

OBSAH

PROČ JE ZDRAVÁ VÝŽIVA PRO KOJENCE A DĚTI DŮLEŽITÁ? ..	19
Význam národního programu podpory zdraví	21
Výživa dítěte v prvním roce života	23
Začínáme příkrmovat	25
Výživa dětí předškolního věku	28
Výživa dětí ve školním věku	29
Roční období a výživa dětí	30
ZÁSADY PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ HLAVNÍCH JÍDEL A NÁPOJŮ	35
VÝŽIVA TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH ŽEN	40
VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVIN	42
Význam jednotlivých makroelementů ve výživě	48
Význam jednotlivých mikroelementů ve výživě	50
Vitaminy	51
VODA A PITNÝ REŽIM	54
ZÁSADY PŘI SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍHO LÍSTKU	56
ROZDĚLENÍ DENNÍCH DÁVEK	57
PRAKTICKÉ RADY DO KUCHYNĚ	58
JAK SKLADUJEME POTRAVINY V DOMÁCNOSTI	65
ABY SE NÁM POTRAVINY V DOMÁCNOSTI NEKAZILY	72
DESATERO SPRÁVNÉ VÝŽIVY	75
Hmotnost jedné polévkové lžice vybraných potravin	76
JAK MÁME HOSPODÁRNĚ VĚST DOMÁCNOST	77

RECEPTÁŘ

Výživa pro kojence od 6 měsíců do jednoho roku..... 80

NÁPOJE 81

- Kmínový čaj s fenyklem 81
- Kmínový čaj s mlékem 81
- Šípkový čaj 81
- Citronáda 81
- Mléko banánové 82
- Mléko ovocné nebo mrkvové 82
- Mléko karamelové 82

KAŠE 83

- Strouhané jablko 83
- Strouhaná mrkev 83
- Kaše z jablka a mrkve 83
- Banán s mrkví 84
- Jablková kaše s banánem 84
- Bramborová kaše s mlékem 84
- Bramborová kaše s kukuřičnou moukou 84
- Bramborová kaše s mrkví 85
- Bramborová kaše se špenátem 85
- Jablková kaše s piškotem 85
- Jablková kaše s banánem a piškotem 85
- Jablková kaše s mrkví a keksy 86
- Jablková kaše s meruňkami a pohankou 86
- Pečené jablko 86
- Dušená jablková kaše 86
- Broskvová kaše s jablky a rýží 86
- Krupicová kaše 87
- Rýžová kaše s ovocem 87
- Rýžová kaše s rozinkami 87
- Kaše z prosa s ovocem 87

- Kaše z pohanky s ovocem	88
- Kaše z cukety s jablky	88
- Kaše z dýně s malinami	88
- Kaše z lilku s meruňkami a piškoty	88
- Kaše z kukuřičné krupice	89
- Kaštanová kaše	89
POMAZÁNKY	89
- Máslo s medem	90
- Máslo s marmeládou	90
- Kvasnicová pomazánka	90
- Pomazánka s bylinkami	90
- Pomazánka ze strouhaného sýra	91
- Pomazánka z taveného sýra a cibulky	91
- Pomazánka z taveného sýra s česnekem	91
- Pomazánka z rybího filé	91
- Pomazánka ze sardinek	92
- Pomazánka z tresčích jater	92
- Tvarohová pomazánka s kmínem	92
- Tvarohová pomazánka se šunkou	92
- Pomazánka z vařeného kuřete	93
- Zeleninová pomazánka	93
- Pomazánka ze zeleného hrášku	93
- Pomazánka z bílé fazole	93
- Pomazánka z naklíčené čočky	94
- Tvarohová pomazánka s koprem	94
- Tvarohová pomazánka s taveným sýrem a mrkví	94
- Pomazánka z taveného sýra se šunkou	95
- Pomazánka z brokolice nebo květáku	95
- Pomazánka ze špenátu	95
- Jablková pomazánka	95
- Pomazánka z tofu	96
- Pomazánka ze sýra tofu se sušeným ovocem	96

