

Na úvod	5	Wellness bojovník	59
Co nakoupit	8	Ovesný koktejl	60
Hotové veganské výrobky	9	Zelená šáva	
Obilniny a luštěniny	15	pro obnovu těla a duše	60
Semínka a ořechy	21	Mandlová granola	61
Sladký život	25	Švestkovo-jablečná granola	62
Houby	28	Veganské proteinové tyčinky	63
Dochucovadla a koření	30	Domácí ovesná granola	64
Zelené bylinky aneb		Krém s tofu a ovocem	64
Nejlepší koření je zelené	34	Francouzské toasty	65
A trocha vůně nakonec!	42	Pikantní míchaná vejce	65
RECEPTY	43	Veganské toasty	66
Mléka	43	Krupicová kaše	66
Sezamové	44	Ovesná kaše sladká	67
Konopné	44	Pohanková kaše sladká	67
Mandlové	45	Jáhlová kaše	68
Makové	45	Žemlovka	68
Medy	46	Polévky	69
Smrkový	47	Miso	70
Smrkovo-jahodový	47	Miso 2	70
Pampeliškový nevařený	48	Rajčatová s plátky mandlí	71
Másla	49	Rajčatová s pohankou	71
Mandlové	51	Thajská rajčatová polévka	72
Kešu	51	Polévka z pečené brokolice	
Z lískových oříšků	52	s kešu	72
Makadamové	53	Brokolicová polévka	73
Pekanové	53	Dýňová polévka	74
Pistáciové	54	Dýňová tofu polévka	75
Z vlašských ořechů	54	Čočková polévka	75
Z dýňových semínek	55	Hustá čočková polévka	
Sezamové (tahini)	55	na indický způsob	76
Máslo ze slunečnicových		Mrkvová polévka s rýží	76
semínek	56	Polévka z droždí	77
Snídaně, svačiny	57	Šťovíková polévka	77
Ranní vitaminová bomba	58	Posilující polévka z dýně	
Jablečno-mrkvové	58	a rakytníku	78
Banánové	58	Rychlé gaspacho	78
Zelené	59	Hlavní jídla zeleninová	79
		Pečená rajčata plněná lilkem	80
		Dýňové rizoto se šalvějí	81

Dýně na kari	82	Těstoviny	101
Grilovaný květák	83	Špagety	102
Cuketovo-mrkvové placky	83	Lasagne	103
Pórkové placičky	84	Špagety s cizrnou, mandlemi a chilli	104
Petrželové smaženky	84	Zapečený kuskus s cuketou, rajčaty a uzeným tofu	105
Smažené celerové řízky	84	Ad thai	106
Restovaný lilek se žampiony a bambusovými výhonky	85	Salát Bun Bo	106
Brambory na smetaně s baby špenátem a veganskými plátky	86	Čínské nudle	107
Mrkev s celerem	86	Nudle s mákem	107
Dušená mrkev s kedlubnou	87	Bazalkové pesto	108
Dušené fazolky s tymiánem a ořechy	87	Meduňkové pesto	108
Hlavní jídla z brambor	88	Pesto s mrkvovou natí aneb Ani kus zeleného nazmar	109
Bramborová kaše	89	Pesto ze sušených rajčat	110
Česneková bramborová kaše	89	Petrželové pesto	110
Bramborová kaše s pečeným česnekem	90	Koriandrové pesto	110
Bramborová kaše nastavovaná krupkami	90	Medvědí pesto aneb První čerstvá jarní vitaminová bomba	111
Lepenice	90	Pesto z medvědího česneku 2	111
Brambory	91	Luštěniny	112
Omeleta	91	Dýně na curry s cizrnou	113
Plněné bramborové knedlíky s uzeným tofu	92	Matar dal kiždí (žlutý hrách s rýží)	114
Hlavní jídla z mouky a luštěnin	93	Cizrna na paprice	115
Kachori	94	Cizrna s brokolicí	116
Sambar	95	Falafel	117
Hrachová kaše	96	Cizrnové karbanátky	118
Čočka s dýní	96	Fazolové karbanátky	119
Prosná kaše s dýní	97	Tofu, seitan	120
Jáhlová kaše	97	Smažené tofu s mrkví, brokolicí, kešu a rýžovými nudlemi	121
Polenta	98	Tofu se zeleninou	122
Smažená polenta	98	Seitanové plátky na zázvoru	122
Pohanka	98	Seitan s hořčično-pepřovou omáčkou a pečenými brambory	123
Rýže	99		
Ovocné knedlíky	100		

Pečený guláš ze seitanu a hlívy s ovesnými noky	124	Bábovka	147
Seitan po čínsku	125	Sušenky	148
Pečené tofu se zeleninou a thajskou omáčkou	126	Domácí čokoláda	149
Grilované špízy z tofu	127	Grilované ovoce	150
Ostatní	128	Grilovaný ananas	151
Veganský hamburger s pečenou řepou	129	Grilovaný banán	152
Veganský hamburger s pečenou mrkví	130	Něco slaného na zub	153
Cizrnový burger	131	Pečená cizrna	154
Zeleninový quiche	132	Pučálka	154
Žampionová omáčka s bramborovým knedlíkem	133	Sladká pučálka	155
Sýry	134	Cizrnová pomazánka	155
Pečená mandlová „feta“	135	Houbová tlačěnka	156
Pečený česnekový sýr se sušenými rajčaty	135		
Čedar s mandlovým kabátem	136		
Parmazán	136		
Krémový sýr s bylinkami	137		
Uzený čedar	137		
Mozzarella	138		
Brie	138		
Feta	139		
Ricotta	139		
Pečivo a sladkosti	140		
Veganské housky	141		
Kuličky sezamovo-pistáciové	142		
Vadai kobliha	143		
Avokádový čokoládový puding	143		
Mrkvový dort	144		
Pečená jablka se skořicovým přelivem	145		
Kuskus na sladko	146		
Pusinky	146		