Obsah.

Krátký vhled	11
Můj příběh	13
Lokální suroviny	18
Farmářské potraviny	19
„Popraviny“ vs. „Opraviny“	20
Podvýživa nad plným talířkem	21
Pomalý a rychlý metabolismus	22
Zánět	25
Mind set nad přípravou jídla a během jezení	27
Superfood	29
Bobuloviny a zde například borůvky	30
Čím je dobré mít vyzbrojenou kuchyni	31
Power shoty	34
Voda s citronem, jablečným octem, balzámovým octem, kokosovým octem	35
RooiBoost	35
Bulet Proof coffee, aneb „Bulet průf“ káva	36
Kešu majonéza	38
Avokádové guacamole	40
Cizrnový hummus	41
Arašídové máslo	42
Restovaná semínka	43
Stir Fry tempeh s jasmínovou rýži a sezamem	45
Čočková sekaná s restovanými fazolkami na másle s kešu majonézou	47
Salát s restovanou cizrnou v Miso zálivce	49
Batát plněný mexickým guacamole s quinoou	51
Masala dýňový krém s rýží a restovanými semínky	53
Miso polévka s balijskými restovanými houbami	55
Raw Pad Thai s kokosovou slaninou a kešu majonézou	57
Sportovní biohacking bowl	61
Boloňské špagety s červenou řepou	63
Míša řezy	67
Rainbowl	69
Dýňový krém s kešu smetanou a restovaným tofu	73

Zeleninové hranolky 77
Banana bread 79
Špagety s fazolovou směsí 81
American apple pie 85
Pečený lilek s mozzarellou, rajčetem a Baba ganoush 87
Salát s kadeřávkem s kozím sýrem a datlemi 89
Rukolový salát s červenou řepou 91
Panna cotta cheesecake 94
Cookies 95
Pohankové lívanečky s čokonutellou 97
Salát do sklenice 99
Mexikan bowl 101
Obalované tofu v kukuřičné strouhance 103
Raw Snickers 105
Chia puding s karamelem z datlí 107
Hráškovo-avokádový krém s fenyklem 109
Vymazlený obložený chleba 111
Ovesná kaše s karamelizovaným banánem po Jamajsku 113
Bulgurové rizoto s cizrnou v rajčatech 115
Čokoládové protein Cupcakes 117
Vytuněnej langoš 119
Míchaná „tofíčka“ s domácí bulkou 121
Trhaná hlíva ústřičná 123
Rýžový dort 125
Boží burrito 127
Špenátová quesadilla s hummusem a sójovým masem 129
Kari s pečeným lilkem 131
Pohankový makovec s čokoládou a banánem 133
Zeleninové bramboráčky 135
Hummus pizza 137
Čokoládový dort s kokosovou šlehačkou a marmeládou 139
Pečený prořezávaný brambor 141
Pár myšlenek a textu ode mě pro vás závěrem k této knize… 145