



ÚVOD	9
10 TIPŮ PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	
Ekonomie kalorií	12
Jak nejlépe snídat	14
Zdravý doping	16
Zdravá čokoláda	18
10 důvodů, proč nejíst bílý cukr	20
Hříšný den	24
Sůl nad zlato?	26
Pitný režim	28
Co si dát proti celulitidě?	30
Štěstí na lžičce	32
10 MENU NA BÁJEČNÉ A CHUTNÉ JÍDLO	
JÍDELNÍČEK PRO DOBRÉ RÁNO	37
Toast s kakaem a banánem	39
Domácí zapékané müsli s pistáciemi	41
Chléb s kozím žervé a čerstvými fičky	43
Ovocné smoothie	45
Nízkotučné jablečné muffiny s ovesnými vločkami	47
Bulka se špenátem a křenovou pěnou	49
Chlebaček se zapečeným vejcem	51
JÍDELNÍČEK S CHUTÍ EXOTIKY	55
Tartaletky s cizrnovou pomazánkou	57
Mango caprese	59
Krůtí špízy marinované v kokosovém mléce	61
Rýžový salát s okurkou a kuřecím masem	63
Pikantní banánová polévka	65
Krevetový salát s avokádem	67
Citronovo-jogurtová buchta s chia semínky	69
JÍDELNÍČEK NA DOBITÍ ENERGIE	73
Salát z quinoj s cizrnou	75
Salát z pečené řepy s čočkou a kozím sýrem	77
Jogurtový pohár s papájou a goji	79
Hovězí steak s brokolicovým tataráčkem	81
Kuřecí kousky s pikantní omáčkou	83



Treska v ořechové krustě	85
Těstovinový salát s tempehem	87
JÍDELNÍČEK DOZELENA	91
Karbanátky s jarním salátkem	93
Gratinovaný kozí sýr na ředkvičkovém carpacciu	95
Kukuřičné kuřátko na bylinkách s kuskusovým salátem	97
Kedlubnový krém s obloženým chlebem	99
Toasty s jarní pomazánkou	101
Kedlubnové placičky s jogurtovým dipem	103
Jehněčí kotletky s křupavou kedlubnou	105
JÍDELNÍČEK PRO ZDRAVÉ GRILOVÁNÍ	109
Grilovaná zelenina ve filo těstě	111
Opečený chléb s grilovaným avokádem a lučinou	113
Krevetový špíz s asijským salátem	115
Rybí závitky s pikantním rajčatovým dipem	117
Hovězí steak s kukuřičným salátem a tortillou	119
Grilovaný halibut na pomerančích s jarní cibulkou	121
Salát z grilovaných nektarinek a broskví s ricottou	123
JÍDELNÍČEK PLNÝ LÉTA	127
Salát panzanella s tuňákem	129
Lilkové závitky	131
Avokádovo-banánový zmrzlinový krém	133
Uzený losos s jahodami, rukolou a zeleným pepřem	135
Salát s ovocem a kuřecím masem	137
Rizoto s malinovým pestem a broskvemi	139
Miniomeletky	141
JÍDELNÍČEK DO KABELKY	145
Ovocné smoothie	147
Žlutý meloun s parmskou šunkou	149
Řecký jogurt s medem a granolou	151
Meruňkové kuličky s ovesnými vločkami	153
Studená kuřecí tortilla	155
Salát s avokádem a klíčky	157
Celozrnný chléb s cottage sýrem a uzeným lososem	159
JÍDELNÍČEK Z DIVOKÉHO MASA	163
Tagliatelle s kančím ragú	165
Pečená kachní prsa s pomerančovou omáčkou	167

Obsah



Jelení steak na červeném víně se šalotkami a rýží	169
Pečená perlička na jablkách	171
Daňčí kýta na houbách	173
Srnčí guláš	175
Pečený srnčí hřbet se zeleninou	177
JÍDELNÍČEK PRO ZAHŘÁTÍ	181
Rizoto s červenou řepou a kozím sýrem	183
Dýňový salát s hovězím masem	185
Pizza s mozzarellou a bramborami	187
Zelný salát s dýní a teplou zálivkou	189
Salát s teplou zálivkou a jogurtovým dipem	191
Skvělá cibulačka	193
Celozrnná žemlovka	195
JÍDELNÍČEK NEJEN NA VÁNOCE	199
Treska s bylinkovou krustou s bramborovým salátem	201
Rybí polévka	203
Píškotový dezert	205
Steak z tuňáka na čočkovém salátu	207
Jablečný crumble	209
Lososová roláda	211
Mořský ďas v parmské šunce	213
10 PLÁNŮ NA RYCHLÉ A SNADNÉ NÁKUPY	
Pečivo a cereálie	218
Maso, ryby a mořské plody	220
Mléčné výrobky	222
Přílohy a luštěniny	224
Oříšky a semínka	226
Oleje a tuky	228
Ovoce	230
Zelenina	232
Nápoje	234
Ostatní	236
OBSAH	244