

SNÍDANĚ

12

KOKOSOVO-ČOKOLÁDOVÉ CEREÁLIE	12	PLNĚNÉ SNÍDAŇOVÉ OVESNÉ TYČINKY	28	KŘUPAVÉ ZAPÉKANÉ MÜSLI BEZ PŘIDANÉHO TUKU A CUKRU	39
PARFAIT S QUINOOU	14	EXOTICKÁ KOKOSOVO-ANANASOVÁ QUINOA	29	QUINOOVÁ KAŠE S TVAROHEM	40
PEČENÁ OVESNÁ KAŠE	15	ZDRAVÝ JABLKOVÝ SENDVIČ S ARAŠIDOVÝM MÁSEM	30	OVESNO-PROTEINOVÁ BUCHTA	41
VLAČNÝ BANÁNOVÝ CHLĚB	16	ČOKOLÁDOVÝ CHIA PUDINK	32	FIT MRKVOVÉ TAŠTIČKY	42
POHANKOVÁ KAŠE	17	ZDRAVÉ SKOŘICOVÉ CEREÁLIE	33	PEČENÉ TVAROHOVO-PROTEINOVÉ PLACKY	44
CEREÁLNÍ KULIČKY	18	SNÍDAŇOVÉ ENERGY FITNESS KULIČKY	34	JARNÍ ZÁVITKY S OVOCEM	45
OVESNÁ OVOCNÁ PIZZA	19	PROTEINOVÉ VAFLE/LÍVANCE	36	OVESNÁ KAŠE "BAKLAVA"	46
NÍZKOKALORICKÝ ŠPENÁTOVÝ SENDVIČ BEZ MOUKY	20	CELOZRNNÉ ČOKOLÁDOVÉ TAŠTIČKY S KAKAOVÝMI BOBY - PAIN AU CHOCOLAT	37	BANÁNOVO-KAKAOVÁ SMAŽENICE	47
CIZRNOVÁ KAŠE NASLADKO	22	VÝBORNÁ TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA	38	LNĚNÝ CHLĚB BEZ MOUKY	48
TŘEŠŇOVO-CITRONOVÝ CRUMBLE	23			KOKOSOVO-BANÁNOVÝ CHLĚB BEZ MOUKY A CUKRU	49
FITNESS TUŇÁKOVÁ OMELETA	24				
JAHOODOVÉ OVERNIGHT OATS	26				

JÍDLA S MASEM A RYBAMI

52

KUŘECÍ CUKETOVÉ ROLKY S COTTAGE SYREM A RAJČATOVOU OMAČKOU	52	VÝBORNÝ KUŘECÍ SALÁT NA SLADKO	65	VÝBORNÉ KUŘECÍ RIZOTO SE ŠPENÁTEM	77
HOVĚZÍ ZÁVITKY SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI	54	LEHKÝ KUŘECÍ SENDVIČ V SALÁTU S AVOKÁDOVÝM DRESSINGEM	66	SENDVIČ Z TUŇÁKA	78
ZAPEČENÁ QUINOA S BROKOLICÍ A KUŘECÍM MASEM	55	KRŮTÍ KOUSKY V KRÉMOVÉ RAJČATOVÉ OMAČCE	67	TUŇÁKOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A OŘECHY	79
GRILOVANÝ LOSOS SE ZELENINOVÝMI HRANOLKY A JOGURTOVO-ČESNEKOVOU OMAČKOU	56	TUŇÁKOVO-VAJÍČKOVÝ SALÁT V RAJČETI	68	PLNĚNÁ ROLÁDA Z KVĚTÁKOVÉHO TĚSTA	80
KUŘECÍ SALÁT S ČERVENOU CIBULÍ A MANDLEMI	58	TUŇÁKOVÝ ZELENINOVO-OVOCNÝ SALÁT	69	ŠPENÁTOVÉ LÍVANCE S KUŘECÍM MASEM	81
PEČENÉ RYBÍ KULIČKY	59	DÝŇOVÉ GNOCCHI (HALUŠKY) S KUŘECÍM MASEM A SYROVOU OMAČKOU	70	PLNĚNÁ ROLÁDA Z KVĚTÁKOVÉHO TĚSTA	82
FIT SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ S KNEDLÍKEM Z CELOZRNNÉ MOUKY	60	DUŠENÉ HOVĚZÍ MASO S KYSANÝM ZELÍM	72	SLANÝ KUŘECÍ KOLÁČ	83
CUKETOVÉ "ŠPAGETY" S TUŇÁKOVOU OMAČKOU	62	TUŇÁKOVÝ SALÁT S COTTAGE SYREM, KUKURICÍ A VLAŠSKÝMI OŘECHY	73	TUŇÁKOVO-KUSKUSOVÝ SALÁT	84
TUŇÁKOVÁ PIZZA	63	PEČENÉ CUKETOVO-TUŇÁKOVÉ KARBANÁTKY	74	KUŘECÍ PRSA NA ČÍNSKÝ ZPŮSOB	85
VAJÍČKOVÉ MUFFINY S TUŇÁKEM	64	ZDRAVÉ KUŘECÍ STROGANOV V CELOZRNNÉ PLACCE	76	CUKETOVÉ "ŠPAGETY" S KRÉMOVOU AVOKÁDOVOU OMAČKOU A LOSOSEM	86
				ITALSKÝ GULÁŠ	87

