

Obsah

SNÍDANĚ

- 12 Mandlové lívanečky s borůvkami
- 14 Proteinová granola
- 16 Ovesná kaše s lesním ovocem
- 18 Makový koláč
- 20 Mrkvová pomazánka
- 22 Ořechový moučník
- 24 Domácí ghí
- 26 Rozmarýnový chléb se sušenými rajčaty
- 28 Špenátové palačinky
- 30 Domácí lískooříšková pomazánka
- 32 Avokádová pomazánka s tuňákem
- 34 Domácí meruňková marmeláda
- 36 Banánový chléb
- 38 Vajíčkové muffiny
- 40 Tvarohová kaše do skleničky
- 42 Špenátová roláda

POLÉVKY

- 46 Špenátový krém s uzeným lososem
- 46 Zeleninový vývar
- 48 Dýňový krém
- 50 Žampionový krém
- 52 Zeleninová polévka s tofu
- 54 Rajčatový krém
- 56 Brokolicový krém s žitnými krutony

OBĚDY A VEČEŘE

- 60 Salát s melounem a kozím sýrem
- 62 Kuřecí směs s ananase a koriandrem
- 64 Celozrnná pizza s rukolou
- 66 Hovězí steak s pepřovou omáčkou
- 68 Pečený králík na zelenině
- 70 Cukety plněné mletým masem
- 72 Kuskus s tofu a mangem
- 74 Zeleninový salát s bulgurem
- 76 Tortilla se zeleninou a uzeným lososem
- 78 Žampionový quiche
- 80 Tvarohové knedlíky se švestkovým přelivem
- 82 Kuřecí stehna v kokosovém mléce
- 84 Losos na bylinkách s fazolkami
- 86 Lasagne
- 88 Domácí hovězí burger
- 90 Kuřecí stripsy s petrželkou
- 92 Zapečené penne s žampiony
- 94 Špenátové gnocchi s kuřecím masem
- 96 Zeleninový salát s tuňákem
- 98 Pečený losos s brokolicovou kaší
- 100 Vepřová panenka s quinoou
- 102 Pečené avokádo s uzeným lososem
- 104 Omeleta s kuřecím masem
- 106 Kuřecí prsa s mandlovou krustou

DEZERTY

110	Oříškové sušenky
112	Donuty
114	Tvarohový koláč s lesním ovocem
116	Proteinové raw tyčinky
118	Mandlové cupcakes
120	Čokoládové brownies
122	Meruňkový koláč s tvarohem
124	Čokoládové košíčky s arašídovým máslem
126	Zmrzlina z lesního ovoce
128	Cizrnový dort
130	Chia pudink s ovocným pyré
132	Tvarohové řezy
134	Pudinkový dort s lesním ovocem
136	Jablečný štrúdl
138	Kakaové cupcakes s tvarohem
140	Avokádový krém
142	Čokoládové cookies s levandulí
144	Malinová panna cotta
146	Čokoládové muffiny s mandlemi
148	Jahodový cheesecake
150	Tvarohové nanuky

SMOOTHIE

154	Špenátové smoothie s jahodami
156	Ovocné smoothie
158	Rajčatové smoothie
160	Smoothie ze žlutého melounu
162	Proteinové smoothie s čokoládou
164	Zelené smoothie
166	Ananasové smoothie
168	Borůvkové smoothie se zeleným čajem
170	Arašídové smoothie
172	Melounové smoothie