

Vaříme pro kojence

Schéma výživy kojenců 2

Kdy a co může moje dítě dostat?
Zdravá výživa v 1. roce

První čtyři měsíce 12

Vše o kojení a výživa pomocí
kojenecké láhve

Navíc:

První samostatně
uvařené mléko 18

Od 5. do 9. měsíce 20

Vše o tématu přikrmování

Navíc:

První zeleninová
kašička 24

Zeleninová kaše 24

Kaše na měsíc 24

Zeleninová kaše s krůtím
masem 26

Vegetariánská zeleninová
kaše 26

Mrkvová kaše 26

Kedlubnová kaše 26

Zeleninová kaše
s rybou 28

Celerová kaše 28

Pikantní dýňová kaše 29

Jarní zeleninová kaše 29

Večer – mléčná kaše 30

Obilná kaše z plnotučného
mléka 30

Obilná kaše z mléka
s nízkým obsahem
alergenů 31

Mléčná rýže s ovocnou
šťávou 32

Čerstvá celozrná
kaše 32

Žaludeční čaj 33

Uklidňující čaj 33

Krupičná kaše s ovocnými
povidly 34

Kaše s nízkým obsahem
alergenů 34

Suchar s karotkou 35

Ovesná kaše s jablkem 35

Odpoledne – obilná kaše
s ovocem 36

Obilná kaše bez
mléka 37

Obilná třešňová kaše 38

Broskvová kaše 38

Kaše z mšlí 39

Kaše z mletých zrn ovsa
a ječmene s bulgurem
a ovocem 39

Od 9. do 12. měsíce 40

Dítě se učí jíst samo

Navíc:

Ratatouille s mletým
masem 42

Kuřecí polévka 42

Brambory s květákem 43

Karotková rýže 43

Kousky krůtího masa 44

Karotková placka s drůbežím
masem 45

Květákový nákyp 46

Zelené palačinky 47

Sladký tvarohový koláček 48

Vaječný koláč s jablkem 48

Nočky v jahodové
omáčce 49

Tvarohový pokrm
s borůvkami 50

Protlak z jahod a banánů 50

Jablečné vafle 51

Malinový pudink 51

Ovocné želé 50

Medový dort s karotkou 52

Mšlí mufinky 52

Alergie a rizika 54

Co dělat při problémech
s výživou?

Rejstřík receptů 62

Věcný rejstřík 64

Teploty u plynových trub 64

Zkratky 64

