

*Kniha je určena především stávajícím i budoucím maminkám malých dětí, recepty jsou rozděleny do skupin pro nastávající matky, včetně těch, které se na těhotenství teprve připravují, pro ženy těsně po porodu a během kojení, a dále pro kojence, batolata a děti předškolního věku. Některé návody dobře poslouží maminkám nemocných dětí, s ohledem na způsob a délku jejich léčby a rekonvalescence.*

*Suroviny a přísady jsou v receptech uvedeny v množství potřebném pro přípravu 1 porce.*

## Obsah

<b>ÚVOD</b>	8	Cibulová zelenina	24
Co je smoothie?	9	Košťalová zelenina – brukvovité druhy	24
Jak vypadá	9	Kořeninová zelenina	26
Nápoj ve sklenici, či miska s pokrmem?	9	Řapíková a stonková zelenina	27
Všeho s mírou	11		
Doma připravené, nebo koupené?	12	<b>Ovoce</b>	28
Čím prospívá zdraví	12	Jádrové ovoce	29
Smoothie při hubnutí	12	Peckovité ovoce	29
Jak je připravujeme	13	Bobulové ovoce	30
Pomůcky, nástroje, kuchyňské vybavení	13	<b>Jižní ovoce</b>	33
Podávání smoothie	13	Citrusy	33
		Ostatní druhy	33
<b>SUROVINY A PŘÍSADY</b>	14		
Mléko a jeho rostlinné náhražky	15	<b>Suché plody – ořechy a semena</b>	37
Nejznámější rostlinné nápoje jako přísada do smoothies	15	Ořechová jádra a semena	37
Domácí příprava rostlinných nápojů	16	<b>Skladování ovoce a zeleniny</b>	38
Konopný	16	Omývání ovoce a zeleniny	39
Makový	16		
Mandlový	16	<b>PŘÍPRAVA NA TĚHOTENSTVÍ</b>	40
Sezamový	17	<b>Energetická smoothies</b>	40
Rýžový	17	Jáhlové s datlemi a kakaem	41
Z uvařené rýže	17	Banánové s černým rybízem	41
Z fermentované uvařené rýže	17	S banánem a jogurtem	41
		Zelené s jablkem a podmáslím	43
<b>Zelenina</b>	18	Rýžové s meruňkami a mátou	43
Plodová zelenina	19	S kiwi, mandarinkou a jogurtem	43
Kořenová zelenina	20	Z červené řepy s ořechy a jogurtem	43
Listová zelenina	22	Chřestové s mrkví a kešu ořechy	45
Lusková zelenina	22	Brokolicové s avokádem	
		a mandarinkou	45
		S pomerančem, ořechy a semínky chia	47

