

OBSAH

O ČEM KNIHA JE?	6
INFORMACE KE KRABIČKÁM A POKRMŮM.....	7
KVÁSKOVÝ CELOZRNNÝ ŽITNÝ CHLÉB.....	8
Kváskový chléb celozrnný žitno-špaldový	10
Špaldové housky, uzly, kaiserky či bagetky	11
JÍDELNÍČKY	
Špaldová vánočka s tvarohem a mandlemi	13
Pomazánka s nivou, kváskový celozrnný chléb, paprika.....	14
Krúť řízek obalovaný ve špaldovém těstíčku, bramborový salát s teplou zeleninou	14
Salát z cizrny, žampionů a okurek	15
Jemný hráškový krém s mozzarellou	15
Špaldová palačinka s jablky, jogurtem a skořicí, vlašské ořechy.....	17
Celozrnný toust zapečený se šunkou a sýrem, paprika	18
Bulgurito s kuřecími kousky a zeleninou, okurka.....	18
Hummus s celozrnným chlebem, okurka	19
Poctivé lečo ze zahrádky	19
Celozrnný žitný chléb, pomazánka z tvarohu, mrkve a celeru, paprika	21
Jogurt s borůvkami a chia semínky.....	22
Losos na grilu, brambor ve slupce, zelenina restovaná na oříšku másla.....	22
Tvarožník s mákem a jablky	23
Zapečená vaječná omeleta s tofu a ratatouille směsí, křen, hořčice	23
Avokádová pomazánka s česnekem, celozrnný kváskový chléb, čerstvá zelenina.....	25
Žemlovka s jablky a tvarohem	26
Kuřecí směs s květákem a kokosovým mlékem, brambor vařený ve slupce.....	26
Špenátový koláč s mozzarellou	27
Kyselice na paprice s vejcem.....	27
Celozrnný chléb s ricottou, eidam, rajčata	29
Skyr s lískovým oříškem a hruškou	29
Tortilla s lososem a zelným salátem	30
Čočkový salát se sušenými rajčaty, kyselá okurka	30
Cuketové špagety s cottage a pestem z medvědího česneku	30
Ovesná kaše se skořicí, jablíčkem a lněným mletým semínkem	33
Celozrnný kváskový žitný chléb BIO, vejce, lučina, paprika, okurka	33
Ragú s kořenovou zeleninou a vinným octem, batátové pyré	34
Kefír s banánem a chia semínky	34
Dýňová polévka s uzeným tofu a dýňovými semínky	35
Celozrnná špaldová kaiserka s rybičkovou pomazánkou, kedlubna.....	37
Pečené hrušky se skořicí s bílým jogurtem a čokoládou	37
Vepřové výpečky z libové kýty, dušené zelí, špaldové nočky, kopeček zakysané smetany...	38
Kefír s malinami a chia semínky.....	39
Zavináč s uzeným lososem a míchaným zelným salátem s koprem.....	39

