







Obsah

Vývary

   	Zeleninový vývar	20
 	Hovězí vývar	21

Snídaně

	Avokádový chléb	22
	Cottage bulky	24
	 Hráškový dip s mátou	24
	 Falešná slovenská treska (v majonéze)	26
	 Francouzský toust s proteinem	28
	 Frittata	30
	 Instantní snídaňová kaše „ze supermarketu“	32
   	Instantní snídaňová kaše exotická	32
 	Instantní snídaňová kaše rybízová	32
   	Instantní snídaňová kaše ořechová se skořicí a jablky	32
   	Jablečná granola se skořicí	34
	Jablečné placky se skořicí a tvarohem	36
	Ječné palačinky s tvarohem a ovocem	38
	Krupicová kaše	40
	 Míchaná vajíčka s droždím	42
	 Omeletový sendvič	44
 	 Ovesné banánové vafle	46
	 Ovesná kaše maková	48
	 Ovesná kaše kávová	48
	 Ovesná kaše s kurkumou	48
	 Pečená ovesná kaše	50
	 Slaná ovesná kaše s vejcem	52
   	Slaná granola mrkvová	54
	 Slaná granola řepová	54
   	Slaná granola květáková	54
	Slané palačinky s uzeným lososem	56
	 Snídaňová tortilla se salsou	58
	 Tvarůžkový chléb s hummusem a restovanými žampiony	60
   	Dýňový hummus	60

Svačiny

	Banánovo-arašidový koláč	62
	Celozrnné koláčky s tvarohovou náplní, ovocem a mákem	64
 	Cottage salát	66
  	Celozrnné krečky se semínky	66
 	Domácí müsli tyčinky do kanceláře	68
   	Domácí müsli tyčinky pro sportovce	68
	Gullón sušenkové řezy	70
  	Hovězí jerky	72
	Hruškový koláč	74
	Kefírová buchta s banánem	76
   	Pikantní dip z černých fazolí	78
   	Pomazánka z červené čočky	78
   	Hrachová pomazánka s pečenou zeleninou	78
   	Hummus s uzenou paprikou	79
  	Pomazánka ze šmakouna a pečených paprik	80
	 Proteinové tyčinky „Energy“	82
   	Slané müsli tyčinky mrkvové s dýňovým proteinem	84
  	Slané müsli tyčinky se sušeným masem a rajčaty	84
	 Slané müsli tyčinky řepové s kozím sýrem ..	84
   	Slané müsli tyčinky hlíbové s miso pastou ..	85
	Sušenky s mákem, citronem a proteinem ..	86
	Sušenky s banánem, čokoládou a proteinem	88
	 Tapiokový pudink s ovocem	90
 	Tvarohová pomazánka jarní vajíčková	92
 	Tvarohová pomazánka z červené řepy s křenem	92
	 Tvarohová pomazánka tuňáková	92
	 Tvarohová pomazánka česnekovo-sýrová ..	92
 	Tvarohový koláč s lesním ovocem	94
  	Tofu quiche	96
	Tvarohový makovec	98
	 Waldorfský salát nasladko	100

Hlavní jídla

		Asijské kuře na paprice	102
		Borůvkové knedlíky	104
		Bramborové noky s mrkvovou omáčkou a marinovanými sójovými nudličkami.....	106
		Celozrnná pizza	108
		Cibulačka.....	110
		Citronové rizoto s cuketou a pstruhem lososovitým	112
		Čočková kari rýže s uzeným tofu	114
		Dýňová polévka s červenou čočkou	116
		Hovězí kuličky v rajčatové omáčce s rýží ...	118
		Chilli con carne.....	120
		Košarí	122
		Krůtí roláda s pečenými bramborami.....	124
		Kuřecí empanadas	126
		Květákovo-bramborové placky s tvarohovým dipem.....	128
		Litevský studený boršč Šaltibarščiai.....	130
		Losos na listovém špenátu	132
		Maďarský guláš	134
		Knedlíčky momos s tofu	137
		Knedlíčky momos s hovězím masem	137
		Pikantní rajčatový dip.....	137
		Ricottový dip	138
		Arašídový dip.....	138
		Odlehčená koprová omáčka	140
		Podzimní salát s citronovým kuřetem.....	142
		Podzimní minestrone	144
		Pohankové rizoto s tofu	146
		Rajská omáčka s celozrnným hrníčkovým knedlíkem	148
		Ravioli s ricottou a špenátem.....	150
		Řecký talíř: Falafel	152
		Řecký talíř: Tzatziki	153
		Řecký talíř: Hummus	153
		Řecký talíř: Tabouleh salát.....	154
		Salát z máslových fazolí	156
		Sekaná s bramborovou kaší	158

		Sýrové lasagne	160
		„Smažená“ rýže s krevetami	162
		Šišky s mákem.....	164
		Šišky s pestem	166
		Sójové placičky s bramborovým salátem... 168	
		Tatarák z lososa s pečenými bramborami... 170	
		Těstoviny s řepovou omáčkou, kuřecím masem a kozím sýrem	172
		Těstoviny s tuňákem ve smetanové omáčce.....	174
		Thajské kari s tofu	176
		Veganské boloňské špagety	178
		Vepřová panenka s udon nudlemi a grilovanou zeleninou	180
		Vepřové á la Stroganov s bulgurem	182
		Vepřové nudličky na pórku s rýží	184
		Zeleninový vývar s tofu a nudlemi	186
		Žemlovka	188

- vegetarián
- vegan
- bez mléka
- bez lepku

Zkratky použité v knize

- čl - čajová lžička
- pl - polévková lžíce