

Obsah

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Úvodem | 4 | Krekry a tortilly | 105 |
| Příběh Rawmanie | 6 | Kukuřičná tortilla | 106 |
| Začínáme! | 10 | Papriková tortilla | 108 |
| Jak na to? | 18 | Zeleninový wrap | 110 |
| Snídaňové kaše | 23 | Pizza krekry | 112 |
| Kešu vanilková kaše | 24 | Rajčatové krekry | 114 |
| Kešu v karamelu | 24 | Rychlé krekry | 116 |
| Čokoládová kaše z quinoi | 26 | Slunečnicový chleba | 118 |
| Mandlová kaše s kardamomem | 28 | Sýry a dipy | 121 |
| Hrušková kaše se skořicí | 30 | Kešu dipy | 122 |
| Nápoje | 33 | Sýrový | 122 |
| Domácí mandlové mléko | 34 | Bazalkový | 122 |
| Domácí mandlové Kakao | 34 | Rajčatový | 122 |
| Zelené kokosové smoothie | 36 | Guacamole | 124 |
| Sklenice chlorofylu | 38 | Hořčicový dresink | 126 |
| Superzelené smoothie | 40 | Paprikový dresink | 128 |
| Okurkovo–jablečná šťáva | 42 | Makadamový sušený sýr | 130 |
| Mangové smoothie | 44 | Dezerty | 133 |
| Červený granát | 46 | Švestková kapsa | 134 |
| Vanilkový proteiňák | 48 | Mandlovo-kokosové čtverečky | 136 |
| Arašídové smoothie | 50 | Perníkové cupcakes s citronovým krémem | 138 |
| Svačinky | 53 | Banánové palačinky | 140 |
| Kokosky | 54 | Dorty | 143 |
| Čoko-skořicové kuličky | 56 | Mangový dort | 144 |
| Pistáciové kuličky | 58 | Borůvkový dort | 146 |
| Ovocné kuličky | 60 | Čoko-banánový dort | 148 |
| Arašídové tyčinky | 62 | Karamelový dort | 150 |
| Raw čokoláda | 62 | Zmrzliny | 153 |
| Višňový chida pudink | 64 | Borůvková zmrzlina s mesquitem | 154 |
| Ořechová granola | 66 | Čoko-arašídová zmrzlina | 156 |
| Banánový pudink | 68 | Jahodovo-třešňová zmrzlina | 158 |
| Avokádový pudink | 70 | Malinová zmrzlina | 160 |
| Mangový pudink | 72 | Vanilková zmrzlina | 162 |
| Ovocná miska z klíčené quinoi | 74 | Něco na zub | 165 |
| Polévky | 77 | Nakládaná zelenina | 166 |
| Hrášková polévka | 78 | Nakládaný květák | 166 |
| Rajčatová polévka | 80 | Nakládaná brokolice | 166 |
| Papriková polévka | 82 | Sušené kešu v těstíčku | 168 |
| Saláty | 85 | Slané sýrové kešu oříšky | 168 |
| Salát z červeného zelí | 86 | Čokoládové kešu oříšky | 168 |
| Kořeněný salát | 88 | Kapustové chipsy | 170 |
| Jednoduchý salát s borůvkami | 90 | Cuketové chipsy | 172 |
| Klíčená quinoa s rajčaty a bazalkou | 92 | Mých 8 zásad zdravého stravování | 174 |
| Luštěninový salát | 94 | A co že to teda jíš? | 180 |
| Zelený salát s jablky a pekanovými ořechy | 98 | Závěrem | 182 |
| Zelený salát s tahini dresinkem | 100 | | |
| Hořčicový salát | 102 | | |