

Obsah

Předmluva	3
ÚVODEM	4
Prevence je základem lidského zdraví	6
ENERGIE A ŽIVINY V DĚTSKÉ VÝŽIVĚ	8
Energie	8
Bílkoviny	10
Tuky	12
Sacharidy	13
Doporučené dávky potravin pro děti	15
Vitaminy	19
Minerální látky	25
Sůl a děti	30
Cukr a děti	32
O POTRAVINÁCH PRO DĚTI	34
Potraviny rostlinného původu	34
OBILNINY	34
SEMENA A OŘECHY	41
ZELENINA	44
LUŠTĚNINY	53
BRAMBORY	57
ROSTLINNÉ OLEJE A TUKY	58
OVOCE	61
Potraviny živočišného původu	67
MASO	68
VEJCE	72
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	73
POLÉVKY V DĚTSKÉ VÝŽIVĚ	75
TĚSTOVINY DOPORUČUJEME	76
SALÁTY V DĚTSKÉ VÝŽIVĚ	76
RYCHLÉ OBČERSTVENÍ – FAST FOOD	77
ZÁVĚR	78
Snídaně a přesnídávky	80
Obilné snídaně	83
Domácí Múslí (10–15 dětských porcí)	83
Obilné kaše vařené	84
Obilné kaše pražené	84
Rýžová kaše s jáhlami	84
Celozrnný chléb a pečivo	84
Celozrnný toastový chléb Předpis na 1 chlebovou formu.	85
Křupavé korn-pletýnky Předpis na 30 kusů.	85
Přesnídávkové pomazánky	86

Pomazánky z tvarohu	86
Základní pomazánka z tvarohu	86
Ochucené tvarohové pomazánky	86
Sezamové tvarohové máslo	87
Bylinkové jáhlovo-tvarohové máslo	87
Tvarohová pomazánka s mrkví	87
Pomazánky z tofu	87
Základní pomazánka z tofu	87
Bylinkové pomazánky z tofu	87
Ořechová pomazánka z tofu	88
Slunečnicová pomazánka z tofu	88
Pomazánky z vařených obilnin	88
Jáhlová nebo pohanková pomazánka s vejci	88
Sladká pomazánka z pšenice	88
Jáhlové máslo I.	88
Jáhlové máslo II.	89
Pomazánka z naklíčené pšenice s obměnami	89
Sezamové máslo	89
Slunečnicový krém	89
Přesnídkové pochoutky pro děti	89
Mrkev s jablkem pro děti	89
Dětská přesnídávka s mrkví I.	90
Dětská přesnídávka s mrkví II.	90
Mrkev s ananasem	90
Jogurt s mrkví a jablkem	90
Jáhlovo-tvarohový desert	90
Jablkový krém s jáhlami	90
Čokoládové Flameri	91
Jablkový desert s pšenicí	91
Rýžový desert Natural se želatinou	91
Rýžový pudíng Natural s ořechy	91
Dvoubarevný pudíng z polenty s ovocem	91
Pudíng z kaše Nomina	92
Makový krém	92
Čokoládový jáhlový krém	92
Hrušky pečené s ořechy	92
POLÉVKY	93
Zeleninové polévky	95
Polévka z jarních bylinek I.	95
Polévka z jarních bylinek II.	95
Polévky zeleninové	96
Krémová polévka z mrkve s květákem	96
Mrkvová polévka ala slepičí	96
Polévka z kořene petržele	96
Petrželová polévka s rajským protlakem	96
Petrželová polévka s noky	97
Jemná petrželová polévka s knedlíčky	97
Pastináková polévka	97
Pastináková krémová polévka	97
Celerová polévka I.	97
Celerová polévka II.	98
Celerový krém	98
Chřestová polévka	98

