

OBSAH

SNÍDANĚ 13

KEFÍROVÉ LÍVANEČKY s malinami a řeckým jogurtem posypané plátkovými mandlemi a polité čekankovým sirupem	14
PROTEINOVÉ PALAČINKY plněné avokádovo-kakaovým krémem s lesním ovocem a posypané lískovými oříšky	16
DROBENKOVÝ „FOFR“ KOLÁČ s tvarohem a meruňkami	18
PERNÍKOVÝ OŘECHOVNÍK (s mrkví)	20
RYCHLÁ BÁBOVIČKA z mikrovlnky s jogurtem, ovocem a oříšky	22
FAZOLOVÉ BROWNIES s kokosem a kokosovým tvarohem	24
PEČENÁ OVESNÁ KAŠE proteinová	26
PODZIMNÍ KUSKUSOVÁ KAŠE	28
TOUSTY CAPRESE	30
HRUŠKOVÝ KOLÁČ S TVAROHEM A SKOŘICÍ	32

SLAVKY 35

MINI CHEESECAKY S OVOCEM	36
JABLEČNÉ MUFFINY s ovesnou drobenkou	38
MAKOVÉ BÁBOVIČKY	40
PROTEINOVÝ JAHODOVÝ SHAKE	42
ENERGY KOULE	44
OVESNÉ PLACIČKY se semínky a brusinkami	46
VAJEČNO-ZELENINOVO-SÝROVÉ MUFFINY	48
MINI ŠPÍZY s mozzarellou, cherry rajčátky a bazalkovým pestem s křehkými rohlíčky	50
ŠPÍZ S KOSTKAMI HERMELÍNU FIGURA a hroznovým vínem se semínkovými žitnými kreky	52
BAGEL PLNĚNÝ COTTAGE-TUŇÁKOVOU POMAZÁNKOU	54

HLAVNÍ JÍDLA 57

KUŘECÍ ČÍNA s rýžovými nudlemi	58
KRŮTÍ NA KARI se zeleninou a rýží basmati	60
VEPŘOVÉ MEDAILONKY s celozrnnými linguine s ricottou a kešu oříšky s pažitkou	62
MEXICKÁ CELOZRNNÁ TORTILLA s mletým hovězím masem a guacamole	64
ŠPÍZ Z VEPŘOVÉ PANENKY a pestré zeleniny s bramborami pečenými v troubě	66
ODLEHČENÝ GRILOVANÝ CAMEMBERT ve vodní lázni s batátovými hranolky	68
SALÁT Z ČOČKOVÝCH TĚSTOVIN s cizrnou, sušenými rajčátky a pečeným lososem (bowl)	70
RICOTTOVO-BROKOLICOVÝ KOLÁČ	72
ZAPEČENÍ CELOZRNNÍ MOTÝLCI se špenátem a lososem	74

DEZERTY 77

PROTEINOVÉ BROWNIES s řeckým jogurtem	78
FITTIRAMISU s ricottovo-tvarohovým krémem a celozrnnými piškoty	80
SUŠENKOVÉ NEPEČENÉ ŘEZY s tvarohovým krémem a proteinovým pudinkem	82
CUKETOVÝ CHLEBÍČEK s avokádovo-tvarohovou nutellou	84
RYCHLÁ KEFÍROVÁ BUBLANINA S TŘEŠŇEMI	86
NEPEČENÝ SVĚŽÍ OVOCNÝ DORTÍK	88
FIT „KINDER“ MLÉČNÝ ŘEZ	90
SKLENIČKA NAPLNĚNÁ ZDRAVÍM = PROTEINOVÉ SKLENIČKY S CHIA PUDINKEM (čokoládový, šmoulí, vanilkový)	92
FIT DVOUBAREVNÁ BÁBOVKA s karobem	94

POMAZÁNKY, PEČIVO 97

DOMÁCÍ LUČINA	98
VAJEČNÁ POMAZÁNKA	100
MRKVOVO-CELEROVÁ POMAZÁNKA („vitamínovka“)	102
ČESNEKOVO-SÝROVÁ POMAZÁNKA („česnečka“)	104
ODLEHČENÁ HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA	106
RICOTTOVO-AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA	108
AVOKÁDOVO-KAKAOVÁ POMAZÁNKA S TVAROHEM - „fit nutella“	110
COTTAGE BULKY	112
JOGURTOVÝ CHLĚB SE SLUNEČNICÍ	114
SKYROVÉ PLACKY	116

RYCHLÉ VEČEŘE 119

JEDNODUCHÁ PIZZA Z TVAROHOVÉHO TĚSTA s brokolicí, žampiony, kukuřicí, mozzarellou a šunkou	120
ŠOPSKÝ SALÁT S DOMÁCÍM SÝREM Z TVAROHU a opečenými celozrnnými tousty	122
TUŇÁKOVÝ SALÁT S UZENÝM TOFU, CIZRNOU, ZELENINOU a celozrnným pečivem	124
CELOZRNNÁ TORTILLA SE ŠUNKOU A SÝREM A OMELETOU	126
ODLEHČENÝ SALÁT COLESLAW	128
PLNĚNÁ VAJEČNÁ ROLKA V PÁŘE se šunkou, sýrem a zeleninou	130
ŠPENÁTOVO-MOZZARELLOVÝ NÁKYP	132
SÝROVÁ QUESADILLA	134
CUKETOVO-KUŘECÍ SEKANÁ S BRAMBOROVO-MRKVOVÝM PYŘE	136
CUKETOVÝ NÁKYP S TOFU	138

TO GO 141

TIPY A RADY 151

KDO JSEM 157