

Obsah

Quinoa s dušenou paprikou	04	Salát ze superpotravin	50
Grilovaný losos v sezamovém semínku	06	Salade niçoise (Niceský salát)	52
Grilované kuře s brokolicí a hrachovými lusky	08	Quiche s hnědou rýží	54
Freekeh	10	Bio snídane z quinoj s ořechy a ovocem	56
Slané placičky z quinoj a brambor	12	Bezlepková květáková pizza	58
Zdravá snídane s müsli a ovocem	14	Banánový chlebiček s vlašskými ořechy a máslem	60
Plněné žluté papriky	16	Raw čokoládové lanýže	62
Salát z quinoj s cibulí, paprikou a fazolemi	18	Malinová jogurtová zmrzlina	64
Dýňová polévka	20	Raw mrkvový dort s pomerančovou kůrou	66
Vegetariánský salát z quinoj a fazolí	22	Bezlepkové mrkvové muffiny	68
Salát z kadeřavé kapusty s dýní a dýňovými semínky	24	Müsli tyčinky	70
Ovesná kaše s mandlemi, malinami a borůvkami	26	Koláč z ovesných vloček s datlemi a vlašskými ořechy	72
Čokoládový dezert s chia semínky a malinami	28	Chiapudink s mangem	74
Kari salát z quinoj s okurkou a petrželkou	30	Smoothie z granátového jablka	76
Ovesná kaše s plody kustovnice čínské (goji), oříšky a ovocem	32	Domácí sezamová pasta tahini	78
Polévka ze sladkých brambor	34	Guacamole	80
Quinoa s grilovanou dýní, falafelem a klobáskou	36	Smoothie se zelenou pšenicí	82
Salát z quinoj s avokádem, rajčaty a endivií	38	Sladké brambory s čerstvými bylinkami, paprikou a cibulí	84
Veganská granola s borůvkami	40	Veganská raw čokoláda	86
Hummus z červené řepy	42	Čerstvá brokolicová polévka	88
Pražená cizrna	44	Losos s květákem	90
Chipsy z kadeřávků	46	Açai na tigela	92
Salát z quinoj se zeleninou	48	Některé ze superpotravin	94