Pomazánka z tvarohu a brynzý, celozrnný kváskový chléb, paprika.....	41
Jogurtové smoothie s banánem a chia semínky	42
Vařená vejce se špenátem a bramborem ve slupce	42
Salát s čočkou, sýrem a cherry rajčaty	43
Pečená omeleta se špenátem a žampiony	43
<i>8. DEN</i>	
Celozrnný kváskový žitný chléb BIO, žervé s pažitkou, okurka	45
Mléčný dezert s jogurtem a kanadskými borůvkami, chia semínka.....	45
Vařené hovězí maso, dušená mrkev s hráškem, brambor ve slupce.....	46
Špaldový šáteček s tvarohem a jablíčkem	46
Večerní houska s grilovaným hermelínem, rajčata.....	47
<i>9. DEN</i>	
Celozrnný chléb žitný kváskový BIO, šunková pěna, mrkev.....	49
Kakaový dezert s malinami a karamelovým sirupem, chia semínka	50
Libová vepřová kotletka plněná kysaným zelím, bramborový salát se zeleninou	50
Salátek s bulgurem, vejcem a sušenými rajčaty, kyselá okurka.....	51
Polévka z hlívy ústříčné s uzeným tofu sýrem	51
<i>10. DEN</i>	
Ovesná kaše s jablkem a skořicí	53
Drožděná pomazánka, celozrnný kváskový chléb, paprika	54
Bowl (miska) – treska, čočka beluga, žampiony, červená řepa, hrášek, kukuřice, dýňová semínka	54
Květákový koláč s mrkví a mozzarellou.....	55
Rajčatová polévka se sýrem	55
<i>11. DEN</i>	
Špaldová waffle s ovocem a jogurtem.....	57
Budapeštská pomazánka s knäckenbrotem, paprika	58
Segedínský guláš s krůtím masem a se špaldovým knedlíkem, noček smetany	58
Lososový salát s červenou čočkou, kyselá okurka	59
Hustá květáková polévka se zašlehaným vejcem	59
<i>12. DEN</i>	
Celozrnný chléb kváskový, sýr Ricotta, cherry rajčata	61
Tvarohový dezert s mandarinkou, semínky a karamelovým sirupem.....	61
Rajčatový krém, hovězí plátek, celozrnné těstoviny	62
Brownies z červené řepy.....	63
Kuřecí steak plněný mozzarellou a s grilovanou zeleninou	63
<i>13. DEN</i>	
Celozrnný chléb žitný kváskový, tvarohová pomazánka s vejci, pažitka, čerstvá zelenina	65
Krupeto s krůtím masem, hráškem, mrkví a kukuřicí, sypané parmazánem	66
Celozrnný chléb, tuňák ve vlastní šťávě, cibulka	66
Cibulová polévka se strouhaným tvarůžkem	66
Chia pudink s banánem a borůvkami	67
<i>14. DEN</i>	
Ovesná kaše s hruškou a mandlemi, sypaná skořicí	69
Celozrnný žitný chléb, tvarohová pomazánka s pažitkou, okurka	70
Krůtí karbanátky, celerovo-batátové pyré, grilovaná zelenina	70
Jogurtový krém s malinami a mandlemi	70
Krémová brokolicová polévka s kousky libové šunky	71
<i>15. DEN</i>	

Jáhlová mléčná kaše s jablkem, skořicí a mletým lněným semínkem	73
Celozrnný chléb kváskový žitný BIO s tuňákovou pomazánkou, paprika	73
Losos na polštářku čočky belugy s dušenou kořenovou zeleninou	74
Koktejl s banánem a chia semínky	74
Vaječná omeleta se špenátem a koktejlovými krevetami	74
Kváskový celozrnný chléb žitný BIO, šunka od kosti, eidam, cherry rajčata	77
Lívance z ovesných vloček, jogurt s jablkem a mandlemi	78
Celozrnné špagety s mletým hovězím masem, rajčatovým pyré, kukuřicí, hráškem, cuketou a olivami	78
Kefír	78
Květákový mozeček s pažitkou a muškátovým oříškem	78
Celozrnný chléb kváskový BIO, tvarohová pomazánka se strouhanou kedlubnou, zelenina	81
Smoothie z banánu a lesního ovoce, mleté lněné semínko	81
Vepřová panenka plněná špenátem, brambor ve slupce, salát z kysaného zelí	82
Vařené vejce, celozrnný chléb, hořčice, kyselá okurka	82
Vege burger (večerní houska a vege maso z fa. Garden Gourmet), rajčata, okurka, ledový salát	82
Chléb celozrnný kváskový žitný s pažitkovou lučinou, kedlubna	85
Kakaový jogurt s borůvkami a kokosem	85
Chilli con carne s cuketou a rajčaty, celozrnný kváskový chléb	86
Italská polévka s rajčaty a kusy ryb	87
Fazolový tatarák, knäckebröt, kyselá okurka	87
Celozrnná houska, pikantní sýrová pomazánka, okurka	89
Chia pudink s banánem a malinami	90
Grilované kousky masa v zeleninovém salátku s těstovinou	90
Kefír s meruňkami a mletými lněnými semínky	91
Filet z tresky se zeleninovým salátem	91
Celozrnný chléb, míchané vejce, okurka, rajčata	93
Mléčný dezert s jogurtem a čokoládou, hroznové víno, mandle	93
Grilovaný hermelín Figura na lůžku zeleninového salátu, špaldová bageta	94
Tvarohový dort s jablky	94
Večerní houska s kozím sýrem a čerstvou zeleninou	94
Celozrnný žitný chléb s pomazánkou z tofu sýra, mrkev	97
Jogurt s lesními plody, mleté lněné semínko	98
Kuřecí medailonky na kari s kroupami a dušenou zámeckou zeleninou	98
Pomazánka ze sardinek, celozrnný chléb, rajčata	99
Zeleninový salát s vejcem, trhaným kuřecím masem a ořechy	98
Ovesná kaše s meruňkami, skořice, mandle	101
Celozrnný žitný chléb, pomazánka s česnekem a avokádem, čerstvá zelenina	102
Losos na tymiánu s batátem a restovanou zeleninou	102
Meruňkový nanuk s čokoládou a pistáciemi	103
Brokolicová omeleta s paprikou, zapečená se sýrem a vejci	103