S meruňkami a semínky	47	Z rajčat a vodnice s petrželkou	69
S fíky a amarantem	47	Z papriky, salátu a mrkve	71
S banánem a sezamem	47	Mrkvové se semínky	71
Čokoládové s mátou	49	Z maracuju a hroznů	71
Kakaové s pekanovými ořechy a javorovým sirupem	49	Z mrkve a česneku	71
S hruškou, avokádem a dýní	49	Z jablka, řepy a petržele	73
S jablkem, mrkví a lněným semínkem	49	Banánové s kadeřávkem a mandlemi	73
Z dýně a ovesných vloček	51	Mrkvové s jablkem a řeřichou	73
S banánem a datlemi	51	Jablečné s okurkou a kadeřávkem	73
S ananasem a zelenou petrželí	51	Rajčatové se špenátem a okurkou	75
Melounové s kustovnicí	53	Jablečné s kadeřávkem a chia semínky	75
Z banánu a meruňky s kakaem	53	Kopřivové s vejcem	75
Z banánu a ananasu s černým rybízem	53	S tuňákem a chlebem	75
Z rýže a nektarinky s mandlemi	55	Z kapustiček a jablka	77
Z melounu a grepu	55	Vločkové s kuřetem a zeleninou	77
Ze špaldy, broskve a ořechů	55	Brokolicové	77
Z jáhel, meruněk a avokáda	55	Ananasové s kadeřávkem a kešu ořechy	79
Z pšenice, grepu a máty	57	S tuňákem v protlaku a těstovinou	79
Z pohanky, švestek a ořechů	57	Cibulové s vejcem a krupičkou	79
Plné vitamínu C	57	Bramborové s pórkem a vejcem	81
<b>Pro očistu organismu</b>	58	Rýžové s rajčetem, cuketou a bazalkou	81
Jablkové s jahodami	59	Z mrkve a česneku	81
Jablkové s celerem	59	Pohankové s houbou ši	83
Jahodové s ananasem	59	Jáhlové s kapií a pórkem	83
Ananasové s pomerančem	61	Květákové s bramborami	83
Grapefruitové	61	<b>Druhý trimestr</b>	84
Grapefruitové s třešněmi	61	Z hrušky a hroznů	85
Ze dvou druhů melounu	61	Z banánu a špenátu	85
Karotkové 1	63	Z jablka a avokáda	85
Pomerančové	63	Z banánu a kerblíku	85
Mandarinkové	63	Z jablka a celeru	87
Z medového melounu	63	Z pomela a jahod s kustovnicí a podmásím	87
<b>Jako přírodní afrodisiakum</b>	64	Z lesního ovoce a banánu	87
Maliny s nektarinkou	64	Z banánu, jablka a mrkve	87
Z mrkve a řeřichy	64	Mrkvové s celerem a bramborami	89
Z brokolice, zelené papriky a rajčat	65	Z jablka a špenátu	89
Jablko-mrkvové se zázvorem a salátem	65	Z jablka a kořenové zeleniny	89
Z kvajávy, jablka a ostružin	65	Z rajčat, okurky a bazalky	89
<b>SMOOTHIES PRO TĚHOTNÉ</b>	66	Jáhlové s brusinkami a ořechy	91
<b>Na ranní nevolnost</b>	66	Cuketové s acidofilním mlékem	91
Z banánu a zázvoru	67	Jáhlové s borůvkami	91
Z jablka, karotky a zázvoru	67	Z mrkve a ananasu	91
Z banánu se švestkami	67	Z hrušky, jablka a pomeranče s jogurtem	93
<b>První trimestr</b>	68	Banánové s malinami	93
Z kadeřávku a rajčete	69	Pekařské	93
Z kvajávy a jahod	69	Ovocné kyselé	93
Z růžičkové kapusty, jablka a mrkve	69	<b>Třetí trimestr</b>	94

Z ananasu s mangem	95	Nektarinkové s meduňkou	117
Kuře na kari koření s ovocnou rýží	95	Mandarinkové s rukolou	117
Z karotky, červené řepy a zázvoru	95	Švestkové s citronelou	117
Kuřecí s jablky a rýží	97	Jablečné s černým rybízem	117
Hovězí na způsob gazpacha	97	Rajčatové s olivami	119
Mrkvové s bramborami	98	Angreštové s rybízem	119
Vepřové karé po indicku s rýží	98	Cuketové s mátou	119
Z papáji a broskve	99	Meruňkové s polníčkem	119
Krůtí maso ostré chuti s těstovinou	99	Okurkové s koprem	121
Z papáji	99	Mrkvové s petrželkou	121
		Lilkové s citronem	121
<b>SMOOTHIES PRO MAMINKY</b>	100	Celerové	123
		Letní vitaminová bomba	123
<b>V období kojení</b>	100	Pastinákové s bramborami	123
Banánové s mrkví	101		
Banánové s datlemi a malinami	101	<b>SMOOTHIES PRO DĚTI</b>	124
Banánové s řeřichou	101		
Mrkvové s avokádem a citronovým tvarohem	103	<b>Potraviny vhodné pro kojence</b>	125
S ledovým salátem, mrkví a tvarohem	103	<b>Nemléčná smoothie pro kojence ve věku 7 až 8 měsíců</b>	126
Belgické	103	<b>Zeleninová</b>	126
Ostružinové se špaldovými vločkami a mandlemi	103	Cuketové	127
S římským salátem, tvarohem a tuňákem	105	Fenyklové	127
Jahodové se špaldovými vločkami a avokádem	105	Karotkové 2	127
Špenátové s vejcem a jogurtem	105	Brokolicové	129
Mrkvové s meruňkou, datlí, mandlemi a mlékem	105	Fazolkové	129
Bramborové s ovesnými vločkami a rajčetem	107	Dýňové	129
Krůtí maso po uhersku s rýží	107	<b>Ovocná</b>	130
Malinové s červenou řepou	107	Nektarinkové s banánem	131
Rýžové s datlemi	109	Nektarinkové s rozinkami	131
Kmínové s vejcem	109	Banánové s jahodami	131
Meruňkové s cuketou a dýňovým semenem	109	Hruškové s rozinkami	133
Kedlubnové s tuňákem a jáhlami	109	Malinové s banánem a pomerančovou šťávou	133
Melounové s mátou	111	Jablko-meruňkové s banánem	133
Jáhlové s jablkem a fíkem	111	Švestkové	133
Lesní s rozmarýnem	111	<b>Smoothie pro nemocného kojence</b>	134
Hruškové s dýní a vanilkou	111	Jáhlovo švestkové	135
Jablečné s heřmánkem	113	Rýžovo-meruňkové	135
Rajčatové s mozzarellou bazalkou	113	Ovesné s jahodami	135
Jahodové s kopřivou	113	Krupicové s nektarinkou	137
Hruškové s anýzem	115	Z pohanky s malinami	137
Z pečené kapie, lilku a tvarohu	115		
Malinové s rozmarýnem	115	<b>SMOOTHIES PRO BATOLATA</b>	138
Banánové s levandulí	115		
		<b>Strava batolat</b>	138
		<b>Výběr potravin pro děti</b>	140
		Pečivo a obiloviny	140
		Mléko a mléčné výrobky	140
		Zelenina, luštěniny	140
		Ovoce, ořechy	140

