

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Milé čtenářky a milí čtenáři | 8 |
| Úvod lékaře | 9 |
| Jaké jsou hlavní složky potravy? | 10 |
| Výživa v jednotlivých fázích života | 16 |
| Výživa dospělého | 18 |
| Výživa těhotné ženy | 30 |
| Výživa kojící ženy | 34 |
| Výživa novorozence a kojence | 35 |
| Jídelníček novorozence a kojence | 36 |
| Umělá výživa | 40 |
| Jídelníček uměle živeného novorozence a kojence | 42 |
| Výživa batolete | 44 |
| Výživa předškolního dítěte | 46 |
| Výživa dítěte školního věku a mladistvých | 48 |
| Očkování | 50 |
| | |
| Polévky pro nejmenší | 54 |
| Přesnídávky a svačiny pro nejmenší | 56 |
| Kaše nejen pro nejmenší | 58 |
| ● Krupicová kaše | 58 |
| ● Ovesná kaše | 60 |
| ● Jáhlová kaše s jahodami | 60 |
| ● Rýžová kaše z rýžových vloček s malinami | 62 |
| ● Rýžová kaše z rýže | 62 |
| ● Pohanková kaše v kokosovém mléce s rozinkami | 62 |
| Pomazánky a dipy | 64 |
| ● Droždová pomazánka | 64 |

| | |
|--|-----------|
| ● Vajíčková pomazánka | 66 |
| ● Špenátová pomazánka | 66 |
| ● Pomazánka z olejovek | 66 |
| ● Lososová pomazánka | 68 |
| ● Dip z avokáda | 68 |
| ● Fazolová pomazánka | 70 |
| ● Dip z makrely | 70 |
| ● Dip z tofu | 71 |
| Saláty | 72 |
| ● Celerový salát s uzeným lososem | 72 |
| ● Zeleninový bulgur | 74 |
| ● Pikantní fazolový salát s hovězím masem | 74 |
| ● Salát z červené řepy a rajčat | 76 |
| ● Maminčin zelný salát s křenem | 76 |
| ● Lilkový salát | 78 |
| ● Mrkvový salát | 78 |
| ● Lahodný salát s hruškou a nivou | 80 |
| ● Salát ze sledů | 80 |
| Polévky | 82 |
| ● Základní recepty na vývary | 82 |
| ● Kmínová polévka s vejcem | 84 |
| ● Mrkvová polévka | 84 |
| ● Rybí krém s mrkvovými chipsy a dýňovým semínkem | 84 |
| ● Špenátová polévka | 86 |
| ● Sýrová polévka s bylinkami, žampiony, kapí a krutony | 86 |
| ● Rajská polévka s kukuřičnými špalíčky | 88 |
| ● Čočkový krém se zakysanou smetanou | 88 |

| | |
|---|------------|
| ● Vývar se zeleninou a kokosovým mlékem | 90 |
| ● Polévka sedmi barev | 90 |
| ● Polévka se slávkami, parmskou šunkou a těstovinami | 91 |
| Bezmasá jídla | 92 |
| ● Bleskové „patnáctiminutové“ špagety olio e aglio | 92 |
| ● Bleskové „dvacetiminutové“ špagety s rajčaty, oreganem a bazalkou | 92 |
| ● Hermelín v hnízdečku z klíčků a cukety | 94 |
| ● Polenta se zeleninovo-houbovou omáčkou | 96 |
| ● Penne s houbami na smetaně | 97 |
| ● Zeleninový koláč s mozzarelou a olivami | 98 |
| ● Jahelník zapečený s tvarohem | 100 |
| Ryby | 102 |
| ● Mořský vlk zapečený s rajčaty a parmezánem | 102 |
| ● Treska na kedlubnách | 104 |
| ● Pražma s ořechovou krustou | 105 |
| ● Pstruh na šalvěji se smetanovými brambůrky | 106 |
| ● Losos s citrusy, chřestem a fenyklovým rizotem | 108 |
| ● Koláč se šproty, zeleninou a blaťáckým zlatem | 110 |
| Masová jídla | 112 |
| ● Dušený králík se zeleninovou omáčkou | 112 |
| ● Játrové kuličky s tymiánovou omáčkou | 114 |
| ● Masová roláda se zeleninou a celerovo-křenovým dipem | 116 |
| ● Jehněčí guláš s kapustou a bramborovým knedlíkem | 118 |
| ● Krůtí prsa na pomerančích | 120 |
| ● Vepřová panenka plněná sušenými švestkami s bylinkovými brambory | 122 |
| ● Fazolové lusky s mandlemi a krůtím masem | 122 |

| | |
|--|------------|
| Domácí pečivo | 124 |
| ● Špaldové pečivo – tyčinky a preclíky | 124 |
| ● Dalamánky | 124 |
| ● Bramborové žemličky | 125 |
| Sladké dobroty | 126 |
| ● Čokoládový pudink se zakysanou smetanou a ořechy à la „monte od maminky“ . . . | 126 |
| ● Jahodový dort | 128 |
| ● Jablkový dort | 128 |
| ● Teplý skořicový kuskus s vanilkovou zmrzlinou | 130 |
| ● Ovesné placičky s rozinkami | 131 |
| ● Tvarohová srdíčka s mákem | 132 |
| ● Tvarohové šátečky s čokoládou | 133 |
| ● Rybízový koláč | 134 |
| ● Maliny s bazalkou a zakysanou smetanou | 135 |
| ● Babiččin ořechový dort | 136 |
| Doslov | 138 |
| Na závěr | 139 |
| O spoluautorech | 139 |
| Stručný přehled zdrojů a funkcí vitaminů | 140 |
| Stručný přehled zdrojů a funkcí minerálních látek | 141 |
| Nabídka umělé dětské výživy na našem trhu | 142 |