Šunková pomazánka s mrkví a celozrnným kváskovým chlebem	105
Chia pudink s jahodami	106
Tortilla s kousky krůtího masa, zelný salát s mrkví, jogurtový dip s bylinkami	106
Salát s čočkou belugou a olivami, knäckebröt, kyselá okurka	106
Kuřecí špíz se zeleninovým salátem.....	107
Celozrnný žitný chléb, pomazánka z lučiny, mrkve a celeru, čerstvá zelenina	109
Čokoládový krém, maliny, kakao, mandlové lupínky.....	110
Čočka na husto s vejcem, kyselá okurka.....	110
Míša dort.....	110
Cuketové špagety s kozím sýrem a oříšky.....	111
Celozrnný chléb, vaječná omeleta, kyselá okurka, cherry rajčata.....	113
Mléčný dezert s jogurtem a malinami, chia semínka	114
Vařené hovězí maso, kedlubnové zelí zjemněné smetanou, špaldové nočky	114
Pomazánka z tofu sýra a lahůdkového droždí, žitný chléb, cherry rajčata	115
Zeleninový salát s cottage a pestem z medvědího česneku	115
Hemenex, celozrnná špaldová kaiserka, paprika, rajčata.....	117
Borůvkový dezert se skořicí a chia semínky.....	118
Krůtí kousky v hořčičné omáčce s kyselou okurkou, rýže basmati, rajčatový salát	118
Makový koláč s jablky (i vegan verze)	118
Večerní houska s tvarůžkovou pomazánkou, cibulka, rajčata, okurka	118
Vajíčková pomazánka, celozrnný kváskový chléb, cherry rajčata	121
Jogurt s kakaem a jahodami, chia semínka	121
Zeleninový salát s kousky trhaného kuřecího masa, špaldová bagetka.....	122
Čočkový salát z čočky belugy, s pestem z medvědího česneku a s cibulkou, kyselá okurka.....	122
Candát na grilu s bylinkami, zeleninový salát, olivový olej.....	122
Zapečený celozrnný toust se sýrem a šunkou, červená paprika	125
Malinový koktejl s banánem a chia semínky	126
Špíz s kuřecím masem a bramborovo-celerovou kaší	126
Zeleninový salát s tuňákem	126
Tvarůžky s máslem, celozrnný žitný chléb, paprika	127
Celozrnný chléb, lučina, eidam, paprika	129
Čokoládový cheesecake	130
Krůtí „výpečky“, dušený špenát zjemněný smetanou, brambor vařený ve slupce	131
Celozrnný toust se šunkou a sýrem, čerstvá zelenina	131
Tofu vaječina, dušená zelenina s olivovým olejem.....	131
VLASTNÍ KOMBINACE JÍDELNÍČKŮ.....	136

24. DEN

25. DEN

26. DEN

27. DEN

28. DEN

29. DEN

30. DEN

VLASTNÍ KOMBINACE JÍDELNÍČKŮ

Z následujících receptů si můžete vytvářet sami kombinace, jak uznáte za vhodné a nikdy neuděláte chybu. Celkový denní součet energie bude podobný. Jen vždy vyměňujte správně. Snídaně za snídani, oběd za oběd apod. Nikdy neměňte třeba oběd za večeři.

