

OBSAH

SLADKÉ RECEPTY

1 SKLENKY, SHAKES, LÍVANCE...

SNÍDANĚ S MRAŽENÝM OVOCEM	4
SNÍDANĚ DO SKLENIČKY (OVERNIGHT OATS)	6
OVERNIGHT ESPRESSO	8
BOUNTY OVERNIGHT OATS	10
TŘÍBAREVNÁ SKLENKA	12
SKLENKA MANDLOVÝ CROISSANT	14
JAHODOVÁ SNÍDANĚ DO SKLENIČKY	16
OVOCNÁ CHIA SKLENKA	18
MANGO CHIA SKLENKA	20
MATCHA SKLENKA	22
SKLENKA LESNÍ OVOCE	24
SKLENKA BORŮVKA	26
SKLENKA ČOKOLÁDA POMERANČ	28
ČOKOLÁDOVÁ PĚNA	30
JAHODOVÁ PĚNA	32
VANILKOVÁ PROTEINOVÁ PĚNA	34
ČOKOLÁDOVÁ TOFU PĚNA	36
AVOKÁDOVÁ PĚNA	38
KEŠU KRÉM	40
HORMONÁLNÍ SHAKE	42
DATLOVÝ SHAKE	44
VAFLE ZE 2 INGREDIENCÍ	46
AVOKÁDOVÉ VAFLE	48
COTTAGE LÍVANCE	50
JABLEČNÉ LÍVANCE	52
POWER BUCHTA	54
SUŠENKY ZE 3 INGREDIENCÍ	56
DOMÁCÍ MÜSLI TYČKY	58
DOMÁCÍ GRANOLA	60

2 NEPEČENÉ KOLÁČE

ŠTRÚDL BEZ TĚSTA	64
ODLEHČENÉ TIRAMISU	66
MANGOVÝ CHIA PUDING	68
MALINOVÉ MUFFÍNKY	70
CHIA ŘEZY	72
BATÁTOVÝ ČOKOKOLÁČ	74

3 KULIČKY

MALINOVÉ KULIČKY	78
KULIČKY NA ENERGII	80
CITRÓNOVÉ KULIČKY	82
AVOKÁDOVÉ ČOKO KULIČKY	84

4 PEČENÉ KOLÁČE, ŘEZY, BUCHTY

NETRADIČNÍ ŠTRÚDL	88
NEJLEPŠÍ LOW CARB BÁBOVKA	90
RICOTTOVÁ BÁBOVKA	92
PEČENÝ TVAROH S JABLKY	94
PEČENÉ HRUŠKY	96
ODLEHČENÉ BROWNIE	98
ŠVESTKOVOMAKOVÝ KOLÁČ	100
PUDINGOVÝ KOLÁČ	102
KOLÁČ À LA MANDLOVÝ CROISSANT	104
KOKOSOVÝ KOLÁČ	106
MANDLOVOPOMERANČOVÝ KOLÁČ	108
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ	110
CUKETOVÝ KOLÁČ	112
ODLEHČENÝ ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ	114
JABLEČNÝ KOLÁČ	116
ŘEZ S JABLKY	118
BORŮVKOVÝ KOLÁČ	120
KOLÁČ S PEKANY	122
LETNÍ KOLÁČ	124
MRKVOVÝ CHLEBÍK	126
MAKOVÝ ŘEZ	128

CITRÓNOVÝ ŘEZ	130
KEFÍROVÝ ŘEZ S NEKTARINKAMI	132
MRKVOVÝ CHEESECAKE	134
MAKOVOCITRÓNOVÝ CHEESECAKE	136
LIMETKOVÝ CHEESECAKE	138
LETNÍ BUCHTA S DROBENKOU	140
OVOCNÉ KOŠÍČKY	142
KOŠÍČKY PLNÉ PŘEKVAPENÍ	144
MALINOVÉ KOŠÍČKY	146
BROSKVOVÉ KOŠÍČKY	148
SEZAMOVÉ KOLÁČKY	150
OVESNÉ KOLÁČKY	152
JABLKOVOSKOŘICOVÉ MUFFÍNKY	154
DROBENKA	156
BUBLANINA	158
CARROT CAKE	160
BORŮVKOVOCITRÓNOVÉ CRUMBLE	162
ŠVESTKOVÓJABLEČNÉ CRUMBLE	164

