

Obsah

SNÍDANĚ, PALAČINKY

- 20 Zdravý čokoládový chia pudink
- 21 Fit quinoová kaše s tvarohem
- 22 Snídaňový parfait s quinoou
- 24 Pohanková kaše bez cukru
- 25 Kávovo-kakaová quinoa
- 26 Skořicové cereálie bez mouky
- 28 Pečené fit tvarohovo-Proteinové placky
- 30 Proteinové vafle/lívance bez mouky
- 31 Dýňovo-jáhlová kaše
- 32 Skořicovo-broskvová kukuřičná kaše
- 33 Banánové palačinky ze 2 ingrediencí
- 34 Fit malinový cheesecake ve sklenici
- 36 Snídaňová Bounty kaše s malinami
- 38 Lívance z kokosové mouky s ovocnou zmrzlinou
- 40 Pečená banánová palačinka s makovo-tvarohovou náplní a višněmi

CHLÉB, PEČIVO, PIZZA

- 44 Nízkokalorický špenátový sendvič bez mouky
- 46 Lněný chléb bez mouky
- 48 Fitness tuňáková pizza
- 50 Fit sendvič z tuňáka
- 52 Zdravá květáková pizza
- 54 Fit cuketová pizza bez mouky
- 56 Nízkosacharidový kubánský sendvič
- 58 Zdravý Kukuřičný chléb
- 60 Tuňákovo-avokádová pizza se ztraceným vajíčkem
- 62 Expresní slané sýrové vafle
- 64 Jednoduchý česnekový flatbread
- 66 Večerní chléb (nízkosacharidový, bez lepku)
- 68 Cizrnová socca

PLACKY, KARBANÁTKY, TORTILLY

- 72 Cizrnové placky bez mouky a vajec
- 74 Fit pečené cuketovo-tuňákové karbanátky
- 76 Sýrovo tvarohové placky se šunkou anebo s tuňákem
- 77 Pečené bramborové placky s kyselým zelím
- 78 Tortilly z kokosové mouky plněné kuřecím masem
- 80 Domácí lokše bez lepku
- 82 Kukuřičné tortilly plněné avokádem a fazolemi
- 84 Jednoduché čočkové placky s tzatziki omáčkou

SLANÉ MUFFINY, KOLÁČE, QUICHE, NÁKYPY, ROLÁDY

- 88 Plněná roláda z květákového těsta
- 90 Brokolicový koláč s mrkvovou pomazánkou
- 92 Fit pizza muffiny z kvěťáku
- 94 Vajíčková roláda
- 96 Špenátový quiche bez mouky
- 98 Bezlepkový cibulový koláč
- 100 Špenátové řezy s lososem
- 102 Tofu muffiny
- 104 Slaný fit cuketový koláč s cottage sýrem
- 105 Houbovo-jáhlový nákyp se sardinkami
- 106 Jáhlový nákyp s tvarohem a švestkami
- 108 Tuňákový quiche s dýní
- 110 Slané muffiny z vajíček s olivami

HALUŠKY, GNOCCHI, TĚSTOVINY

- 114 Cuketové „špagety“ s tuňákovou omáčkou
- 116 Dýňové gnocchi (noky) s kuřecím masem a sýrovou omáčkou
- 118 Cizrnové halušky
- 119 Cizrnové těstoviny
- 120 Pohankové halušky s jogurtovo–žampionovou omáčkou
- 122 Kuře na paprice s pohankovými noky
- 124 Dýňové „špagety“ s mletým krůtím masem v rajčatové omáčce
- 126 Fit houbový paprikáš s pohankovými noky
- 128 Dietní květákové „halušky“ s brynzou
- 130 Rychlé ořechové těstoviny ze 4 surovin
- 131 Cizrnové těstoviny s kakaem a kokosovou omáčkou

WRAPY, KROKETY, POHOŠTĚNÍ

- 134 Špenátový dip s pohankovými krekry
- 136 Slané semínkové sušenky se sýrem a quinoou
- 137 Jednoduché jednohubky z okurky, s křenovým krémem a uzeným lososem
- 138 Brokolicové krocketky
- 140 Kuřecí nugetky v jogurtové krustě
- 142 Pečené krocketky z quinoj a sladkých brambor
- 144 Salátový wrap low carb
- 146 Fit vajíčkový wrap plněný špenátem a sýrem

KOLÁČE, ZÁKUSKY, DEZERTY

- 150 Šťavnatá banánovo-tvarohová bábovka bez mouky a tuku
- 152 Bezlepkové fit brownies s ořechovým máslem
- 154 Raw limetkovo-avokádový dort
- 156 Jablkovo-proteinové cheesecake tyčinky
- 158 Arašidové cookies ze 3 ingrediencí
- 159 Mandlovo-kokosové sušenky plněné banánovou zmrzlinou
- 160 Super šťavnaté kokosové muffiny bez mouky
- 162 Fitness jogurtový cheesecake (bez mouky a cukru)
- 164 Zdravé kokosové makronky
- 165 Kokosovo-banánový koláč bez cukru a mouky
- 166 Mandlové cupcake s kávovým kešu krémem
- 168 Proteinové fitness perníky bez mouky
- 170 Ořechový koláč bez mouky ze 3 ingrediencí
- 171 Banánové cookies z kokosové mouky
- 172 Pečené koblihy z kokosové mouky s čokoládovou polevou
- 174 Jednoduché makové kuličky
- 175 Proteinovokokosové kuličky
- 176 Fit mléčný řez bez mouky a cukru
- 178 Fit tvarohovo kokosový koláč s korpusem z rýžových chlebíčků
- 180 Tvarohovo-meruňkový koláč s kokosem
- 182 Polentovo-citronový koláč
- 183 Tvarohovo-kaštanový koláč s banánem a čokoládou
- 184 Fitness punčové řezy
- 186 Bublánina z kokosové mouky
- 188 Nepečený jablečný dezert s křupavou drobenkou
- 190 Rýžovo-tvarohové knedlíčky s ovocným přelivem
- 191 3-minutový fit brownie (mug cake)
- 192 Brownie z kokosové mouky
- 194 Rychlý mug cake „skořicové hnízdo“
- 196 Šišky z kokosové mouky
- 197 Zdravé domácí „Lion“ tyčinky
- 198 Nejlepší zdravé křupavé cizrnové cookies