



Úvodní slovo	9
Jak kuchařku používat?	10

Snídaně a svačiny

Vaječná omeleta s kukuřicí	15
Proteinové muffiny se šunkou	17
Quinoa sušenky s kokosem	19
Ranní ovocné vločky	21
Quinoa muffiny s řeckým jogurtem	25
Cuketové muffiny s čokoládou	27
Brusinkový salát se sýrem feta	29
Vaječné muffiny se šunkou	31
Špenátovo-ovesné palačinkyplněné šunkou a sýrem	33
Lívance se sýrem cottage	35
Vysokoproteinové vafle s příchutí kokosu	37
Avokádový pita chléb	41
Bramborový salát s ovocem	43
Proteinové palačinky ze sladkých brambor	45
Domácí müsli	47
Vysokoproteinové vafle s lesní směsí	51
Sněhové košíčky s paprikou a špenátem	55
Sýrovo-šunková omeleta	57
Borůvkový lívanec se sýrem cottage	59
Jahodový mugcake	61
Humus z pečeného lilku	63
Rychlá ovesná kaše s lesními plody	65
Snídaňové tortilly s rajčatovou omáčkou	68

Polévky

Rajská polévka	73
Brokolicová polévka	75
Dýňová polévka	77
Květáková polévka	79

Obědy a večere

Kuře na pikantní způsob a sladký brambor	81
Teriyaki kuřecí křídla se zeleninou a rýží	84
Fitness segedínský guláš	87
Krůtí karbanátky	89
Frittata Aleta	93
Mexické brambory s vejci a mozzarellou	95
Steakové rolky s mrkví	97
Steak s jogurtovým dipem	99
Dýňové muffiny s mletým masem	102
Roastbeef se sladkým bramborem a mrkví	105
Kuřecí maso na rajčatech	107
Šťavnatá plec s mrkví a bramborem	109
Šťavnaté kuřecí stehno s brambory	111
Rizoto s černými fazolemi a cizrnou	113
Grilovaná vepřová panenka v medové marinádě	117
Kuře na asijský způsob	119
Zdravá quinoa mísa	121
Tuňákové karbanátky	125
Květáková pizza s rajčatovou omáčkou	127
Fitness knedlíčky s ovocnou náplní	129
Křupavý losos na zázvoru	131
Hovězí roštěná na rajčatech	135
Kuřecí stripsy na rajčatech	137
Tofu s citronovou trávou (lemongrass)	139
Vepřová panenka na hořčici	141
Svíčková na fitness způsob	144
Treska s quinoou a špenátovým salátkem	147
Sýrové lasagne	149

Saláty a smoothies

Kuřecí fresh salát	151
Malinový koktejl	153



Čokoládovo-banánový koktejl	155
Jarní kuřecí salátek	157
Green smoothie s avokádem.....	159
Skořicové smoothie	161

Dezerty

Banánovo-arašidový krém	163
Jablečno-dýňový koláč	167
Proteinové kuličky	169
Jahody v proteinové dece	173
Máslový cottage pudink s buráky a čokoládou	175
Vysokoproteinové brownies	177
Čokoládový pudink	179
Malinové polštářky z řeckého jogurtu	181
Čokoládová pěna	183
Muffiny s lesními plody	185
Banánový chléb	187
Mandlové sušenky	189
Avokádové brownies	194
Banánovo-čokoládový dezert s tvarohovým krémem	197
Kokosové dortíky s krémem	201
Cottage koláč s arašidovým máslem	205
Tvarohový koláč s borůvkami	207
Mrkvové muffiny s kakaem	209
Ovesné sušenky s banánem	211
Čokoládový koláč s kávovou pěnou	215
Nepečené proteinové tyčky s vanilkovou příchutí	219
Mandlovo-kokosové kuličky	223
Banánovo-čokoládový koláč	226
Broskvový mražený dezert	229
Jahodový dortík s čokoládovou polevou	231
Čokoládové bobky	233
Prázdninová proteinová roláda	237
Malinová zmrzlina	239

Arašídové pohárky	241
Jahodovo-proteinový mražený krém	243
Zdravá nutella	245
Arašídový chlebík	247
Čokoládové košíčky s marshmallow bonbóny	251
Bounty tyčinky ve zdravé verzi	253
Krémový mražený jogurt s lesními borůvkami	257
Mrkvová bábovka	261

Rostlinná mléka

Mandlové mléko	265
Ovesné mléko	267
Kokosové mléko	269

Závěrečné slovo – Co dělat dál?	270
---------------------------------------	-----

Články

Borůvky – Sladké potěšení plné antioxidantů	23
Skořice – Koření cennější než stříbro?	39
Goji – Červené diamanty, které už s námi jsou tisíce let	49
Proteinové prášky – Pohodlný zdroj bílkovin	53
Avokádo – Jedinečné ovoce, které vzbuzuje různé emoce	71
Chilli papričky – Pálivá dávka zdraví?	91
Kurkuma – Ostrý zázrak z Indie?	115
Quinoa – Jedna z mála opravdových superpotravin?	123
Ryby a omega-3 mastné kyseliny	133
Chia semínka – Malá, ale hodně výživná	165
Kokosový olej – Superpotravina, nebo hrozba?	171
Mandle – Superpotravina starověku?	191
Kešu ořechy – Zdravé tuky z Brazílie	199
Med	203
Náhradní sladidla – Nepřítel, nebo užitečný pomocník?	213
Káva – Zdravý životabudič	217



Sukralóza – Moderní sladidlo bez pachuti	221
Tmavá čokoláda a její zdravotní benefity	235
Stévie – Ultimátní náhradní sladidlo?	249
Sirupy jako náhrada cukru?	255
Rostlinná mléka a kravské mléko	263