

Obsah

I · Než začneme

7

II · 30denní plán

13

III · Kuchařka

25

Snídaně 27

1. Keto chlebík s avokádovou pomazánkou a restovanými žampiony 29
2. Řecký jogurt s bobulemi a vlašskými ořechy 31
3. Avokádo s vejcem natvrdo a šunkou 33
4. Zapečený květák se slaninou a vejci 35
5. Snídaňový sendvič s klobásou 37
6. Chia pudíng s kokosem a borůvkami 39
7. Lívance s borůvkami 41
8. Míchaná vejce s uzeným lososem 43
9. Cottage sýr s ořechy a lesním ovocem 45
10. Volská oka se slaninou, avokádem a jarní cibulkou 47
11. Avokádový shake s kokosem a špenátem 49
12. Omeleta se špenátem a slaninou 51
13. Chorizo omeleta s rukolou 53
14. Avokádové pyré s vejcem a vlašskými ořechy 55
15. Zelený snídaňový bowl 57
16. Houbový nákyp s rukolou 59



17. Snídaňová pánev s klobáskou	61
18. Beztěstový quiche se špenátem	63
19. Zapečené avokádo s vejcem	65
20. Grilovaný sýr halloumi se salátem a vajíčkem	67
21. Borůvkové muffiny	69
22. Dvočokoládové muffiny	71
23. Vafle	73
24. Skořicové rolky	75
25. Ořechové cereálie	77
26. Bobulové smoothie	79
27. Frico vaječné tostády s rukolou	81
28. Šunkové vaječné košíčky	83
29. Snídaňový nákyp s klobásou	85
30. Tofu scramble	87

Obědy 89

31. Pečené kuřecí stehno s restovanou brokolicí	91
32. Hovězí burger se sýrem, slaninou a salátem	93
33. Vepřová kotleta s růžičkovou kapustou	95
34. Řecký salát s grilovaným kuřetem	97
35. Hovězí guláš s chilli	99
36. Lososový bowl s avokádem a borůvkami	101
37. Kuřecí kari s brokolicí	103
38. Hovězí stir-fry s brokolicí a sezamem	105
39. Kořeněné tofu s bylinkami	107
40. Grilovaný losos s chřestem a česnekovým máslem	109
41. Hovězí tatarák s vejcem	111
42. Krevetové kari s cuketou	113
43. Vepřová panenka s grilovanou zeleninou	115

44. Pečená kachní prsa se špenátem a rukolou	117
45. Sushi s květákovou rýží	119
46. Slaninou balené kuřecí muffiny	121
47. Květáková pizza	123
48. Grilované kuřecí prso s červeným zelím	125
49. Květákový steak s bylinkovou zálivkou	127
50. Švédské masové kuličky ve smetanové omáčce	129
51. Krevetová salátová tacos	131
52. Cuketové placky se zakysanou smetanou	133
53. Marinovaná feta s olivami a sezamem	135
54. Grilovaný lilek s bazalkovým pestem	137
55. Salátový wrap s mletým hovězím	139
56. Vepřová játra s parmazánovými chipsy	141

Večeře 143

57. Steakový bowl se sázenými vejci a avokádem	145
58. Cuketové špagety s mořskými plody	147
59. Lilkový burger s vepřovým	149
60. Steak s cuketovými špagetami a žampiony	151
61. Tuňákový salát s vejcem a avokádem	153
62. Zapečená cuketa s mozzarellou a pórkem	155
63. Hovězí steak s žampiony	157
64. Salát s halloumi a avokádem	159
65. Květákové pyré s grilovaným kuřecím plátkem	161
66. Kuřecí stehna se špenátem a smetanou	163
67. Krémová špenátová polévka	165
68. Cuketové lasagne se šunkou a sýrem	167
69. Tuňákový středomořský salát	169
70. Řecký salát s fetou a kuřetem	171

71. Portobello pizza se salámem a mozzarellou	173
72. Lilkové rolky s ricottou a vlašskými ořechy	175
73. Pikantní losos s avokádovou salsou	177
74. Pečený filet z bílé ryby s grilovanou zeleninou	179
75. Sečuánské hovězí s houbami a pak-choi	181
76. Beef Bourguignon (bez mouky)	183
77. Vepřové kebaby s rozmarýnem	185
78. Kuřecí kousky v krémové omáčce s medvědí česnekem	187
79. Krémové citronové kuře	189
80. Grilovaný steak na salátu s fetou a olivami	191

IV · Když to drhne 193

29. Sniídaňový nákyp s klobáskami	191
30. Tofu'scramble	193
31. Pečené kuřecí stehna s avokádem a rajčaty	195
32. Hovězí burger se sýrem, cibulí a rajčaty	197
33. Vepřová kotleta s rýží a zeleninou	199
34. Řecký salát s grilovaným kuřetem	201
35. Hovězí guláš s chilli	203
36. Lososový bowl s avokádem a borůvkami	205
37. Kuřecí kari s brokolicí	207
38. Hovězí stir-fry s brokolicí a sezamem	209
39. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	211
40. Tofu s avokádem a zeleninou	213
41. Kuřecí steak s cibulí a rajčaty	215
42. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	217
43. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	219
44. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	221
45. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	223
46. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	225
47. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	227
48. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	229
49. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	231
50. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	233
51. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	235
52. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	237
53. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	239
54. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	241
55. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	243
56. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	245
57. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	247
58. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	249
59. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	251
60. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	253
61. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	255
62. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	257
63. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	259
64. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	261
65. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	263
66. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	265
67. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	267
68. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	269
69. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	271
70. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	273
71. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	275
72. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	277
73. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	279
74. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	281
75. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	283
76. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	285
77. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	287
78. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	289
79. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	291
80. Hovězí steak s cibulí a rajčaty	293