

Obsah

Dosyta	8
Pestré jídlo, bohatý život!	10

Recepty

Bílkoviny v záloze.	
Univerzální protein do každého jídla	17

Krůtí šunka bez éček	19
Marinovaná vejce	21
Marinovaný losos gravlax	23
Snadný hovězí roastbeef	25
Univerzální trhané kuřecí	27
Šťavnatá kuřecí prsa	29
Pečené krůtí kuličky s cuketou a sýrem	31
Šťavnaté trhané vepřové	33

Božské pomazání.	
Pomazánky & sendviče	35

Rychlá tuňáková pomazánka s tvarohem a vejcem	37
Vajíčkově-vajíčková pomazánka	39
Tuna melt	41
Řepová pomazánka s fetou	43
Švédský krevetový salát	45
Rychlá játrová paštika s pomerančem	47
Pomazánka z uzeného kuřete	49
Proteinová „majonéza“ z vařených vajec	51
Tvarůžkový grilled cheese	53
Makrelová pomazánka & marinované ředkvičky	55
Dietní tvarůžkový tatarák	57
Hovězí umami tatarák s lanýžovou emulzí	59

Peču na to!	
Syté pečivo bez zbytečné mouky	61
Rychlý tvarohový chléb bez kynutí	63

Low-carb lněné housky bez obilovin	65
Křupavý semínkový chléb bez mouky	67
Low-carb tofu placky	69
Rychlé cottage housky bez kynutí	71
Tvarohové wrapy s vločkami	73

Snídaně králů.

Vejce na šest geniálních způsobů

Snídaňové burrito	77
Turecká vejce à la halušky	79
Tři vejce do skla s pršutem	81
Snídaňová koprovka s cuketou	83
Vejce Avodict s lososem	85
Objemová míchaná vajíčka s cottage sýrem	87

Snídat dezerty.

A co jako?

Rychlá granola z pánve	91
Tvarohové lívance syrniki s vločkami	93
Pistáciiová overnight kaše	95
Tvarohový trhanec či palačinky	97
Nejkrémovější ovesná kaše	99
Pečený tvaroh s drobenkou	101
Malinové smoothie	103
Cottage palačinky ze špaldové mouky	105
Cottage lívance	107
Sytá krupicová kaše	109

Rychleji než kurýr.

Uvařeno do 20 minut

Salát s křupavou rýží & tuňákem	113
Pomerančové kuře & květáková rýže	115
Miso losos, soba nudle & arašídová omáčka	117
Smash burger tacos	119

Rychlá játra s hrozny	121
Krevetové tacos s avokádovou salsou	123
Pad kra pao	125
Caesar salát s kuřetem & sytým dresinkem	127
Miska s hovězím & batáty	129
Krémové cajun špagety s krevetami	131
Sečuánské fazolky s vepřovým a zázvorem	133

Polévka je grunt i špunt 135

Kokosová kuřecí polévka s kari	137
Dýňová polévka s červenou čočkou & halloumi krutony	139
Zelňačka s uzeným kolenem	141
Řecká kuřecí polévka avgolemono	143
Špenátový krém s máslovými fazolemi	145

Pohladí a neuzemní. Comfort food lehčeji 147

Krůtí pečínka & ricottové noky	149
Chilli con carne	151
Tvarohová pizza	153
Indické kuře & jogurtový naan	155
Středomořské kuře s cizrnou & olivami	157
Steak & španělská salsa romesco	158
Šoulet s kachnou	161
Tvarohové langoše	163
Miso panenka z jednoho plechu	165

Bez masa, bez nudy 167

Květák v sýrovém těstíčku	169
Hráškové placky s ricottou	171
Mražené tofu s brokolicí a jasmínovou quinoou	173

Čočka beluga, glazovaná mrkev, halloumi & tahini dresink	175
Hrachová kaše s karamelizovaným celerem & tempehem	177
Máslové fazole s tofu krémem & sušenými rajčaty	179
Čočková boloňská & vegan parmezán	181
Smažený sýr bez trojobalu	183

Chytré křupání.

Večerní zobání & funkční posypky

Křupavá naklíčená čočka	187
Křupavé sardinky	189
Dietní tvarůžkové chipsy	191
Slaná granola	193
Česnekové edamame	195

Sladká první pomoc

Čokoládový tofu krém	199
Líné tvarohové knedlíky	201
Rychlé proteinové koláče bez kynutí	203
Proteinové brownies kuličky	205
Jahodová pěna z cottage	207
Domácí proteinové tyčinky	209
Makový závin z jogurtového těsta	211
Čokoládový mug cake	213
Jogurtové proteinové nanuky	215
Cottage zmrzlina s olivovým olejem	217
Fazolové brownies bez mouky	219
Bezlepkový mandlový cheesecake	221

Bez koho & čeho by tahle kniha nevznikla

Děkuji	225
--------	-----