutor

47 Optimizarea modului de hrănire

49 Beneficiile exercițiilor fizice
și ale unei atitudini sănătoase

52 Sfaturi inteligente în bucătărie

Supe hrănitoare



BULIONURI TĂMĂDUITOARE

- 56 Bulion magic bogat în minerale
- 57 Bulion magic de pui, bogat în minerale
- 58 Bulion de oase de vită organică

SUPE HRĂNITOARE

- 59 Supă italiană de fasole albă
- 61 Supă de pui cu legume și perișoare cu ghimbir
- 62 Supă grecească de pui cu lămâie
- 63 Supa mamei cu orz și ciuperci
- 64 Supă de pui thailandeză
- 66 Minestrone

COLECȚIA DE SUPE

PULOVER DE CAȘMIR

- 67 Supa Bellei cu morcov, portocală și fenicul
- 69 Supă de conopidă și curry
- 71 Supă de roșii prunișoare coapte
- 72 Supă răcoritoare de castravete și avocado
- 73 Supă delicioasă de fasole neagră
- 74 Supă de cartof dulce condimentată
- 75 Cea mai bună supă de dovlecel a verii
- 76 Supă-cremă catifelată de linte roșie
- 77 Supă-cremă de broccoli și cartof