Cukr a sladkosti	141	Meruňkové s angreštem	167
Z broskve, malin a černého rybízu	143	Borůvkové s banánem a čokoládou	167
Brokolicové s bramborou	143	Švestkové s jablkem a skořicí	169
Zeleninové s pohankou	143	Švestkové s avokádem a pohankou	169
Rajčatové s ovsem	143	Hruškové s rybízem	169
Žampionové s cizrnou	145	Grapefruitové s kiwi a kešu	169
Rýžové s vepřovým masem a rajčetem	145	Mrkvové s řapíkatým celerem	171
Králičí s bramborami a kedlubnem	145	Králík z hájovny s bramborovou kaší	171
Bramborové na kyselo s vejcem	147	Z červené řepy a jablka s ořechy	171
Bramborové s krutím masem	147	Rajčatové s bazalkou	173
Obilninové s mrkví	147	Králík v hořčičné omáčce s těstovinou	173
Žemlové s mrkví a mlékem	149	S banánem, mandarinkou lněným semínkem	173
Ztracené vejce ve smetanové omáčce	149	Krutí maso se zelím, kapií a rýží	175
Rajčatové s mrkví	149	Česnekové s bramborami	175
Kuře na rajčatovém pyré a řapíkatém celeru s rýží	151	S mrkví, otrubami a lněným semínkem	177
Kuřecí maso s celerem a bramborovou kaší	151	Kapustové s bramborami	177
Hovězí maso s paprikami, rajčaty a těstovinou	153	S hruškou, hrozny a lněným semínkem	177
Vepřové karé na kedlubnách s bramborovou kaší	153	Zeleninové s bramborami	177
Venkovské hovězí s rýží	155	Houbové se zeleninou a bramborami	179
Hovězí maso na zázvoru s jablkem a rýží	155	S nektarinkou, jablkem a lněným semínkem	179
Vepřové karé po milánsku s těstovinou	157	Chia pudink s křupavými vločkami a mandlemi	179
Vepřové karé na zelenině s bramborovou kaší	157	S ananasem, pomelem a lněným semínkem	181
Vepřové karé s červenou řepou a bramborami	157	Chia pudink s dýní	181
Tresčí filet se špenátem a bramborovou kaší	159	Z hrušky, blumy a banánu	181
<b>SMOOTHIES PRO PŘEDŠKOLÁKY</b>	160	Chia pudink s se sušenkou	181
Z červené řepy, celeru a okurky	161	Malinový chia pudink se špaldovými sušenkami	183
Zeleninové s krupičkou a vejcem	161	Z blumy a brusinek	183
Květákové s vejcem	161	Ananasové s banánem	183
Z jablka, okurky a petrželky	163	Z manga a máty peprné	183
Hovězí s paprikou a bramborovou kaší	163	Chia pudink mrkvový	185
Banánové s malinami a kyškou	163	Krutí na způsob svíčkové	185
Ananasové s melounem	165	Pomelové s malinami	185
Jahodové s avokádem a tvarohem	165	Z mandarinky a kiwi, s javorovým sirupem	187
Pomerančové s avokádem a podmásím	165	Krutí maso s brokolicí a bramborovou kaší	187
Smoothie z kapra	165	Z manga a jader ořechů	187
Jablko-hruškové s brusinkami	167	Melounové s brusinkami	189
Broskvové s rybízem	167	Kuře na způsob bažanta s rýží	189
		Z grapefruitu, kiwi a limetky	189
		<b>Abecední seznam receptů</b>	190