

OBSAH

Úvod	6
Začínáme	8

ČÁST PRVNÍ: ZDRAVÉ POTRAVINY

Zdravé potraviny 101	12
Energizovat, udržovat, zklidňovat	14
Mýty o zdravých potravinách	16
Kuchyňské vybavení a pomůcky	20
Zásoby	22
Vzorové jídelníčky	26
Vstříč úspěchu se zdravým jídlem	28

ČÁST DRUHÁ: RECEPTY

Kapitola 1: Smoothies	31
Zelená smoothies	32
Smoothies z bobulového ovoce	34
Oranžová je nová zelená	36
Smoothie do misky	38
Smoothies na dobítí baterek	40
Smoothies s chia semínky	43
Smoothies jako tříst	44
Zeleninové smoothie	45
Polévky	46
Zmrzlinová smoothies	49
Kapitola 2: Šťávy a nápoje	51
Zelené šťávy	52
Červené šťávy	54
Elektrolytické nápoje	56
Léčivé zahřívací nápoje	60
Kapitola 3: Zdravé snídaně	65
Quinoové kaše	66
Pudinky z chia semínek	68
Ovesné vločky	71
Košičky z ovesných vloček	74
Muffiny	76
Frittata košíčky	80
Kapitola 4: Granoly a studentské směsi	83
Granoly	84
Studentské směsi	88
Supervýživná semínková směs	90

Kapitola 5: Něco k zakousnutí	91
Krekry	92
Hummus	95
Guacamole	99
Dipy z červené řepy	101
Kešu sýr	102
Plněné datle	104
Chia džem s lesním ovocem	106
Pražená cizrna	108
Kořeněné ořechy	110

Kapitola 6: Energetické tyčinky	113
Snídaňové tyčinky	114
Žvýkáci tyčinky	117
Tyčinky s ovocem a ořechy	120

Kapitola 7: Energetické kuličky	123
Čokoládové kuličky	124
Vysokoenergetické kuličky	126
Kuličky bez ořechů	129
Kuličky s ořechovým máslem	132
Čokoládové pralinky	135
Pralinky bez čokolády	138

Kapitola 8: Dezerty a parfaity	139
Sušenky plné bílkovin	140
Parfaity	142
Sendviče z mražených banánů	144
Banánová zmrzlina	146
Nanuky a kokosové ledové kostky	150
Čokoládová pěna	153
Čokoládové kousky	154

Kapitola 9: Základní suroviny	157
Jogurt	158
Ořechové máslo	160
Ořechové mléko	162

ČÁST TŘETÍ: NUTRIČNÍ INFORMACE

Vybíráme recept	168
Top 5 receptů podle obsahu esenciálních živin	170
Přehled receptů podle jednotlivých skupin	172
Rejstřík	174
O autorce/Poděkování	176