OBSAH

6
ÚVOD

10
SNÍDANĚ

Pečená čokoládová granola | 12
Kefírové vafle | 14
Piña Colada smoothie | 16
Trhanec s tvarohem | 18
Oříškovo-banánový chlebík | 20
Jogurtovo-banánová bábovka | 22
Medové vločky s ořechy | 24
Borůvková kaše s ricottou | 26
Čokoládovo-kokosová kaše | 28
Vaflový sendvič | 30
Čočková pomazánka | 32
Slaný koláč s brokolicí | 34
Ricottové lívanečky s oříšky | 36
Kakaové lívanečky | 38
Jáhlový koláč s kokosem | 40
Šunková pomazánka | 42
Tvarohová palačinka | 44
Šunkovo-vaječné košíčky | 46
Mrkvovo-celerová pomazánka | 48
Obložený chléb se šunkou a vejcem | 50



52
OBĚDY

Bulgur s grilovaným hermelínem | 54

Tvarohové šuláneky s mákem | 56

Skotská vejce s bramborem | 58

Langoš se sýrem | 60

Svíčková s karlovarským knedlíkem | 62

Hovězí guláš s vločkovým knedlíkem | 64

Carbonara | 66

Rizoto s lososem | 68

Kuřecí rizoto | 70

Panenka v listovém těstíčku | 72

Celerová polévka s modrým sýrem | 74

Špagety s uzeným lososem | 76

Gnocchi s houbovou omáčkou | 78

Gnocchi s parmezánem | 80

Špenátové těstoviny s panenkou | 82

Drůbeží játra na víně s rýží | 84

Segedín s domácím knedlíkem | 86

Pohanka (bulgur) s uzeným masem | 88

Křupavý hermelín s pečenými brambory | 90

Pečené batáty se šunkou a sýrem | 92

94

VEČEŘE

Toasty ve vajíčku se sýrem | 96

Kuřecí stripsy | 98

Gnocchi se špenátem a lososem | 100

Dahl z červené čočky | 102

Hermelín s medem a ořechy | 104

Asijská kokosová polévka | 106

Zapečené gnocchi s mletým masem | 108

Salát s kozím sýrem | 110

Pečené fazole po řecku | 112

Losos s mandlovou krustou | 114

Hovězí burgery s cottage bulkami | 116

Kuřecí paličky na bylinkách | 118

Bramboráky s masovou směsí | 120

Čočkový krém s rajčaty | 122

Kuřecí prsa po italsku | 124

Tvarohová pizza | 126

Pomazánka z pečené papriky | 128

Tuňákový wrap | 130

Bulgurový salát s mandlemi | 132

Pomazánka z uzené makrely | 134



136
DEZERTY
Mrkvánky | *138*
Krtkův dort | *140*
Citronovo-maková bábovka | *142*
Čokoládové řezy | *144*
Makový závin | *146*
Tvarohový pudink podle vlastní chuti | *148*
Tvarohový koláč | *150*
Tiramisu do skleničky | *152*
Borůvková galettka | *154*
Mramorová buchta | *156*
Jablečný koláč | *158*
Kokosové muffiny s goji | *160*
Mrkvové sušenky | *162*
Křehké vanilkovo-citronové košíčky | *164*
Pribináček | *166*
Malinový tvaroh | *168*
Mangový pohár | *170*
Mandlové sušenky | *172*
Raffaello kuličky | *174*
Hrnková bublanina s kefírem | *176*

178
JEDNODUCHÉ CVIČENÍ NA DOMA
BOOTY workout | *180*
HIIT workout (20 minut) | *185*
TRX workout | *191*