

OBSAH

Úvod	6				
Začínáme!	8				
KAPITOLA PRVNÍ		KAPITOLA TŘETÍ			
Zavádění potravin		Další krok			
Proč připravovat domácí jídlo pro děti?	12	Quinoová pyré	62	Chutné kaše	116
Kdy je vaše dítě připraveno na jídlo?	14	Jáhlová pyré	64	Ovocné tyčinky	119
Jak začít s příkrmy	16	Čočková pyré	66	Saláty pro děti	123
Dětské zkoumání potravy skrze chuť a konzistenci	18	Pyré z ovesných vloček	67	Ovocné dipy	126
Nejlepší jídlo pro jezení rukama	20	Pyré s kuřecím masem	70	Pikantní dipy	129
Vzorové jídelníčky	22	Pyré z hovězího masa	72	Energetické kuličky	132
Vybavení kuchyně	24	Lososová pyré	74	Oříškové pomazánky	135
Zdravé jídlo pro starší děti	26	Pyré z bílé ryby	76	Zeleninové lupínky	138
Přidejte trochu koření!	28			Hummus	139
KAPITOLA DRUHÁ		KAPITOLA ČTVRTÁ		Slané koláčky	142
První jídla		Jíme rukama		Výroba sendvičů	145
Jablečná pyré	32	Vařené jablko s hřebíčkem a zázvorem	80	Malé masové kuličky	148
Hrušková pyré	34	Broskve se skořicí	81	Ovocné rolky	151
Banánová pyré	37	Vařená zelenina	82	Křupavé rýžové kostičky	154
Avokádová pyré	38	Pečené batáty s paprikou	84	Ovocné nanučky	158
Borůvková pyré	40	Zelené fazolky s citronovou kůrou	86	Banánová zmrzlina	161
Broskvová pyré	42	Pečená řepa s tymiánem	86		
Batátová pyré	44	Kuře s oreganem	88	KAPITOLA ŠESTÁ	
Pyré z máslové dýně	46	Jednoduché rybí recepty	89	Výživové hodnoty	
Karotková pyré	48	Smažené tofu se zázvorem a kari	90	Poznámky k receptům v knize	166
Brokolicová pyré	49	Špalda s bazalkou a olivovým olejem	90	Výběr receptů pro vaše dítě	167
Pyré ze zelených fazolek	50	Karotkové placičky s muškátovým oříškem	92	Pět nejlepších receptů dle výživových hodnot	168
Chřestová pyré	53	Batátové vafle	94	Nutriční klíč, symboly	170
Pyré z červené kapie	54			Rejstřík	174
Pyré z červené řepy	56	KAPITOLA PÁTÁ			
Dýňová pyré	58	Čtyři roky +			
		Zelená smoothie	98		
		Růžová smoothie	100		
		Lisované džusy	103		
		Celozrnné muffiny	104		
		Dětské muffiny	107		
		Báječné lívance	110		
		Křupavé müsli	113		

Poznámka:

Kapitoly 2–4 obsahují recepty vhodné jako příkrmy podávané k mateřskému či kojeneckému mléku. Kapitola pátá zahrnuje recepty pro děti starší čtyř let.