

Obsah

7 Úvodem

SNÍDANĚ

- 10 Mandlové vafle
- 12 Bulky ze sýru cottage
- 14 Kakaové kuličky do jogurtu
- 16 Avokádový toast
- 18 Mugcake
- 20 Batátové lívance
- 22 Tofu muffiny
- 24 Vláčný banánový koláč
- 26 Ovocná pizza
- 28 Polenta se špenátem a žampiony
- 30 Zapečená ovesná kaše s meruňkami
- 32 Vajíčková kostka s rozmarýnem
- 34 Rýžová kaše
- 36 Borůvkový cottage
- 38 Hráškový quiche
- 40 Špenátová omeleta
- 42 Banánové muffiny
- 44 Švestkový koláč
- 46 Zapečená paprika s quinoou

SVAČINY

- 50 Vajíčková pomazánka
- 52 Čokoládové cookies
- 54 Zelené smoothie
- 56 Dýňové perníčky
- 58 Toasty s pálivou směsí
- 60 Vajíčková hnízda

- 62 Pohanková svačina do skleničky
- 64 Hráškový hummus
- 66 Tuňáková pomazánka
- 68 Borůvkové smoothie
- 70 Müsli tyčinky
- 72 Domácí pizza
- 74 Jahodový shake

OBĚDY A VEČEŘE

- 78 Panenka v oříškové krustě s hráškovým pyré
- 80 Svíčková s nízkosacharidovým knedlíkem
- 82 Dýňové rizoto s kuřecím masem
- 84 Zapečená čočka s květákem
- 86 Pečený losos v sezamové krustě
- 88 Domácí sekaná
- 90 Panenka v houbové omáčce s petrželkovými bramborami
- 92 Květákový salát se sušenými rajčaty
- 94 Lososové karbanátky
- 96 Guláš s domácím knedlíkem
- 98 Špagety s rajčatovou omáčkou a parmazánem
- 100 Steak z tuňáka s česnekovými bramborami
- 102 Kuřecí paličky s batátovým pyré
- 104 Žampiony plněné kuřecím masem
- 106 Chilli con carne
- 108 Avokádový burger
- 110 Kuřecí prsa v rajčatové omáčce
- 112 Špenátové gnocchi s lososem
- 114 Hovězí karbanátky

- 116 Kuřecí roláda s mozzarellou
- 118 Pečené bramboráky s uzeným lososem
- 120 Masové kuličky s domácími hranolky
- 122 Tortilly plněné mletým masem
- 124 Cuketové placky plněné masovou směsí

DEZERTY

- 128 Borůvkové kostky s pekanovými ořechy
- 130 Tiramisu
- 132 Rybízová zmrzlina
- 134 Ovocné kostky
- 136 Proteinový kopeček
- 138 Dort z červených fazolí
- 140 Třešňová bublanina
- 142 Čokoládové kostky
- 144 Borůvkové cupcakes
- 146 Čokoládová pěna
- 148 Quinoa dezert do skleničky
- 150 Dýňový chlebič
- 152 Švestkové perníčky v čokoládě
- 154 Pomerančový dortík
- 156 Kokosová proteinela
- 158 Domácí čokoládová zmrzlina
- 160 Avokádový chia puding
- 162 Proteinový krtkův dort
- 164 Banánová roláda
- 166 Švestkovo-skořicový krém
- 168 Vanilkový cheesecake
- 170 Avokádové brownies
- 172 Perníkové donuty
- 174 Čokoládový cheesecake

- 176 Jahodové nanuky v čokoládě
- 178 Domácí Snickers tyčinky
- 180 Tvarohová sklenička s mandarinkami
- 182 Borůvkové řezy

SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

- 186 Pomazánka z uzeného lososa
- 188 Čokoládové košíčky s arašídovým máslem
- 190 Křupavá cizrna
- 192 Ořechový dort
- 194 Velikonoční beránek
- 196 Banánové jednohubky
- 198 Mandle v čokoládě s květy levandule
- 200 Losos s avokádovým bramborovým salátem
- 202 Ořechová kolečka
- 204 Marokánky