

TIPY A TRIKY

Vnitřní přední záložka:

Low Carb svačina

- 4 Požitek v rovnováze
- 6 Výměnná burza surovin
- 64 Honí vás mlsná?

Vnitřní zadní záložka:

Omeleta pro každou příležitost

Co mám dělat, když...

8 POLÉVKY A SALÁTY

- 10 Indická čočková polévka
- 12 Cizrno-arašídová polévka
- 13 Hrášková polévka s krevetami
- 14 Dýňová polévka s knedlíčky a špenátem
- 16 Ovocný salát s kuřecím masem
- 17 Salát s omeletou
- 18 Avokádový salát s krevetovými placičkami
- 20 Čočkový salát s čekankou a kozím sýrem

60 Rejstřík

62 Závěrem...

22 MASO A DRŮBEŽ

- 24 Karbanátky s fetou a bílými fazolemi
- 26 Jehněčí s mrkvovým salátem a humusem
- 27 Krůtí prsa s květákovým pyré
- 28 Hříbkový steak se salátem z červené řepy
- 30 Jarní závitky v omeletě
- 32 Ořechový řízek se salátem Coleslaw
- 33 Saté špízy s dýňovými měsíčky
- 34 Cuketové lasagne se šunkou
- 36 Kuřecí plátek s celerovým pyré

38 RYBY A MOŘSKÉ PLODY

- 40 Sezamový losos s asijskou brokolicí
- 42 Tuňákové karbanátky s fazolovým salátem
- 43 Omeletové wrapy s uzeným lososem
- 44 Rybí balíčky s fazolovým pyré
- 46 Krevetové kari s květákovou rýží
- 47 Filety ze pstruha se salátem Salsa Verde

48 VEGETARIÁNSKÁ ROZMANITOST

- 50 Zeleninové nudličky s omáčkou z kozího sýra
- 52 Křupavý camembert s borůvkami
- 53 Halloumi s cuketovými nudlemi s pestem
- 54 Kokosové tofu s kari zeleninou
- 56 Brokolicové placičky s tzatziki
- 57 Volská oka po mexicku
- 58 Pečená zelenina s tofu guacamole
- 59 Ricottový nákyp se špenátem