1

Začněte den s radostí 15–21

Šťavnatá jarní frittata 23–24
Tvarohové lívance s ječnou moukou 25
Banánové lívance z ovesných vloček 29
Pečená ovesná kaše 31–33
Snídaňová tortilla 35
Dutch Baby 37–38
Vyvážené avokádové topinky 41–43
Křupavá granola 45
Huevos rancheros 49
Bircher müsli s malinami 51
Ovesná krupicová 55
Celozrnné podmáslové lívance 57–58
Mléčná rýže s tvarohem 61–62

2

Na malý hlad 65–71

Švédské sýrové vafle 73
Budapešťská pomazánka z pečených kapií 75–76
Pomazánka ze sušených rajčat 78
Vajíčková pomazánka 80
Topinky s hráškovou pomazánkou 83
Bramboračka 85–86
Hrášková polévka s kokosovým mlékem a mátou 89
Pěkně sytá zelňačka 91–93
Polévka z horské hnědé čočky 95–97
Polévka z pečeného květáku 99–100
Svačinkové smoothie 103–104
Melounový salát 107
Zapečené lilky 109–110

Zdravý jídelníček za zdravé peníze 113–115

Bio, nebio a ti další 116–117

Krabičkování pod drobnohledem:
Převratná vychytávka, nebo naleštěná bída? 118–120

Jak pokrmy správně zchladit, zamrazit,
rozmrazit a ohřát? 121–124

Kdo je připraven, není překvapen
aneb jaké zásoby mít ve spíži 125–126

Jak jíst více...
... vlákniny 127
... bílkovin 128
... luštěnin 129
... mléčných výrobků 129–130
... ryb 130
... bez masa 131

3
Na veliký hlad 133–136

Švédské kuličky 137–139
Zapečené gnocchi z jednoho hrnce 141–142
Jarní závitky s arašídovou omáčkou 145–146
Nejlepší krabičkový kuskus 147
Kuřecí stripsy z trouby 151
Pečené kuře s bylinkami a citronem 153
Linguine s uzeným tofu, olivami a rajčaty 157
Trhané kuřecí maso 159
Vyvážené burrito 163–164
Pečená omáčka na těstoviny 167
Kuře na paprice z trouby 171–172
Kuřecí na žampionech 175
Plněné papriky 177–178

Bowl s glazovaným lososem 181–182
Salát Niçoise 185–186
Základní rajčatová omáčka 189–190
Univerzální krůtí kuličky 191–192
Rizoto z pečené dýně 195–196
Tvarohové ovocné knedlíky 197–199
Pečený květák v trojobalu 201–202
Brambory ve slupce s brynzovým tvarohem 203
Smažená rýže s marinovaným tofu 207–208
Jednoduché těstoviny s baby špenátem, cherry rajčaty a smetanou 211–212
Kuřecí korma pro celou rodinu 215–216
Norské karbanátky z bílé ryby 219–220
Mac and cheese s brokolicí 223–224
Rychlá boloňská omáčka 225–226

4 Může se hodit 228–229

Tzaziki dip s fetou 231
Lilkový dip s řeckým jogurtem 233–234
Coleslaw s pomerančem 235
Superrychlá foccacia 239
Řecký salát s bulgurem 241–243
Bramborový salát 245–246

5 Něco na zub 249–255

Kefírová buchta s meruňkami 257–258
Makový koláč se švestkami 261–262
Švédský sypaný koláč 263–265
Podmáslový koláč se skořicovou drobenkou 267–268
Jednoduchý narozeninový dort s ovocem 269–270

Nejkřehčí vanilkové rohlíčky 273–274
Náš beránek 279–280
Kefírové nanuky 281
Chalupářská bublanina 285
Banánové muffiny 287–289
Jogurtová galetka s jahodami 291–292
Zapečené palačinky s tvarohem 293–294
Hrnkový cuketový perník 297
Koláč àla krtkův dort 299–301
Litý hruškový koláč s drobenkou 303–304
Zbytkový crumble 307–308
Třená mramorová bábovka 309–311
Svačinový cheesecake se skořicí a ovocem 313–314
Skleničkové dezerty 317–319
Jednoduchý italský koláč s jablky 321–322
Pistáciové tiramisu s tvarohem a malinami 323–324
Naše vánočka 327–329
Vánoční džem 331–333

Rejstřík **336–349**