

## OBSAH

Pár slov pro vás...	10
Jak vznikala kniha Máme to rádi zdravě .....	11
I bez velkého týmu to jde...	14
Inspirace & zásady .....	15

## RECEPTY

### Snídaně

Banánové lívance .....	20
Avo tousty .....	22
Borůvková super boule .....	24
Slaný karamel .....	26
Jáhly se švestkami.....	28
Jablečné rýžové placičky.....	30
Mangová boule.....	32

### Svačiny

Salát ve skle .....	36
Energy koule .....	38
Pomazánka z pečené papriky .....	40
Arašídové tousty .....	42
Rýžová frittata .....	44
Avokádové guacamole .....	46
Výborný svačinkový chlebíček .....	48
Podzimní salát.....	50

### Polévky

Rychlá minestrone .....	54
Brokolicovo-avokádový krém .....	56
Květáková polévka.....	58

## Obědy

Kuře na olivách a citronu.....	62
Cukeřák .....	64
Těstoviny s avokádovým pestem.....	66
Kuskus s červenou řepou.....	68
Zdravá sekaná .....	70
Vepřové plátky na asijský způsob .....	72
Prostě pizza .....	74
Šašuka.....	76
Burger bez housky .....	78
Zdravá vločková nálož .....	80
Francouzské brambory .....	82
Zelí se švestkami a kuřetem .....	84
Brokolicové placičky .....	86
Zeleninové těstoviny .....	88
Smažák .....	90
Vepřová panenka s jablíčky .....	92
Květákové kari .....	94
Langoše.....	96
Hovězí s fazolkami a sezamem.....	98
Panenka s hořčičnou omáčkou.....	100
Palačinkové buchtíčky s ovocem.....	102
Pečená brambora s tvarohem .....	104
Hovězí líčka s brusinkami .....	106
Odlehčené bramboráky .....	108
Tzatziky.....	110
Plněná quesadilla .....	112
Špenátové kuře .....	114
Rýže s cizrnou a špenátem.....	116

## Večeře

Špenátová roláda .....	120
Karbanátky se zeleninou.....	122

Ďábelská cuketa .....	124
Cuketový koláč.....	126
Sýrové papričky.....	128
Dýňový salát s pistáciemi .....	130
Zapečené avokádo s vejcem .....	132
Buddha bowl.....	134
Plněné žampiony .....	136
Teplý salát.....	138
Ohnivá mozzarella .....	140
Fazolový salát .....	142
Tvarůžková smršť .....	144
Zapečená cuketa .....	146
Rychlý slaný koláč.....	148
Pečený lilek se sýrem .....	150

## Zdravé mlsání

Bábovka .....	154
Jablečný crumble .....	156
Borůvkový skládaný dort .....	158
Hruškový koláč .....	160
Makové koláče .....	162
Tvarožník .....	164
Lesní zmrzlina.....	166
Skořicoví mini šneci .....	168
Čoko pomerančový nářez .....	170
Švestkový koláč.....	172
Fazolové brownies .....	174
Anglické čajové sušenky .....	176
Mrkvový řez.....	178
Zeleninové chipsy .....	180
Sýrové krekry .....	182

## Pečivo

Cottage bulky.....	186
Semínkový chleba.....	188
Rozinkové koláčky.....	190