

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Kokosové bezlepkové muffiny | 13 |
| Quinooý salát s křupavou cizrnou a brokolicí | 17 |

| | |
|---|-----------|
| Snižte glykemický index | 19 |
| Těstovinový salát s brokolicí a krůtím masem | 21 |
| Ryba na cizrně se zeleninou | 23 |
| Sázená vejce se zeleninou | 25 |
| Opékané tofu se salátkem z červené čočky | 27 |
| Vepřová kotleta se zeleninovou salsou | 29 |
| Celozrnný chléb s žervé a malinovým džemem s chia semínky | 31 |
| Jablečný pudink s tvarohem | 33 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Zdravé mlsání | 35 |
| Čokoládovo-fazolový koláč | 37 |
| Banánová lízátka | 39 |
| Raw čokoládovo-kokosové tyčinky | 41 |
| Nízkotučný dezert à la crème brûlée | 43 |
| Banánovo-jahodová zmrzlina | 45 |
| Tofu tiramisu | 47 |
| Avokádový vanilkovo-medový pudink | 49 |

| | |
|---|-----------|
| Proti celulitidě | 51 |
| Pohankové rizoto s uzeným tempehem | 53 |
| Okurkovo-špenátový salát se sójovými boby | 55 |
| Zapečený řapíkatý celer | 57 |
| Salát z řapíkatého celeru s ananase | 59 |
| Pečená červená řepa s žervé | 61 |
| Studená okurková polévka | 63 |
| Treska s chřestovým ragú | 65 |

| | |
|---|-----------|
| Pro krásu | 67 |
| Pečený losos na kuskusovém salátu | 69 |
| Salát s pečenými batáty a grilovaným sýrem halloumi | 71 |
| Brokolicový krém s krevetami a mandlovými lupínky | 73 |
| Falafel z červené řepy | 75 |
| Salát s quinoou a avokádem | 77 |
| Krůtí prsa plněná lučinou | 79 |
| Celozrnné penne s rajčaty a vlašskými ořechy | 81 |

| | |
|--|-----------|
| Vzhůru na piknik | 83 |
| Těstovinový salát s krůtím masem | 85 |
| Pečené kuřecí maso s jogurtovým přelivem | 87 |
| Grilované uzené tofu s jáhlovým salátem | 89 |
| Cizrnový falafel | 91 |
| Hovězí burger s grilovanou zeleninou | 93 |
| Sendvič s uzeným lososem a jahodami | 95 |
| Gazpacho | 97 |

| | |
|--|-----------|
| Z vodní říše | 99 |
| Tuňák v sezamové krustě se zeleninou v páře | 101 |
| Mušle na víně | 103 |
| Pražma na grilu s rajčatovo-paprikovou salsou | 105 |
| Lososový tatarák s růžovým grepem | 107 |
| Těstoviny s krevetami a citronem | 109 |
| Halibut v bramborovém kabátku | 111 |
| Losos v páře s grilovanou cuketou a bramborami | 113 |