

OBSAH

Rizoto s červenou řepou a kozím sýrem.....	20	s houbami.....	50
Fitness langoše (pečené).....	21	Zeleninová pánvička s kokosovým mlékem a rýží.....	51
Cuketovo-čočkový přívarek s mrkví.....	22	Čočkový dhal.....	52
Cizrnové kari s batáty v kokosovém mléce.....	24	Fit mrkvové ragú s tofu.....	54
Perfektní tofu rizoto s parmezánem a sušenými rajčaty.....	26	Cuketové placky s feta sýrem.....	55
Rýže se špenátem, vajíčky a kozím sýrem.....	27	Zapečená plněná cuketa na mexický způsob.....	56
Wrap s hummusem, rajčetem, sýrem a salátem.....	28	Zapékané lilkové a cuketové plátky.....	57
Frittata s tofu, cuketou a rajčaty.....	29	Pečené brambory s brynzovou omáčkou a pórkem.....	58
Rozmarýnové jáhly s dušenou mrkví a červenou řepou...	30	Fit kvěťáková míchaná vejce s pórkem.....	59
Míchaná vajíčka se špenátem, quinoou a kozím sýrem....	32	Zapečený kvěťák s brokolicí v sýrové omáčce.....	60
Zdravý dýňový přívarek.....	33	Večerní chléb (nizkosacharidový, bez lepku).....	61
Pečené krekety z quiny a sladkých brambor.....	34	Jednoduchá pečená červená řepa se sýrem.....	62
Pečené bramborové placky s kyselým zelím.....	35	Špenátová shakshuka.....	63
Čočkový talíř s hráškem, houbami a rýží.....	36	Pečený falafel s hummusem.....	64
Tofu v arašidové omáčce a kokosovém mléce.....	38	Jednoduchá brokolice s brynzou a česnekem.....	66
Indická zelenina s lilkem a čočkou.....	40	Pečené jáhlové karbanátky s tofu.....	67
Špenátové halušky ze špaldové mouky s brynzou a tvarohem.....	41	Fit zeleninová musaka.....	68
Zelené fazolky s tofu a feta sýrem.....	42		
Rychlý kuskus se špenátem	43		
Zdravý čočkový přívarek se sladkými bramborami.....	44		
Fit houbový paprikáš s pohankovými noky.....	46		
Zapékané batáty s kuskusem, tofu a fazolemi.....	48		
Slaný fit cuketový koláč s cottage sýrem.....	49		
Vajíčkové muffiny.....	50		

JÍDLA S MASEM

Kuřecí a krůtí maso

Kuřecí maso se zeleninou v hořčicové omáčce.....	73
Pánvička s mletým masem a sladkými bramborami v rajčatové omáčce.....	74
Kuřecí prsa na hořčici s cuketou.....	75
Kuřecí prsa v pomerančové omáčce s quinoou.....	76
Kuřecí prsa s tofu, hráškem, mrkvovými hranolky a kari rýží.....	78
Pečené kuřecí kousky obalené v kokosu.....	80
Fit kuřecí špízy s ananase a houbami.....	81
Fitness kuřecí soté s brokolicovo-nivovou omáčkou.....	82
Marocká cizrna s kuřecím masem.....	84
Fit kuřecí prsa na houbách s rukolou a ořechy.....	86
Jednoduché lasagne se zeleninou.....	88
Fitness játra v rajčatové omáčce s bataty.....	90
Asijské krůtí maso se zelenými fazolkami.....	91
Krůtí maso v hořčicové omáčce s bataty.....	92
Pečená kuřecí prsa "Caprese" s rajčaty, bazalkou a mozzarellou.....	94
Lenivá fit holoubata	96
Pečené fitness řízků se sladkými bramborami.....	98
Fit masové kuličky v rajčatové omáčce.....	100
Pečená kuřecí stehna v citronové marinádě.....	102
Fit kuřecí prsa s brokolicí v kokosovém mléce.....	104
Květákové rizoto s kuřecím masem.....	105
Fit kuřecí tikka masala.....	106
Zapečené kuřecí maso se špenátem, rýží a sýrem.....	108
Kuřecí soté na ananasu s kari.....	109
Kuřecí maso s chřestem, quinoou a tymiánem.....	110

Hovězí maso

Hovězí maso dušené na víně.....	112
Mleté maso s lilkem v rajčatové omáčce s feta sýrem.....	113
Nejlepší fit svíčková.....	114
Burrito bowle.....	116
Fit hovězí s růžičkovou kapustou a mrkví.....	118
Hovězí chilli se zeleninou.....	119
Hovězí ragú s hlivou ústřičnou a fazolemi.....	120
Hovězí na hrášku a hořčici se sladkými bramborami.....	121
Grilovaná cuketa s hovězím masem.....	122
Hovězí maso se špenátem a pohankou.....	123

