

Snídaně

Pomerančové muffiny	30
Tiramisu ovesné vločky přes noc	32
Mangové tousty	34
Sladká quinoová kaše se skořicí	36
Ovesná kaše s karamelizovaným banánem	38
Banánové palačinky s jahodami a mátou	40
Jahodovobanánové smoothie	44
Ananasovošpenátové smoothie	45
Mangové smoothie	48
Carrot cake smoothie	49
Kokosovošpenátové ledové smoothie	52
Čokoládové smoothie s kávou	53
Rýžová kaše	54
Rýžovobanánové palačinky	56
Rýžový sendvič naslano	58
Avokádovotuňákový sendvič	60
Krůtí panini	62
Šunkový sendvič s hráškovým dipem	64
Snídaňové burrito	66

Hlavní jídla

Salát s quinoou, pečenou batátou a dresinkem	70
Zapečené brambory s brokolicí, kuřetem a sýrem	72
Rýže s mletým masem na řecký způsob	74
Polentová pizza na plech	76
Chilli con verduras	78
Krůtí směs s bramborami a paprikou	80

Salát s kuřecím masem a kuskusem	82
Losos s kuskusovým salátem	84
Kuřecí casserole s květákem	86
Ramen s krevetami	88
Tacos s quinoou	90
Tuňákové karbanátky s mrkvovobramborovou kaší	92
Miska s pečenou cizrnou	94
Treska s parmazánovosezamovou krustou	96
Čočková tikka masala s rýží	98
Carbonara se šunkou a cuketou	100
Gnocchi se špenátem a lososem	102
Roastbeefový sendvič s ředkvičkovým dipem	104
Sendvič s trhaným krůtím masem	106
Zapečené brambory s masem	108
Těstoviny s brokolicovou omáčkou	110
Česneková kaše s mátou a pečeným květákem	112
Krevetová miska s ananasovou omáčkou	114
Těstovinový salát s bramborami a bazalkovým pestem	116
Rizoto s houbami a kuřecím masem	118
Kuře na paprice s knedlíky z ovesných vloček	120
Tuňákové těstoviny s rajčaty a mozzarellou	122
Kuřecí chow mein	124
Těstoviny s pečenými rajčaty a zastřeným vejcem	126
Hovězí steak se špenátovou quinoou	128
Zapečený tuňák	130
Šunkovobatátové bramboráky	132

Rizoto s kuřecí šunkou a hráškem	134
Krůtí kuličky s kuskusem	136
Kuřecí salát s paprikovou zálivkou	138
Krůtí sekaná s pečenými bramborami	140
Rybí prsty z tresky s mátovými hranolkami	142
Krůtí kořty s pečenou zeleninou	144
Těstoviny s uzeným lososem	146
Špagety s rajčatovou omáčkou a sušenou šunkou	148

Svačiny

Kefírová buchta s lesním ovocem	152
Vanilková ovesná kaše s pečenými borůvkami	154
Pudinkový koláč	156
Rýžový pudink	158
Flapjacky	160
Proteinová buchta s tvarohem	162
Mátovočokoládové vločky přes noc	164
Pomerančový nanuk	166
Banánový chléb	168
Francouzský toust s jablky	170
Datlovomandlové kuličky	172
Jahodovoovesné muffiny	174
Sendvič s uzeným lososem	176
Rýžovobanánové muffiny	178
Čokoládový chléb	180
Sendvič s kuřecím salátem	182