

SNÍDANĚ

Obsah

- 20 Fíkový chia pudink s kokosem
- 21 Snídaňová Bounty kaše s malinami
- 22 Snídaňová quesadilla s vajíčky
- 24 Jáhlovo-ovesná kaštanová kaša
- 25 Zapékaná vajíčka se špenátem a feta sýrem
- 26 Výborná houbová quinoa s míchanými vajíčky
- 28 Fit tvarohový krém s kiwi a mákem
- 29 Dokonalá makovo-citronová ovesná kaše
- 30 Tvarohový krém s meruňkami, kokosem a chia semínky
- 31 Mango smoothie bowl s mákem
- 32 Quinoa kaše s chia semínky a jablkem
- 33 Zdravá pečená banánovo-kokosová kaše
- 34 Vícezrnná kaše s kaki a datlovým sirupem
- 35 Snídaňový talíř se sladkou bramborou
- 36 Veganská plněná „omeleta“
- 38 Výborná Piña Colada smoothie miska
- 40 Snídaňová „pizza“ ovesná kaše (naslano)
- 42 Snídaňové ovesné palačinky s lahodnou náplní
- 44 Snídaňová rýžová sklenice plná bílkovin
- 45 Jogurtová miska s opečenými jablky
- 46 Fit vajíčkový wrap plněný špenátem a sýrem
- 48 Jáhly v mléce s arašídovým máslem a ovocem
- 49 Zdravá čokoládovo-ovesná smoothie bowl

SVACINY, POMAZÁNKY, OBČERSTVENÍ

- 52 Lososová pomazánka s cottage sýrem ze 3 surovin
- 53 Slané vajíčko-lososové muffiny s cibulí
- 54 Zdravé silvestrovské jednohubky
- 56 Fit pizza šneci s tuňákem
- 57 Slané muffiny z vajíček s olivami
- 58 Zdravý lososový dip k zelenině
- 59 Mrkvová pomazánka ze 3 surovin plná bílkovin
- 60 Výborná 5-minutová pomazánka ze šprotů
- 61 Božská pomazánka ze sušených rajčat (vegan)
- 62 Jogurtový dip s arašídovým máslem
- 63 Bryndzová pomazánka ze 4 surovin

OBĚDY A VEČEŘE

Jídla s masem

- 66 Šťavnatá fit grilovaná kuřecí prsa na cuketě s houbami
- 68 Fitness plněné houby s krutím masem
- 70 Rýžové nudle s kuřecím masem, pórkem a chilli omáčkou
- 71 Krémové kuřecí soté s arašidovým máslem
- 72 3-minutový plněný wrap ze 4 surovin
- 73 25-minutové mleté maso s květákovou rýží
- 74 Grilovaná krutí prsa v citronové marinádě
- 76 Grilované kuřecí špízy
- 78 Kuřecí stehna na kokosu s basmati rýží
- 79 Dietní květákové "halušky" s brynzou
- 80 Grilovaná kuřecí prsa s kurkumovou quinoou
- 82 Teriyaki kuřecí maso s brokolicí

Jídla s rybami

- 86 Fit brokolicové rizoto s tuňákem
- 87 Pikantní brambory s cottage sýrem a tuňákem
- 88 Lososové poké
- 90 Cibulový koláč s tuňákem
- 91 Restovaná rýže Hawai s tuňákem
- 92 Pečený losos v zázvorovo-medové marinádě
- 93 Wrappy s tuňákovo-brokolicovým salátem
- 94 Tuňákovo-avokádový wrap ze 3 surovin
- 95 Grilované makrely s dušenou zeleninou a jogurtovým dresinkem
- 96 Rychlá treska s kuskusovo-mrkvovým salátem
- 98 Rychlé cuketové nudle s krevetami
- 100 Rychlá miska s krevetami, rýží a vajíčkem
- 101 Jednoduchá paella s mořskými plody

Jídla bez masa

- 104 Veganská květáková pánvička
- 105 Rychlé cuketové špagety s avokádovou omáčkou a mozzarellou
- 106 Fantastická růžičková kapusta Kung Pao
- 108 Fantastická houbová pánvička s cizrnou a vajíčkem
- 109 Hummus z červené řepy
- 110 Rychlý pilaf s lilkem, fenylem, kurkumou a jasmínovou rýží
- 111 Zapékané žampiony portobello s vajíčkem
- 112 Výborné cizrnové kari s arašidovým máslem
- 114 Rychlá růžičková kapusta v hořčicovo-medové omáčce s basmati rýží
- 115 Rychlý kuskus s rajčaty, cuketou a sýrem
- 116 Výborné kari brambory s lilkem
- 118 Chřestové rizoto s citronem a medvědím česnekem
- 120 Jednoduché čočkové placky s tzatziki omáčkou
- 122 Fit batátový "guláš" s chřestem na indický způsob
- 124 Rychlé dýňové soté s kari
- 125 Rychlá quinoa s citronem, kurkumou a zelenými fazolkami
- 126 Zdravé karbanátky z červené řepy
- 127 Křupavé tofu nugetky v cornflakes (ze 4 surovin)
- 128 Kari tofu na jablkách
- 129 Quinoa s cottage sýrem a houbami
- 130 Jednoduchý bulgur s dýní a čočkou
- 132 Tortilly plněné krémovým cizrnovým salátem
- 133 Perfektní květák na indický způsob

