

Obsah

Snídaně a svačiny	8
Borůvkové lívance	10
Pohanková kaše s medem a kokosem	12
Cappuccino mléčná rýže	14
Mrkvové overnight oats	16
Energy tyčinky	18
Matcha smoothie bowl	20
Zapečená vejce se špenátem	22
Špenátová omeleta se žampiony	24
Slaná ovesná kaše se žampiony	26
Pohankové palačinky	28
Avokádovo-tuňákové zapečené toasty	30
Toasty 9× jinak	32
Polévky	34
Polévka s hlívou ústřičnou	36
Arašídová polévka	38
Brokolicová polévka s celerem	40
Cuketová polévka	42
Čočková polévka s kurkumou	44
Hráškový krém	46
Žampionová polévka	48
Mrkvová polévka s praženou cizrnou	50
Polévka z červené řepy	52
Rajčatová polévka s bulgurem a fetou	54
Polévka z pečených rajčat	56
Obědy a večeře	58
Zapečené batáty s hovězím masem	60
Zapečené cukety s hovězím masem	62
Masové kuličky se špagetami	64
Kuřecí rolky	66
Kuřecí špízy s tzatziki	68
Chicken bowl	70
Thajské kuřecí kari	72

Krůtí portobello burgery	74
Krůtí směs s cizrnou	76
Lososový tatarák	78
Losos s makovou krustou	80
Pstruh s chilli a limetkou s teplým bulgurovým salátem	82
Candát se špenátem, mandlemi a jablkem	84
Krevety s mátovo-bramborovou kaší	86
Krevety s chřestem	88
Dušené slávky	90
Portobello steaky s avokádovou omáčkou a bramborem	92
Řepné burgery s avokádovou houskou	94
Těstoviny s květákovo-dýňovou omáčkou	96
Těstoviny s brokoliceovou omáčkou	98
Celozrnné penne s tuňákem	100
Cuketové špagety	102
Fazolové karbanátky s vlašskými ořechy a čekankou	104
Pohanková sekaná	106
Rizoto z červené řepy	108
Olivové placky	110
Pizza s quinoovou krustou	112
Zapečená rajčata s pažitkou a parmazánem	114
Květákový „smažák“	116
Pečené batáty nasladko	118
Celozrnný naan	120
Batátový falafel	122
Wrap s hummusem	124
Omeleta se sušenými rajčaty	126
Pomazánky	128
Čokoládový hummus	130
Chilli hummus	132
Pomazánka z nakládaných paprik	134
Hummus s červenou řepou	136
Pomazánka ze sýru feta	138
Tuňáková pomazánka s chilli	140
Pesto ze sušených rajčat	142
Bazalkové pesto	144

Zdravé mlsání	146
Kakaovo-kokosová pěna	148
Jablečné vafle	150
Čokoládové muffiny s polevou	152
Proteinové koule s brusinkami	154
Skořicoví šneci	156
Sušenky s arašídovým máslem	158
Matcha sušenky	160
Mandle v čokoládě s mořskou solí	162
Pohankové křupky se skořicí	164
Kukuřičná placka s pomerančovým tofu krémem	166
Ananasový koláč	168
Dýňový koláč	170
Mramorová buchta	172
Nepečený banánový koláč	174
Mrkvový dort	176
Red velvet layer cake	178
Banana bread	180
Domácí arašídové máslo	182
Jahodová chia marmeláda	184
Jednohubky z tortilly a uzeného lososa	186
Kanapky s hummusem	188
Mrkvové hranolky s paprikovým dipem	190
Semínkové krekry	192
Cuketové kuličky	194
Tuňákové muffiny	196
Cuketová tortilla s ricottou	198
Slaná galette	200
Osvěžení, saláty a nápoje	202
Jáhlový salát s pažitkovým dresinkem	204
Quinoový salát s tahini dresinkem	206
Salát s divokou rýží a kokosem	208
Salát s kukusem a řapíkatým celerem	210
Brokolicový salát s jablkem	212
Dip z arašídového másla	216
Hráškový dip k zelenině	216

Sladký dýňový dip	217
Sladkokyselý dip s arašídovým máslem	217
Jahodový frozen jogurt	218
Čokoládový frozen jogurt	218
Zázvorové smoothie	220
Čokoládové smoothie s jahodami	222
Jablečné smoothie s mátou a limetkou	224
Vánoční laskominy	226
Celozrnná vánočka	228
Vanilkové rohlíčky	234
Linecká kolečka	236
Žitné perníčky	238
Arašídové košíčky	240
Kokosové tyčinky v čokoládě	242
Vánoční salát s avokádovou majonézou	244