

# OBSAH

## SNÍDANĚ . . . . . 13

|  |    |
|--|----|
| KEFÍROVÉ LÍVANEČKY s malinami a řeckým jogurtem posypané plátkovými mandlemi a polité čekankovým sirupem . . . . . | 14 |
| PROTEINOVÉ PALAČINKY plněné avokádovo-kakaovým krémem s lesním ovocem a posypané lískovými oříšky . . . . .        | 16 |
| DROBENKOVÝ „FOFR“ KOLÁČ s tvarohem a meruňkami . . . . .   | 18 |
| PERNÍKOVÝ OŘECHOVNÍK (s mrkví) . . . . .   | 20 |
| RYCHLÁ BÁBOVIČKA z mikrovlnky s jogurtem, ovocem a oříšky . . . . .  | 22 |
| FAZOLOVÉ BROWNIES s kokosem a kokosovým tvarohem . . . . .   | 24 |
| PEČENÁ OVESNÁ KAŠE proteinová . . . . .  | 26 |
| PODZIMNÍ KUSKUSOVÁ KAŠE . . . . .  | 28 |
| TOUSTY CAPRESE . . . . .   | 30 |
| HRUŠKOVÝ KOLÁČ S TVAROHEM A SKOŘICÍ . . . . .  | 32 |

## SLAČINKY . . . . . 35

|   |    |
|---|----|
| MINI CHEESECAKY S OVOCEM . . . . .  | 36 |
| JABLEČNÉ MUFFINY s ovesnou drobenkou . . . . .  | 38 |
| MAKOVÉ BÁBOVIČKY . . . . .  | 40 |
| PROTEINOVÝ JAHODOVÝ SHAKE . . . . .   | 42 |
| ENERGY KOULE . . . . .  | 44 |
| OVESNÉ PLACIČKY se semínky a brusinkami . . . . .   | 46 |
| VAJEČNO-ZELENINOVO-SÝROVÉ MUFFINY . . . . .   | 48 |
| MINI ŠPÍZY s mozzarellou, cherry rajčátky a bazalkovým pestem s křehkými rohlíčky . . . . . | 50 |
| ŠPÍZ S KOSTKAMI HERMELÍNU FIGURA a hroznovým vínem se semínkovými žitnými krekry . . . . .  | 52 |
| BAGEL PLNĚNÝ COTTAGE-TUŇÁKOVOU POMAZÁNKOU . . . . .   | 54 |

## HLAVNÍ JÍDLA . . . . . 57

|  |    |
|--|----|
| KUŘECÍ ČÍNA s rýžovými nudlemi . . . . .   | 58 |
| KRŮTÍ NA KARI se zeleninou a rýží basmati . . . . .  | 60 |
| VEPŘOVÉ MEDAILONKY s celozrnnými linguine s ricottou a kešu oříšky s pažitkou . . . . .    | 62 |
| MEXICKÁ CELOZRNNÁ TORTILLA s mletým hovězím masem a guacamole . . . . .                    | 64 |
| ŠPÍZ Z VEPŘOVÉ PANENKY a pestré zeleniny s bramborami pečenými v troubě . . . . .          | 66 |
| ODLEHČENÝ GRILOVANÝ CAMEMBERT ve vodní lázni s batátovými hranolky . . . . .               | 68 |
| SALÁT Z ČOČKOVÝCH TĚSTOVIN s cizrnou, sušenými rajčátky a pečeným lososem (bowl) . . . . . | 70 |
| RICOTTOVO-BROKOLICOVÝ KOLÁČ . . . . .  | 72 |
| ZAPEČENÍ CELOZRNNÍ MOTÝLCI se špenátem a lososem . . . . .                                 | 74 |

## DEZERTY ..... 77

|  |    |
|--|----|
| PROTEINOVÉ BROWNIES s řeckým jogurtem.....   | 78 |
| FITTIRAMISU s ricottovo-tvarohovým krémem a celozrnnými piškoty.....                                   | 80 |
| SUŠENKOVÉ NEPEČENÉ ŘEZY s tvarohovým krémem a proteinovým pudinkem.....                                | 82 |
| CUKETOVÝ CHLEBÍČEK s avokádovo-tvarohovou nutellou.....  | 84 |
| RYCHLÁ KEFÍROVÁ BUBLANINA S TŘEŠNĚMI.....  | 86 |
| NEPEČENÝ SVĚŽÍ OVOCNÝ DORTÍK.....  | 88 |
| FIT „KINDER“ MLÉČNÝ ŘEZ.....   | 90 |
| SKLENIČKA NAPLNĚNÁ ZDRAVÍM = PROTEINOVÉ SKLENIČKY S CHIA PUDINKEM (čokoládový, šmoulí, vanilkový)..... | 92 |
| FIT DVOUBAREVNÁ BÁBOVKA s karobem.....   | 94 |

## POMAZÁNKY, PEČIVO ..... 97

|   |     |
|---|-----|
| DOMÁCÍ LUČINA.....  | 98  |
| VAJEČNÁ POMAZÁNKA.....                                      | 100 |
| MRKVOVO-CELEROVÁ POMAZÁNKA („vitamínovka“)......            | 102 |
| ČESNEKOVO-SÝROVÁ POMAZÁNKA („česnečka“)......               | 104 |
| ODLEHČENÁ HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA.....                        | 106 |
| RICOTTOVO-AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA.....                          | 108 |
| AVOKÁDOVO-KAKAOVÁ POMAZÁNKA S TVAROHEM - „fit nutella“..... | 110 |
| COTTAGE BULKY.....  | 112 |
| JOGURTOVÝ CHLÉB SE SLUNEČNICÍ.....                          | 114 |
| SKYROVÉ PLACKY.....   | 116 |

## RYCHLÉ VEČEŘE ..... 119

|   |     |
|---|-----|
| JEDNODUCHÁ PIZZA Z TVAROHOVÉHO TĚSTA s brokolicí, žampiony, kukuřicí, mozzarellou a šunkou..... | 120 |
| ŠOPSKÝ SALÁT S DOMÁCÍM SÝREM Z TVAROHU a opečenými celozrnnými tousty.....                      | 122 |
| TUŇÁKOVÝ SALÁT S UZENÝM TOFU, CIZRNOU, ZELENINOU a celozrnným pečivem.....                      | 124 |
| CELOZRNNÁ TORTILLA SE ŠUNKOU A SÝREM A OMELETOU.....  | 126 |
| ODLEHČENÝ SALÁT COLESLAW.....   | 128 |
| PLNĚNÁ VAJEČNÁ ROLKA V PÁŘE se šunkou, sýrem a zeleninou.....                                   | 130 |
| ŠPENÁTOVO-MOZZARELLOVÝ NÁKYP.....   | 132 |
| SÝROVÁ QUESADILLA.....  | 134 |
| CUKETOVO-KUŘECÍ SEKANÁ S BRAMBOROVO-MRKVOVÝM PYRÉ.....  | 136 |
| CUKETOVÝ NÁKYP S TOFU.....  | 138 |

## TO GO ..... 141

## TIPY A RADY ..... 151

## KDO JSEM ..... 157