5 K ZAMRAŽENÍ, ZMRZLINY

KOKOSOVÉ NANUKY	168
VIŠŇOVÉ NANUKY	170
OVOCNÉ NANUKY	172
MANGOVÁ PROTEINOVÁ ZMRZLINA	174
BORŮVKOVÉ NANUKY	176
PISTÁCIOVÉ NANUKY	180
ČOKOLÁDOVÉ NANUKY	182
JAHODOVÉ NANUKY	184
MANDARINKOVÁ ZMRZLINA	186
JAHODOVÁ ZDRAVÁ ZMRZLINA	188
DATLOVÁ ZMRZLINA	190
SNICKERS KOSTKY	192
QUINOA TYČKY	194
OVOCNÉ MATCHA PLACIČKY	196
MATCHA KOŠÍČKY	198
KŘUPAVÉ OVOCE	200

KOKOSOVÝ PROTEINOVÝ DEZERT	202
JOGURTOVÁ LÍZÁTKA	204
DATLOVÁ POCHOUTKA	206
ČOKOLÁDOVÉ BORŮVKY	208
BOUNTY BONBONY	210
JAHODOVÉ TYČINKY	212
BANÁNOVÉ TYČINKY	214

SLANÉ RECEPTY

1 PEČIVO

PROTEINOVÉ PEČIVO	4
PROTEINOVÝ CHLÉB	6

2 DIPY, POMAZÁNKY

POMAZÁNKA PLNÁ PROTEINŮ	10
PISTÁCIOVÝ DIP	12

3 POLÉVKY

POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY	16
DÝŇOVÁ POLÉVKA	18

4 PLACKY, WRAPY

ZELENINOVÝ WRAP	22
ŠPENÁTOVÝ WRAP	24
COTTAGE WRAP	26
ZAPEČENÁ TORTILLA S MASEM	28
MRKVOVÉ TACOS	30
BATÁTOVÉ NACHOS	32
PIZZA	34
OKURKOVÉ SUSHI	36
KVĚTÁKOVÉ PLACKY	38
KŘUPAVÁ ROLKA	40
BRAMBOROVÁ FRITTATA	44
AVOKÁDOVÝ TOAST	46
AVOKÁDOVÉ KREKRY	48

5 SALÁTY

SALÁT S PEČENOU NEKTARINKOU	52
SALÁT S OPEČENOU HRUŠKOU	54
SALÁT S MELOUNEM	56
SALÁT S CHŘESTEM A ŽAMPIONY	58
OKURKOVÝ SALÁT S LOSOSEM	60
TATARÁK Z ČERVENÉ ŘEPY	62

6 TĚSTOVINY

ZOODLES S KREVETAMI	66
TĚSTOVINY SE SÝROVOU OMÁČKOU	68

7 Z JEDNÉ PÁNVE

SHAKSHUKA	72
KUŘE NA VÍNĚ	74
KUŘE NA SMETANĚ	76
HALLOUMI Z JEDNÉ PÁNVE	78
ZELENINA S FETOU A OLIVAMI	80
BATÁTOVÁ PŘÍLOHA	82

8 ZAPEČENÉ

JEDNODUCHÝ QUICHE	86
ZELENINOVÝ QUICHE	88
ZELENINOVÝ NÁKYP	90
ZAPEČENÝ HERMELÍN	92
ZAPEČENÝ HALIBUT	94
ZAPEČENÉ LILKY S RICOTTOU	96
ZAPEČENÉ LILKY S MASEM	98
ŠPAGETOVÁ DÝNĚ SE ŠPENÁTEM	100
PLNĚNÉ PAPRIKY	102
ZAPEČENÁ RÝŽE	104
TORTILLA ŠNEKY	106
SUPER MUFFINY	108
SEKANÁ ZE 3 INGREDIENCÍ	110
PLNĚNÉ BATÁTY	112
KVĚTÁKOVÉ STEAKY S KUŘECÍM MASEM	114
FETA FRITTATA	116
DÝNĚ S FÍKY	118
BATÁTOVÉ KYTIČKY	120
BATÁTOVÁ PIZZA	122