

Obsah

Předmluva 6
Nízkokalorické dobroty 8
Vitaminové bomby 10
Pokrmy bohaté na minerály 12

Úvod 14

Snídaně 39

Houstičky se sýrem cottage, kiwi
a pomerančem 40
Směs semen a ořechů s melounem 43
Řecký jogurt s datlemi 44
Broskvové smoothie s jahodami 47
Mrkvové muffiny s jablky 48
Pečené tvarohové müsli s jáhlami 51
Kokosový tvaroh s grapefruitem 52
Sýrová omeleta s bylinkami 55
Jablkové smoothie s petrželkou 56
Mandlový chléb s květovým medem 59
Ostružinový jogurt s křupavými
vločkami 60
Mrkvová pomazánka s celozrnným
toastem 63
Lívanečky s javorovým sirupem 64
Amarantové müsli s hrozny 67
Koktejl z podmásli s hruškami 68
Jáhlová kaše se sušeným ovocem 70
Ředkvičkový tvaroh s celozrnnou
bagetou 73
Banánové bochánky s vlašskými ořechy 74
Citronový krém s kakaem 77
Chléb s rostbífem a čerstvou majonézou 78
Ovesná kaše s mlékem a medem 81
Sezamový sendvič se šunkou a sýrem 82
Míchaná vejce s uzeným lososem 85
Rakytinový koktejl se sucharem 86
Kukuřičné vafle s malinovou dření 89
Avokádový krém s žitným křehkým
chlebem 90
Vanilková bílá káva 93
Ananasový punč s pomerančem 93
Mléčný borůvkový koktejl 93

Svačiny a přesnídávky 95

Rukolové závitky s červenou čočkou 96
Zeleninové tyčinky s pikantními dipy 99
Bylinkové smoothie ze salátu s rajčaty 100
Pikantní mozzarella s papájou 103
Salát z chřestu a jahod s mátou 104
Kuřecí špízy s kedlubnou a jablkem 107
Ovesné kreky s mákem a kmínem 108
Mangové lassi s kardamomem 111
Fenyklový salát s červenou řepou
a pomerančem 112
Mrkvovo-jablečný salát s meduňkou 115
Glazované mrkvičky v šunce 116
Sušené švestky se slaninou 119
Předkrm z lilků s cuketou 120
Dýňové pyré s vlašskými ořechy 123
Jáhlové krokety s petrželkou 124
Sendviče s krutím masem a žampiony 127
Sezamové šneky s jarní cibulkou 128
Meruňkový krém s mandlovými lupínky 131
Jablkové smoothie se salátem 132
Krupicová kaše s kustovnicí čínskou 135
Křehký chléb s borůvkovým krémem 136
Ořechová granola se semínky 139
Mrkvový shake s meruňkami 140
Citronový čaj se zázvorem 140
Jogurtový nápoj s koprem 140

Obědy 143

Kopřivové rizoto s mascarpone 144
Brokolicová polévka s pastinákem a slaninou 147
Zeleninové kari se sladkými bramborami
a jogurtem 148
Jáhlové špagety s chřestem a vlašskými
ořechy 151
Dýňová polévka s hruškou a celerovým dipem 152
Pastinákové gnocchi se šalvějí 155
Rozmarýnové brambory s fritovanými sýrovými
mrkvičkami 156
Zapékané houby šliitake s vejcem 159
Petrželkové špecle s rajčatovým salátem 160
Cuketové placičky s kurkumou 163
Zapečený pórek se šunkou 164
Mangoldové lasagne s mletým masem 167
Plněná paprika na ryži basmati 168

Pánev s krevetami, brokolicí a potočnicí 171
Filet z tmavé tresky s česnekovo-bylinkovými rajčaty 172
Halibut v pórkovém balíčku 175
Losos na fenyklu a bramborách 176
Parmice nachová na šafránovém rizotu s pistáciemi 179
Kuřecí prsa s cukrovým hráškem 180
Kuřecí prsa s pomerančovou zeleninou 183
Grilovaná drůbeží prsíčka 184
Krůtí rolády s bylinkovo-ořechovou nádivkou 187
Kachna s jablečným červeným zelím a sladkými bramborami 188
Telecí řízek s kadeřavým salátem 191
Filetový steak s bedrníkovou majonézou 192
Bylinkové steaky na fazolkovém salátu 195
Vepřový plátek s bambusovými výhonky a špenátem 196
Mátový kuskus s lilkem a jehněčím 199
Jehněčí na rozmarýnu s topinambury 200
Srňčí medailonky s dýní a kapustou 203
Štáva z červené řepy a pomeranče 204
Aperitiv z rajčat a bazalky 204
Zelené latte 204

Pečivo a dezerty 207

Ananasový salát se sezamovým krokantem 208
Jablečné kroužky s omáčkou z bezinkových květů 211
Krém z javorového sirupu s malinami 212
Meruňkové tarteletky s citronovým tymiánem 215
Rybízové muffiny s pusinkovou čepicí 216
Čokoládová pěna s avokádem a třešněmi 219
Kokosový koláč s banány 220
Jahodový šlehačkový dort 223
Borůvkový moučník s čokoládovou drobenkou 224
Kakaové tolárky s pekanovými ořechy 227
Tvarohový koláč s brusinkami 228
Mandlový parfait s citronem a skořicí 231
Rebarborová tříšť s mátou 232
Zmrzlina z lesních plodů s verbenou citronovou 235
Mandlový pudink s ostružinovou omáčkou 236

Drobenkový moučník s exotickým ovocem 239
Zapékané nektarinky s piniovými oříšky 240
Pomerančový krém s pistáciemi 243
Pascha s rozinkami a aróniemi 244
Mátové lístky v čokoládě 247
Angreštový kompot s vanilkovým krémem 248
Teplé čokoládové bábovičky s oříšky 251
Švestkové taštičky s ovocnou omáčkou 252
Čaj darjeeling s vanilkovou zmrzlinou 255
Oříšková káva 255
Ledová čokoláda s meduňkou 255

Večeře 257

Čekankový salát s kuřecími prsy 258
Cordon bleu s medvědím česnekem 261
Polníček se sýrovými krutony 262
Šafránová rýže s mandlemi a granátovým jablkem 265
Polévka z červené řepy se zázvorem a kokosovým mlékem 266
Ciabatta s moučkou z hroznových jader s pestrým salátem 269
Jogurtový chléb se slunečnicovými semínky 270
Bramborová tortilla se žampiony 273
Kaštanové placky s olivovým dipem 274
Kerblíková polévka s uzeným pstruhem 277
Dýňové lasagne s pak-čoi a sójou 278
Polévka minestrone s vaječným kapáním 281
Špenátové minipizzy s křepelčím vejcem 282
Salát ze skleněných nudlí s uzenými krůtími prsy 285
Pomerančový salát s rukolou a fenyklem 286
Palačinky s oreganem plněné ratatouille 289
Petrželkové brambory s tuňákovým dipem 290
Polentová pizza s liškami 293
Polévka s červené čočky s římským kmínem 294
Salát z kysaného zeli s mrkví a ořechy 297
Quiche s černým kořenem a slaninou 298
Jehněčí kuličky s rajčatovou omáčkou 301
Mořský řas s dvojím celerovým pyré 302
Vařené hovězí s bujonovými bramborami 305
Tofu karbanátky s thajským dipem 306
Suflé z kozího sýra s portulákovým salátem 309
Koktejl s granátovým jablkem 310
Mandlové mléko s medem 310
Večerní nápoj s bezovým sirupem 310