

Pár slov na úvod	9
Ako si vybrať kvalitné ingrediencie?	10
Vysvetlivky ku znakom v knihe	22
RECEPTY	23
ANDREJKA PENIAKOVÁ	24
Mňam kaša zo špaldovej krupice	26
Mrkvovo - zázvorové mini cookies	27
Superrýchle raw brownies	28
DOMINIKA MULTÁŇOVÁ	30
Tropická placka s čokoládovou polevou	32
Coffee shake	33
Škoricová čoko roláda	34
EVKA TURKOVÁ	36
Ovesné vafle s avokádovým a chia pudinkem	38
Banánový pruhovaný chlebík	39
Rybízový koláč	40
JANKA DUBČÁKOVÁ BUDAYOVÁ	42
Bábovka „JFK“	44
Sladká predtréningovka	45
Čučoriedkový raw koláčik	46
EVKA DVORÁČKOVÁ	48
Jahodovo - banánový chlebík s kokosom	50
Bodybuilder smoothies	52
Tvarohovo - čerešňový koláč	53
DANIELKA ČAVOJEC ČESNEKOVÁ	54
Betove smoothie	56
Kokosové muffiny bez múky	58
Čokoládové muffiny s tajnou prísadou	59
JANKA A BETKA JÁNOŠÍKOVÉ	60
Ovsená galetka s tvarohom a ovocím	62
Čokoládová pyramída s makachia granolou	63
Fit čokoba torta	64
SIMONA CAHLOVÁ	66
Perníková ovesná kaše	68
Banánovo-oříškové kuličky	69
Makovo-meruňková buchta	70
GABI ŠVORCOVÁ	72
Pšenová kaša s kokosom a ovocím	74
Medovkovo - čučoriedkový shake	75
Karibský nepečený cheesecake	76

RENI SIPOSOVÁ	78
Proteínová palacinka s domácim džemom	80
Čokoládovo - kokosové gulky	81
Pudingový koláčik	82
NIKOLA CHOVANCOVÁ	84
Smoothie a lá „elixír zdravia“	86
Zdravé čokogulky	88
Karamelový banán so škoricovým dipom	89
LEA VRŠECKÁ	90
Tvarohový makovec bez mouky	92
Kuličky „raffaelo“	93
Roláda plná zdravých bílkovin	94
GABRIELA MÉRESOVÁ	96
Pšenová kaša s jahôdkami	98
Makové a kokosové raw tyčinky	100
Jahodová tortička s mascarpone	102
SABÍNA PLEVÁKOVÁ	104
Tiramisu vložky	106
Ladové rezy s ovocným pyrém	108
Tvarohové lievančky	109
SILVIE BERÁNKOVÁ	110
Pečené dýňové tyčinky	112
Polentové srdíčko	114
Dýňový chlebiček s goji	115
RENÁTA SZABOOVÁ	116
Ovseno-makový závin	118
Fit ice-cream	119
Vanilkovo-citrónový cheesecake s ovocím	120
LUCIE TVRDOŇOVÁ	122
Jablečný vložkovec	125
Medovo-banánový chléb	126
Fitness cookies z ovesných vloček	127
MONIKA LUDASOVÁ	128
Panenská čokoláda	130
Batatové potešenie	131
Fionina torta	132
KAMILA PAVLÍČKOVÁ	134
Ovesný medovník s vlašskými ořechy	136
Arašídové „koka“ sušenky	138
Svěží jahodový dort	139
MAGDALÉNA KAŽIMÍROVÁ	140
Americké pancakes z batatov	143
Cícerovo-banánový koláčik bez múky	144
Nepečené melónovo-hruškové rezy	146

SAŠKA HALMOVÁ	148
Tvarohové prekvapko	150
Avokádová „aha“ pena	151
Ovocná zmrzlina s „kornútkom“	152
DENISA LIPOVSKÁ	154
Škoricové guľky s ovocím	156
Kokosový energy boost	158
Jablko-piškótová klasika zdravo	161
TIMEA TRAJTEĽOVÁ	162
Ovocný trhanec	164
Koko-čoko guľky	165
Celozrnné linecké koláčiky	166
VIERKA GIMECKÁ	168
Lievančeky s kyslou smotanou a jahodami	170
Vanilkovo-ovocný puding	172
Piškótové srdiečko plné ovocia	173
TINA ZLATOŠ TURNEROVÁ	174
Energy smoothie	176
Výživné orieškovo-ovocné kocky	177
Osviežujúci citrónovník	178
VERONIKA WISIORKOVÁ	180
Cuketová buchta	182
Avokádový mug cake	184
Fit cake s pekanovými orechy	185
LUCIA ŠVARAL	186
Dvojfarebná pohánková kaša	188
Arašidový a čokoládový protein shake	190
Škoricovo-jablkové müsli tyčinky	192
Makový koláč bez múky	194
NIEČO NAVYŠE	195
Čarujeme v kuchyni alebo najlepšie zdravé „zlepšováky“	196
Konopný proteín	199
Kde nakupovať kvalitné a cenovo prijateľné výrobky?	200
Fotocviky	202
Cvič v pohodlí svojho domova s našimi videami	210
Naše ďalšie produkty	212
Bonusy	213