

# Obsah

Úvod .....	5
Naše desatero .....	7
Nákupní seznam doporučených potravin bohatých na živiny .....	12
Tabulka nutričních hodnot vybraných použitých ingrediencí .....	14
Moje bio pochoutky .....	17

## POLÉVKY

1 Celerová polévka s tofu .....	18
2 Polévka s červenou řepou .....	19
3 Cizrnová polévka .....	21
4 Cuketová polévka s tvarohovými noky .....	23
5 Dýňová polévka .....	25
Raw dýňová polévka .....	25
6 Mrkvová polévka se zázvorem .....	27
7 Pohanková polévka na kyselo .....	28
8 Polévka s červenou čočkou .....	29
9 Rajčatová polévka s máslovými noky .....	31
10 Miso zeleninová polévka s houbami shiitake, s řasou wakame a kuzu .....	33
11 Raw zeleninová polévka .....	34

## POMAZÁNKY

12 Raw zeleninová pomazánka .....	35
13 Pomazánka s červenou čočkou .....	36
14 Pomazánka s tofu a tebi .....	39
15 Pomazánka raw z oříšků kešu .....	40

## SALÁTY

16 Bramborový salát s quinoou .....	41
17 Celerový salát s jablíčky .....	43
18 Salát s fazolkami adzuki .....	44
19 Salát s mungem .....	45
Row salát .....	45

## BEZMASÁ JÍDLA

20 Červená čočka s kuskusem a tofu .....	49
21 Ječné kroupy s tempehem a pickles .....	51
22 Pohankovo-šmakounové placičky s polentou .....	53
23 Šmakoun se zeleninou .....	55
24 Špenátové placičky se semínky chia .....	57

## MASO

25 Hovězí maso na víně s rýží .....	59
26 Králičí maso se švestkami a bulgurem .....	61
27 Krůtí maso na brusinkách s kuskusem .....	63
28 Krůtí maso na jablíčkách .....	65
29 Kuřecí maso v kokosovém mléku .....	67

## DEZERTY

30 Špaldovo-ovesná bábovka s pekanovými ořechy .....	69
31 Cookies s ovesnými vločkami .....	71
32 Bublánina s borůvkami .....	73
33 Cupcaky s čajem matcha .....	75
34 Proteinové cookies s chia .....	77
35 Jahelník .....	79
36 Čokoládový dort Sofie .....	81
37 Koláč s jablky a nepraženým kakaem .....	83
38 Jonášův makovník se švestkami .....	85
39 Meruňkové muffiny .....	87
40 Ovesné sušenky s datlemi .....	89
41 Ovesné sušenky s lískovými oříšky a javorovým sirupem .....	91
42 Raw dort Patricie .....	93
43 Raw mandlový pudink .....	95
44 Řezy s čajem matcha .....	97
45 Špaldové palačinky .....	99
46 Vánoční štola .....	101

## NÁPOJE

47 Konopný nápoj .....	103
48 Mandlový nápoj .....	104
49 Chia .....	105
50 Čaj matcha .....	106

Závěr .....	107
-------------	-----