

Obsah

ÚVOD	6
Základy stravy a jak ji správně kombinovat	
SNÍDANĚ	40
Sušenky z přírodního kakaa	42
Horká čokoláda s chilli a sušenkami	44
Marmeláda z kaštanů a datlí	46
Šátečky „ravioloni“ s pomerančem a ricottou	48
Macedonia s pomerančem v želatině	50
Hrušková pěna s borůvkami	52
Zázvorový chléb s rozinkami a banánem	54
Letní obložená houska s rajčetem a bazalkou	56
Polenta s mlékem a medem	58
Celozrnná rýže s fíky	60
Mrkvová šťáva s indickým fíkem a citrusy	62
Borůvkový koláč s broskvovým kompotem	64
Koláč z chleba carasau s ořechy a mandlemi	66
OBĚD	68
Nudle s čočkou	70
Cuketový krém s amarantem	72
Špalda s luštěninami	74
Celozrnné fusilli s mořskými plody	76
Celozrnné noky s hruškami a řepou	78
Celozrnné těstoviny s oříšky a rozmarýnem	80
Celozrnná rýže basmati se zeleninou	82
Rýže basmati s ořechy a mandlemi výrazné vůně	84
Nákyp z rýžových špaget	86
Koláč s luštěninami	88
Dýňové tortelloni	90
Letní trojbarevnost	92
Krémová polévka z luštěnin s celozrnnými těstovinami	94
Dýňová polévka s brokolicí	96



VEČEŘE	98
Krokety z lososa s kapary	100
Telecí filet s čekankou a pohankou	102
Mrkvový flan s krémem z parmezánu	104
Vaječná omeleta se zeleninou	106
Garnáty v kabátku s ovocem	108
Salát z avokáda	110
Zelný salát s ančovičkami	112
Čekankový salát s okurkou, cherry rajčátky, se zálivkou z červené řepy a mandarinkou	114
Bohatý salát s pšenicí, luštěninami, zeleninou a vlašskými ořechy	116
Krůtí roláda	118
Pečený losos s dýní a rozmarýnem	120
Krůtí maso se zeleninou a aromatickými bylinkami	122
Zeleninový dort s ořechy a mandlemi	124
Dort z červené řepy, brambor a mrkve	126
Křupavá zelenina s kuličkami tofu	128
SVAČINA	130
Müsli tyčinky s ovsem a prosem	132
Bruschetta s tofu, česnekem a tamari	134
Banánový koktejl s borůvkami a granátovým jablkem	136
Koktejl z mrkve a zelí	138
Koktejl z jablek a mrkve se šťávou z řepy	140
Želé s ovocem	142
Mandlové mléko s jogurtem a zázvorem	144
Macedonia s kousky melounu a ananasu	146
Čokoládová roláda s prosem a ovesnými vločkami	148
Křupavé sušenky z listového těsta s chilli papričkami	150
Slané tenoučké sušenky se semínky, ořechy a mandlemi	152
Sušenky z rýže venuše, quinoj, kukuřice, vlašských a lískových ořechů a datlí	154
O AUTORCE	156
REJSTŘÍK	158