

# Obsah



## 6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



## 8 Lehčí verze stravy

- 10 Lehčí pokrmy ve zdravé stravě
- 12 Průvodce zdravými pochutinami
- 16 Jak si naplánovat zdravé menu
- 18 Obědy s sebou
- 22 Slavnostní jednohubky



## 26 Svačiny, pamlsky a krémy

- 28 Toskánské fazolové crostini
- 30 Křupavé pita proužky s humusem
- 32 Zelenina s arašidovým krémem
- 34 Tortilové lupinky s čerstvým mangem a rajčatovou salsou
- 36 Brambory ve slupce plněné uzeným lososem a čerstvým koprem
- 38 Pikantní kousky kořenové zeleniny s hořčicovým krémem
- 40 Krabí pochoutka s kousky zeleniny
- 42 Bramborová tortilla s cuketou
- 44 Směs kořeněného ovoce a semen
- 46 Olivы v rozmarýně



## 48 Chutné svačinky s chlebem

- 50 Pizza muffiny se šunkou a pórkem
- 52 Bruschetta s uzeninou, grilovanou paprikou a rajčaty
- 54 Horké a kořeněné tuňákové bulky
- 56 Smažené sledí mlíčí s hořčicí na sladovém toastu
- 58 Toasty s houbami a tymiánem
- 60 Sýrová pochoutka s cibulí
- 62 Upatlaní Honzíci
- 64 Grilovaný losos v ciabattě
- 66 Taštičky falafel
- 68 Vejce s ančovičkami pan bagna
- 70 Otevřený sendvič se sardinkami, feřichou a mrkví
- 72 Rolování uzení pstruzí



## 74 Oběd pro každou příležitost

- 76 Fenyklový salát s fazolemi
- 78 Salát z cukrového hrášku, tmavého hroznového vína a sýra feta
- 80 Salát z Blízkého východu
- 82 Estragonový kuřecí salát
- 84 Pikantní rajčata plněná kuskusem
- 86 Hustá lososová polévka s rajčaty
- 88 Japonské polévkové nudle s uzeným tofu a fazolovými klíčky
- 90 Houbová omeleta s bylinkami
- 92 Vepřové nudličky se zeleninou
- 94 Domácí bramborové karbanátky s pečenými masitými rajčaty
- 96 Karí pánev s uzenou treskou
- 98 Omelety s kuřetem a kešů
- 100 Thajská kokosová rýže s garnátou
- 102 Rigatoni zapečené s lilkem
- 104 Sýrový nákyp s feřichou
- 106 Čočkové rizoto



## 108 Specialitky

- 110 Špízy s mořským řásem a mušlemi
- 112 Trojhránky se zázvorovým krabem
- 114 Vepřová žebírka s polevou
- 116 Košíčky s karamelizovanou cibulí
- 118 Krutí jednohubky s meruňkou
- 120 Rybí dim sum
- 122 Plněné houbové kloboučky
- 124 Pissaladière
- 126 Kuřecí yakitori
- 128 Toasty s kozím sýrem
- 130 Sushi roládky
- 132 Kuličky s citronovou omáčkou
- 134 Sýrové tyčinky se sezamem



## 136 Sladké pochoutky

- 138 Pomerančové sušenky s ořechy
- 140 Karamelové lívance s banány
- 142 Jablečné lívanečky s ořechy
- 144 Múslí tyčinky s datlemi a ořechy
- 146 Letní muffiny s bobulovým ovocem
- 148 Švestkový chlebiček se zázvorem
- 150 Ovocná baklava s pistáciemi
- 152 Ovocné špízy s růžovým kešů krémem
- 154 Osvěžující mangový koktejl
  
- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík