

Úvod	Proč vám kuchařka může proměnit život?	4
Předkrm	Bílé fazole s rozmarýnovou bruschettou.....	16
	Celerové hranolky s dipem z celozrnné hořčice	18
	Smažené zámecké brambory se šafránovou majonézou	20
	Zeleninové palačinky s tomatovou salsou	22
	Sushi styl: tofu kostky s dipem z lehké sójové omáčky	24
Saláty	Kroupový salát s brusinkami	26
	Jablko-hruškový salát s rokfórem	28
	Tostada salát s chipotle dresinkem	30
	Salát z červené řepy, šalotky a fenyklu	32
Polévky	Chřestový krém s mátou	34
	Dýňová polévka s pečeným zázvorem.....	36
	Francouzská cibulačka s hlívou ústříčnou a parmazánovou tarteletkou	38
Hlavní jídla	Polenta s čedarem.....	40
	Figura burger s barbecue omáčkou.....	42
	Sendvič s balzamikovým portobellem, pečenou paprikou a kozím sýrem	44
	Quesadilla s červenými fazolemi, kukuřicí a pico de gallo.....	46
	Sekaná z červené čočky a ořechů.....	48
	Fusilli s tofu a růžičkami kvěťáku s muškátovým květem	50

Dezerty

Dýňový páj se skořicovou whisky	52
Pečené broskve s levandulí	54
Mučenkový karamelový krém	56

Nápoje

Banánové smoothie s açaí	58
Jahodové smoothie s ženšenem	59
Kokosová voda z mladého kokosu	60
Masaru Emoto - voda Love.....	61
Houba reishi - božská houba nesmrtelnosti.....	62
Matcha Klasik	63
Matcha Banana	64
Matchanas	65
Masala	66
Mursalský čaj nebo řecký horský čaj	67
Salep (Sahlab)	68
Zelená káva	69
Limitovaná edice NeoKahve	70
Bouřlivá voda.....	71
Sluneční paprsek	72
Síla Země	73
Síla Vzduchu.....	74

Jedlé květy

Jedlé květy, jejich výběr, sběr a použití	75
---	----

Medailonky

Jiří Vokáč Čmolík	84
Zdeněk Střížek	85