BEZMASÁ JÍDLA

94

ČOČKOVÉ KARBANÁTKY	90	TUŇÁKOVÝ SALÁT S KYSANÝM ZELÍM, MRKVI A JABLKEM	102	KOKOSOVO-KVĚTÁKOVÉ RIZOTO BEZ RÝŽE	110
ODLEHČENÝ, ZDRAVÝ COLESLAW SALÁT	91	CUKETOVÉ PIZZA TĚSTO	103	QUINOA V GUACAMOLE	111
CIZRNOVÉ PLACKY BEZ MOUKY A VAJEC	92	PIZZA TĚSTO Z LNĚNÝCH SEMÍNEK	104		
PIZZA MUFFINY Z KVĚTÁKU	93	KEDLUBNOVÉ HRANOLKY	105		
ZDRAVÉ CIZRNOVÉ HALUŠKY BEZ MOUKY	94	CIZRNOVÉ TĚSTOVINY BEZ MOUKY	106		
ŠPENÁTOVÝ QUICHE	95	CIZRNOVÁ SOCCA	107		
VAJÍČKOVÁ ROLÁDA	96	MRKVOVO-PETRŽELOVÉ "ŠPAGETY" S BAZALKOVÝM PESTEM	108		
BROKOLICOVÝ SALÁT S ROZINKAMI A MANDLEMI	98	VÝBORNÝ CUKETOVÝ ZAPÉKANEC	109		
MRKVOVÉ KARBANÁTKY	99				
KVĚTÁKOVÁ PIZZA	100				

BSAH
O

FIT RÝŽOVÝ NÁKYP Z HNĚDÉ RÝŽE S OVOCNOU CHIA OMÁČKOU	114	ZDRAVÉ VEGAN ŠIŠKY S ČOKOLÁDOVOU POLEVOU	118	RYCHLÁ PROTEINOVÁ PALAČINKA	124
RIZ A L'AMANDE	115	CELOZRNNÉ JABLKOVÉ KNEDLÍČKY	119	OVOCNO-TVAROHOVÝ NÁKYP	126
CUKETOVO-OVOCNÝ SALÁT S LIMETKOVÝM DRESSINGEM	116	FIT PIROHY	120	ZELNÉ HALUŠKY	127
		BANÁNOVÉ PALAČINKY Z 2 INGREDIENCÍ	122		
		PROTEINOVÉ TVAROHOVÉ KNEDLÍČKY	123		

