

Obsah

Úvod	5
Jak pracovat s naším jídelníčkem?	7
Jídelníček	37
JÍDELNÍČEK 1. MĚSÍC	
Rybí závitky se zeleninou	42
Hrstková polévka	44
Kuřecí plátek s blanšírovanou mrkvičkou	46
Těstoviny se zeleninou a sýrem feta	48
Grilovaná bílá ryba s dušenou zeleninou	50
Fit pohár s ovocem	52
Plněné cuketové špalíčky	54
Sendviče s okurkovou pomazánkou	56
Zapečená ryba se špenátem a s bramborami	58
Cizrnový salát s grilovanou zeleninou	60
Jablkové smoothie s chia semínky a müsli	62
Lososový tataráček s cuketou, grepem, hráškem a parmazánem	64
Hovězí guláš s bobkovým listem	66
Tvaroh s borůvkami a černým rybízem	68
Rybí karbanátky s okurkovým tataráčkem	70
Těstoviny s rajčaty a kuřecím masem	72
Míchaný salát z rukoly, avokáda a cherry rajčátek	74
Treska v páře s kořenovou zeleninou	76
Sýrová omeleta s rajčaty a chřestem	78
Mangové smoothie s kiwi	80
Míchaný salát s fazolemi a vejcem	82
Rybí špíz s bramborami	84
Batátový krém	86

Krůtí plátek s kaší a zelenými fazolkami	88
Zapečená paprika	90
Filátka z pstruha s bramborovým salátem	92
Ovocný salát s müsli a medem	94
Salát z grilované cukety s fetou	96

JÍDELNÍČEK 2. MĚSÍC

Bramborový salát s mozzarellou	100
Brambory s chřestem a hovězím masem	102
Ryba s dušenou cuketou na tymiánu	104
Hrášková pomazánka	106
Plněná vepřová pečeně	108
Obložený chléb s paprikovou pomazánkou	110
Krůtí placičky se sušenými rajčaty	112
Salát z quinoj a čerstvé zeleniny s kuřecími kousky	114
Hovězí tatarák s rajčatovým salátem	116
Fíky plněné sýrem cottage s rozinkami a cibulkou	118
Letní salát s cuketou a broskvemi	120
Broskvovo-jahodové smoothie	122
Sendvič s grilovanou cuketou, šunkou a rajčaty	124
Obložené housky	126
Brokolicovo-bramborová polévka	128
Zeleninová pánev s bazalkou a volským okem	130
Hovězí steak se zeleným salátkem	132
Jahodové pyré s chia semínky, jogurtem a müsli	134
Bramborový krém s pórkem	136
Grilované krůtí prso s bramborovým salátem	138
Špízy z vepřové panenky v pikantní marinádě	140

Obsah

Studená okurková polévka s výhonky z řepy	142
Grilovaná cuketa	144
Mletý hovězí steak na rozmarýnu	146
Bramborovo-cuketový salát	148
Zapečené brambory s brokolicí a jalapeños	150
Balkánské špízy	152
Kuřecí roládky s prošutem	154

JÍDELNÍČEK 3. MĚSÍC

Hovězí steak se salátem z brambor a hrášku	158
Pečené kuře na citronech	160
Meruňkové smoothie	162
Tvaroh s letním ovocem, oříšky a müsli	164
Vepřové špízy se salátem z grilované cukety	166
Cuketová omeleta	168
Ostružinovo-broskvové smoothie	170
Ryba se zeleninou v papilotě	172
Cuketovo-bramborové placičky s parmazánem	174
Salát z baby špenátu, kozího sýra a řepy	176
Masové koule v pita chlebu	178
Plněná rajčata	180
Barevný salát s červenou řepou	182
Vepřová kotleta s bramborovo-cuketovým pyré	184
Hovězí wok se zázvorem	186
Rybí filet se zeleninou	188
Salát s fazolemi, avokádem a vejcem	190
Banánovo-pomerančové smoothie	192
Tagliatelle s paprikami, ricottou a bazalkou	194

Hovězí flank steak s pečenou zeleninou	196
Dýňovo-mrkvová polévka	198
Carpaccio z hovězího masa s parmazánem	200
Ředkvičková pomazánka s cottage	202
Zeleninový salát s quinoou	204
Mandlovo-skořicové smoothie	206
Brusinkovo-jahodové smoothie s kustovnicí	208
Jogurt s müsli a kiwi	210
Dušené hovězí s mrkví a bobkovým listem	212
Závěr	217