

Obsah

Tortilly s kuřecím masem, rukolou a ledovým salátem	178
Losos na indickém rizotu	180
Kuskus s kuřecím masem a zeleninou	182
Kuřecí plátek s bramborovou kaší	184
Kaše s jablkem	186
Salát s uzeným lososem, krevetami a pomerančem	188
Hovězí plátky na salátu z rukoly a sušených rajčat	190
Chléb s tvarohovou ředkvičkovou pomazánkou a šunkou	196
Těstoviny s parmskou šunkou a brokolicí	198
Treska na bylinkách s bramborami a rajčaty	200
Sendvič s lososem a okurkovo-jogurtovým dipem	202
Rizoto se žampiony a kuřecím masem	204
Ryba na pepři s indiánskou rýží	206
Mrkvový salát s rozinkami a kokosem	208
Těstoviny s brokolicí a krůtím masem	214
Treska na zeleninové rýži	216
Sendvič s volským okem a špenátem	218
Koule z hovězího masa se zeleninou	220
Lososové špízy se zakysanou smetanou	222
Knäckebroty se sýrem a rajčetem	224
Hovězí plátek s dušenou zeleninou	226
Sendviče s tuňákem a salátem	232
Kuřecí špíz v sezamu se salátem	234
Thajské nudle s tofu, paprikou a piniiovými oříšky	236
Candát s rýží a mrkví	237
Salát ze zelených fazolek, oliv, rajčat, vajec, tuňáka, ančoviček a brambor	240
Rizoto s krůtím masem, červenou paprikou a řapíkatým celerem	242
Hovězí špízy s kuskusem	244

Hovězí špíz se zeleninou a bramborami	252
Vepřová pečeně s pečenými cibulkami	254
Celozrnné chlebičky s lososem	256
Kuřecí salát s hroznovým vínem	258
Zapečený pangas se špenátem s bramborami	260
Grilované kuře s mladým hráškem	262
Losos s hříbkou a rýží	264
Hovězí plátky s cibulí a rýží	270
Vepřová pečeně s luštěninovým salátem	272
Krůtí roláda s pršutem a bylinkami	274
Hovězí roštěnka nadvoko s těstovinami	276
Kuřecí roládky s cuketou	278
Kuřecí proužky s chřestem a celozrnnou rýží	280
Kuřecí kapsa se sýrem a špenátem s rýží	282
Mexické tortilly	288
Grilovaný steak se zeleninou vařenou v páře	290
Dietní losos s mladými bramborami	292
Salát z polníčku a uzeného lososa	294
Špenátová omeleta se šunkou	296
Mrkvový salát s pomerančem	298
Lehká tvarohová pomazánka s celozrnným pečivem	300
Barevná bramboračka	306
Těstovinový salát s bylinkami a krůtím masem	308
Hovězí steak se zelenými fazolkami a vařenými bramborami	310
Vepřová panenka na bylinkách s rýží a mrkvovým salátem	312
Rumpsteak se salátem dubáčkem a vařenými bramborami	314
Vepřové nudličky na thajský způsob s celozrnnou rýží	316
Tuňákový steak na zeleninovém lůžku s rýží	318
10 kroků, jak si udržet hmotnost	323
Závěr	331