

OBSAH

ATRANET

mixujte zdravě

Příběh firmy	10
Tipy a triky pro raw stravování	13
Co dodat?	17
Představení firmy, produktů a značek	20
Šťáva z jablek, špenátu a řapíkatého celeru	22
Jahodovo-mangové smoothie s meduňkou	23
Galia smoothie	24
Šťáva z krvavých pomerančů a smoothie papaya	25
Smoothie meruňka, mango & mučenka	26
Raw zmrzlina z manga a červených banánů	27
Zelné lněné kreky	28
Koprowka	29
Čajové sušenky	30
Sušenky Karob	32
Meruňkové sušenky	33
Meruňkové a jahodové ravioli plněné pekanem	34
Banán v borůvkovém županu	35
Banánové tiRAWmisu	36
Švestkový závin plněný hruškami a mákem	37
Nedělní jahodovo-banánový raw dort	38
RAW piňa colada	39
Banánové lívance	40
Raw valašské frgálky	41
Nepečený raw štrúdl	42

LIFEFOOD

život je hojnost

Příběh firmy	46
Top kvalitní a chutná výživa	47
Příběh zakladatelky společnosti Terezy Havrlandové	49
Top produkty od Lifefoodu	51
Krémová rajčatová polévka s mořským salátem a sezamem	58
Mrkvový krém s vůní zázvoru	59
Barevný salát se zelím, mrkví a mořskými řasami	60
Jemná slunečnicová pomazánka	61
Cuketové rolky s vločkami kelp	62
Asijský nudlový salát	63
Dip z avokáda	64
Zeleninové wrapy s červenou quinoou	65
Rajčatová omáčka na zeleninové těstoviny i jako dip	66
Zeleninové nudle s krémovou bazalkovou omáčkou	67
Dýňovo-řepné špagety v lahodném dresinku s muškátovým oříškem	68
Slunečnicová semínka v objetí manga	69
Mrkvovo-ořechová kaše s čokoládovým sypáním	70
Chia pudink s koláčky	71
Oříšková tyčinka máčená v čokoládě	72
Mandlové mléko s mesquittem	73
Ovocné minidortíky pro maximální radost	74
Karobová poleva	75
Šalvějovo-piniové čokoládové lámance	76

SECRET OF RAW

první raw restaurace a cukrárna u nás

Příběh firmy	80
O nás	82
Olivová polévka	83
Mangoldový krém	84
Miso polévka s avokádem a česnekovými výhonky	85
Kokosová tortilla s okurkovým relishem	86
Mangoldové listy plněné lehkou libanonskou směsí	87
Chřestový tataráček s holandskou omáčkou	88
Špenátové gnocchi s lehce „zauzeným“ raw sýrem	89
Řepový burger v Portobello houštičce	90
Mrkvové závitky	91
Cizrnový falafel	92
Japonské bochánky s kelp nudlemi	93
Řepné karbanátky s hráškovým purée	94
Květákové RAWsoto s marinovanými houbami	95
Salát s japonskými houbami enoki, špenátem, čočkou a čekankou	96
Banánovo-špenátové kornoutky s pažitkovou emulzí	97
Gourmet banánové plátky mandlemi a vanilkou	98
Makové raw koláče	99
Cheesecake s borůvkovým topingem	100
Vanilkový cheesecake s jahodami	101
Lískooříškové kuličky	102

SYROVÁ-STRAVA.CZ

cesta ke zdraví a vitalitě

Raw Food – seznamte se	106
Sylva o sobě	108
Hrášková polévka s konopnými semínky	111
Papriková polévka s avokádem	112
Polévka z marinovaných žampionů a avokáda	113
Koprová krémová polévka	114
Kapiová pomazánka	115
Cibulková pomazánka s kešu	116
Raw tatarák ze slunečnicových semínek	117
Ořechový quiche s rajčaty a paprikou	118
Mandlové kreky s mrkví a pohankou	120
Pohankovo-slunečnicové bylinkové krekry	121
Pohankovo-slunečnicové sušenky s kustovnicí a švestkami	122
Chia pudink s jahodami a makovým mlékem	123
Banánovo-mangový chia pudink	124
Borůvkový krémový dezert	125
Ořechovo-makové brownies s morušemi	126
Banánový minidort	128
Ořechovo-švestkové brownies s čokoládovou polevou	130
Mangovo-banánový dort	132
Dort s pistáciemi	134
Bezová limonáda	136

VITALVIBE

to nejlepší z celého světa

Kdo jsme?	140
Okénko majitelů	142
Raw Food – jak na to	144
Zelené smoothie	146
Reishi smoothie	147
Letní louka (proteinový nápoj)	148
Strawberry MilkShake (Antioxidant)	149
Tonikum do deště	150
Frapé elixír	151
Polévka z medvědího česneku	152
Rajčatové gazpacho	153
Gomasio – kořenící směs na saláty	154
Daikon salát s irským mechem	155
Špenátový salát s Tahini dresinkem	156
Kapustový salátek s ředkvičkami	157
Nori Wrap se zeleninou	158
Květákové sushi	160
Pohanková granola	161
Pohanková kaše s aktivním ječmenem	162
Pohankové cookies	163
Chia parfait	164
Kokosové košíčky s fíkovo-lískooříškovým krémem	165
Čokoládová zmrzlina	166