

Obsah

Úvodní slovo	8
Jak kuchařku používat?	10
SNÍDANĚ A SVAČINY	14
Avokádové překvapení.....	17
Bábovka s ořechy a banánem	19
Tvarohem plněné celozrnné buchty	22
Celozrnná vánočka.....	25
Cuketový perník	27
Cottage bulky ze špaldové mouky.....	31
Cuketový chléb	33
Domácí granola	35
Domácí ovesná kaše se sušeným ovocem.....	37
Domácí energy tyčinky	39
Domácí sušené maso	41
Mandlové energy tyčinky	45
Slaný french toast	47
Svačtinová bageta s křepelčím vejcem.....	49
Makovec z řeckého jogurtu.....	51
Plněná vajíčka	53
Rajčatová „rychlouka“ s mozzarellou	55
Ricottové kaiserky	57
Špaldové bulky	61



Taštičky s tvarohem.....	63
Žitný chléb Rugbröd.....	65

SALÁTY A POMAZÁNKY 66

Avokádová pomazánka.....	69
Česneková pomazánka s mungo klíčky	71
Ďábelská omáčka.....	73
Mexický dip	75
Koprovo-česnekový dip	77
Bylinkový dip s limetkou	81
Mrkvová pomazánka s kari	83
Pomazánka z černých fazolí	85
Pomazánka z pečeného lilku	87
Pomazánka z řepy a cottage	89
Tuňáková pomazánka s avokádem	91
Ředkvičková pomazánka s pažitkou	95
Vajíčková pomazánka.....	97
Bramborový salát s chřestem	99
Brokolicový salát.....	101
Fitness salát ala „Caesar“	103
Avokádovo-mangový salát.....	107
Rukolový salát s červenou řepou.....	109

POLÉVKY A SMOOTHIES 110

Borůvkovo-špenátové smoothie.....	113
Ledové jahodové smoothie.....	115
Mangovo-mrkvové smoothie	117
Smoothie ala piña colada.....	119
Zelený „mix“ smoothie.....	121
Avokádové gazpacho.....	125
Bramborový krém.....	127
Hráškový krém	129

Kukuřičný krém	131
Mexický krém z červených fazolí	133
Polévka z červené čočky	135
Polévka z červené řepy	139
Kuřecí vývar s klíčky mungo a se zeleninou	142

OBĚDY A VEČEŘE..... 144

Cuketa plněná mletým masem.....	147
Cuketová cmunda.....	149
Gnocchi z celozrnné mouky a dvě omáčky	152
Dušené hovězí s kukuřičnou kaší.....	155
Falafel v pita chlebu.....	157
Fitness burger	160
Fitness karlovarský knedlík	163
Fitness maďarský guláš	167
Fitness papriky s rajskou omáčkou	170
Halibut na kopru	174
Hovězí karbanátky s vejcem	177
Hovězí po sečuánsku	179
Hovězí rolky s lilkovou kaší	181
Hovězí s mrkví.....	183
Hovězí steak s pepřem (povede se každému).....	187
Knedlíčky hokaido.....	189
Krůtí prsa, pečené ředkvičky a Grenaille.....	191
Krůtí sekaná.....	193
Kuře Yakitory.....	195
Kuřecí kousky na pomeranči.....	197
Kuřecí prsa plněná špenátem a ricottou.....	199
Kuřecí stehna v kokosovém mléce.....	201
Kuřecí stripsy bez oleje a salát coleslaw	206
Květákové rizoto.....	209
Losos s teryiaki omáčkou.....	211
Masové koule na jehle	213
Pečený květák plněný šunkou a sýrem.....	215



Pizza z květákového těsta.....	217
Pizza ze špaldové mouky.....	221
Slaný quiche.....	223
Hovězí roastbeef.....	225
Celozrnné těstoviny s avokádovým pestem.....	227
Těstoviny s chilli.....	229
Zapečené sýrové cukety s kuřecím masem.....	231

DEZERTY 232

Avokádové muffiny s čokoládou.....	235
Celerové jednohubky.....	237
Čokoládový koláč z avokáda.....	239
Celozrnný ořechový koláč s jablky.....	241
Pudink z tapiokových perel.....	243
Fitness krtkův dort.....	245
Fitness třešňová bublanina.....	247
Jablečný cheesecake.....	250
Kakaové cupcakes s ricottovým krémem.....	253
Punčové kuličky.....	257
Čokoládový quinoa pudink.....	259
Rychlý bananový dezert.....	261
Čokoládový dort s mandlemi.....	263
Domácí kaše ala Snickers.....	265
Švestkový crumble.....	267
Zdravé chipsy z mangoldu a cukety.....	269

ČLÁNKY

Proč má smysl počítat kalorie?.....	29
Pravda o ketodietě a sacharidech v jídelníčku.....	43
Jaký zvolit poměr jednotlivých makroživin?.....	59
Frekvence jídel a přerušované hladovění.....	79
Stručné shrnutí faktů o náhradních sladidlech.....	93

Vůle, návyky a psychologie vysněné postavy.....	105
Vlastní mozek jako největší nepřítel?	123
Jak omezit konzumaci nezdravých potravin?.....	137
Psychologie nakupování – jak fungují supermarkety	165
Jak začít pravidelně vařit?	185
Jak se při vaření bavit a využít čas na maximum?	203
Zdravý životní styl vs. vaše okolí	219
Ekologie a mrhání potravinami.....	255

