

Obsah

Quinoa s dusenou paprikou	04	Šalát z quinoj so zeleninou	48
Grilovaný losos v sezamovom semienku	06	Šalát zo superpotravín	50
Grilované kurča s brokolicou a hrachovými strukmi varenými v pare	08	Salade niçoise (Niceský šalát)	52
Freekeh	10	Quiche s hnedou ryžou	54
Slané placky z quinoj a zemiakov	12	Bioraňajky z quinoj s orechmi a ovocím	56
Zdravé raňajky s müsli a ovocím	14	Bezlepková karfiolová pizza	58
Plnené žlté papriky	16	Banánový chlebiček s vlašskými orechmi a maslom	60
Šalát z quinoj s cibuľou, paprikou a fazuľou	18	Raw čokoládové guľky	62
Tekvicová polievka	20	Malinovo-jogurtová zmrzlina	64
Vegetariánsky šalát z quinoj a fazule	22	Raw mrkvová torta s pomarančovou kôrou	66
Šalát z kučeravého kelu s tekvicou a tekvicovými semienkami	24	Bezlepkové mrkvové mafiny	68
Ovsená kaša s mandľami, malinami a čučoriedkami	26	Müsli tyčinky	70
Čokoládový dezert s chia semienkami a malinami	28	Koláč z ovsených vločiek s datľami a vlašskými orechmi	72
Karí šalát z quinoj s uhorkou a petržlenovou vňaťou	30	Chia puding s mangom	74
Ovsená kaša s kustovnicou čínskou, orieškami a ovocím	32	Smoothie z granátového jablka	76
Polievka zo sladkých zemiakov	34	Domáca pasta tahini	78
Quinoa s grilovanou tekvicou, falafelom a klobáskou	36	Guacamole	80
Šalát z quinoj s avokádom, paradajkami a endíviou	38	Zelené smoothie so zelenou pšenicom	82
Vegánska granola s čučoriedkami	40	Sladké zemiaky s čerstvými bylinkami, paprikou a cibuľou	84
Cviklový hummus	42	Vegánska raw čistá čokoláda	86
Pražený cícer	44	Čerstvá brokolicová polievka	88
Čipsy z kučeravého kelu	46	Losos s karfiolom	90
		Açaí na tigela	92
		Niektoré zo superpotravín	94