
















Obsah

O autorkách	10
O Ne hladu	12
O této knize	14

snídaně





  Anglická snídaně	20
 Donut s proteinem a borůvkami	22
 Donut s jablky a skořicí	24
 Dutch baby s jablky	26
Instantní ovesné kaše	28
 – Arašídová s mangem	
  – Banánová s čokoládou	
  – Malinová s bílou čokoládou	
 Lívance z podmásli	30
  Míchaná vajíčka s cottage	32
Mug cake nasladko	34
 – Banánový mug cake s čokoládou	
  – Jablečný mug cake s tvarohem	
 Mug cake naslano	36
Overnight oats	38
  – Carrot cake	
  – Cheesecake	
  – Snickers	
 Ovocná miska s křupavými vločkami	40

  Pohanková kaše s tvarohem, jahodami a bílou čokoládou	42
Proteinové smoothie z obilného mléka ...	44
    – Ovesné smoothie s lesním ovocem	
  – Zelené smoothie	
 Slané palačinky s cottage a zeleninou	46
    Tofu vajíčka	48
 Toustová žemlovka	50
  Vejce do skla s parmazánem	52

svačiny
































































 Borůvkové muffiny	54
  Bounty tyčinky se skyrem	56
    Budapeštská pomazánka z tofu	58
  Bylinková pomazánka s vajíčkem	60
  Domácí pribináček	62
Domácí zmrzlina	64
  – Mangová s meduňkou	
  – Banánová s čokoládou	
  Chia pudink s mangovým pyré	66
 Chléb ve vajíčku	68

	Makovo-citronový cheesecake bez těsta	70
	Mexická pomazánka	72
	Mléčná rýže s matchou (předtréninková)	74
	Mléčná rýže s tvarohem	76
	Muffiny s mozzarellou a špenátem	78
	Obložené chlebíčky	80
	– Chlebíček s nivou, prosciuttem a hruškou	
	– Chlebíček s uzeným lososem, žervé, okurkou a koprem	
	– Chlebíček se šunkou, hermelínem, žervé, kyselou okurkou a cherry rajčátkem	
	Okurkový salát s kefirem	82
	Parfait	84
	Pečená cizrna s paprikou	86
	Pomazánka z uzené makrely	88
	Proteinový drink	90
	– Hrachový protein s mangem	
	– Arašídový protein s borůvkami	
	– Syrovátkový protein s banánem a čokoládou	
	Pudink s tvarohem	92

	Salát s jahodami a arašídovou zálivkou s omega-3	94
	Slané špízy	96
	Tofu tvaroh	98
	Tuňákovo-sýrové placičky	100
	Tvarohové guacamole	102
	Tvarohový koláč s borůvkami	104
	Tzatziki s tyčinkami	106

hlavní jídla

	Asijské nudle s vejcem	108
	Bramborové vafle zapečené se sýrem ...	110
	Brambory s pečenou zeleninou a vejcem..	112
	Bulgurový salát	114
	Celozrnné šunkofleky	116
	Cuketová polévka s červenou čočkou	118
	Cuketové placky s česnekovým dipem	120
	Černá čočka s kořenovou zeleninou	122
	Čočka s pečenou dýní a sýrem	124

 	Dýňové kari s kuřecím masem	126		Květáková polévka s cottage	162
	Fazolové burritos	128	  	Lečo s pečivem	164
	Fish pie	130	  	Letní závitky s tofu	166
 	Grilovaný hermelín s bramborami	132	 	Losos na bylinkové soli s pohankou	168
	Hovězí burger	134		Musaka s kuřecím masem	170
	Hovězí burritos	136		Noky s cottage a špenátem	172
	Hovězí steak s bramborovou kaší	138		Nudle s tvarohem a mákem	174
   	Hrášková polévka s mátou	140	 	Onigirazu - sushi sendvič	176
	Italské rizoto s kuřecím masem	142	 	– Tuňákový onigirazu	
 	Játra na cibulce	144	 	– Lososový onigirazu	
 	Krevety s rýží a pak choi	146	 	Pečené brambory s cottage dipem	178
	Kroupy s červenou řepou, mozzarellou a kozím sýrem	148	   	Polenta s lučinou a mozzarellou	180
	Krupicové noky s tvarohem a ovocem ...	150		Polévka z francouzské zelené čočky	182
	Krůtí maso s bavorskou omáčkou	152		Proja s balkánským sýrem	184
 	Kuřecí čína s rýží	154	 	Rychlá šunková pizza s rukolou	186
	Kuřecí fajita bowl	156	 	Rychlý kuskus 3x jinak	188
	Kuřecí stehna na žampionech s batáty ..	158	 	– Kuskus s tuňákem	
 	Kuře na marocký způsob	160	 	– Kuskus s vege kuličkami	
				– Sýrový kuskus	
			   	Rýžové nudle s tofu a zeleninou	190
			 	Rýžový nákyp s meruňkami	192

🍷🍷	Soba nudle s lososem a řepou	194
🌿	Sója na kari s kroupami	196
🍷	Špagety s tuňákem, kapary a mandlemi ...	198
🌿	Špenátové palačinky	200
🍷	Těstovinový salát s tuňákem a vejci	202
🍷🍷🌿🍷	Těstovinový salát z luštěninových těstovin	204
🍷	Těstoviny s rajčatovou omáčkou a hovězím masem	206
🌿	Těstoviny s rajčatovou omáčkou a tofu ...	208
🌿	Těstoviny s ricottou, pórkem a máslovými fazolemi	210
🍷🍷🌿🍷	Tofu s fazolkami a rýží	212
🍷	Tortilla s omeletou a pestem	214
	Tortilla se šunkou a sýrem	216
	Tousty 3x jinak	218
🌿	– Pikantní toust s kimchi a tempehem – Toust se šunkou a ricottou – Šunkovo-sýrová klasika	
🍷🍷	Treska s kari omáčkou	220
🍷	Vepřová panenka s bulgurem a fazolkami	222
🍷🌿	Zapečené brambory s fazolkami a cottage	224

	Zapečené krůtí s noky a cuketou	226
🍷	Zapečené kotlety s bramborami a smetanou	228
🌿	Zapečená paprika s mozzarellou v rajčatové omáčce	230
🍷🌿	Zapečený chléb s tvarůžky a pečenou zeleninou	232

	Autorky receptů	234
	Již vyšlo	244
	Doporučujeme z webu Ne hladu	246

Zkratky použité v knize

- 🍷 bez mléka
- 🍷 bez lepku
- 🌿 vegetarián
- 🍷 vegan

- čl – čajová lžička
- pl – polévková lžička