POLÉVKY	96
- Mrkvová polévka s rýží	97
- Polévka z kuřecího masa se zeleninou	97
- Špenátová polévka s bramborem	97
- Bramborová polévka s mlékem	97
- Brokolicová polévka s mlhovinou z kukuřičné mouky	98
- Kmínová polévka s rýžovou těstovinou	98
- Polévka z telecího masa s hráškem a mrkví	98
- Kuřecí polévka se zeleninou	99
- Kmínová polévka s bramborem	99
- Salátová polévka s koprem	99
- Rajská polévka s rýží	99
- Rajská polévka se sýrem	100
- Květáková polévka s krupkami	100
- Květáková polévka	100
- Polévka z brokolice a květáku	101
- Polévka z jehněčího masa se zeleninou	101
- Polévka z krůty	101
- Polévka z míchané zeleniny s prosem	102
- Brukvová polévka	102
- Hrstková polévka s pohankou	102
- Bramborová polévka	102
- Hrášková krémová polévka	103
- Zeleninová polévka s ovesnými vločkami	103
- Bramborová polévka se sušenými švestkami	103
- Mrkvová polévka s cuketou	104
- Polévka z lisovaného chleba nebo pečiva	104
- Jablečná polévka	104
- Jablečná polévka studená	105
- Malinová polévka studená	105
- Jahodová polévka	105
- Meruňková polévka	105
- Švestková polévka	106
- Bramborová polévka se sýrem tofu	106

OMÁČKY A MAJONÉZY	106
- Bramborová omáčka	107
- Rajská omáčka	107
- Koprová omáčka	108
- Pažitková omáčka	108
- Brukvová omáčka	108
- Omáčka z brokolice	108
- Omáčka z květáku	109
- Omáčka ze zeleného hrášku	109
- Mrkvová omáčka	109
- Omáčka z bylin	109
- Omáčka z póru	110
- Majonéza z kokosu	110
- Majonéza ze sójové moučky	110
- Majonéza ze sójové mouky	110
- Majonéza ze sýra tofu	111
POKRMY Z MASA A RYB	111
- Vařené telecí maso	112
- Vařené drůbeží maso	112
- Vařené jehněčí maso s brukví	112
- Vařená krůta zapečená	113
- Dušené kuře se zeleninou	113
- Vařené telecí maso s brukví	113
- Kuře na zelenině	114
- Vařená kuřecí prsíčka	114
- Dušené kuře s jablky	114
- Dušené kuře s banánem	115
- Kuřecí řízky s brokolicí	115
- Pečené kuře	115
- Telecí řízky s citronem	116
- Karbanátky z telecího masa	116
- Hašé z domácího králíka	116

- Guláš z krůty	117
- Dušené kůzle na rajčatech	117
- Telecí maso s jablky	117
- Karbanátky z rybího masa nebo filé	118
- Nákyp z rybího filé.	118
- Vařený kapr	118
- Rybí filé zapékané	119
- Rybí filé se sýrem a jablky	119
- Dušený kapr se zeleninou	119
BEZMASÉ POKRMY	120
- Rýžový nákyp	120
- Nákyp z pohanky	121
- Tvarohové kuličky	121
- Tvarohové kuličky s ovocem	121
- Mladé brambory s pažitkou	122
- Dušené jarní brambory	122
- Mladé brambory s rajčaty	122
- Těstoviny s marmeládou nebo posýpkou	123
- Barevné těstoviny	123
- Krupicové noky	124
- Noky ze sójové mouky	124
- Plněné tašky z těstovinového těsta	124
- Krupicový trhanec	125
- Rýžový nákyp s ovocnou šťávou	125
- Fličky s bramborem - Granadýrský pochod	126
- Špenátový nákyp	126
- Chřest zapékaný se sýrem	126
- Vařený květák se strouhankou	127
- Vařené fazolové lusky s krupicí	127
- Vařený pór s jáhly	127
- Brukvový mozeček	128
- Květák jako mozeček	128
- Zeleninové rizoto	128

