

# OBSAH

6

DEJME TĚLU, CO POTŘEBUJE

9

NUTRIČNÍ TIPY

14

SNÍDANĚ

*Mrkvové ovesné vafle* | 16

*Slané palačinky se šunkou a sýrem* | 18

*Cottage lívanečky* | 20

*Míchaná vajíčka se šunkou* | 22

*Jáhlová kaše s meruňkami* | 24

*Obložený chléb s vejcem a avokádem* | 26

*Drožděová pomazánka našich babiček* | 28

*Crumble z ovesných vloček* | 30

*Hruškový štrúdl* | 32

*Semínková ovesná kaše* | 34

*French toast* | 36

*Pomazánka z červené řepy* | 38

*Ovocná hrníčková buchta s drobenkou* | 40

*Mrkvová bábovka s vlaškými ořechy* | 42

*Kynutý sladký chléb* | 44

*Fazolový míša* | 46

*Maková kaše s lesním ovocem* | 48

*Toasty s parmskou šunkou* | 50

*Tvarohové lívanečky s přelivem z lesního ovoce* | 52

*Rajčatovo papriková salsa s pečivem* | 54

56  
OBĚDY

- Kuře na paprice s domácím knedlíkem | 58*
- Boloňské špagety | 60*
- Kuřecí burgery v domácí housce | 62*
- Tvarohové knedlíky s jahodami | 64*
- Křupavý hermelín s pečenými bramborami | 66*
- Kuře v cornflakes s pečenými bramborami | 68*
- Plněná krutí roláda s bylinkovou rýží | 70*
- Jogurtová pizza | 72*
- Zapékané těstoviny s uzeným lososem | 74*
- Grilované souvlaki s tzatziki a pitou | 76*
- Těstoviny s krémovým tuňákem a brokolicí | 78*
- Hovězí na pomerančích s rýží | 80*
- Šunkofleky à la Marcela | 82*
- Vepřová pečeně s bramborovým knedlíkem | 84*
- Seitanoto | 86*
- Nepali bowl | 88*
- Pečené kuře se zelím a halečky | 90*
- Hovězí na rozmarýnu a červeném víně | 92*
- Kuře na kari s jablky a kuskusem | 94*
- Špagety s kuřecím masem a špenátem | 96*

## SVAČINY

*Ovesné sušenky s oříšky | 100*

*Domácí granola | 102*

*Ovocné cookies | 104*

*Tvarůžková pomazánka s domácím pečivem | 106*

*Jednoduché čokoládové sušenky | 108*

*Tvarohové minibábovičky | 110*

*Galette s mletým masem a houbami | 112*

*Svačina do skleničky | 114*

*Dortík z červené řepy | 116*

*Chřestové muffiny | 118*

*Tuňáková pomazánka s avokádem | 120*

*Meruňkovo-jablečné muffiny | 122*

*Salát z červené řepy | 124*

*Tvarohové pečivo s ořechy | 126*

*Křehký ovocný koláč | 128*

*Hummus | 130*

*Chia pudink s čokoládou a malinami | 132*

*Těstovinový salát s cizrnou | 134*

*Banana bread | 136*

*Cuketové muffiny se sýrem | 138*

## VEČEŘE

*Cuketové placičky se sýrem halloumi | 142*

*Omeleta s chřestem | 144*

*Tuňákové karbanátky v sezamovém županu | 146*

*Bulgurovo-quinoový salát s vejcem | 148*

*Šunkovo sýrové vafle | 150*

*Míchaná vajíčka s lososem | 152*

*Pečené citronové kuře se zeleninou | 154*

*Caesar à la Marcela | 156*

*Quinoa salát s jahodami | 158*

*Luštěninová polévka s kuřecím masem | 160*

*Tortilla s kuřecím masem | 162*

*Salát s krůtím masem a medovou zálivkou | 164*

*Hrachová kaše s citronovou zálivkou | 166*

*Kari květákový salát s vejcem | 168*

*Salát s prosciuttem a hruškami | 170*

*Camembert s červenou řepou a ořechy | 172*

*Z jednoho pekáčku pro celou rodinu | 174*

*Čočkový salát se žampiony a cottage sýrem | 176*

*Šunkovo sýrový bramborák | 178*

*Těstovinový salát s kuřetem | 180*

## JEDNODUCHÉ CVIČENÍ NA DOMA

*Ruce | 184*

*Zadek, nohy | 186*

*Břicho, core | 189*