Jarní polévka z černého kořene	98
Krémová polévka z černého kořene	98
Pórková polévka se sýrem	99
Pórková polévka s pohankou	99
Hustá pórková polévka s bramborem	99
Špenátová polévka s rýží	99
Špenátová polévka s bramborovými haluškami	100
Špenátová (kopřivová) polévka se sýrem	100
Jarní polévka s růžičkovou kapustou	100
Zimní polévka s růžičkovou kapustou	100
Jemná polévka z květáku s ovesnými vločkami	100
Rajská polévka s květákem	101
Polévka z brokolice	101
Jemná kapustová polévka	101
Fazolková polévka s koprem	101
Jižní polévka s fazolkami	101
Čorba ze zelených fazolek	102
Hrášková polévka s pohankou	102
Polévka z mladých tykví nebo cuket	102
Polévka z tykve (dýně nebo cukety)	102
Sladká polévka z dýně	102
Polévka z cukety po balkánsku	103
Cibulková polévka s tofu	103
Krkonošská cibulačka	103
Domácí česnečka	103
Makrobiotická česnečka	104
Hedvábná česnečka	104
Zelná polévka s rajským protlakem	104
Zimní polévka z kadeřávku	104
Vegetariánský boršč	105
Zeleninový boršč	105
Zelinářská polévka s paprikami	105
Zeleninová polévka s kukuřično-bramborovými nočky	105
Frankfurtská zeleninová polévka	106
Polévka ala rybí	106
Polévky s masem	106
Bílá polévka z kuřete	106
Drůbeží polévka s krupicovými nočky	106
Kuřecí polévka s chřestem	107
Krupková polévka s krůtím masem	107
Kuřecí polévka s jáhlovým svítkem	107
Králičí polévka s pohankovými knedlíčky	108
Králičí polévka s jätrovými knedlíčky	108
Polévka z telecího masa	108
Polévka s knedlíčky z vepřového masa se zeleninou	109
Milánská polévka z mletého hovězího masa	109
Hnědá rybí polévka s knedlíčky z mlíčí	109
Bramborová polévka s kaprem	109
Vánoční polévka z kapřích hlav a vnitřností	110
Luštěninové a jiné vydatné polévky	110
Hrstková polévka	110
Staročeská hrachová polévka	110
Česká fazolová nebo čočková polévka	110
Luštěninová polévka pro malé děti Rychlá příprava HOPI	111
Staročeská luštěninová polévka HOPI	111

Voňavá Zizanie HOPI	111
Polévka z naklíčených sójových bobů	112
Krupicová polévka se sójou	112
„Hovězí“ polévka se sójovými boby	112
„Slepičí“ polévka se sójou	112
Oukrop se sójou	112
„Hovězí“ vývar s přírodní sójovou dtí	113
Bramboračka s přírodní sójovou dtí	113
Polévka z celozrnných žemlí	113
Francouzská nudlová polévka	113
Jáhlová krémová polévka	113
Hrášková polévka s jáhlovými knedlíčky	114
Kukuřičná polévka s noky	114
Houbová polévka s pohankou	114
Barevná polévka z pohanky	114
Zeleninová polévka s kukuřičnými knedlíčky	114
Vločková polévka s tofu	115
Droždňová polévka s nudličkami	115
Šupitalka	115
Polévka Demikát	115
Praskačka	116
Polévka z podmáslí	116
„Jaternicová“ polévka	116
Zavářky do polévek	116
Domácí nudličky a strouhání z bílé mouky	116
Domácí celozrnné nudle a strouhání	117
Noky z obilných kaší	117
Jemné jáhlové noky	117
Droždňové knedlíčky	117
Pohankové nočky	117
Játrové knedlíčky	117
Jáhlový svítek	118
TEPLÉ OBĚDY A VEČEŘE	118
Brukev – kedlubna	127
Vařené mladé kedlubny	127
Brukev na paprice	127
Brukev s rajčaty	128
Brukev zapečená s bramborami	128
Brukev plněná zeleninou	128
Brukev plněná zeleninou a sýrem	128
Karbonátky z brukví	129
Brokolice	129
Brokolice jako „mozeček“	129
Brokolice s bešamelem a vločkovými knedlíčky	129
Brokolicové smaženky nebo svítek	129
Brokolice s mangoldem	130
Celer	130
Celerové oválky nebo krometky	130
Celerový bramborák	130
Celer zapečený s rajským bešamelem	130
Celer s bramborami na kyselo	131
Cibule	131
Dušená cibule s rajčaty	131

„Rajský“ bramborový guláš s cibulkami	131
Zapečený sýr s cibulí nebo opečenky	131
Celozrnný cibulový koláč	132
Čekanka	132
Čekanka vařená	132
Čekanka zapečená	132
Flíčky s čekankou	132
Černý kořen	133
Černý kořen dušený	133
Černý kořen dušený v zeleninové směsi	133
Černý kořen zadělávaný s knedlíčky	133
Červená řepa	134
Červená řepa dušená	134
Česnek	134
Těstovina s červenou česnekovou omáčkou	134
Pohanka zapečená s česnekem	134
Česneková rýže s ořechy a pórkem	134
Fazolky	135
Fazolky se žampiony	135
Fazolky s česnekem	135
Fazolové lusky na balkánský způsob	135
Fazolky zapečené	135
Zeleninový rendlík s fazolkami	136
Hrášek	136
Hrášek vařený	136
Hrášek s rýží a houbami	136
Chřest	136
Chřest vařený v páře	136
Chřest s bešamelem	136
Kadeřávek	137
Kadeřávek zapečený se sázenými vejci	137
Karbanátky z kadeřávku	137
Kadeřávek na paprice	137
Vařené růžičky kadeřávku	138
Kapusta hlávková a růžičková	138
Kapustové řízky	138
Kapustové svitky v celozrnném těstíčku	138
Kapustové závitky	138
Kapusta s těstovinou	138
Kapustové karbanátky nebo pečeně	139
Růžičková kapusta se sýrem	139
Špagety s růžičkovou kapustou	139
Gratinované nudle s růžičkovou kapustou	139
Růžičková kapusta zadělávaná	139
Kapustičky smažené	140
Kapustové pyré	140
Kapustičky v rajském protlaku	140
Květák	140
Květák zadělávaný s knedlíčky	140
Vařený květák v sýrové omáčce	141
Květák na paprice	141
Květák dušený s rajčaty a paprikami	141

