

# OBSAH

Obsah .....	7
Naladte se .....	13
Hubnout s lehkostí.....	14
Co mít ve špajzu a v lednici .....	18

## **SNÍDANĚ**

VyLaděné snídaně .....	24
Vejce v šunce, s toustem a rajčátky .....	26
Zapečené portobello žampiony .....	28
Šukovo-křenová pomazánka .....	30
Snídaňový bowl.....	32
Marocká cizrnová omeleta.....	34
Tuňáková pomazánka s kukuřicí .....	36
Letní a zimní smoothie .....	38
Omeleta s medem a pistáciemi .....	40
Crumble s lesním ovocem .....	42
Špenátové lívance .....	44
Granoly na různé způsoby.....	46
Proteinová kaše.....	48
Mléčná rýže.....	50
VyLaděná protein vafle.....	52

## **RYCHLE A ZBĚSILE**

Do 15 minut .....	56
Thajské červené krůtí kari s rýží .....	58
Havajské loco moco s rýží .....	60
Minestrone .....	62
Krůtí kuskus s avokádem a jahodami.....	64
Těstovinový salát s lososem.....	66
Krémová kuřecí polévka.....	68
Brokolicová polévka s lososem .....	70
Rajčatová polévka s krevetami.....	72
Bali chicken satay .....	74
Shakshuka .....	76



Květákové muffiny .....	78
Lilková pizza .....	80
Salátový wrap s tuňákem .....	82

## KRABIČKY

Naučte se krabičkovat .....	86
Krabička se snídaní sbalená s sebou .....	90
Krabička do práce .....	92
Krabička pro hektický den .....	94
Krabička poslední záchrany .....	96
Krabička pro odpolední zobání .....	98
Krabička na cesty .....	100
Krabička na výlet, na túru .....	102
Salát do práce .....	104
Řecký salát ve skle .....	106

## BEZ MASA

Bez masa to jde! .....	110
Nasi goreng s tofu .....	112
Cizrnové kari se špenátem a tofu .....	114
Čočka s halloumi .....	116
Protein vegetarian pasta .....	118
Cizrnová pizza .....	120
Tofu bowl .....	122
Květákové rizoto s tempehem .....	124

## RYBY

Proč jíst ryby? .....	128
Treska s rajčatovou salsou, brambory .....	130
Losos na medu s fazolemi a špenátem .....	132
Halibut s bylinkovou krustou, chřest .....	134
Wrap s tuňákem .....	136
Kajenské krevety s rýží .....	138
Mořský vlk se zázvorovou cuketou .....	140
Poke bowl .....	142
Treska tacos s tzaziki .....	144
Chobotnice z jedné pánve .....	146
Linguine s krevetami a rajčatovou omáčkou .....	148



**NA VÍKEND**

Tak trochu jiné víkendové vaření .....	152
Kuře biryani s rýží .....	154
Kuřecí stehna s cizrnou a rajčaty .....	156
Kuřecí tikka masala s rýží .....	158
Pad thai s rýžovými nudlemi .....	160
Králík po toskánsku s bramborami .....	162
Zapečené portobello s hovězím a rýží .....	164
Hovězí stroganoff s rýží .....	166
Bún bò nam bò vietnamský šlágr .....	168
Batáty plněné mletým krůtím masem .....	170
Zeleninový koláč se šunkou .....	172
Cuketové rolky s kuřetem .....	174

**PARTY**

Let's go to party .....	178
Avokádo a mozzarella na špejli .....	180
Špenátová roláda .....	182
Jablíčko v prosciuttu .....	184
Halloumi lilkové tyčinky .....	186
Enchilada kornout .....	188
Švestkovo-pekanové koule .....	192
Zeleninové sušenky .....	194
Batátové crostini .....	196
Zapečený chřest .....	198

**KE KÁVIČCE**

Je libo dezertíček? .....	202
Kokosové řezy .....	204
Dýňový cheesecake .....	206
Vrstvený jablečný koláč .....	208
Avokádovo-čokoládový mousse .....	210
Čokoládový dort .....	212
Mechový dort .....	214
Tiramisu .....	216
Třešňová galetka .....	218
Kynutý meruňkový koláč .....	220
Protein cupcake .....	222



**NA SVAČINU**

Jak na vyLaděnou svačinu? .....	226
Čokoládové energy tyčinky .....	228
Cuketové placičky .....	230
Slané muffiny .....	232
Pórkovo-šunkový quiche .....	234
Žitný chléb .....	236
4 druhy hummusu z bílých fazolí .....	238
Coffee chia pudink .....	240
Plněná focaccia .....	242
Jarní závitky .....	244
Slaný houbovo-šunkový chléb .....	246
Chlebičky s ořechovými pomazánkami .....	248

**HEZKY ČESKY**

Po česku .....	252
Krůtí sekaná, šťouchané brambory .....	254
Hovězí guláš s hrníčkovým knedlíkem .....	256
Kedlubnové zelí, vepřová a bramborový knedlík .....	258
Plněné papriky .....	260
Jehněčí kotletky se šťouchanými brambory .....	262
Hovězí vývar s masem a celestinskými nudlemi .....	264
Koprovka .....	266
Tvarohová buchta s malinami .....	268
Beránek .....	270
Žemlovka s tvarohem .....	272
Jahodové knedlíky .....	274

**SALÁTY**

Salát, prosím! .....	278
Středomořský fazolový .....	280
Thajský hovězí salát .....	282
Waldorf salát .....	284
Edamame salát s quinoou .....	286
Salát Niçoise .....	288

Děkuji .....	290
Jmenný rejstřík .....	292