

Snídaně

Zelená shakshuka	14
Rychlé tuňákové tousty	14
Snídaňové muffiny	15
Míchanice s vajíčky a zeleninou	15
Jogurtová buchta s borůvkami	18
Pečená ovesná kaše s polevou	19
Krémová ovesná kaše	19
Jablečná snídaňová buchta	20
Smoothie se schovanou zeleninou	21

Obědy a večeře

Lasagne z batátů	24
Mexická rýžová miska	26
Rychlé nudle s omáčkou z arašídového másla	28
Těstoviny s brokolicovým pestem	30
Brokolicové placky	34
Bramborovocibulové placky	34
Kapustové placky	35
Bramborové placky s tvarohem	36
Řepný dip k plackám	37
Smažená rýže se zeleninou	38
Pastýřský koláč se zeleninou	40
Cuketa s tuňákem a kukuřicí	42
Cibulový koláč	44
Ratatouille na pánvi	46
Špagety se špenátovým pestem	48
Špenátové sýrové pusinky	50
Hráškové těstoviny	52
Hlívové řízky s kaší	54
Špenátové lasagne s houbami	56
Cuketové špagety s krémovou omáčkou	58
Bramborový salát s vajíčky a quinoou	62
Řecký salát s kuřetem	63
Salát s batáty a cizrnou	64
Salát zelené bohyně	65
Kvěťák s cizrnou v krémové kokosové omáčce	66

Těstoviny s řepnou krémovou omáčkou	68
Hlíva na paprice	70

Hlavní chody z plechu

Pizza na plech	74
Křupavé gnocchi se zeleninou z plechu	76
Zeleninová frittata	78
Italské kuře s fazolkami	80
Zapečený lilek s rajčaty a parmazánovou strouhankou	82
Zapečené brambory s cuketou	84
Quesadilla v troubě	86
Batátové hranolky	90
Mrkvové hranolky	90
Hráškový dip k hranolkům	90
Cuketové hranolky	91
Květákové karbanátky	91
Losos s batáty a brokolicí	92
Kuře s pórkem, máslovými fazolemi a špenátem	94
Kuře Caprese se zeleninou a bramborami	96
Losos s česnekovým máslem, bramborami a zelenými fazolkami	98
Kuře s cizrnou a zeleninou	100
Kuře s brokolicí a batáty	102

Polévky

Krémová zeleninová polévka	108
Polévka z červené čočky s kokosovým mlékem	108
Cizrnová krémová polévka	109
Zeleninová polévka s těstovinami	110
Krémová bylinková polévka	111
Polévka s mrkvovými knedlíčky	111

Pauza na svačinu

Flatbread k pomazánkám	114
Cuketový sýrový chléb	116
Cizrnové kreky s domácím smetanovým sýrem	118
Mrkvová pomazánka	120
Pečená cherry rajčátka s jogurtem	122
Cibulové kroužky s jogurtovým dipem	124

Pečená cizrna	126
Zázvorové shoty	128
Křupavé máslové fazole s avokádovým dipem	130
Vaječné muffiny s houbami a špenátem	134
Vaječné muffiny s brokolicí a paprikou	134
Vaječné muffiny se šunkou a mozzarellou	135
Vaječné muffiny s rajčaty a balkánským sýrem	135

Sladké mlsání

Cizrnové kuličky s čokoládou	138
Brownies z batátů	140
Jahodový koláč na plech	142
Kokosové kousky v čokoládě	144
Koláč Friand se švestkami	146
Broskve s mandlovou drobenkou a vanilkovou polevou	148
Jogurtové kousky s ovocem	152
Banánové nanuky v čokoládě	152
Maliny v čokoládě	153
Arašídové košíčky s banánem	153
Borůvky v čokoládě	153
Zdravý ovocný chia pohár	154
Malinové řezy s drobenkou	156
Borůvkové koláčové kostky	158
Tvarohový koláč s jahodami	160
Nepečený borůvkový cheesecake	162

Schovaná zelenina

Luštěninové kuličky	166
Mrkvové kaiserky	168
Těstoviny s rajčatovou omáčkou	170
Domácí čočkové tofu	172
Mrkvové těstoviny	174
Těstoviny s krémovou omáčkou	176
Zeleninové sušenky	178
Krémová rajčatová polévka	180
Kuřecí kuličky se zeleninou	182
Květákovosýrové nugety	184