

PRO SNADNOU ORIENTACI

U receptů uvnitř kuchařky najdete ikonky, které vám pomohou lépe se orientovat.



VEGANSKÉ

Pokrmy, jež provází tato ikona, jsou vhodné pro ty, kdo konzumují jen rostlinné produkty.



BEZLEPKOVÉ

Jídla opatřená přeškrtnutým klasem jsou určena (nejen) celiakům.



BEZ PŘIDANÉHO CUKRU

Pokud dáváte přednost slazení přirozenými sladidly a vyhýbáte se cukru, hledejte tuto ikonu.



SPOUSTA ZELENINY

Do zdravého jídelníčku patří zelenina; oranžová ikonka upozorňuje na jídla, v nichž jí najdete spoustu.



SUPERLIGHT

Zdravé a vyvážené neznamená vždy nízkokalorické. Jídla, provázená touto značkou, superlehká jsou.



PRO ZÁTĚŽ

Čeká vás zátěž, ať už fyzická, či psychická? Musíte se pořádně najíst – zaměřte se na pokrmy označené činkou.

Dobré ráno

- 8 Banánové lívanečky
- 8 Jahodovo-banánový krambl
- 10 Banánový chlebíček s arašídovým máslem
- 10 Banánovo-ovesné řezy
- 12 Snídaňové muffiny
- 14 Mandlová kaše s kávou
- 14 Pětizrnná kaše
- 16 Borůvková kaše
- 16 Koláč s ovesnými vločkami
- 18 Omeleta z trouby s quinoou
- 20 Semínkový chleba s pohankou
- 20 Celozrnné rohlíky
- 22 3x OBLOŽENÝ CHLEBÍČEK: s cuketou, fazolemi, chilli a pestem | s bílkem, avokádem a ředkvičkami | s boby edamame, mátou, tuňákem a mrkví
- 24 Pečený kadeřávek s vejci
- 24 Fazolková pomazánka
- 26 Brokolicová polévka s kokosovým mlékem

Na malý hlad

- 30 Zeleninový sendvič
- 30 Sendvič s cuketou a sýrem
- 32 Dip z červené řepy
- 32 Mrkvová pomazánka
- 34 Lilkový dip s chorizem
- 34 Hráškový dip s fetou
- 34 Smetanový dip s cibulkou
- 34 Hummus s křupavou cizrnou
- 36 3x WRAP: s thajským hovězím | se salátem tabbouleh a tuňákem | s omeletou
- 38 Oříškové müsli tyčinky
- 38 Pražená cizrna z trouby
- 40 Quinoová kaše s medem a fíky
- 40 Domácí tvarohový krém
- 42 Kaše se semínky a malinami

- 42 Miska s avokádem
- 44 4x FITNESS KULIČKY: sezamové s matchou | datlové s kakaovými boby | s arašídovým máslem a pohankou | s fíky, mandlemi a malinami
- 46 4x SMOOTHIE: fialové | žluté | zelené | oranžové

Polední pauza

- 50 Krůtí maso s fazolkami a rýží
- 50 Kuskusový salát se zeleninou
- 52 Rýžovo-květáková burrito miska
- 54 Superfood salát
- 54 Jahodový salát
- 56 Losos s čočkou a špenátem
- 56 Melounový salát
- 58 Bulgurový tabbouleh
- 60 3x SALÁT: ze zásob | rajčatový s ricottou | se zelenou zálivkou
- 62 Těstoviny carbonara s květákem
- 62 Bazalkové těstoviny
- 64 Pečená brambora s různými náplněmi
- 66 Kuřecí stir fry s nudlemi
- 68 Tofu ramen se špenátem
- 68 Polévka do sklenice
- 70 Rýžové rolky s kuřetem a kokosem

Zdravé večeře

- 74 Bibimbap
- 76 Dušené hovězí s fazolovou kaší
- 78 4x ČERVENÉ MASO: jehněčí tažín | kachní prsa na zeleném pepři | hamshuka | vařená plec se zeleninou
- 80 Miska s lososem & nudlemi soba
- 82 Ryba ve vločkách
- 82 Žluté kari s treskou

- 84 4x RYBA: duhový pstruh na páře | opékaná ryba s kapary a čočkou | treska s pestem | pstruh lososový s teplým salátem
- 86 Středomořská miska
- 88 Kuře s červenou pšenicí z jednoho hrnce
- 90 4x BÍLÉ MASO: pečená krůtí stehna s kapustou | medové kuře s quinoou & řepou | zapékané kuře | dýňová caponata
- 92 Falafel s batáty a zeleninou
- 94 Quinoa s pečenou dýní a fetou
- 94 Čočka & kuře z 1 pekáčku
- 96 4x LUŠTĚNINY: červenočočkový dhal s cizrnou | marocký kotlík | kuře s čočkou & salsou verde | chili sin carne
- 98 Miska Zelená bohyně
- 100 Salát s haloumi
- 100 Türlü
- 102 4x BEZ MASA: pohanka se žampiony | batáty s fetou a vejcem | červená řepa po burgundsku | noky se špenátem
- 104 4x BURGER: portobello | vege | zelený | lilkový s pestem

Změna na talíři

- 108 Květáková rýže
- 108 Oříškové kapustičky
- 108 Pečená dýně s chilli
- 110 Jáhly s fazolemi fava
- 110 Citronové fazolky
- 110 Pečené brokolicové nočky
- 112 Quinoa s brokolicí
- 112 Zadělávaná kapusta
- 112 Grilovaná kukuřice
- 114 Zapékaný tuřín a pastinák
- 114 Pečená mrkev se slaninou
- 114 Hrášek s pórkem

Mlsání bez výčitek

- 128 Banánový cheesecake
- 128 Jogurtovo-medové semifreddo
- 130 Veganská čokoládová buchta
- 130 Ananasový pohár
- 132 Mrkvový dort jinak
- 134 Malinové chia řezy
- 134 Ořechový chlebíček
- 136 Tvarohový špaldovo-kukuřičný koláč

- 116 Blitva
- 116 Tavče gravče
- 118 4x TEPLÁ ZELENINA: cuketový koláč | rajčatovo-fenyklový gratin | zapečený květák | grilované plněné papriky
- 120 4x KAŠE: bramborová s hráškem | z batátů s balzamikem | mrkvovo-dýňová | celerovo-bramborová
- 122 4x S BYLINKAMI: špaldoto | dýňové noky | pilaf s meruňkami | tabbouleh
- 124 4x OBILOVINY: červená pšenice | divoká rýže s cibulkami | rajčatové pulao | quinoový salát

Servis

- 152 Zdravé a vyvážené nemusí být superlight
- 153 Podle čeho sestavit denní menu
- 154 Pitný režim
- 154 Vyměňte suroviny v jídelníčku
- 155 5 tipů pro váš nový zdravý život
- 156 **Rejstřík**