- Zapékaná brokolice se sýrem tofu	129
- Žemlovka s jablky	129
SALÁTY	130
- Salát z červené řepy s celerem	130
- Hlávkový salát	130
- Brukvový salát s mrkví	131
- Mrkvový salát s brokolicí	131
- Celerový salát	131
- Zeleninový salát	131
- Bramborový salát se zeleninou	132
- Bramborový salát s majonézou ze sójové moučky.	132
- Salát z rybího masa	132
ZÁKUSKY A MOUČNÍKY	133
KOKTEJLY	133
- Jahodový koktejl	133
RECEPTÁŘ,	
výživa dětí od 1 roku	134
NÁPOJE	135
- Citronáda	135
- Voda s ovocným sirupem	135
- Džus	136
- Čaj pravý - dětský	136
- Čaj s kompotem	136
- Kakao	136
- Granko, Malcao, Kaolar, ovocné granko	137
- Medové mléko	137
- Mléko	137
- Malinové mléko	137
- Koktejl s jogurtem	137

POLÉVKY	138
- Balkánská polévka	138
- Bramborová polévka s česnekem	139
- Cibulová polévka se zeleninou	139
- Kvasnicová polévka se zeleninou	139
- Srbská polévka s kuřecím masem	140
- Polévka z fazolových lusků	140
- Polévka z fazolových lusků kyselá	140
- Fazolová polévka se zeleninou	141
- Kyselá fazolová polévka	141
- Čočková polévka se zeleninou nebo na kyselo	141
- Polévka z hlávkového zelí	142
- Hrášková polévka se sójovými noky	142
- Brukvová polévka s krupkami	142
- Nepravá hovězí polévka	143
- Polévka ze sýra tofu s těstovinou	143
- Květáková krémová polévka	143
- Kapustová polévka s bramborem	144
- Mrkvová polévka s prosem	144
- Pórová polévka s osmaženým chlebem	144
- Rajská polévka s rýží nebo těstovinou	145
- Rybí polévka se zeleninou	145
- Salátová polévka s mlékem	145
- Bramborová polévka se sušenými švestkami	146
- Jahodová polévka	146
- Třešňová polévka	146
- Malinová polévka	147
- Meruňková polévka	147
POMAZÁNKY	147
- Letní pomazánka	148
- Sýrová pomazánka s drůbeží šunkou	148
- Pomazánka z tvarohu a mrkve - sladká	148

- Pomazánka z tvarohu a mrkve - slaná	148
- Pomazánka z plísňového sýra	149
- Pomazánka z rokfortu	149
- Pomazánka z čočky	149
- Sýrová pomazánka s česnekem	150
- Liptovská pomazánka	150
- Pomazánka z vajec	150
- Pomazánka z drůbežího masa	150
- Pomazánka z brokolice	151
- Pomazánka z jablek	151
- Bylinkové máslo	151
- Pomazánka s máslem a marmeládou	151
- Medové máslo	152
OMÁČKY A MAJONÉZY	152
- Omáčka z brokolice	152
- Cibulová omáčka	153
- Česneková omáčka	153
- Křenová omáčka	153
- Květáková omáčka	153
- Koprová omáčka	154
- Rajská omáčka	154
- Rajská omáčka se zeleninou	154
- Pórová omáčka	155
- Omáčka z patisonu	155
- Okurková omáčka	155
- Zeleninová omáčka	156
- Omáčka z fazolových lusků	156
- Omáčka ze suché fazole	156
- Omáčka ze suchého hrachu	157
- Citronová omáčka	157
- Jablková omáčka	157
- Rybízová omáčka	158