Snídaně

Špaldová vánočka s tvarohem a mandlemi	13
Špaldová palačinka s jablky, jogurtem a skořicí, vlašské ořechy.....	17
Celozrnný žitný chléb, pomazánka z tvarohu, mrkve a celeru, paprika	21
Avokádová pomazánka s česnekem, celozrnný kváskový chléb, čerstvá zelenina.....	25
Celozrnný chléb s ricottou, eidam, rajčata	29
Ovesná kaše se skořicí, jablíčkem a lněným mletým semínkem	33
Celozrnná špaldová kaiserka s rybičkovou pomazánkou, kedlubna.....	37
Pomazánka z tvarohu a brynzy, celozrnný kváskový chléb, paprika.....	41
Celozrnný kváskový žitný chléb BIO, žervé s pažitkou, okurka	45
Celozrnný chléb žitný kváskový BIO, šunková pěna, mrkev.....	49
Ovesná kaše s jablkem a skořicí	53
Špaldová waffle s ovocem a jogurtem.....	57
Celozrnný chléb kváskový, sýr Ricotta, cherry rajčata	61
Celozrnný chléb žitný kváskový, tvarohová pomazánka s vejci, pažitka, čerstvá zelenina	65
Ovesná kaše s hruškou a mandlemi, sypaná skořicí	69
Jáhlová mléčná kaše s jablkem, skořicí a mletým lněným semínkem	73
Kváskový celozrnný chléb žitný BIO, šunka od kosti, eidam, cherry rajčata	77
Celozrnný chléb kváskový BIO, tvarohová pomazánka se strouhanou kedlubnou, zelenina	81
Chléb celozrnný kváskový žitný s pažitkovou lučinou, kedlubna.....	85
Celozrnná houska, pikantní sýrová pomazánka, okurka.....	89
Celozrnný chléb, míchané vejce, okurka, rajčata	93
Celozrnný žitný chléb s pomazánkou z tofu sýra, mrkev	97
Ovesná kaše s meruňkami, skořice, mandle.....	101
Šunková pomazánka s mrkví a celozrnným kváskovým chlebem	105
Celozrnný žitný chléb, pomazánka z lučiny, mrkve a celeru, čerstvá zelenina	109
Celozrnný chléb, vaječná omeleta, kyselá okurka, cherry rajčata.....	113
Hemenex, celozrnná špaldová kaiserka, paprika, rajčata.....	117
Vajíčková pomazánka, celozrnný kváskový chléb, cherry rajčata.....	121
Zapečený celozrnný toust se sýrem a šunkou, červená paprika	125
Celozrnný chléb, lučina, eidam, paprika	129

Dopolední svačiny

Pomazánka s nivou, kváskový celozrnný chléb, paprika.....	14
Celozrnný toust zapečený se šunkou a sýrem, paprika	18
Jogurt s borůvkami a chia semínky.....	22

