

OBSAH

ŠŤASTNÝ, ZDRAVÝ ZAČÁTEK

- Happy Family: začátek 6
- Naše filozofie osvědčené výživy 8
- Jak krmit miminko 10
- Zdravé miminko je základ 12
- Krmení batolat 14
- Nejlepší metody skladování 16

1 JEDNODUCHÁ PYRÉ PRO MIMINKA

Od 4 měsíců, začínáme s pevnou stravou

- Zeleninové pyré v páře 21
- Pyré z tropického ovoce 22
- Pečené zeleninové pyré 24
- Ovocné pyré v páře 25
- Kaše z avokáda a banánů 27
- Masové pyré 28
- Vaječný žloutek 29

2 JÍDLA PRO MIMINKA

Od 6 měsíců, chutné kombinace

- Pyré z banánu, řepy a borůvek 33
- Pyré z jablek, borůvek a ovsů 34
- Pyré ze špenátu, manga a hrušky 35
- Jogurt z avokáda, kiwi a kapusty 36
- Vydatné pyré z kuřecího masa a zeleniny 38
- První jehněčí hody s ječmenem 39
- Pyré z mrkve, meruňky a krůtího masa 41
- Špenátovo-ovocná směs s chia semínky 42
- Pyré s hruškami, broskvemi a quinoou 44
- Pyré z krůtího masa, tykve a broskve 45
- Pyré z mrkve, broskve a avokáda s lněným semínkem 47
- Jahodovo-avokádová směs s řepou 48
- Mix zelených fazolí a čočky 50
- Zeleninový mišmaš 51
- Pyré z quinoj, ořechů, banánu a broskve 53
- Hnědá rýže se skořicí, mrkví a jogurtem 54
- Pyré z jablek, bílých fazolí a sušených švestek 56
- Lahodný rýžový pudink s papájou, bílými fazolemi a špenátem 57
- Losos s kapustou a jogurtem 59
- Tropické ovesné vločky 60
- Meruňkovo-špenátový jogurt 61
- Pyré z hovězího masa, batátu a brokolice 62



3 JÍDLA PRO BATOLATA

Od 12 měsíců, první jídla

- Zeleninové tofu s bazalkou 67
- Bramboráčky z batátů a rozinek 68
- Kuře na kokosovém mléce s brokolicí a hráškem 70
- Brokolicové těstoviny se sýrem 71
- Zapékané rýžové kuličky s lososem a hráškem 73
- Těstoviny s pestem z kapusty a špenátu 74
- Masové kuličky s mrkví a špenátem 76
- Hovězí karbanátky s pomerančovou kůrou a mrkví 77
- Celozrnné těstoviny primavera s bílými fazolemi 79
- Losos na kokosovém mléce s květákem a špenátem 80
- Kuře s řepou, bramborovou kaší a hráškovým pyré 82
- Hnědá rýže a čočka s fazolkou 83
- Rybí prsty obalené kukuřičnými lupínky 85
- Quinoa s kuřecím masem a zeleninovou směsí 86
- Dušené jehněčí s dýní 88
- Dušené hovězí maso s batáty 89
- Špaldové rizoto se třemi druhy fazolí, citronovou kůrou a parmazánem 91
- Vege-karbanátky 92
- Tortillové pizzy z celozrnné mouky s drcenými fazolemi a zeleninou 93
- Soba nudle se slunečnicovým máslem 94
- Celozrnné pizzy s avokádem a kuřecím masem 97

4 SVAČINKY PRO BATOLATA

Od 12 měsíců, zábavné hodování

- Jahodovo-řepný pudink s kokosem a chia semínky 101
- Salátové lodičky z mrkve, rozinek a klementinek 102
- Smoothie z kefiru, bobulí a řepy 104
- Smoothie ze slunečnicového másla s mandlovým mlékem 105
- Wrap ze slunečnicového másla, banánu, lněného semínka a javorového sirupu 106
- Špízy s melounem, krůtím masem a sýrem 109
- Dip z bazalky a bílých fazolí 110
- Koláčky se špenátem a sýrem 111
- Špízy s tofu, rajčaty, kapiemi a sýrem 112
- Zapečená jablka s čedarem a dýňovými semínky 115
- Slaný svačinový supermix 116
- Sladký svačinový supermix 117
- Muffiny s dýní a cuketou 118
- Minizelenina plněná jogurtem, špaldou a rozinkami 121
- Nepečené granolové kuličky s ovesnými vločkami a brusinkami 122
- Otrubové muffiny se sušenými meruňkami 123
- Avokádové smoothie s medovým melounem a mátou 124
- Čokoládové muffiny s banánem a quinoou 126
- Dip z banánů, tahini a kakových bobů 127
- Grilované sendviče s ořechovým máslem, bobulemi a chia semínky 129
- Závitky se smetanovým sýrem a kapiemi 130
- Rejstřík 132