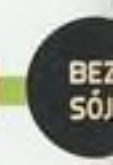


Obsah



Úvod

Snídaně

Veganská míchaná „vajíčka“

Kynuté lívance v americkém duchu

Přes noc namočená chia ovesná kaše s borůvkami

Detoxikační ovocný salát

Saláty a sendviče

Bramborový salát s „uzeninou“

Celozrnný těstovinový salát se sušenými rajčaty, olivami a tofu

Kuskusový salát s brusinkami, mandlemi, tofu a cizrnou

Pohankový salát s tempehem a grilovanou zeleninou

Salát Tabbouleh z celozrnného bulguru s marinovaným tofu

Zeleninový salát s krémovou tahini zálivkou

Bagetka s uzeným tofu a karamelizovanou cibulkou

Pšenično-žitný chléb s pečenou dýní a hořčično-„medovým“ dresinkem

Cizrnový hummus na mnoho způsobů

Polévky

5	Bramboračka s houbami	38
	Brokolicová polévka s hráškem	40
6	Lehce pikantní dýňová polévka s dýňovým olejem	42
8		
10	Fazolová polévka s veganským „chorizem“	44
	Cizrnová polévka	46
12	Kulajda	48
14	Polévka ze sladké kukuřice s chilli	50
	Raw brokolicová polévka s avokádem	52
16	Raw tomatová polévka s bazalkou	54
18	Zelňačka s uzeným tofu	56
20		

Hlavní jídla

22	Růžové nudle s „kuřecím masem“ a teriyaki omáčkou	60
24	„Kachna“ s dušeným špenátem a bramborovým knedlíkem	62
26	Quinoa s kapustovým pestem a chilli vločkami	64
28	Falafel a hummus v pita chlebu	66
30	Grilovaná zelenina a tofu s hummusem z červené řepy a kukuřičnými chipsy	68
32	„Kuřecí řízek“ s bramborovou kaší	70
34	„Kuřecí špízy“ se třemi omáčkami	72
	Musaka s lilkem	74

Osso Buco marinované tofu v omáčce
z červeného vína s polentou

„Krevetky“ a zelenina v tempuře

Burger XXL

Rotatouille s basmati rýží

Raw pohankový salát s krémem z kešu
a květáku

Raw boloňské lasagne s květákem

Raw Tabbouleh salát s quinoou

Raw tatarák z červené řepy

Rajčata plněná kešu krémem

Kokosové kari

„Kuře“ na paprice s těstovinou

Bezlepkový špenátový quiche s tofu

Plněné bramborové knedlíčky
s uzeným tofu

Čočka s kořenovou zeleninou

Nápoje

Smoothie pro chladné ráno

Smoothie pro letní ráno

Detox smoothie

Sport smoothie

Letní exotické smoothie

Smoothie pro lepší imunitu

Domácí konopné mléko

Dezerty

Čokoládový koláč z polenty

Jáhlový koláč s vůní podzimu

Celozrnný makovec

Raw borůvkový „cheesecake“

Dýňový bezlepkový „cheesecake“

Malinová zmrzlina s rýžovou šlehačkou

Čoko-borůvkové proteinové tučinky

Rýžový koláč s čokoládovým krémem

Pohankové lívance s jahodami a rýžovou
šlehačkou

Avokádový pudink s chia semínkem

Amarantové kulíčky se skořicí

SLOVNÍČEK POJMŮ

Autoři

104

106

108

110

112

114

116

118

120

122

124

126

128

130

132

134

136

138

140

142

144

148