Žemlovka s jablky a tvarohem	26
Skыр s lískovým oříškem a hruškou	29
Celozrnný kváskový žitný chléb BIO, vejce, lučina, paprika	33
Pečené hrušky se skořicí s bílým jogurtem a čokoládou	37
Jogurtové smoothie s banánem a chia semínky	42
Mléčný dezert s jogurtem a kanadskými borůvkami, chia semínka.....	45
Kakaový dezert s malinami a karamelovým sirupem, chia semínka	50
Drožděová pomazánka, celozrnný kváskový chléb, paprika	54
Budapeštská pomazánka s knäckenbrotem, paprika	58
Tvarohový dezert s mandarinkou, semínky a karamelovým sirupem.....	61
Chia pudink s banánem a borůvkami	67
Celozrnný žitný chléb, tvarohová pomazánka s pažitkou, okurka	70
Celozrnný chléb kváskový žitný BIO s tuňákovou pomazánkou, paprika	73
Lívance z ovesných vloček, jogurt s jablkem a mandlemi	78
Smoothie z banánu a lesního ovoce, mleté lněné semínko	81
Kakaový jogurt s borůvkami a kokosem	85
Chia pudink s banánem a malinami	90
Mléčný dezert s jogurtem a čokoládou, hroznové víno, mandle	93
Jogurt s lesními plody, mleté lněné semínko.....	98
Celozrnný žitný chléb, pomazánka s česnekem a avokádem, čerstvá zelenina	102
Chia pudink s jahodami	106
Čokoládový krém, maliny, kakao, mandlové lupínky.....	110
Mléčný dezert s jogurtem a malinami, chia semínka	114
Borůvkový dezert se skořicí a chia semínky.....	118
Jogurt s kakaem a jahodami, chia semínka	121
Malinový koktejl s banánem a chia semínky	126
Čokoládový cheesecake	130

Obědy

Krůtí řízek obalovaný ve špaldovém těstíčku, bramborový salát s teplou zeleninou	14
Bulgurito s kuřecími kousky a zeleninou, okurka.....	18
Losos na grilu, brambor ve slupce, zelenina restovaná na oříšku másla.....	22
Kuřecí směs s květákem a kokosovým mlékem, brambor vařený ve slupce	26
Tortilla s lososem a zelným salátem	30
Ragú s kořenovou zeleninou a vinným octem, batátové pyré	34
Vepřové výpečky z libové kýty, dušené zelí, špaldové nočky, kopeček zakysané smetany...	38
Vařená vejce se špenátem a bramborem ve slupce	42
Vařené hovězí maso, dušená mrkev s hráškem, brambor ve slupce.....	46
Libová vepřová kotletka plněná kysaným zelím, bramborový salát se zeleninou.....	50
Bowl (miska) – treska, čočka beluga, žampiony, červená řepa, hrášek, kukuřice, dýňová semínka	54
Segedínský guláš s krůtím masem a se špaldovým knedlíkem, noček smetany.....	58

Rajčatový krém, hovězí plátek, celozrnné těstoviny	62
Krupeto s krůtím masem, hráškem, mrkví a kukuřicí, sypané parmazánem	66
Krůtí karbanátky, celerovo-batátové pyré, grilovaná zelenina	70
Losos na polštářku čočky belugy s dušenou kořenovou zeleninou	74
Celozrnné špagety s mletým hovězím masem, rajčatovým pyré, kukuřicí, hráškem, cuketou a olivami	78
Vepřová panenka plněná špenátem, brambor ve slupce, salát z kysaného zelí	82
Chilli con carne s cuketou a rajčaty, celozrnný kváskový chléb	86
Grilované kousky masa v zeleninovém salátku s těstovinou	90
Grilovaný hermelín Figura na lůžku zeleninového salátu, špaldová bageta	94
Kuřecí medailonky na kari s kroupami a dušenou zámeckou zeleninou	98
Losos na tymiánu s batátem a restovanou zeleninou	102
Tortilla s kousky krůtího masa, zelný salát s mrkví, jogurtový dip s bylinkami	106
Čočka na husto s vejcem, kyselá okurka	110
Vařené hovězí maso, kedlubnové zelí zjemněné smetanou, špaldové nočky	114
Krůtí kousky v hořčičné omáčce s kyselou okurkou, rýže basmati, rajčatový salát	118
Zeleninový salát s kousky trhaného kuřecího masa, špaldová bagetka	122
Špíz s kuřecím masem a bramborovo-celerovou kaší	126
Krůtí „výpečky“, dušený špenát zjemněný smetanou, brambor vařený ve slupce	131

