



ZKRATKY:

PL polévková lžíce

ČL čajová lžička

Výživové hodnoty u jednotlivých receptů jsou vždy uvedeny pro 1 osobu.

PALEO FOOD

- 8 Přirozená strava člověka
- 9 Paleo jídelníček

JAK SI TO USNADNIT

- 10 Paleo potraviny ze supermarketu

JESKYNNÍ SNÍDANĚ

- 14 Rychlá 4 pro power-snídani
- 16 Paleo tyčinky
- 18 4 smoothies & nápoje...
- 20 Pražené ovocné müsli
- 22 Paleo kaše s mangem
- 24 Caprese s avokádem a lososem
- 26 Vydatný ranní koláč
- 28 4 rychlé pomazánky...
- 30 Míchaná vejce s garnáty a cuketou

LOVCI

- 34 Rychlá 4 pro požitok z masa
- 36 Listový salát se
steakovými nudličkami
- 38 Gyros se zelným salátem
- 40 4 rychlé recepty z mletého masa...
- 42 Pizza z mletého masa



- 44 Hovězí steak s olejem z medvědího česneku
- 46 4 pikantní přílohy...
- 48 Guláš s bramborami a paprikou
- 50 Curry z vepřového masa

RYBÁŘI

- 54 Rychlá 4 k rybím pokrmům...
- 56 Plněná rajčata s tuňákem
- 58 Chřestový salát s uzeným lososem
- 60 4 syté saláty...
- 62 Rajčatová polévka s tuňákem
- 64 Polévka z červené řepy a manga
- 66 Treska na pestré zelenině
- 68 Dušená ryba se šafránem
- 70 4x pečená ryba s pikantním ghee...
- 72 Omeleta s uzenou rybou

VYBÍRAČI HNÍZD

- 76 Rychlá 4 pro milovníky opeřenců
- 78 Avokádový salát se sezamovým kuřetem
- 80 Salát z jablek a celeru s kuřetem
- 82 Polévka se zázvorem, špenátem a krutím masem
- 84 4x vejce na rychlý způsob...
- 86 Omeleta s fazolovými lusky
- 88 Plněná kuřecí prsa
- 90 Kuřecí paličky s pikantním zelím
- 92 Medailonky na zelenině

SBĚRAČI

- 96 Rychlá 4 pro vegetariány
- 98 Melounové carpaccio
- 100 Zelený tabouleh

- 102 Cuketový salát
- 104 4 rychlé dresinky...
- 106 Květákový falafel
- 108 Červené zeleninové curry
- 110 Pyré ze sladkých brambor s houbami
- 112 4 dipy k pečené zelenině...
- 114 Plněný lilek s mrkví

PALEO DEZERTY

- 118 Rychlá 4 pro sladké dezerty
- 120 Bobulový fool s chia semínky
- 122 Kokosový krém s maracujou
- 124 4 rychlé paleo zmrzliny...
- 126 Pečené jablečné kroužky
- 128 Čokoládový dezert s malinami
- 130 Datlové pralinky s vlašskými ořechy

SNADNÁ MENU

- 132 Dlouhá nedělní snídaně
- 133 Letní gril
- 134 Rychlá menu pro volný čas
- 135 Večeře při svíčkách pro zamilované

- 138 Rejstřík
- 143 Nákupní seznam



ke stažení také na
www.gradac.cz/ke-stazeni