

## Wstęp

Napisałam tę książkę z myślą o tych z Was, którzy, jak moi najbliżsi i dalsi znajomi, często poszukują inspiracji kulinarnych i chętnie sięgają po sprawdzone przepisy. Wiele razy pytali mnie o pomysły na dania, a ja z radością dzieliłam się swoimi kulinarnymi sekretami. Dlatego postanowiłam zebrać to wszystko w jednym miejscu – w tej książce.

Oprócz samych przepisów chciałam też przekazać moje doświadczenie i wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Książka ta to nie tylko zbiór receptur, ale też praktyczny poradnik kulinarny. Mam nadzieję, że stanie się dla Ciebie źródłem inspiracji i zmotywuje do wprowadzenia kilku zmian, które pozwolą spojrzeć na odżywianie z nowej perspektywy. Jednocześnie, może odkryjesz tu sposoby na zaoszczędzenie czasu, by mieć go więcej dla siebie i swojej rodziny.

Pomyśl, ile chwil tracimy na codzienne dylematy – co dziś na obiad? Ile razy słyszysz to pytanie w pracy lub od znajomych? W tej książce znajdziesz sposób, by raz na zawsze pożegnać ten problem.

Od kiedy stosuję tygodniowy plan posiłków i mam przygotowaną listę zakupów, organizacja gotowania stała się o wiele łatwiejsza. Teraz wystarczy, że zrobię zakupy i przyrządzę dania. Ten prosty system sprawdza się doskonale i mam nadzieję, przyniesie podobne korzyści Tobie.

Instrukcja obsługi tej książki jest naprawdę prosta:

- Kup potrzebne składniki.
- Otwórz książkę na odpowiednim dniu tygodnia.
- I... do dzieła!

Wszystko, czego potrzebujesz, masz już w domu. Sama doskonale znam to codzienne pytanie: „Co dziś na obiad?” Zdarzało mi się wpadać w rutynę,

gdzie ciągle gotowałam te same potrawy. Do tego pojawiały się wątpliwości, czy posiłki, które podaję rodzinie, naprawdę dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Tak naprawdę nie miałam nad tym pełnej kontroli.

Aż pewnego dnia przypomniałam sobie szkolne obiady. Nie były one może szczególnie wyszukane ani zawsze pyszne, ale miały jedną ogromną zaletę – plan na cały tydzień. To wspomnienie zainspirowało mnie, by wypróbować podobny system w domu. Postanowiłam zaplanować obiady z wyprzedzeniem i zapisać wszystko tak, by mieć pełną kontrolę nad tym, co podajemy na stół.

Planowanie posiłków kilka dni naprzód było wyzwaniem – zwłaszcza gdy starałam się, aby przez ponad miesiąc dania się nie powtarzały. Ale było warto. Po pięciu tygodniach powstał jadłospis, z którego byłam naprawdę dumna.

Teraz i Ty możesz sięgnąć po gotowy plan, przetestowany w codziennym życiu. Mam nadzieję, że okaże się równie pomocny i przyjemny w użyciu.