Květák po čínsku	141
Mangold	142
Mangold jako špenát	142
Mangold v míchané zelenině	142
Řapíky mangoldu jako fazolky	142
Mrkev – karotka	142
Mladá mrkev dušená s cibulkou	142
Mladá mrkev zapečená s rýží	142
Bramborový guláš s mrkví	143
Mrkev s česnekem	143
Dušená mrkev s květákem	143
Mrkev s pórkem	143
Mrkev smažená v bílku	143
Paprika	144
Vegetariánský paprikáš	144
Paprikový džuveč	144
Vegetariánské plněné papriky	144
Opékané papriky se sýrem	144
Papriky plněné zeleninovou směsí	145
Pastinák	145
Pastinákové smaženky	145
Petržel	145
Omáčka z petržele s knedlíčky	145
Pórek	146
Pórek vařený s arabskou omáčkou	146
Pórek zapečený	146
Pórek zapečený s rýží a tvarohem	146
Pórkové palačinky	146
Pórek jako mozeček	147
Pórek dušený v omáčce	147
Pórkový zimní hrnec	147
Rajčata	147
Rajčata zapečená s těstovinou	147
Džuveč s rajčaty a s rýží	147
Plněná rajčata zapečená	148
Rychlé omeletky s rajčaty	148
Celozrnná pizza s rajčaty	148
Špenát	148
Nudle se špenátem	148
Špenátové taštičky	149
Špenátová roláda	149
Špenátové krokety	149
Tvarohové knedlíky se špenátem	150
Špenátové lívanečky	150
Špenátový bramborák	150
Rajčata plněná špenátem	150
Tykve, cukety, patizony, dýně	151
Tykev (cukety) s rajskou omáčkou	151
Lečo s patizony, cuketami nebo tykví	151
Čevabčiči z tykve s droždím	151
Placky z cuket nebo patizonů	151
Tykev (cuketa) zapékaná se sýrem Balkán	151

Tykvový nákyp	152
Tykev po italsku	152
Zelí hlávkové a kvašené	152
Mladé hlávkové zelí vařené	152
Hlávkové zelí moravské	152
Hlávkové zelí dušené s rajským protlakem	153
Hlávkové zelí na paprice	153
Hlávkové zelí zapečené	153
Zelné flíčky	153
Tvarohové halušky se zelím	153
Plněný zelný list vegetariánský	154
Plněné zelné listy v rajské omáčce	154
Zelná placka s kroupami	154
TEPLÉ POKRMY Z BRAMBOR	155
Brambory se strouhaným sýrem	157
Brambory dušené se zeleninou	157
Brambory v alobalu s česnekem	157
Brambory na smetaně	157
Brambory na kyselo	157
Bramborový guláš jednoduchý	158
Bramborová kaše zapečená	158
Bramborové šklubánky	158
Bramborové šulánky	158
Bramborové šišky na pekáči	159
Krkonošský bramborák	159
Domácí bramborák	159
Bramborový opékanec (camprata)	159
Bramborové placky	160
Brambory s pšeničným šrotem	160
Uhlířina	160
Horácká bramborová buchta	160
Peciválky	160
Bramborové halušky s brynzou	161
Bramborové taštičky	161
Domácí bramborový salát	161
TEPLÉ POKRMY Z MOUKY, OBILNIN A TĚSTOVIN	162
Rýže	167
Rizoto se zeleninou	167
Rizoto Natural s houbami	167
Rýže s pórkem nebo se špenátem	167
Papriky plněné rýží a zeleninou	167
Tříbarevné rizoto se sójou	168
Rýže na česneku s čočkou (pilaf)	168
Rýžové placičky	168
Rýžový pokrm s vejci	168
Rýže na paprice	169
Makrobiotikův rýžový hrnec	169
Pohanka	169
Zeleninové rizoto z pohanky	169
Zeleninová bašta s pohankou	169
Pohankový prejt	170
Pohankové opečenky	170
Pohankový nákyp nebo opečenky	170
Dušený pórek s pohankovými knedlíčky	170

