

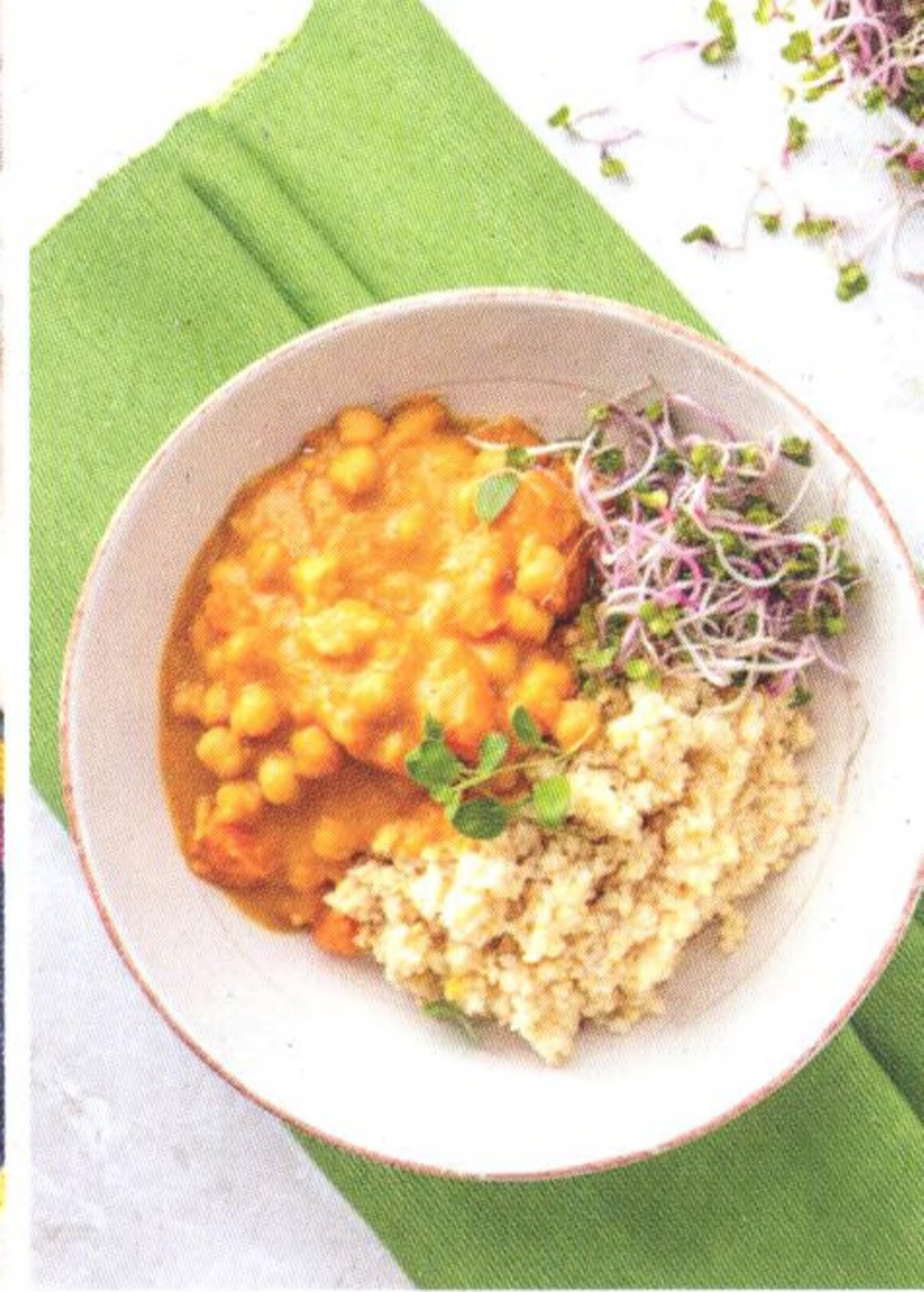
Obsah

SNÍDANĚ, PEČIVO

- 24 Jednoduchá banánová granola
- 26 Skořicovo-broskvová kukuřičná kaše
- 27 Čokoládový chia pudink
- 28 Cizrnová socca
- 30 Tenké, křehké pečivo z quinoj
- 32 Veganská plněná „omeleta“
- 34 Tofu „míchaná vajíčka“ bez vajec
- 35 Nepečený ovesný náryp
- 36 Semínkový ovesný chléb (bez mouky)
- 38 Celozrnný chléb se lněnou moukou a rozmarýnem
- 40 Piña colada smoothie miska
- 42 Mrkvové taštičky
- 44 Švestkovo-jablkový crumble
- 46 Perfektně křupavé cereálie

