

OBSAH

SNÍDANĚ

Shake „jablkový koláč“	16
Tofu „praženice“	17
Česnekové kroupy s volskými oky a sýrem	19
Sardinkovo-ořechová pomazánka	20
Tvarohovo-česneková pomazánka	21
Overnight mrkvová kaše	22
Čokoládovo-arašídový nápoj	23
Caprese Panini	25
Ovesná kaše „brownie“	26
Celozrnné toasty s banánem a arašídovým máslem	27
Cuketová kaše	29
Rychlá snídaňová kaše	30
Ovesné lívanečky s borůvkami	31
Rajčatová Frittata	33
Mangovo-borůvkový smoothie	35

JÍDLA S MASEM A RYBAMI

Grilované kuřecí prsa s bazalkou a jahodami	39
Citronovo-rozmarýnový losos	41
Kuřecí Pad Thai	43
Cuketové „špagety“ s kuřecím masem a parmezánem	44
Petrželovo-limetková rýže s tuňákem	45
Krůtí pánev	47
Korejské hovězí s hnědou rýží	49
Avokádovo-kuřecí burrito	51
Zeleninový kuskus nebo bulgur s balkánským sýrem	52
Celozrnné těstoviny s tuňákem a olivami	53
Salátový cheeseburger	55

BEZMASÁ JÍDLA

Pohankový salát s houbami a feta sýrem	58
Vajíčkový salát	59
Grilovaný chřest s česnekovo-květákovým pyré	61
Krémový mrkvový salát s česnekem a cizrnou	62
Cottage salát s okurkou a ředkvičkami	63
Grilované lilkové rolky s feta nádivkou	65
Jednoduchá vajíčková polévka	66
Květákový Tabouli salát	67
Thajská pražená „rýže“	69
Zázvorovo-kurkumová mrkvová polévka	70
Zelené fazolové lusky s kozím sýrem a ořechy	71
Kari polévka s čočkou	72
Cuketovo-kukuřičný salát s parmezánem	73
Mexická rýže	75
Brokolicové karbanátky s jogurtovou omáčkou	77

ZDRAVÉ DEZERTY

Jablkový dezert s křupavou posypkou	81
Malinový cheesecake ve sklenici	83
Nepečený mrkvový zákusek	85
Citronové kuličky z jáhel	86
Čokoládovo-pomerančová avokádová pěna	87
Citronovo-makový hrnkový koláček	89
Hrnkový koláček „skořicové hnízdo“	90
Arašídové muffiny s jablkem	91
Nepečené brownies	93

