

OBSAH

ÚVOD 10

ZDRAVÍ 20

VYDATNÉ SNÍDANĚ 26

Šťáva z jablka s mátou, špenátem, limetou a okurkou 28
Tropický pudink s chia semínky 31
Malinový džem s chia semínky 32
Chléb s praženým ovsem 34
Ovesná kaše s quinoou a semínky 35
Kořeněná kaše s jablky 36
Zeleninová frittata všech barev 38

VÝŽIVNÉ OBĚDY A SALÁTY 40

Studená hráškově-kokosová polévka 43
Korunovační cizrna 44
Salát s pečenou dýní, dvouzrnkou a sumahem 45
Salát s pečeným květákem, quinoou a granátovým jablkem 48
Salát s azuki, batáty a fenyklem 50
Nudlový salát inspirovaný jihovýchodní Asií 52
Waldorfský salát s krevetami 54
Tuňákově-avokádový tatarák 56
Zdravé zeleninové samosy 58

VYNIKAJÍCÍ VEČEŘE A PŘÍLOHY 60

Grilovaný losos se salátem z čočky a žampionů 63
Treska v papilotě 64
Steak z tuňáka s mangovo-okurkovou salsou 67
Bifteč s fazolovo-fenyklovým pyré 68
Dýňové špagety s ořechovo-salvějovým pestem 71
Cuketové špagety s masovými kuličkami 72
Jehněčí steaky s květákovým taboulehem 74
Ceviche z mořského vlka s rajčaty, citronem a chilli papričkou 76
Cuketovo-fenyklové carpaccio 77
Salát z edamame, cukrového hrášku a řapíkatého celeru 81
Pečený květák s kořením tandoori 82
Grilovaná zelenina s omáčkou bagna càuda 85
Chřestový salát s lískovými oříšky 86

ZDRAVÉ SVAČINKY A DEZERTY SLADKÉ

TAK AKORÁT 88
Okurkovo-mátová limonáda 90
Banánové a jablečné lupínky 93
Fazolová pomazánka s vůní kouře 94
Baba ganuš s mátou 95
Křupavá cizrna 99
Grilované broskve s granolovým sypaním 100
Jogurtové nanuky se zahradní směsí 103
Čokoládově-avokádová pěna 104

OBSAH

LINIE	106	ODLEHČENÉ VEČEŘE A PŘÍLOHY	142
PŘIPRAVIT, POZOR, SNÍDANĚ!	112	Mexický krevetový koktejl	144
Ovesné smoothie s lesním ovocem	115	Grilované olihně s fenyklovo-jablečným salátem	147
Ovesná kaše s malinami a medem	117	Lososové ceviche s grapefruitem, avokádem a mátou	148
Míchaná vejce se špenátem, rajčaty a fetou	118	Polévka z dvojích bobů a hrášku	150
Cuketová omeleta	121	Tamarindové krevety	151
Portobello plněné quinoou a volským okem	124	Špízy s tuňákem, zeleninou a wasabi dipem	154
Smaženice s kadeřávkem a tofu	125	Asijský zelný salát	156
LEHKÉ OBĚDY PRO BĚH NA DLOUHOU TRÁŤ	126	Kuře na plechu s fazolemi, pórkem a špenátem	157
Závitky s kuřecím masem, quinoou a omáčkou satay	128	Kachní prsa s dušeným fenyklem a pomerančovou gremolatou	160
Čočková polévka s mrkví a koriandrem	131	Zjemněná panenka se zázvorovou rýží a nakládanou zeleninou	162
Hummus s harissou a mrkví na žitném chlebu	132	Zvěřinové carpaccio s celerovým salátem	164
Sendvič s vaječnou „majonézou“ a špenátem	134	Marinovaný rajčatový salát	167
Suši kornoutky s hnědou rýží	135	MLSÁNÍ BEZ VÝČITEK	168
Salát Caesar s kuřetem a kadeřávkem	138	Ledový zelený čaj	170
Zelné závitky	141	Kadeřávkové lupínky s javorovým sirupem	173
		Pikantní popcorn	174
		Řepné lupínky s kmínem	178
		Kořeněný jablečný sorbet	179
		Banánová „zmrzlina“	180
		Kokosové nanuky	181
		Mrkvové kokosky	184

FITNESS	186	SACHARIDOVÝ NÁŠUP VEČER PŘED ZÁVODEM	226
SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ	192	Slávky s misem a s nudlemi soba	228
Ranní koktejl s banány a datlemi	194	Jihoindické rybí kari	230
Snídaňová miska se zmrazeným ovocem	196	Hnědá rýže s kokosem a zázvorem	231
Miska s jogurtem a broskvemi	199	Pikantní rybí tacos	235
Lívance s arašidovým máslem a malinovým džemem	200	Tažín s kuřetem a cizrnou	236
Mexický ovocný salát	204	Křupavá krůtí prsa s bramborovým salátem s vejcem	239
Pečená snídaně po anglicku	205	Batátové hranolky s pastou chermoula	241
Snídaňové burrito	208	PROTEINOVÁ VZPRUHA VEČER PO ZÁVODĚ	242
Huevos rancheros	210	Kvěťáková pizza	244
OBĚDY PRO AKTIVNÍ DNY	212	Kuřátko grilované na motýlka s kukuřičným salátem	247
Salát s melounem, fetou a mátou	215	Slavnostní pečený losos s citronem a wasabi	250
Salát z tenkých plátků zeleniny se sýrem s modrou plísní a kandovanými pekany	216	Salát panzanella s pošírovaným kuřetem	253
Brokolicovo-řepný salát s uzenou makrelou	219	Dušená perlička na česneku a petrželce	254
Salátová suši miska	220	Kořeněné kořty s bulgurovým salátem	257
Vietnamský wrap s křupavým tofu	222	Hovězí pupek s rozmarýnovým chimichurri	260
Kalifornský sendvič se „smaženým“ kuřetem	224	VYSOKOENERGETICKÉ PAMLSKY	
		A ZASLOUŽENÁ ODMĚNA	262
		Melounové osvěžení	265
		Trojhránky z chleba pita a paprikový dip	266
		Granolové tyčinky	268
		Čokoládový koktejl	270
		Müsli kuličky	271
		Čokoládové zobání	273
		Fíkové rolky	274
		Čokoládová zmrzlina s arašidovým máslem	277
		Cheesecake do skla	278
		Horká aztécká čokoláda	280
		REJSTŘÍK	281
		PODĚKOVÁNÍ	287
		MÍSTO PRO POZNÁMKY	288