

Obsah

Snídaně + Svačiny	8
Ovesné lívance z cottage sýru	10
Ovesná kaše přes noc	12
Brownies vafle	14
Acai Bowl	16
Granola s mandlovým máslem	20
Zázvorová granola	20
Jablečná granola	21
Kakaová granola	21
Banánové lívance	22
Chia pudink s mangovým pyré	24
Vafle s podmáslem a skořicí	26
Vafle s parmezánem	28
Zapečená ovesná kaše	30
Zapečené avokádo s vajíčkem	32
Domácí smetanový sýr	34
Kakaový dezert z domácího smetanového sýru	36
Vajíčková pomazánka z domácího smetanového sýru	38
Palačinky s matcha čajem	40
Polévky	42
Polévka z červené čočky	44
Dýňovo-jablečná polévka	46
Mléčná polévka s kukuřicí	48
Polévka s cizrnou	50
Zeleninová polévka s kuskusem	52
Mrkvová polévka s chilli	54
Rajčatová polévka	56
Obědy a večeře	58
Kuskus s pečenou zeleninou	60
Chilli con carne	62
Kuřecí nugetky	64
Zapečený lilek s olomouckými tvarůžky	66
Soba nudle se směsí z mletého masa	68
Zapečené penne s ricottou	70

Zapečené brambory s houbami	72
Mrkvové placky	74
Losos s bramborami	76
Květákové kari s pohankou	78
Květáková pizza	80
Květák s chilli a rozmarýnem	82
Kuře na zázvoru s divokou rýží	84
Krůtí s quinoou	86
Jahodové knedlíky	88
Cuketové placky	90
Avokádová omáčka s těstovinami	92
Cizrnová omáčka s quinoou	94
Žampiony plněné kuskusem	96
Krevety s rajčaty	98
Tuňákové karbanátky	100
Zapečené žampiony s masem	102
Sekaná s dýní	104
Špenátová pizza	106
Špízy se švestkami	108
Zapečené těstoviny s tuňákem	110
Kuřecí prsa se smetanovou omáčkou	112
Ovesné mini pizzy	114
Žitné bramboráky s houbami	116
Přepuštěné máslo	118
Pomazánky	120
Avokádová pomazánka	122
Cizrnová pomazánka	124
Čočková pomazánka	126
Lilková pomazánka	128
Tuňáková pomazánka s koriandrem	130
Tvarohová pomazánka s pažitkou	132
Směs na topinky	134
Guacamole	136
Slané mlsání	138
Pikantní cizrna	140
Celozrnné krekry	142

Celozrné taštičky se špenátem	144
Celozrný quiche	146
Vajíčkové muffiny	148
Koprový dip	152
Dip z pečených rajčat	152
Hráškový dip	152
Kukuřičný dip	153
Dip s kari	153
Chipsy z červené řepy	156
Mrkvové chipsy	156
Petrželové chipsy s mandlemi	156
Cuketové chipsy s parmazánem	157
Batátové chipsy	157
Sladké mlsání	158
Celozrné piškoty	160
Tiramisu	162
Banánové muffiny	164
Roláda s lesním ovocem	166
Red velvet brownies	168
Makový koláč s jablky	170
Lískooříškový krém	172
Avokádová pěna	174
Bábovka s cizrnou	176
Banánky v čokoládě	178
Banánovo-jablečné košíčky s quinoou	180
Brownies s pekanovými ořechy	182
Donuty	184
Kakaový krém s tofu	186
Mrkvové muffiny s jogurtovou polevou	188
Kokosový karamel	190
Layer cake	192
Malinový parfait	194
Medovník z ovesných vloček	196
Mini cheesecaky	198
Ořechové tyčinky	200
Pečená jablka	202
Pohanková bábovka s brusinkami	204

Sušenky s kardamonem	206
Cuketový perník	208
Cupcakes s borůvkami	210
Tvarohový koláč	212
Datlové muffiny	214
Cizrnová placka s borůvkami	216
Osvěžení	218
Kuřecí salát s ředkvičkami	220
Salát s červenou řepou	222
Salát s avokádem	224
Salát s hovězím masem	226
Salát s mungo a tahini zálivkou	228
Salát s tuňákem a jahodami	230
Salát se slunečnicovými semínky	232
Špenátový salát	234
Okurkový salát s koprem	236
Ovocný salát s kozím sýrem	238
Bramborový salát s brusinkami	240
Vajíčkový salát s kurkumou	242
Zelené smoothie	244
Kávévé smoothie	244
Řepné smoothie	244
Jahodové nanuky s chia semínky	246
Nanuky z kešu	246
Pomerančové nanuky s granátovým jablkem	246