

# Obsah

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD                                                     | 6  |
| SNÍDANĚ                                                  | 38 |
| Müsli tyčinky s obilím a ořechy                          | 40 |
| Fialové sušenky s ovocem                                 | 42 |
| Rustikální sušenky z kaštanové mouky                     | 44 |
| Pudink z hořké čokolády                                  | 46 |
| Ovocná huspenina s vícezrnným chlebem                    | 48 |
| Krémový zelený čaj s jogurtem                            | 50 |
| Palačinky z bílé rýže s čokoládovo-lískovým krémem       | 52 |
| Jablečné kapsičky z celozrnné mouky s ořechy             | 54 |
| Celozrnný rýžovo-kukuřičný chléb s jogurtovým dipem      | 56 |
| Ořechovo-ovesné tyčinky                                  | 58 |
| Švestkový koláč                                          | 60 |
| Slaný mrkvový koláč z celozrnné mouky                    | 62 |
| Mandlový jogurt s lesním ovocem a jablky                 | 64 |
| PŘEDKRMY                                                 | 66 |
| Chilli paprikový krém se zeleninou                       | 68 |
| Filety ze pstruha s bylinkovou krustou a pohankou        | 70 |
| Salát s cereáliemi                                       | 72 |
| Studený těstovinový salát se zelím                       | 74 |
| Mušličky s brokolicí                                     | 76 |
| Kukuřičné těstoviny s pestem                             | 78 |
| Celozrnné těstoviny s chřestem                           | 80 |
| Rajčata plněná hnědou rýží                               | 82 |
| Čekanka s rýžovými tagliolini                            | 84 |
| Venere rýže s kari                                       | 86 |
| Celozrnné tagliolini s korýši a kapary                   | 88 |
| Luštěninový koláč                                        | 90 |
| Koláč z červených brambor, s cereáliemi a pistáciemi     | 92 |
| Rýžovo-luštěninový koláč                                 | 94 |
| Krémová chřestová polévka s krutony a křupavou zeleninou | 96 |
| Cibulačka s cizrnou                                      | 98 |



|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <b>HLAVNÍ CHODY</b>                              | 100 |
| Vaječný koláč s chřestem a ricottou              | 102 |
| Paprikové kuličky se salátem                     | 104 |
| Rajčatový krém s fazolovým salátem               | 106 |
| Celozrnné krutony se středomořskou paštikou      | 108 |
| Pečená perlička s šalotkou, cibulí a bílým vínem | 110 |
| Sardinky na rajčatech s kapary                   | 112 |
| Filé z makrely s kapary                          | 114 |
| Papriky a lilek plněné sardinkami                | 116 |
| Krokety z červených brambor                      | 118 |
| Zeleninový talíř s dipem aioli                   | 120 |
| Chuťovky ze pstruha                              | 122 |
| Muffiny z brokolice a čekanky                    | 124 |
| Vakuově vařené krůtí maso s kořením a bylinkami  | 126 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>DŽUSY A SMOOTHIES</b>                               | 128 |
| Smoothie z jahod a salátu                              | 130 |
| Smoothie - rajčátka, papriky a okurky                  | 132 |
| Kakaové smoothie s kozím mlékem a kaki                 | 134 |
| Smoothie - jablko, avokádo a chilli paprička           | 136 |
| Smoothie s jablky, mrkví, zelím a pomerančem           | 138 |
| Špenátové smoothie s vlašskými ořechy a sójovým mlékem | 140 |
| Smoothie - lesní plody                                 | 142 |
| Mandlové mléko s kiwi a aronií                         | 144 |
| Džus z červeného pomeranče s fenyklem                  | 146 |
| Čekanka s citronovou šťávou                            | 148 |
| Hroznová šťáva se švestkovým pyré                      | 150 |
| Zelený čaj s banánem a kaki                            | 152 |
| Smoothie z třešní a jogurtu                            | 154 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>O AUTORCE</b> | 156 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>REJSTŘÍK</b> | 158 |
|-----------------|-----|