

# 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 krupavými  
vločkami 60  
Mrkvová pomazánka s celozrnným  
toastem 63  
Lívanečky s javorovým sirupem 64  
Amarantové müsli s hrozny 67  
Koktejl z podmáslí 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 krůtím 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 karí 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 šitake s vejcem 159  
Petrželkové špeclé s rajčatovým salátem 160  
Cuketové placičky s kurkumou 163  
Zapečený pórek se šunkou 164  
Mangoldové lasagne s mletým masem 167  
Plněná paprika na rýži basmati 168



Pánev s krevetami, brokolící 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**  
Krutí 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**  
Angrešťový 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 medvědí 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 krutými 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 đas s dvojím celerovým pyrém **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**