SVACINY, POMAZÁNKY, SNACK

- 50 Banánovo-ovesné cookies bez mouky a cukru
- 51 Božská pomazánka ze sušených rajčat
- 52 Zdravá „Nutella“
- 54 Proteinový cheat spread krém s kokosem
- 56 Hummus z červené řepy
- 57 Fit cuketový tatarák
- 58 Wrap s banánem a arašídovým máslem
- 59 Limetkovo-mátové raw tyčinky s kokosem
- 60 Meruňkové kuličky ze 3 surovin
- 61 Raw Lamington kuličky



OBĚDY A VEČEŘE

- 64 Jednoduchý bulgur s dýní a čočkou
- 66 Tabbouleh z quinoj nebo bulguru
- 67 Quinoa s citronem, kurkumou a zelenými fazolkami
- 68 Kukuřičné tortilly plněné avokádem a fazolemi
- 70 Chřestové rizoto s citronem a medvědím česnekem
- 72 Indická zelenina s lilkem a čočkou
- 74 Šošovicový dhál
- 76 Cizrnové kari s arašídovým máslem
- 78 Cizrnové mango kari
- 80 Mrkvové ragú s tofu
- 82 Tofu v pomerančové omáče
- 84 Houbovo-česneková rýže s hráškem
- 85 Tofu v arašídové omáče a kokosovém mléce
- 86 Křupavé tofu nugetky v cornflakes
- 88 Mungo fazolky v exotické rajčatové omáče s jasmínovou rýží
- 89 Kari tofu na jablkách
- 90 Pečený falafel s hummusem
- 92 Batátový „guláš“ s chřestem na indický způsob
- 94 Pyré z dýně a petržele s pikantní čočkou
- 96 Rychlé dýňové soté s kari
- 97 Květáková pánvička
- 98 „Chilli con carne“ s quinoou a sladkou bramborou
- 100 Růžičková kapusta Kung Pao
- 102 Maki sushi se zeleninou
- 104 Restovaná kari rýže s ananasem
- 106 Celozrnné jablkové knedlíčky
- 108 Zeleninové ratatouille
- 110 Květák na indický způsob
- 112 Cizrnové kari s batáty v kokosovém mléce

SALÁTY

- 116 Květákový salát tabouleh
- 117 Zeleninový salát s cizrnou, quinoou a hummusem
- 118 Jednoduchý salát z quinoj a brokolice
- 120 Kuskusový salát s fazolemi
- 121 Jednoduchý čočkový salát



TĚSTOVINY

- 124 Ořechové těstoviny ze 4 surovin
- 125 Kakaové/karobové špaldové těstoviny
- 126 Špagety s opečeným tofu a pestem ze sušených rajčat
- 127 Tofu na žampionech s těstovinami
- 128 Chow mein s dušeným zelím a opečeným tofu
- 130 Boloňská omáčka z čočky
- 132 Těstoviny s lilkovou omáčkou a tofu
- 134 Cizrnové těstoviny s veganskou houbovou omáčkou
- 136 Zdravé těstoviny s avokádovou omáčkou

POLÉVKY

- 140 Hustá fazolová polévka se sladkými bramborami
- 141 Polévka z řapíkatého celeru a brokolice
- 142 Zdravá mrkvová polévka s kurkumou a zázvorem
- 144 Mrkvovo-hrášková polévka s cizrnovými noky
- 146 Jednoduchá hrášková polévka s mátou
- 147 Zdravý dýňový přívarek
- 148 Čočková polévka se zelím
- 150 Fit minestrone polévka
- 152 Rýchla polévka z červené čočky



DEZERTY

- 156 Mandlovo-kokosové sušenky s citronovou příchuť
- 157 Zdravá avokádová pěna (čokoládovo-pomerančová)
- 158 Mandlové ovesné kostky s čokoládovými kousky
- 160 Chalva ze 3 ingrediencí
- 162 Čokoládová pěna z aquafaby
- 163 Antistresová levandulovo-borůvková zmrzlina
- 164 Domácí „Lion“ tyčinky
- 166 Raw limetkovo-avokádový dort
- 168 Zdravý raw vegan cheesecake
- 170 Ovesné brownie s červenou řepou
- 172 Mrkvový dort s kokosovým kešu krémem
- 174 Zdravý čokoládový fitness dort „Čokoholik“
- 176 Mrkvové muffiny ze špaldové mouky
- 178 Pudink se slaným karamellem
- 180 Kokosový koláč s malinovým želé
- 182 Mango sticky rice
- 183 Zdravé dýňové kostky

NÁPOJE, PŘÍLOHY

- 186 Zdravá Piña colada
- 187 Osvěžující moka proteinový shake
- 188 Tropické smoothie na imunitu
- 190 Zlaté mléko
- 192 Smoothie z červené řepy se špenátem a chia
- 193 Indická basmati rýže s mrkví a rozinkami
- 194 Květáková rýže dietní příloha