DEZERTY

SUPER ŠTAVNATÁ BANÁNOVO-TVAROHOVÁ BABOVKA	130	ZDRAVÉ ARAŠIDOVO-NUGÁTOVÉ TYČINKY	160	ČOKOLÁDOVO POMERANČOVÝ DORT Z CIZRNY	192
KAKAOVÉ KOSTKY	131	ZDRAVÉ KOKOSOVÉ MACAROONS	162	ZDRAVÉ PERNÍKOVÉ KULIČKY	193
S TVAROHOVO-KOKOSOVOU NÁPLNÍ	131	JABLKOVÝ ŠTRÚDL Z OVESNÝCH VLOČEK	163	NEPEČENÝ BANÁNOVO-TVAROHOVÝ DEZERT	194
POHÁRY S ČOKOLÁDOVÝM TOFU KRÉMEM	132	BANÁNOVÝ TOFU PUDINK	164	KOKOSOVÉ KULIČKY	195
FAMÓZNI CIZRNOVÉ KOSTKY	134	MĚKKÉ CIZRNOVÉ SUŠENKY	165	KAKAOVÉ KOSTKY	196
BANÁNOVO-OVESNÉ COOKIES	136	AVOKÁDOVÝ PUDINK S CHIA SEMÍNKY	166	BANÁNOVO-KOKOSOVÝ PUDINK BEZ ŠKROBU, MOUKY A CUKRU	198
BEZ MOUKY, CUKRU A VAJEC	136	ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY S ARAŠIDOVÝM MÁSLEM	167	KOKOSOVÉ POHÁRY S OVOCEM	199
DÝŇOVÉ KOSTKY	137	OSVĚŽUJÍCÍ MRAŽENÝ OVOCNÝ DORT	168	MANDLOVO-KOKOSOVÉ SUŠENKY PLNĚNÉ BANÁNOVOU ZMRZLINOU	200
ZDRAVÉ DOMÁCÍ MARSHMALLOW (PĚNOVÉ BONBONY)	138	MALINOVÝ KOLÁČ S AVOKÁDOVO-KAKAOVOU NÁPLNÍ	170	TVAROHOVO-JAHODOVÉ CUPCAKES	201
LIMETKOVO-AVOKÁDOVÝ DORT	140	FAZOLOVÉ BROWNIES S BRUSINKAMI, KOKOSEM A OŘECHY	171	PROTEINOVÁ „ČOKOLÁDA“	202
JEDNODUCHÉ FITNESS BANÁNOVÉ MUFFINY	142	OVOCNÁ PĚNA PLNÁ PROTEINŮ S JOGURTOVÝMI DROPSY	172	KOKOSOVO-BANÁNOVÝ KOLÁČ	203
JABLKOVO-PROTEINOVÉ CHEESECAKE TYČINKY	143	PROTEINOVÉ TYČINKY Z POPCORNŮ	173	MANDLOVÉ CUPCAKES S KÁVOVÝM KEŠU KRÉMEM	204
NÍZKOKALORICKÁ PROTEINOVÁ ROLÁDA	144	MANGOVÝ KOLÁČ S NÁPLNÍ Z RICOTTY	174	BRUSINKOVO-MANDLOVÝ KOLÁČ	205
ZDRAVÁ KAKAOVÁ ZMRZLINA	146	KAKAOVÝ KOLÁČ S ČERVENOU ŘEPOU	176	4-VRSTVÁČEK	206
ARAŠIDOVÉ COOKIES ZE 3 INGREDIENCÍ	147	ZDRAVÉ VÁNOČNÍ/NEVÁNOČNÍ PERNÍKOVÉ SUŠENKY	178	COTTAGE KOLÁČ S MÁKEM NEBO CHIA SEMÍNKY	207
MANDLOVÉ JEDNOHUBKY S DATLOVOU NÁPLNÍ	148	CIZRNOVÉ KULIČKY V KAKAU	179	JABLKOVO-OVESNÝ KOLÁČ	208
SUPER ŠTAVNATÉ KOKOSOVÉ MUFFINY	149	RYCHLÝ PROTEINOVÝ KOLÁČEK Z MIKROVLNKY	180	JEDNODUCHÝ OŘECHOVÝ KOLÁČ	209
BEZ MOUKY	149				
AVOKÁDOVÝ ČOKO KOLÁČ	150	JEDNODUCHÉ PROTEINOVÉ TYČINKY	181		
NEJLEPŠÍ ZDRAVÉ KRUPAVÉ CIZRNOVÉ COOKIES BEZ MOUKY	151	ŠVESTKOVO-SKOŘICOVÉ KULIČKY	182		
PROTEINOVÁ ZMRZLINA V CIZRNOVÝCH KOŠÍČKÁCH	152	AVOKÁDOVO-KAKAOVÉ COOKIES	183		
NEPEČENÉ SKOŘICOVÉ ROLKY S BANÁNOVO- TVAROHOVOU NÁPLNÍ	154	JAHODOVO-MANGOVÁ PANNA COTTA	184		
ZDRAVÉ KOKOSOVÉ TYČINKY	155	KOKOSOVÉ ŘEZY SE ŽLOUTKOVÝM PUDINKEM	185		
OVESNÉ BROWNIES S ČERVENOU ŘEPOU	156	SUPERFOOD TYČINKY	186		
NEPEČENÝ BANÁNOVÝ DORT „NEBÍČKO“	157	RICOTTOVÁ ČOKO PĚNA	187		
MRKVOVO-JABLKOVÉ FIT COOKIES NEBO CHLĚB BEZ MOUKY, CUKRU A TUKU	158	JOGURTOVÝ CHEESECAKE	188		
MARCIPÁNOVO-OVOCNÉ KOŠÍČKY	159	MRKVOVÝ DORT S KOKOSOVÝM KEŠU KRÉMEM	190		

OSTATNÍ RECEPTY

ZDRAVÁ PINA COLADA	212
ZAPĚKANÝ MELOUN S MOZZARELLOU A OŘÍŠKY	213
LEMON CURD BEZ MÁSLA	214
"VITAMÍN C" SMOOTHIE	215
DOMÁCÍ CIZRNOVÁ MOUKA	216