

OBSAH

6

ÚVOD

10

SNÍDANĚ

Pečená čokoládová granola | 12

Kefírové vafle | 14

Piña Colada smoothie | 16

Trhanec s tvarohem | 18

Oříškovo-banánový chlebík | 20

Jogurtovo-banánová bábovka | 22

Medové vločky s ořechy | 24

Borůvková kaše s ricottou | 26

Čokoládovo-kokosová kaše | 28

Vaflový sendvič | 30

Čočková pomazánka | 32

Slaný koláč s brokolicí | 34

Ricottové lívanečky s oříšky | 36

Kakaové lívanečky | 38

Jáhlový koláč s kokosem | 40

Šunková pomazánka | 42

Tvarohová palačinka | 44

Šunkovo-vaječné košíčky | 46

Mrkovo-celerová pomazánka | 48

Obložený chléb se šunkou a vejcem | 50



52 OBĚDY

Bulgur s grilovaným hermelínem | 54

Tvarohové šulánky s mákem | 56

Skotská vejce s bramborem | 58

Langoš se sýrem | 60

Svičková s karlovarským knedlíkem | 62

Hovězí guláš s vločkovým knedlíkem | 64

Carbonara | 66

Rizoto s lososem | 68

Kuřecí rizoto | 70

Panenko v listovém těstíčku | 72

Celerová polévka s modrým sýrem | 74

Špagety s uzeným lososem | 76

Gnocchi s houbovou omáčkou | 78

Gnocchi s parmezánem | 80

Špenátové těstoviny s panenkou | 82

Drůbeží játra na víně s rýží | 84

Segedín s domácím knedlíkem | 86

Pohanka (bulgur) s uzeným masem | 88

Křupavý hermelín s pečenými brambory | 90

Pečené batáty se šunkou a sýrem | 92

94
VEČEŘE

- Toasty ve vajíčku se sýrem | 96*
Kuřecí stripsy | 98
Gnocchi se špenátem a lososem | 100
Dahl z červené čočky | 102
Hermelín s medem a ořechy | 104
Asijská kokosová polévka | 106
Zapečené gnocchi s mletým masem | 108
Salát s kozím sýrem | 110
Pečené fazole po řecku | 112
Losos s mandlovou krustou | 114
Hovězí burgery s cottage bulkami | 116
Kuřecí paličky na bylinkách | 118
Bramboráky s masovou směsí | 120
Čočkový krém s rajčaty | 122
Kuřecí prsa po italsku | 124
Tvarohová pizza | 126
Pomazánka z pečené papriky | 128
Tuňákový wrap | 130
Bulgurový salát s mandlemi | 132
Pomazánka z uzené makrely | 134



136

DEZERTY

Mrkvánky | 138

Krtekův dort | 140

Citronovo-maková bábovka | 142

Čokoládové řezy | 144

Makový závin | 146

Tvarohový pudink podle vlastní chuti | 148

Tvarohový koláč | 150

Tiramisu do skleničky | 152

Borůvková galetka | 154

Mramorová buchta | 156

Jablečný koláč | 158

Kokosové muffiny s goji | 160

Mrkvové sušenky | 162

Křehké vanilkovo-citronové košíčky | 164

Pribináček | 166

Malinový tvaroh | 168

Mangový pohár | 170

Mandlové sušenky | 172

Raffaello kuličky | 174

Hrnková bublanina s kefirem | 176

178

JEDNODUCHÉ CVIČENÍ NA DOMA

BOOTY workout | 180

HIIT workout (20 minut) | 185

TRX workout | 191