

OBSAH

Snídaně

Nepečený ovesný nákyp	14	Křehký cuketový chléb	30
Křupavá granola s arašídovým máslem	15	Pečená jahodovo-rebarborová omeleta	31
Celozrnný chléb s lněnou moukou a rozmarýnem	16	Superfood kaše s třešněmi	32
Studená ovesná kaše s proteinem a borůvkami	18	Citronový cottage cheese s jahodami	33
Ovocný salát s amarantem	19	Mléčný bulgur s chia semínky a brusinkami	34
Nízkosacharidové sýrové muffiny	20	Bruschetta s ricottou, prosciuttem, brusinkami a rozmarýnem	36
Borůvkovo-ovesné chia smoothie	21	Ovesná kaše "borůvkový cheesecake"	38
Banánovo-ovesné smoothie	22	Pečená brownie kaše	39
Osvěžující mocha proteinový shake	24	"Pizza Hawaii" nízkosacharidové košíčky	40
Ovesná kaše naslano	25	Zdravý ovocný cobbler	41
Omeleta s medvědí česnekem nebo pampeliškovými listy a paprikou	26	Míchaná vejce s jogurtem a ovocem	42
Krémový jablečno-řepový salát s borůvkami	28	Toasty ze sladkých brambor	43
Hustý kokosový chia pudink s vyšlehanými bílky	29	Míchaná vejce s houbami a špenátem	44
		Celozrnné topinky s avokádem, míchanými vajíčky a ředkvičkami	45

Jídla s masem a rybami

Kuře na paprice s pohankovými noky	48	Fettuccine s květákově-česnekovou omáčkou	68
Kuřecí prsa na špenátu	49	Rozmarýnový hovězí guláš s houbami	70
Tuňákově-avokádový salát s cottage cheese a pohankou	50	Kuřecí stehna se špenátem a pórkem v rajčatové omáčce	72
Celozrnný kuskus s pizza oblohou	51	Kuskus s cibulí, mrkví a tuňákem	74
Chilli kuřecí prsa	52	Tuňákově-celerový salát	75
Celozrnné těstoviny se zeleninou a parmezánem	53	Asijský kuřecí salát	76
Quinoa s mletým krutím masem a hráškem	54	Pečené cuketovo-masové kuličky	77
Nízkosacharidová kuřecí prsa s mrkví a květákovou "rýží"	56	Kuřecí prsa na parmezánu s cuketovými nudlemi	78
Chřestový salát s cottage cheese a avokádem	58	Rýže s fazolemi, špenátem a tuňákem	80
Rýžovo-kuřecí muffiny	59	Hovězí na rajčatech s fazolemi	81
Trhané kuřecí maso na medu se sladkými bramborami	60	Krémová kuřecí prsa se žampiony	82
Dýňové "špagety" s mletým krutím masem v rajčatové omáčce	62	Pita plněná rybou a salátem	83
Kuřecí prsa s cuketou, houbami a sezamem	64	Pečená tilapie s houbami a quinoou	84
Mexické chilli	65	Quinoa s bazalkovým pestem a tuňákem	85
Exotická kuřecí prsa v mangovo-kokosové omáčce s jáhlami	66		

Bezmasá jídla

Dýňové rizoto s mrkví	88	Mrkvovo-hrášková polévka s cizrnovými noky	100
Květákový nákyp	90	Mac & Cheese v květákové omáčce	102
Mrkvové kari	91	Květák v pomerančové omáčce	103
Vynikající rajčatové rizoto	92	Zapečená vejce s quinoou v paprice	104
Špaldové noky s kyselým zelím	93	Houbovo-česneková rýže s hráškem	105
Cuketovo-mrkvové nudle s arašídovou omáčkou	94	Salát ze sladkých brambor a fazolí	106
Špenátový salát s hořčično-medovým dresinkem	95	Opečené česnekové tofu se sezamem	108
Hummus s cuketou a mrkví	96	Špenátové kuličky	109
Hustá polévka z řapíkatého celeru a brokolice	98	Bulgurový salát se žampiony a cottage cheese	110
Svěží ananasovo-okurkový salát	99	Sladký brambor s avokádovo-bazalkovým přelivem	111

