

# OBSAH

## SNÍDANĚ..... 6

Banánové lívance.....	7
Jogurtové lívanečky .....	7
Jablečné lívance .....	8
Vitamínová miska .....	8
Tvarohová miska.....	8
Krupicová kaše s medem a perníkem.....	10
Kaše s hruškou a rozinkami.....	10
Jáhlová kaše.....	10
Sýrová omeleta.....	12
Vločkové omelety .....	12
Selská omeleta .....	13
Palačinky s brynzou .....	13
Sendvič s tresčími játry .....	14
Chléb ve vajíčku .....	14
Sýrové toasty .....	14
Zapečené toasty .....	16
Topinky se sázeným vejcem.....	16
Rohlíky v troubě .....	18
Míchaná vejce s ředkvičkami.....	18
Turecká vejce .....	18



## POLÉVKY..... 20

Kmínová polévka s vejcem.....	21
Lehká krupičková polévka.....	21
Polévka ze zelených fazolek.....	22
Fazolková polévka s koprem .....	22
Polévka ze zeleného hrášku.....	23
Lehká bramboračka .....	23
Cibulačka .....	24
Kedlubnová polévka .....	24
Letní cuketová polévka .....	26
Dýňová polévka .....	26
Zamilovaná mrkvová polévka .....	27
Kapustičková polévka .....	28
Italská rajčatová polévka .....	28
Polévka z čerstvého špenátu .....	30
Polévka „co dům dá“ .....	30
Čočková polévka .....	32
Polévka ze žluté čočky na indický způsob .....	32
Polévka z bílých fazolí .....	33
Polévka z červené řepy .....	33
Květáková s vajíčkem .....	34
Zelnice .....	34
Sytá gulášová polévka.....	35



## HLAVNÍ JÍDLA..... 36

Kuřecí nugetky s domácími bramborovými hranolky .....	37
Římské kuře .....	38
Kuřecí maso na zelenině .....	39
Kuře v zelí s knedlíky .....	39
Citronové kuře .....	40
Kuře <i>cacciatore</i> s polentou .....	40
Indická kuřecí křídla .....	41
Krůtí ragú po italsku .....	42
Celozrnné těstoviny s krůtím masem .....	42
Čínské kuřecí nudle .....	43



Kuřecí hamburger .....	44
Hovězí na hořčici s bulgurem .....	44
Hovězí na celeru .....	45
Zapečené masové kuličky .....	45
Nudličky z kýty s rýží .....	46
Králík v hořčičné omáčce .....	46
Špízy z jater s dipem .....	47
Pstruh v pikantní omáčce .....	48
Cuketové pyré s rybou a sýrem .....	48
Rybí čína .....	49
Hráškové rizoto s lososem .....	49



Pečené filé s česnekem .....	50
Kapr v hořčičné krustě .....	50
Špenátové řezy .....	52
Plněné mexické kapsy .....	52
Tuňákové placičky .....	54
Květákové karbanátky .....	54
Karbanátky z čočky .....	55
Kapustové karbanátky .....	55
Papriky s rýžovou směsí .....	56
Brambory ve strouhance .....	56
Zapečené lilky se žlutou čočkou .....	57
Placičky z polenty (kukuřičné krupice) .....	58
Švestkové knedlíky .....	58





## **POMAZÁNKY NEJEN NA SVAČINU..... 60**

Tvarohová pomazánka.....	61
Sýrová pomazánka s jablky .....	61
Tvarohová pomazánka s celerem .....	61
Sýrová pomazánka se zakysanou smetanou .....	61
Pomazánka z řepy a celeru .....	62
Mrkvová pomazánka .....	62
Pomazánka z pohanky .....	63
Pomazánka ze šunky.....	63
Pažitková pomazánka .....	63
Drožděvá pomazánka .....	64
Paštika z kuřecích jater .....	64
Tuňáková pomazánka .....	64
Pomazánka z uzené makrely.....	64
Pomazánka z rybího filé.....	66
Pomazánka z černé čočky .....	66
Čočková pomazánka s dýní .....	66
Cizrnová pomazánka.....	68
Pomazánka na způsob hummusu .....	68
Domácí lučina .....	68
Domácí tavený sýr .....	68



## **SALÁTY ..... 70**

Salát na způsob tzatziky.....	71
Letní salát .....	71
Hlávkový salát s vejci .....	71
Salát z hlávkového zelí .....	72
Salát s červenou řepou .....	72
Čekankový salát .....	72
Ředkvičkový salát .....	73
Sicilský hlávkový salát.....	73
Celerový salát s mrkví a jablky .....	74
Celerový salát se sýrem .....	74
Cukety s kozím sýrem .....	76
Salát s brusinkami.....	76
Arménský salát .....	76
Avokádový salát s tuňákem .....	77
Kuřecí salát .....	77
Těstovinový salát s brokolicí .....	78
Těstovinový salát .....	78
Salát à la Waldorf .....	78
Salát s rarášky .....	79
Kuřecí salát s brambory .....	79



## **PEČIVO ..... 80**

Žitné dalamánky .....	81
Housky, rohlíky .....	82
Grahamové housky.....	82
Bulky na hamburgry .....	82
Bylinková veka .....	84
Ořechový chléb.....	85
Špaldový chléb s kmínem .....	86
Česnekový chléb .....	86
Celozrnný toastový chléb .....	88
Fitness chléb.....	88
Foccacia podle Radky .....	90
Preclíky .....	90

## **SLADKOSTI ..... 92**

Švestkový koláč s mákem a perníkem .....	93
Jablíčková buchta .....	93
Ovocný koláč z ovesných vloček .....	94
Hruškový krémový koláč.....	94
Ostružinový koláč .....	96
Makovec .....	97
Pudink s rebarborou .....	97
Rebarborový koláč od Julky .....	97
Čokoládové řezy s ořechy .....	98
Bublanina .....	98
Medovo-tvarohový koláč.....	98
Tvarohová roláda.....	100
Jablka v těstíčku.....	101
Trhanec.....	101
Malinové tolárky.....	101
Perníkové medové sušenky .....	102
Kakaové kokosové sušenky.....	102
Sezamové sušenky.....	102
Hrušky v tvarohovém krému .....	104
Citronový cheesecake.....	104

## **SIRUPY, NÁPOJE ..... 106**

Malinový sirup s listy maliníku.....	107
Bezový sirup .....	107
Švestkový sirup .....	108
Kopřivový sirup.....	108
Jahodový sirup s mátou.....	109
Bezová limonáda .....	109
Banánový mléčný koktejl.....	110
Jahodový koktejl.....	110
Borůvkový koktejl .....	110
Meruňkový koktejl.....	110
Nápoj z mrkve a pomerančů.....	112
Medový punč.....	112
Pampeliškový med do nápojů .....	112

## **ZÁVĚREM..... 114**

