

OBSAH

Snídaně	11
Ovesná kaše s jablkem a skořicí	11
Tvaroh s banánem a vlašskými ořechy	13
Celozrnný chléb ve vajíčku	15
Jogurt s ořechy a medem	17
Pohanková kaše s borůvkami	19
Banánové lívance bez mouky	21
Chia puding s kokosovým mlékem	23
Cottage sýr s ředkvičkami a celozrnným pečivem	25
Ovesné sušenky s medem	27
Smoothie s lesním ovocem	29
Rýžová kaše s kakaem	31
Celozrnné tousty s arašídovým máslem	33
Vaječná omeleta se špenátem	35
Tvarohové lívance s borůvkami	37
Celozrnná kaše s jablkem	39
Kuskus s ovocem	41
Domácí müsli s ořechy	43
Celozrnný chléb s tvarohem a pažitkou	45
Palačinky z celozrnné mouky	47
Jogurt s lněnými semínky	49

Dopolední svačiny	51
Celozrnný chléb s hummusem	53
Tvaroh s medem a ořechy	55
Jablko s arašídovým máslem	57
Ovesná sušenka s jogurtem	59
Banán s hořkou čokoládou	61
Cottage sýr s okurkou	63
Celozrnný wrap se sýrem	65
Kefír s jahodami	67
Hruška s tvarohem	69
Mrkvovo-pomerančové smoothie s kurkumou	71
Celozrnný rohlík s avokádem	73
Pohankové kreky s cottage	75
Tvarohová pěna s kakaem	77
Kuskus s jogurtem	79
Obědy	81
Kuřecí prsa s rýží a zeleninou	82
Cizrnový salát s jogurtem	84
Pečené řízky s mrkvovo-bramborovou kaší	86
Pečené brambory s tvarohem	88
Rýže se zeleninovým kari	90
Pohanková kaše se špenátem	92
Quinoa s fazolemi a kukuřicí	94

Pečená treska s brambory	96
Cuketové placičky s jogurtem	98
Zeleninové rizoto	100
Rajčatová polévka s čočkou	102
Kuskus se zeleninou	104
Pohankové rizoto s houbami	106
Těstoviny s tuňákem	108
Fazolový guláš s chlebem	110
Hovězí maso s rýží	112
Zeleninové kari s rýží	114
Sýrová omeleta s pečivem	116
Cizrnová polévka	118
Zapečená brokolice s bramborem	120
Krůtí maso s bulgurem	122
Šošovicová polévka	124
Pečená zelenina s tofu	126
Kuřecí kari s kokosovým mlékem	128
Cizrnové kari s batáty	130
Květákové placičky	132
Frittata s bramborem	134
Zeleninové noky s rajčatovou omáčkou	136
Krémová brokolicová polévka	138
Losos s pečenou zeleninou	140

Odpolední svačiny	142
Celozrnný chléb s cottage sýrem a pažitkou	143
Jogurt s granátovým jablkem a mátou	145
Tvarohová pěna s ovocem	147
Domácí hummus s mrkví	149
Batátové sušenky s vlašskými ořech	151
Jablečné pyré s tvarohem	153
Pohankové palačinky s medem	155
Chia puding s ovocem	157
Celozrnný wrap s avokádem a sýrem	159
Celozrnný toast s mandlovým máslem a grilovanou hruškou	161
Hruška s mandlovým máslem	163
Kefír s lněnými semínky	165
Pohankové kreky s tvarohem	167
Ořechová směs s ovocem	169
Mrkvový salát s jablkem a ořechy	171
Večeře	173
Celozrnný chléb s avokádem a vejcem	174
Pečená zelenina s cottage sýrem	176
Tvaroh s čerstvými jahodami a mákem	178
Losos na másle s brokolicí	180
Frittata se špenátem	182
Cizrnový salát s rajčaty	184

Celozrnný wrap s kuřetem	186
Pečené batáty s hummusem	188
Těstoviny s pestem	190
Zeleninová omeleta	192
Pohanková kaše na slano	194
Krůtí plátek s quinoou	196
Pečená papriková polévka s bazalkovým olejem	198
Zapečený květák se sýrem	200
Fazole s rajčatovou omáčkou	202
Dýňové rizoto s kozím sýrem	204
Tuňákový salát s vejcem	206
Zapečená cukety s masem	208
Krémová čočková polévka	210
Ajvar s balkánským sýrem a pečivem	212
Závěr	214