

OBSAH

Slovo úvodem 7

9 *Těhotenství – a všechno je jinak*

Rychlé občerstvení pro těhotné 11

Nejlepší, co můžete udělat – zdravě dopovat 21

Jíst, či nejíst? Aneb čemu je lepší se v těhotenství vyhnout 30

Recepty na nevolnosti 33

Na zahnání žízně – pro maminky 36

Když chystáte posezení s přáteli 38

41 *Kolem porodu a v období kojení*

Zdroj síly na porod 43

Když kojíte 45

Kde se bere mléko – kojení, nebo láhev? 52

Když vaří táta 55

Dítě před branami: zničehonic tátou – a co teď? 58

Když přijdou přátelé 78

81 *Doma jen s miminkem*

Rychlé recepty – jednou rukou 83

Dobrodružství s kašlí – jak obstát 86

Aby večere byla v klidu 89

Zpět do běžného života – je tu další všední den 104

Recepty na první příkrmy 109

Jídlo pro děti i rodiče 117

Večere při svíčkách – zase jednou jen ve dvou 126

129 *Naše malá rodina*

Rodinné recepty: společně u stolu 131

Položte dobré základy zdravé výživy 136

Přavidla slušného chování: Stolování 140

Recepty na hubnutí pro mámu s tátou 143

Hodně štěstí, zdraví! 148

Příloha: Tabulky pro rychlý přehled 150

Rejstřík 154

O autorech 160