

OBSAH

1	Jak používat tuto knihu	8
2	Pomůcky	11
3	Co v kuchyni nesmí chybět.....	12
4	Zdravý talíř.....	16
5	ŽENY potřebují energii a mlsání bez výčitek.....	19
	Omega-3 smoothie	22
	Máčená pohanková kaše.....	24
	Zoodle eggs.....	26
	Toust s avokádem.....	28
	Polévka z pečených paprik.....	30
	Kukuřičná polévka	32
	Špagety s houbami	34
	Dýňové rizoto	36
	Nádivka s tofu.....	38
	Rýžové nudle s mrkví a cuketou	40
	Špenátový salát s cizrnou	42
	Cizrnová pomazánka se sušenými rajčaty.....	44
	Fazolkový salát s tempehem	46
	Mangový dort	48
	Jahody v čokoládě	50
6	MUŽI potřebují syté a rychlé minutky	52
	Koktejl s rýžovým proteinem.....	56
	Pečené fazole s vejci.....	58
	Overnight oats	60
	Toust se žampiony.....	62
	Dršťková polévka z hlívy.....	64
	Fazolová polévka.....	66
	Noky se špenátem a žampiony.....	68
	Losos s guacamole salátem	70
	Houbové rizoto	72
	Indický dhal.....	74
	Sardinková pomazánka.....	76
	Baba ganoush.....	78
	Žampionový salát	80
	Cizrnový salát se sušenými rajčaty	82
	Mrkvová bábovka s ořechy	84

7	DĚTI potřebují zdravé a vyvážené dobroty	86
	Univerzální ranní koktejl	88
	Křupky s banánovým mlékem	90
	Vajíčková sluníčka	92
	Čokoládová nutella.....	94
	Rajská polévka se sýrem.....	96
	Hrášková polévka.....	98
	Mini pizzy	100
	Domácí hranolky	102
	Špagety s červenou omáčkou	104
	Rizoto se sušenými rajčaty	106
	Těstovinový salát s tuňákem.....	108
	Mrkvový salát.....	110
	Domácí nanuky.....	112
	Ovesné palačinky.....	114
	Čokoládový pudink	116
8	PRARODIČE potřebují jednoduchou a výživnou kuchyni	118
	Jáhlová kaše s jablky.....	120
	Vaječná pomazánka.....	122
	Jogurt s banánem, mákem a medem	124
	Rybí pomazánka s hořčicí	126
	Bramboračka	128
	Kulajda	130
	Pohankový kuba	132
	Bramborový guláš	134
	Zapečené těstoviny se špenátem.....	136
	Omeleta s cuketou.....	138
	Zapečené brambory s brokolicí	140
	Květákový mozeček.....	142
	Maruščin salát ze špičatého zelí	144
	Meruňkový koláč mojí maminky	146
	Pudinkový dort s jablky.....	148
9	Nákupní seznam.....	150
	Poděkování.....	152
	O autorce.....	154