

Obsah

Úvod	9
Snídaně 🌿 Božská rána	11
Jáhlovo-maková kaše	12
Vaječný muffin, lisovaný chléb	15
Quinoová sklenička	17
Mléčná rýže	17
Pohanková kaše	18
Vaječná pomazánka s celozrnným chlebem	23
Šunková pomazánka	23
Celozrnné tousty s avokádem a pošírovaným vejcem	24
Banánové lívance s malinami	27
Lososový krém s knäckebroty	28
Jahelník s lesním ovocem	30
Každá to známe	33
Ředkvičková pomazánka s knäckebrotem	35
Avokádo plněné tuňákem s bagetkou	37
Smoothie miska	38
Domácí proteinový chlebík	41
Domácí oříšková pomazánka	42
Domácí čokoládová granola	44
Chia tvaroh s ovocem	46
Zazipovaná omeleta	49
Pohankové palačinky s tvarohem a borůvkami	50
Tuňáková pomazánka s celozrnným pečivem	53
Šunková pomazánka	55
Svačina 🌿 Malá jídla nevynechávejte	57
Ovesné sušenky s brusinkami	59
Avokádové sušenky	59
Detox smoothie	60
Červené smoothie	60

Jablečno-mrkvovo-zelný Coleslaw	63
Melounový dort	64
Banánová bábovička	66
Siesta u kávy – můj čas	69
Čokoládové muffiny	70
Ovocno-oříšková müsli tyčinka	72

Oběd Nepodceňujte jídlo v polovině dne **77**

Králičí ragú s kořenovou zeleninou, rýže	79
Tortilla s tofu	81
Rizoto s kuřecím masem a hlívou ústřičnou	82
Zapečené kuře s rajčaty na bílém víně, šťouchané brambory	84
Mořský vlk plněný šunkou, bramborové hranolky	87
Farfalle s fazolkami a kuřecím masem	88
Kuřecí červené kari s koriandrovou rýží	90
Cuketové karbanátky se šťouchanými bramborami	92
Kuřecí segedínský guláš	95
Losos na špenátovém lůžku a jogurtové jáhly	96
Tabbouleh z červené quinoi s kuřecím steakem	99
Protein pasta à la carbonara	100
Rybí karbanátky s quinoou	103
Telecí plátek s fetou a kuskusem	104
Špagety s masovými kuličkami v rajčatové omáčce	106
Telecí plátek s bramborovo-hráškovým pyrém	108
Dušený králík v zeleninové omáčce	111
Milujeme cestování!	113
Hovězí rendang s rýží	114
Halibut po italsku	117
Hovězí s rýžovými nudlemi	118
Pražma s ořechovo-bylinkovou krustou, a pečenými brambůrky	120
Dahl z červené čočky	122
Tofu s kari rýží	124
Králík na paprikové pastě s bulgurem	126
Hovězí souvlaki, brambory, tzatziki	128
Krůtí maso plněné mozzarellou na bazalkovém rizotu	130
Losos na černé čočce	133

Jak poznáte čerstvou rybu?	133
Čočkový salát dvou barev	135
Tempeh v zeleninové polévce	136
Hovězí se zeleninou a bulgurem	139
Krůtí roláda s olivami a zeleninová quinoa	142
Losos na citrusech s fenyklovou rýží	144
Rizoto s tofu a hráškem	146
Celozrnný wrap s trhaným kuřecím masem	149
Chilli sójové maso s fazolemi	150
Pstruh na pomerančích a fenyklu	152

Svačina Odpolední dobroty **155**

Cheesecake	156
Okurková roláda	159
Osvěžující letní salát	161
Jarní nádivka	162
Toustové rolky	164
Carrot cake	166
Domácí proteinové tyčinky	168

Večeře 171

Bresaola s hruškami a slunečnicovými semínky	173
Grilovaná paprika plněná brynzou	174
Plněný lilek	174
Thajská mrkvová polévka s kuřecím masem	176
Konečně v klidu	179
Cuketové lodčky	180
Grilovaná zelenina se sýrem halloumi a tvarohovým dipem	183
Cibulačka se šunkou a chlebem	184
Květáková pizza	187
Hovězí roastbeef s listovým salátem	188
Opékané cuketky s čerstvým tuňákem	191
Zelná polévka s tofu	193
Snadná večeře z tuňáka	195
Jarní omeleta	196
Zelenina s domácím balkánským sýrem	198
Celerová polévka s prosciuttem	200

Frittata s tuňákem a špenátem	203
Houbová omeleta	204
Červená řepa s camembertem	206
Brokolicová pánev s kuřecím masem	209
Hovězí nudličky se zelenými fazolkami	211
Pikantní thajský Lab kai salát	212
Cuketové špagety s krevetami	214
Boršč	216
Žampiony plněné šmakounem a parmazánem	218
Parmské lilky	220
Mexická rajčatová polévka s kuřetem	222

Párty Večírek **225**

Kuřecí salát s fetou a pečenou dýní	226
4 limonády	228
Glazovaná mrkev z grilu	230
Kadeřávkové chipsy	233
Hovězí burger	236
Limetkové krevety s avokádovým dipem	239
3 dipy a zeleninové tyčinky	240
Šneci z krůty	243
Slaná cizrna	244
Jahodová zmrzlina	246
Čokoládová zmrzlina	246
Ten nejlepší společník	249
Treska se zeleninou pečená v papilotě	250
Lososové jednohubky	253

Vánoce Veselé, šťastné a zdravé **255**

Treska s mandlovou krustou	257
Bramborový salát z dýně	257
Cuketový salát	258
Zázvorky	260
Datlové koule s marcipánem a goji	262
Rýžové tofu košíčky s kokosem	265
Luxusní ovocné košíčky	267
Fazolové brownie	268