

OBSAH

ÚVOD	5	Plněné kapustové listy	32	
SNÍDANĚ	13	Telecí kuličky s rajčaty.....	33	
001-012	Grahamové pečivo nasladko	Kuře s kari omáčkou	35	
	13	Kuře v aspiku	36	
	Obložené chlebíčky s uzeninou a zeleninou.....	Krocan s paprikovo-tvarohovou nádivkou	37	
	13	Krocan na žampionech	37	
	Mozzarella s rajčaty.....	Kuřecí prsa na čínský způsob	39	
	16	Hovězí svíčková se zeleninovou omáčkou.....	39	
	Obilné müsli s jogurtem	Vepřová panenka s křenovou omáčkou.....	40	
	16	Hovězí rizoto	41	
	Omeleta z piškotového těsta s ovocem	Hovězí rolády se zelím	43	
	16	Krkovice na žampionech.....	44	
	Pomazánka ze sýra tofu a ovoce	Krkovice se švestkami	44	
	18	Špagety narychlo	45	
	Ovesné vločky s ovocem	Kuřecí stehýnka na zelenině	47	
	19	Hovězí s fazolemi na mexický způsob	48	
	Ovocný salát s kukuřičnými vločkami — zimní verze	JÍDLA Z RYB	49	
	19	Rybí rolády s okurkovou omáčkou	50	
	Ovocný salát s kukuřičnými vločkami — letní verze	037-040	Pečený candát na žampionech	50
	20		Candát v aspiku	51
	Tvaroh se zeleninou		Mořský jazyk na zelenině	51
	21	BEZMASÁ JÍDLA	52	
	Tousty		Lasagne s čočkou a žampiony	52
	22		Nudle nebo rýže s ovocem	52
	Tvaroh s mangem		Palačinky s tvarohem a broskvemi	54
	23		Paprika plněná žampiony a cuketou	54
	POLÉVKY		Paprikáš se sójou	56
	24			
	Boršč po ukrajinsku			
	24			
	Kroupová polévka			
	26			
	Fazolová polévka s těstovinami			
	26			
	Květáková polévka s brambory			
	27			
	Krémová brokolicová polévka s mandlemi			
	27			
013-019	Rajská polévka s těstovinami a paprikou			
	29			
	Polévka ze zelených fazolek s rýží			
	30			
	JÍDLA Z MASA			
	31			
	Hovězí bitky			
	31			

041-048	Žampiony s těstovinami	56
	Tvarohové knedlíky s jahodovo-jogurtovou omáčkou	57
	Pirožky s třešněmi	59

ZELENINOVÉ SALÁTY

A VAŘENÁ ZELENINA

60	Brokolice s mrkví	60
60	Červená řepa s jablkem	60
62	Mrkvový salát s pomerančem	62
62	Řecký salát se sýrem féta	62
62	Zeleninový salát	62
65	Rýžový salát s kari	65
65	Brokolicový salát se sýrem tofu	65
66	Květákový salát se šunkou	66
66	Salát s kuřecím masem a hrozny	66
68	Salát s kuskusem	68
68	Těstovinový salát s hovězím ..	68
71	Tortellini se zeleninou	71
73	Salát s tuňákem a kukuřicí ...	73
74	Ledový salát s uzeným lososem	74
75	Bramborový salát	75
76	Jarní zeleninový salát I	76
77	Jarní zeleninový salát II	77
77	Salát z bílého zelí	77
79	Salát z čekanky a pomeranče	79
79	Salát z kysaného zelí se slunečnicovými semínky	79

049-071	Salát z čínské zeli a papriky	80
	Mrkvový salát s jablkem a křenem	80
	Celerový salát s jablkem	81

MOUČNÍKY

A JINÉ ZÁKUSKY

82	Banán s pudingem	82
82	Piškotový dort s ovocem	82
84	Ovesné pusinky s rozinkami	84
86	Bochánek s rozinkami	86
87	Jogurtový pohár s broskvemi	87
88	Rosol s broskvemi a hrozny	88
90	Hrušky s vanilkovou omáčkou	90
90	Ovocný rosol s jablky a rozinkami	90
91	Ovoce s jogurtem	91
91	Tvarohový koláč s broskvemi	91

NÁPOJE

93	Domácí nápoj pro sportovce	93
93	Banánový koktejl	93
93	Jogurtový koktejl s ovocem ...	93
93	Mléčný ananasový koktejl (proteinový)	93
94	Zeleninový nápoj	94
94	Vitamínový nápoj	94

