



ÚVOD	6
SUPERPOTRAVINY VE ZKRATCE	12
PŘEDKRMY A SVAČINY	
Cereálie a zelenina	38
Guacamole	40
Mangold a špenát s vejci a sýrem	42
Bulgur s cibulí, olivami a rajčaty	44
Květák a vodnice se sardinkami a kapary	46
Ovesná a jáhlová kaše s růžovým a zeleným pepřem	48
Zeleninový salát s listy červené řepy a brokolicí	50
Lososový salát s jarní cibulkou, limetkou a koriandrem	52
Peperonata	54
Rajčata s koriandrem a jarní cibulkou	56
Cizrnové pyré s jarní cibulkou a sezamem	58
Merlíkový koláček s paprikou	60
Jogurt s česnekem a okurkou	62
PRVNÍ CHOD	
Koření	64
Bagna càuda s topinamburem v olejovém dipu	66
Krémová brokolicová polévka	68
Pohankové fusilli s chilli omáčkou	70
Vaječné kurkumové fusilli se sýrem a pepřem	72
Tagliatelle se škeblemi	74
Kuře s chilli a česnekem	76
Rajčata s hráškem a tofu	78
Černá rýže s tymiánem a sýrem	80
Plněné rýžové šátečky	82
Dýňový koláč s dýňovými semínky a rajčetem	84
Sójové spaghetini s lískovými oříšky	86
Sójové boby s cizrnou a malými garnáty	88
Tagliatelle se šafránem	90
Polévka miso s bramborem, mořskými řasami a tofu	92

# OBSAH

## HLAVNÍ CHODY A PŘÍLOHY

Proteiny a semínka	94
Sardinky v zelené zálivce	96
Ovesná kaše s houbami a chilli	98
Sezamové krokety	100
Fazolový salát s hnědou rýží	102
Boby s čekankou	104
Báječná zeleninová omeleta s černou rýží	106
Dulce a agarový salát	108
Makrelový salát s granátovým jablkem a hrozny	110
Zelný salát s mrkví	112
Nachové, žluté a bílé brambory se sýrem castelmagno	114
Bramborové krokety s chia semínky	116
Krůtí maso s rukolovým salátem	118
Fíky se špekem a vlašskými ořechy	120
Sardinky s oreganem a piniovými oříšky	122
Zeleninový salát s červenou zálivkou a romanescem	124

## DEZERTY

Ovoce	126
Meruňkový kompot	128
Ořechovočokoládové sušenky	130
Čokoládové placky s cereáliemi a pistáciemi	132
Tofu s malinami a rybízem	134
Sójová šlehačka s kiwi a granátovým jablkem	136
Drobenkový koláč s jablky a borůvkami	138
Šneci s datlemi, fíky, brusinkami a pistáciemi	140
Lasagne s lesními plody	142
Muffiny s godži	144
Koláč s hrozny a fíky	146
Citrónový sorbet s bílým vínem	148
Pistáciový koláč	150
Sladový koláč s brusinkami a kiwi	152
Svařák	154

## O AUTORCE

156