- Švestková omáčka	158
- Majonéza z vařených žloutků	158
POKRMY Z MASA A RYB	159
- Vařené maso	159
- Hašé z jehněčího nebo telecího masa	160
- Dětský guláš	160
- Krůta na hrášku	160
- Plátky z kůzlete na zelenině	161
- Telecí plátky na leči	161
- Telecí maso na zelenině	161
- Roláda z telecího masa	162
- Telecí maso na smetaně	162
- Jehněčí na kmíně	163
- Pečené jehněčí	163
- Jehněčí maso na švédský způsob	163
- Krůta s jablky	164
- Pečené kuře	164
- Kuře na smetaně	164
- Kuře na hrášku	165
- Kuře na zelenině	165
- Dušený domácí králík	165
- Paprikáš z kůzlete	166
- Perkelt z kůzlete	166
- Telecí játra na zelenině	166
- Srdce na kyselo	167
- Karbanátky s ovesnými vločkami	167
- Masové kuličky zapékané v kysaném zelí	167
- Rybí filé pečené	168
- Rybí filé smažené	168
- Kapr s ananasem	168
- Kapr na mlynářský způsob	169

BEZMASÉ POKRMY	169
- Zapékané brynzové noky	169
- Domáci těstoviny	169
- Flíčky s bramborem - Granadýrský pochod	170
- Flíčky se zelím	170
- Nudle s krupicí	171
- Nudle s tvarohem	171
- Zapékané nudle	171
- Dušená rýže se sušenými švestkami	172
- Krupicový nákyp	172
- Krupicový trhanec	172
- Tvarohové taštičky se strouhankou	173
- Kynuté knedlíky s tvarohem	173
- Tvarohová žemlovka	174
- Bramborové šulánky se strouhankou	174
- Bramborový guláš	174
- Zapékaný chřest se sýrem	175
- Pudink z míchané zeleniny	175
- Zapékané fazolové lusky	176
- Kapustové karbanátky	176
- Zapékaná brokolice	176
- Anglická míchaná zelenina	177
- Zeleninové rizoto	177
- Zapékaná cuketa prokládaná	177
- Kukuřičná kaše	178
- Kaše z prosa	178
- Pohanková kaše	178
- Kroupové placky	179
- Placky se zelím	179
- Bramborové šklubánky	179

PŘÍLOHY	180
- Houskový knedlík	180
- Jemný knedlík	180
- Hrnkový knedlík houskový	181
- Dušená rýže	181
- Dušená těstovinová rýže	181
- Noky	182
- Krupicové noky	182
- Dušená krupice	182
- Dušené kroupy	182
- Bramborová kaše	183
- Mladé vařené brambory	183
SALÁTY, KOMPOTY, MARMELÁDY	183
- Hlávkový salát	184
- Okurkový salát	184
- Rajčatový salát	184
- Zelný salát	185
- Salát z kysaného zelí	185
- Mrkvový salát	185
- Salát z červené řepy	185
- Celerový salát	186
- Brukvový salát	186
- Bramborový salát	186
- Bramborový salát s majonézou	187
- Ovocný salát	187
- Jablkový kompot	187
- Švestkový kompot s hroznem	188
- Pomerančový džem	188
- Mandarinková marmeláda	188
- Marmeláda z kdoulí	189
- Kdoulový sýr	189

MOUČNÍKY - PRO MLSNÉ JAZÝČKY	190
- Buchty	190
- Švestkový koláč	191
- Rebarborový koláč	192
- Kynutý brynzový koláč	192
- Třešňová bublanina	193
- Mřížovník z křehkého těsta	193
- Krupicové flameri	193
- Banán s tvarohovým krémem	194
- Ptačí mléko	194
- Krémový pudink	195
- Dort pro oslavence	195
- Ovocný nákyp	196
NEPEČENÉ LAHŮDKY	196
- Cukrovinky z kompotu	196
- Ovocný Kokosové cukrovinky	197
- Ovocný Jablkové kuličky	197
- Ovocný Salám ze sušených švestek	197
- Ovocný Kaštanové řezy	198
- Ovocný Ovoce v čokoládě	198