Jiné maso a šunka

Zapekané zelí s vajíčky.....	125
Zapečená lilková kolečka	126
Fit francouzské brambory	127
Vajíčková pizza kapsa.....	128
Jednoduchá pizza z tvarohu a ovesných vloček.....	130
Salátový wrap low carb.....	132

jídla s rybami

Tuňák

„Pohánkotto" s tuňákem a balkánským sýrem.....	137
Sýrové tofu na kuskuse s tuňákem.....	138
Bulgur s avokádem, tuňákem a olivami.....	139
cizrnovo-quinoový talíř s tofu.....	140
pohanka se špenátem, houbami, sýrem a tuňákem.....	142
Low carb cuketové nudle se sýrovou omáčkou a tuňákem.....	144
Hnědá rýže s tuňákem a kukuřicí.....	145
Jednoduchý kuskus s červenou řepou a hráškem.....	146
Čočkové rizoto s cuketou a tuňákem.....	147

Losos

Teplý salát s lososem a bulgurem.....	149
Fit špenátové palačinky s tvarohem a uzeným lososem.....	150
Jednohubky z okurky, s křenovým krémem a uzeným lososem.....	151
Pečený losos s tzatziki a jáhlami.....	152
Pečený losos s quinoou a hráškovým pyré s kozím sýrem.....	154
Losos v teriyaki omáčce s bulgurem.....	156
Asijský teplý salát s kousky lososa.....	157

SALÁTY (TEPLÉ I STUDENÉ)

Salát z pohanky se zeleninou a cottage sýrem.....	168
Brokolicový salát s borůvkami a mákem.....	169
Quinoový salát s kurkumou, granátovým jablkem a ořechy.....	170
Fit waldorfský salát	171
Vajíčkový salát s cuketou a fazolemi.....	172
Fíkový salát s mozzarellou a pršutem.....	173
Sardinkový salát s cizrnou a avokádem.....	174
Brokolicový salát s quinoou a cottage sýrem.....	175

Jiné ryby (treska, sumeček, kapr)

Fit pečené rybí prsty	159
Treska na pomerančích s bataty.....	160
Míchaná vajíčka s paprikou a rybou.....	161
Dušená treska na citronovo-česnekové omáčce.....	162
Vánoční kapr s bataty a coleslaw salátem.....	164

Fit tresčí salát.....	176
Zeleninový salát s cizrnou, quinoou a hummusem.....	178
Rychlý fit salát s tuňákem a avokádem.....	180
Fit zelný salát s pomerančem a kuřecím masem.....	181
Kuřecí fitness salát	182
Květákovovo-vajíčkový salát se zeleninou.....	183

TĚSTOVINY

Zdravé těstoviny s dýňovou omáčkou.....	186
Fit krémové těstoviny s cuketou.....	187
Těstoviny s cottage sýrem a dušenou zeleninou.....	188
Zdravé těstoviny s avokádovou omáčkou.....	189
Celozrnné těstoviny s pestem z medvědího česneku a hlivou ústřičnou.....	190
Celozrnné těstoviny v česnekovo-květákové omáčce.....	192
Linguine s mořskými plody v rajčatové omáčce.....	194
Celozrnné těstoviny s brynzovo-špenátovou omáčkou...	195
Tofu na žampionech s těstovinami.....	196

Těstoviny s pestem z červené řepy.....	197
Chow mein s dušeným zelím a opečeným tofu.....	198
Zapečené těstoviny s tofu a tuňákem.....	199
Špagety s opečeným tofu a pestem ze sušených rajčat.....	200
Tuňákovo-těstovinový salát s vajíčky.....	201
Rýžové nudle s kuřecím masem a arašídovou omáčkou	202

SLADKÁ HLAVNÍ JÍDLA

Gnocchi ze sladkých brambor s tvarohovým přelivem a malinami.....	206
Špaldové čoko palačinky s ricottou a horkými malinami.....	207
těstoviny s mákem, tvarohem a malinami.....	208

Wrap s banánem a arašídovým máslem.....	209
Fit šulánky z tvarohového těsta.....	210
Jáhlový nákyp s tvarohem a švestkami.....	212
Sladký kuskus na způsob jablkovo - tvarohového štrúdlu	213

POLÉVKY

Dýňová hokkaido polévka	216
Krémová brokolicovo-špenátová polévka.....	217
Fit halászlé - rybí polévka ze sumečka.....	218
Zdravá celerová polévka s mrkví a bataty.....	220
Jednoduchá hrášková polévka s mátou.....	221

Krémová česneková polévka	222
Fit minestrone polévka	224
Čočková polévka se zelím.....	226
Jednoduchá gazpacho polévka - studená.....	227

POMAZÁNKY, OMÁČKY, PŘÍLOHY

Domácí mrkvová tofu pomazánka	230
Fit tvarohovo-brynzová pomazánka s medvědí česnekm.....	231
Zdravá tatarská omáčka z jogurtu.....	232

Jednoduchá pomazánka s pórkem a sardinkami.....	233
Nejlepší hranolky ze sladkých brambor (batátů).....	234
Květáková rýže - dietní příloha.....	236
Fit cuketový tatarák	238