Odpolední svačiny

Salát z cizrny, žampionů a okurek	15
Hummus s celozrnným chlebem, okurka	19
Tvarožník s mákem a jablky	23
Špenátový koláč s mozzarellou	27
Čočkový salát se sušenými rajčaty, kyselá okurka	30
Kefír s banánem a chia semínky	34
Kefír s malinami a chia semínky	39
Salát s čočkou, sýrem a cherry rajčaty	43
Špaldový šáteček s tvarohem a jablíčkem	46
Salátek s bulgurem, vejcem a sušenými rajčaty, kyselá okurka	51
Květákový koláč s mrkví a mozzarellou	55
Lososový salát s červenou čočkou, kyselá okurka	59
Brownies z červené řepy	63
Celozrnný chléb, tuňák ve vlastní šťávě, cibulka	66
Jogurtový krém s malinami a mandlemi	70
Koktejl s banánem a chia semínky	74
Kefír	78
Vařené vejce, celozrnný chléb, hořčice, kyselá okurka	82
Fazolový tatarák, knäckebröt, kyselá okurka	87
Kefír s meruňkami a mletými lněnými semínky	91
Tvarohový dort jablky	94
Pomazánka ze sardinek, celozrnný chléb, rajčata	99

Meruňkový nanuk s čokoládou a pistáciemi	103
Salát s čočkou belugou a olivami, knäckebröt, kyselá okurka	106
Míša dort.....	110
Pomazánka z tofu sýra a lahůdkového droždí, žitný chléb, cherry rajčata	115
Makový koláč s jablky (i vegan verze)	118
Čočkový salát z čočky belugy, s pestem z medvědího česneku a s cibulkou, kyselá okurka	122
Tvarůžky s máslem, celozrnný žitný chléb, paprika	127
Celozrnný toust se šunkou a sýrem, čerstvá zelenina	131

Večeře

Jemný hráškový krém s mozzarellou	15
Pocivé lečo ze zahrádky	19
Zapečená vaječná omeleta s tofu a ratatouille směsí, křen, hořčice	23
Kyselice na paprice s vejcem.....	27
Cuketové špagety s cottage a pestem z medvědího česneku	30
Dýňová polévka s uzeným tofu a dýňovými semínky	35
Zavináč s uzeným lososem a míchaným zelným salátem s koprem.....	39
Pečená omeleta se špenátem a žampiony	43
Večerní houska s grilovaným hermelínem, rajčata.....	47
Polévka z hlívy ústřední s uzeným tofu sýrem	51
Rajčatová polévka se sýrem	55
Hustá květáková polévka se zašlehaným vejcem	59
Kuřecí steak plněný mozzarellou a s grilovanou zeleninou	63
Cibulová polévka se strouhaným tvarůžkem	66
Krémová brokolicová polévka s kousky libové šunky	71
Vaječná omeleta se špenátem a koktejlovými krevetami	74
Květákový mozeček s pažitkou a muškátovým oříškem	78
Vege burger (večerní houska a vege maso z fa. Garden Gourmet), rajčata, okurka, ledový salát	82
Italská polévka s rajčaty a kusy ryb	87
Filet z tresky se zeleninovým salátem.....	91
Večerní houska s kozím sýrem a čerstvou zeleninou.....	94
Zeleninový salát s vejcem, trhaným kuřecím masem a ořechy.....	98
Brokolicová omeleta s paprikou, zapečená se sýrem a vejci	103
Kuřecí špíz se zeleninovým salátem.....	107
Cuketové špagety s kozím sýrem a oříšky.....	111
Zeleninový salát s cottage a pestem z medvědího česneku.....	115
Večerní houska s tvarůžkovou pomazánkou, cibulka, rajčata, okurka	118
Candát na grilu s bylinkami, zeleninový salát, olivový olej.....	122
Zeleninový salát s tuňákem	126
Tofu vaječina, dušená zelenina s olivovým olejem.....	131