Lahodná pohanka s mrkví a pórkem	112	Španělská cizrna se špenátem	122
Vajíčková rýže s ředkvičkami a pórkem	114	Pohankové noky s cottage sýrem a hráškem	123
Cuketový salát s míchanými vejci, feta sýrem a olivami	115	Hrachová polévka s bulgurem	124
Jednoduchý řecký salát	116	Jáhly se zeleninou	125
Celozrnné těstoviny s krémovou bazalkovou omáčkou	117	Polentový nákyp s lilkem	126
Quinoovo-jablečný salát s rukolou	118	Pestrý quinoový salát	127
Svěží salát s pohankou	119	Fazolový burger	128
Čočka na indický způsob	120	Makový coleslaw	130
Celozrnné těstoviny s pestem ze sušených rajčat	121	Polentové hranolky	131

Sladká jídla

Proteinové cannoli lívance	134	Bulgur s mákem, švestkami a jablky	141
Ovesný trhanec s banánem, tvarohem a arašídovým máslem	136	Jednoduché pečené ovesné koblíhy	142
Amarantový salát se sladkým bramborem	138	Pečené koblíhy z kokosové mouky s čokoládovou polevou	144
Banánovo-ovesné lívance	140		

Dezerty

Tvarohovo - arašídový koláč	148	Špaldový koláč s rebarborou	177
Mrkvovo-ovesný dort	150	Muffiny s vlašskými ořechy a banány	178
Jednoduchý špaldový koláč	151	Ricotta s třešněmi a proteinem	180
Čokoládový proteinový koláč s vanilkovým krémem	152	Špaldový blondie s ořechy	181
Perfektní zdravé biscotti	154	Jahodovo-kokosový hrnkový koláček	182
Datlovo-ořechové cookies	156	Nízkosacharidové arašídové muffiny s proteinem	183
Vanilková mléčná rýže s mangem	157	Cookie Dough Cheesecake poháry	184
Nepečený kokosovo-čokoládový koláč	158	Pekanové tyčinky	186
Proteinovo-kokosové kuličky	160	Stracciatella krém	188
Arašídovo-proteinový koláč ze tří ingrediencí	161	Zdravý kakaový koláč s kyselým mlékem	189
Kakaový dort s tvarohovo-jahodovým krémem	162	Skořicové energy kuličky	190
Kávoová ricotta s jahodami	164	Hrnkový koláček "kráter"	191
Banánové lodičky s proteinovou tyčinkou	165	Red Velvet cupcakes s arašídovým krémem	192
Krupicovo-tvarohový koláč s třešněmi	166	Jednoduché makové kuličky	194
Výborný ořechovo-ovesný koláč	167	Kokosovo-mangový sorbet	195
Matcha cookies se zeleným čajem	168	Špaldovo-banánový dort s proteinem	196
Lahodný arašídový krém	169	Marmeládové cookies bez mouky	198
Zdravá čokoládová pomazánka	170	Čokoládový dort s malinami	199
Jogurtovo - jahodový nepečený dort "Dokonalost"	172	Lávové koláčky s nižším obsahem kalorií	200
Mandlovo-ovesná bábovka s kokosovou polevou	174	Kokosové muffiny z kukuřičné mouky	201
Kávovo-ovesný koláč	175	Banánový flapjack s arašídovým máslem	202
Vaječný pudink s proteinem	176	Kokosovo-ovesné tyčinky	203

Ostatní

Slané semínkové sušenky se sýrem a quinoou	206	Třešňovo-jahodové daiquiri	210
Zelené smoothie s kiwi	207		
Datle plněné kozím sýrem obalené v prosciuttu	208		
Jablečno - dýňová omáčka	209		