MENU

4-5 Pusťte se do vaření
6-7 Jezte zelenou
8-9 Snězte celou duhu
10-11 Příprava surovin

ZELENÝ TÝM

12-13 Seznamte se s týmem zelených
14-15 Zelená je zdravá
16-17 Špenátové košíčky z listového těsta
18-19 Quesadilla s černými fazolemi a guacamole
20-21 Dokonale zelený salát
22-23 Cuketová frittata
24-25 Restované zelené fazolky
26-27 Zelené smoothie

ČERVENÝ TÝM

28-29 Seznamte se s týmem červených
30-31 Čarujte s červenou
32-33 Hummus z červených paprik
34-35 Rajčatová polévka
36-37 Dortíčky s rajčaty a cibulí
38-39 Vegetariánské lasagne
40-41 Červeňoučký ovocný koláč

FIALOVÝ TÝM

42-43 Seznamte se s týmem fialových
44-45 Fialová frčí
46-47 Ovocné müsli s rozinkami
48-49 Duhový salát
50-51 Zapečené lilky s rajčaty
52-53 Skleničkové dezerty s ovocem

ŽLUTÝ TÝM

54-55 Seznamte se s týmem žlutých
56-57 Žijte žlutě
58-59 Salát s paprikou a quinoou
60-61 Zapečené fazole s kukuřicí
62-63 Kukuřičný chléb
64-65 Sluníčková rýže
66-67 Citronový koláč s polevou

ORANŽOVÝ TÝM

68-69 Seznamte se s týmem oranžových
70-71 Obdivujte oranžovou
72-73 Batátová omeleta
74-75 Košíčky s mrkví a pomerančem
76-77 Dýňová polévka
78-79 Nanuky z manga a kokosu
80 Rejstřík