

OBSAH

ÚVOD 11

SNÍDANĚ 15

NEJLEPŠÍ START DO NOVÉHO DNE

QUINOA S OŘÍŠKY A OVOCEM • VANILKOVÝ CHIA PUDING S MANGOVÝM PYRÉ • DOMACÍ MŮSLI S JOGURTEM • NEPEČENÉ GRANOLOVÉ TYČINKY S VLAŠSKÝMI OŘECHY • PALAČINKY TŘÍ BAREV SE ZELENINOU • AMERICKÉ LÍVANCE S RESTOVANÝM OVOCEM • BANÁNOVÝ CHLĚB S PEKANOVÝMI OŘECHY • VEGANSKÉ MRKVOVÉ MUFFINY S BORŮVKAMI • OVESNÁ KAŠE ZAPÉKANÁ S OVOCEM • OMELETA SE ZELENINOU

OBĚD 37

NATANKOVAT NOVOU ENERGII

AVOKÁDA PLNĚNÁ QUINOOU • ZELENINOVÉ NUDLE • SUSHI SE SLADKÝMI BRAMBORAMI • ŠPALDOVÉ MUFFINY S HOUBAMI • INDICKÉ KARI S ČOČKOU PUY • LETNÍ HRÁŠKOVÁ POLÉVKA • KRÉMOVÁ POLÉVKA ZE SLADKÝCH BRAMBOR S KOKOSOVÝM MLÉKEM • POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY S KŘENOVOU SMETANOU • TOM KA KUNG S GARNÁTY • BEZLEPKOVÁ KVĚTÁKOVÁ PIZZA S GRILOVANOU ZELENINOU

SALÁTY 59

ZELENÁ JE DOBRÁ

KAPUSTOVÝ SALÁT S MOŘSKÝM CHŘESTEM A PIKANTNÍMI ŘÍČNÍMI KREVEFKAMI • PERSKÝ SALÁT SE ŠAFRÁNOVOU KVĚTÁKOVOU „RÝŽÍ“ • ŠPENÁTOVÁ TORTILLA S GRILOVANOU ZELENINOU A TAHINI • CIZRNOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A KOZÍM SYREM • ZELENINOVÉ VÝHONKY

S KUŘETEM SAMBAL • ASIJSKÝ SALÁT Z MAKRELY S EDAMAME • FENYKLOVÝ SALÁT S RAJČATY A GRILOVANÝMI SARDINKAMI • PLÁTKY BIFTEKU SE ZELENÝMI FAZOLKAMI

VEČEŘE 77

V KLIDU A POHODĚ

VEGANSKÉ CUKETY PO BOLOŇSKU • BURGER Z ČERNÝCH FAZOLÍ S GUACAMOLOU • ZELENÉ FAZOLKY S MLETÝM MASEM A ŠVESTKAMI • BEZLEPKOVÉ LASAGNE Z LILKU • ZELENINOVÝ DORT • HNĚDÁ RÝŽE S FAZOLEM • VERDURAS A LA CATALANA S OSMAŽENÝMI KOSTIČKAMI ŠPEKU • THAJSKÉ ZELENÉ KARI • RESTOVANÁ DÝNĚ S FETOU • GADO GADO NA KREVEKOVÝCH CHIPSECH (KRUPUK) • DUŠENÁ TRESKA S CUKROVÝM HRÁŠKEM • PLNĚNÉ SLADKÉ BRAMBORY S KŘUPAVÝM KADEŘÁVKEM A FETOU

NĚCO K ZAKOUSNUTÍ 103

MLSÁNÍ BEZ ŠPATNÉHO SVĚDOMÍ

ZELENINOVÁ POMAZÁNKA VE TŘECH BARVÁCH • VESELÉ ZELENINOVÉ CHIPSY S BROSKVOVOU SALSOU • JARNÍ ZÁVITKY S PRIK NAM PLA • ČEKANKOVÉ PUKY S AVOKÁDEM A KRŮTÍM MASEM • LOSOSOVÉ ROLKY SE SALÁTOVOU OKURKOU A KOPREM • PRAŽENÉ CIZRNOVÉ OŘÍŠKY S PIKANTNÍM KOŘENÍM • POPKORN TROCHU JINAK • ZELENINOVÉ TYČINKY S TUŇÁKOVÝM DIPEM • ČOČKOVÝ FALAFEL S TZATZIKI • HRANOLKY Z KOŘENOVÉ ZELENINY A MAJONÉZA S LANÝŽOVÝM OLEJEM

REJSTŘÍK 124