

✓ Sladká jídla

Bábovka z pohankové mouky	
Banana bread	
Brownies z červené řepy	
Čokoládový koláč z červené čočky	9
Dýňové muffiny	10
Banánové lívance	11
Fitness makovec	12
Ovesná placka	13
Jablečný štrúdl	14
Hruškový koláč	15
Jablečné placičky	16
Jablečný koláč s mandlovo-ovesnou drobenkou	17
Jablečné kuskusové muffiny	18
Low carb roláda	19
Makové muffiny	20
Makové rohlíčky	21
Mrkvovo-jablečné koláčky s mákem	22
Mrkvovo-jablečný dezert s tvarohovým pudinkem	23
Obrácený low carb jablečný koláč	24
Ovesné placičky	25
Ovesný koláč s tvarohovým pudinkem	26
Palačinkový dort	27
Podzimní koláč s jablky a pudinkem	28
Pudinkové košíčky	29
Banánové rýžové muffiny	30
Rýžové muffiny s arašídovým máslem	31
Rýžové vafle	32
Rýžovo-jablečné muffiny	33
Sladká míchanice	34
Tortilla na sladko	35
Tvarohové jahodové knedlíčky	36
Tvarohoví šneci se skořicí	37

✓ Ryby

Batátové muffiny s tuňákem	40
Bramborovo-tuňákové placky	41
Losos s novými bramborami z jednoho plechu	42
Lososové karbanátky	43
Rybí sekaná	44
„Sushi“ tuňákové rolky	45
Tuňáková omeleta s rýží	46
Tuňákové burgery	47
Filé se zeleninovou omáčkou	48

✓ Vepřové maso

Medajlonky z vepřové panenky	50
Marinovaná vepřová panenka	51
Panenka z pečícího sáčku	52
Roláda z vepřové panenky	53
Roláda z vepřové panenky s kozím sýrem	54

✓ Hovězí maso

Boloňské špagety	56
Bramborové placičky s masovou směsí	57
Fitness hovězí „guláš“	58
Fitness sekaná	59
Zapečené cannelloni (lasagne)	60

✓ Drůbeží maso

Cuketový slaný koláč	62
Fitness řízečky	63
Francouzské brambory	64
Krůtí bochánky	65
Šťavnaté krůtí karbanátky bez vajíčka	66
Krůtí roláda se sýrovým špenátem s šunkou	67
Krůtí válečky na špejli	68
Mexiko směs	69
Oranžové rizoto	70
Soté	71
Špagety s cuketovou omáčkou a krůtími kousky	72
Vše z jednoho pekáče	73
Dýňové rizoto	74

Polévky

Cuketová	76
Dýňová s červenou čočkou	77
Květákově-cizrnová	78
Minestrone	79
Mrkvová s cizrnou a vajíčkem	80
Bramboračka s houbami	81
Zelňačka s tofu	82
Žampionová	83

✓ Pomazánky

Hermelínová	86
Kvasnicová	87
Z červené čočky se sušenými rajčaty	88
Tuňáková s vajíčkem	89
Tvarohová s paprikou	90
Tvarůžková	91
Vaječná s křenem	92

✓ Bez masa

Avokádovo-špenátová omáčka s těstovinami	94
Batátové mini (ne)pizzy	95
Cizrnové placky se sýrem	96
Cizrnový guláš	97
Čočka na kari s rýží	98
Zapečené těstoviny se žampiony a špenátem	99
Fitness „bramboráky“ z trouby	100
Krémové rizoto s grilovanou zeleninou	101
Květákové placky	102
Fitness pizza	103
Vaječná omeleta plněná zeleninovou rýží	104
Portobello plněné Šmakounem	105
Fitness šneci	106
Špagety s rajčatovo-sýrovou omáčkou	107
Špenátové rizoto se Šmakounem nebo tofu	108
Špenátovo-rajčatová omáčka s těstovinami	109
Červená čočka na kari se zeleninou a tofu	110
Tofu kostičky se zeleninovým kuskusem	111
Boloňské špagety s tofu	112
Vaječné rolky	113
Wok nudle s tofu na pórku	114