SALÁTY

- 136 Rychlé tuňákové buddha bowls
- 137 Fit salát z červené řepy s cottage sýrem a česnekem
- 138 Kuskusový salát s fazolemi (vegan)
- 139 Rychlý salát s grepem, šproty a červenou cibulí
- 140 Vajíčkový salát s kari
- 142 Fit zelný salát s tuňákem
- 144 Jednoduchý kuřecí salát s koprem
- 146 Jednoduchý salát z quinoi a brokolice
- 148 Zdravý mrkvovo-vajíčkový salát
- 149 Caprese salát s quinoou a tuňákem
- 150 Fantastický tuňákový salát s bílými fazolemi
- 151 Fitness vajíčkový salát s tuňákem (ze 4 surovin)
- 152 Fit pařížský salát (plný bílkovin)
- 154 Jednoduchý salát z bulguru, cizrny a avokáda
- 155 Zdravý salát s vajíčky a sladkou bramborou
- 156 Jednoduchý čočkový salát
- 158 Mrkvový salát s arašídovým máslem a tvarohem
- 159 Jednoduchý okurkový salát s cottage sýrem
- 160 Jednoduchý mexický bulgurový salát

TĚSTOVINY

- 164 Těstoviny se špenátovým pestem a tofu
- 166 Fit čočkové těstoviny s cottage sýrem, špenátem a tuňákem
- 167 Fit těstovinový salát s červenou řepou a cottage sýrem
- 168 Cizrnové fusilli s tofu v rajčatové omáčce
- 170 Čočkové špagety s mletým krůtím masem a zeleninou
- 172 Rychlé ořechové těstoviny ze 4 surovin
- 173 Rychlé těstoviny s kozím sýrem a špenátem
- 174 Rychlé těstoviny s lososovou omáčkou (bez smetany)
- 176 Jednoduché těstoviny s ricottou, citronem a bazalkou
- 177 Těstoviny s lilkovou omáčkou a tofu

POLÉVKY

- 180 Brynzová polévka s bramborami
- 181 Krémová hrášková polévka
- 182 Krémová květáková polévka bez smetany
- 183 Polévka z červené řepy s chilli a klíčky
- 184 Brokolicová polévka s cizrnou (ze 4 surovin)
- 185 Rychlá polévka z červené čočky

DEZERTY

- 188 Nepečený piškotový koláč s tvarohem a ovocem
- 189 Antistresová levandulovo-borůvková zmrzlina
- 190 Proteinové granola tyčinky
- 191 Meruňkové kuličky ze 3 surovin
- 192 Jahodové fit poháry s tvarohovo-mátovým krémem
- 193 Banánovo-ovesné cookies s proteinem
- 194 Domácí fitness Milky Way zákusek
- 195 Nepečené citronové cheesecake poháry
- 196 Nepečený fitness čokoládový cheesecake
- 198 Jednoduchá fitness mléčná rýže s višněmi
- 199 Fit čokoládové muffiny
- 200 Fitness tiramisu poháry
- 202 Fit pudinkovo-tvarohový moučník s ovocem
- 204 Nejlepší fit termix
- 206 Vegan pudink se slaným karamellem
- 207 Krémový rýžový čoko pudink s tvarohem a borůvkami
- 208 Zdravý kokosový
- 208 Bounty dort (nepečený)
- 210 Veganský kokosový koláč s malinovým želé
- 212 Čokoládová pěna z aquafaby
- 213 Jednoduché zapečené banány s arašídovým máslem
- 214 Rýžovo-tvarohové knedlíčky s ovocným přelivem
- 215 Zdravá Nutella (pouze ze 2 surovin)
- 216 Jednoduché tvarohové kuličky ze 3 surovin
- 217 3-minutový fit brownie (mug cake)
- 218 Jednoduchý, zdravý koláč s mákem
- 220 Banánové "tyčinky" Snickers
- 221 Lavašová palačinka s kaštanovo-tvarohovou náplní

NÁPOJE

- 224 Tropical smoothie na imunitu
- 225 Malinovo-ananasový krémový smoothie
- 226 Smoothie z červené řepy se špenátem a chia
- 227 Kiwi smoothie s konopnými semínky
- 228 Exotické mango Lassi (jogurtový nápoj z manga)
- 229 Zlaté mléko (vegan)