Pohankové knedlíčky v omáčce	171
Pohankové knedlíčky s droždím	171
Jáhly	171
Jáhlové placičky	171
Jáhlové placičky jinak	171
Jáhlové šhubánky	172
Slaný jahelník s houbami (houbovec)	172
Ševcovský jahelník	172
Jáhly zapečené se zeleninou	172
Jáhly na balkánský způsob	172
Jáhlové taštičky s tvarohem	173
Ječmen (kroupy)	173
Staročeský černý kuba	173
Jihočeský houbový kuba	173
Zeleninové krupoto	173
Pšenice	174
Krupicové noky	174
Pražba z pšeničného šrotu	174
Pšeničné placky – čapáty	174
Házidlo přes bidlo	174
„Hop do vody!“	175
Knedlíčky z mouky – trdelníky	175
Moučné placky – hnětenky	175
Vařené závitky s krupicovou náplní	175
Sekaná z vařené pšenice	176
Žito	176
Prejt z žitných vloček a tofu	176
Žitné taštičky se špenátem	176
„Klasy“ – žitné šišky	177
Oves	177
Zeleninové karbanátky s ovesnými vločkami	177
„Mozeček“ z ovesných vloček	177
Velikonoční nádivka s ovesnými vločkami	177
Rizoto z bezpluchého ovsa (euroryže) s houbami	178
Kukuřice	178
Kukuřičná kaše (polenta)	178
Kukuřičná kaše zapečená s brynzou nebo sýrem	178
Nepečená kukuřičná rolka	178
Kukuřičné placky	179
Pizza z kynutého kukuřičného těsta	179
Těstoviny	179
Těstovina se sýrem	179
Nudle s houbami	179
Nudle se špenátem	180
Nudle s bramborami	180
Kantonské nudle s tofu	180
Fleky bez masa	180
Těstoviny zapečené se sójovým masem a hráškem	181
TEPLÉ POKRMY Z LUŠTĚNIN	181
Čočka	189
Čočka v zelenině	189
Čočka na kyselo	190

Čočka s letní zeleninou	190
Červená čočka s rýží (rychlá příprava)	190
Červená čočka s kapiemi	190
Čočkový prejt	191
Makrobiotická čočka se zeleninou	191
Fazole	191
Fazole v zelenině	191
Mexická fazoláda	191
Balkánský fazolový hrnec	192
Tříbarevná fazoláda	192
Fazolové karbanátky BEANBURGER	192
Fazole s kvašeným zelím	193
Hrách	193
Hrachová kaše	193
Hrách a kroupy (kočičí svarba)	193
Hrachový hrnec s paprikami	193
Hrachové placičky	194
Cizrna beraní – cícer	194
Pyré z cizrny beraní	194
Sója – BOBY	194
Sója na cibulce jako maso	194
Sójové boby s paprikou a rajčaty	194
Mladá zelenina se sójovými boby	195
Papriky plněné sójovými boby	195
Sójové knedlíčky v omáčce	195
Kapustové závitky se sójou a mrkví	196
Makaróny se sójou	196
Milánské špagety se sójou	196
Rizoto se sójovými boby a zeleninou	196
Sójová sekaná pečeně	197
Sójový prejt	197
Sójové kroketky	197
Sójové „řízky“	197
Sójový hamburger SOYBURGER	198
Sójový šoulet	198
Sójový svítek	198
Sója – TOFU	198
Tofu pečeně	198
Tofu na paprice	199
Tofu na houbách	199
Tofu jako svíčková	199
Tofu jako zadělávané dršťky	199
Řízek z tofu v těstíčku	200
Tofu v jarní zelenině	200
Tofu s pórkem a žampiony	200
Dušené papriky s tofu	200
Papriky nebo cukety plněné tofu	200
Tofu zeleninové medailónky	201
Tofu zapečené s těstovinou	201
Noky z tofu	201
Bylinkové tofu v páře	201
Tofu závitky v čínském zeli	202
Tofu v plátcích z rýžového těsta	202
Tofu kuličky v omáčce	202

Sója – SÓJOVÉ MASO	202
Růžičková kapusta se sójovými kostkami	202
Lečo se sójovými kostkami	203
Sójové kostky s haluškami	203
Rajská omáčka se sójovými kostkami	203
Karbanátky ze sójové drti	203
Pórkové karbanátky ze sójové drti	204
Sekaná z přírodní sójové drti	204
Milánské špagety se sójovou drtí	204
Sójové opečenky	204
Spirály se sójovým masem	205
Smažené sójové plátky	205
Roštěnky ze sójových plátků	205
„Svíčková“ ze sójových plátků	205
Sójové kuřecí medailónky v zelenině	206
Pizza se sójovými kuřecími medailónky	206
TEPLÉ POKRMY S MASEM	207
Drůbež	213
Kuřecí nebo krůtí řízky přírodní	213
Kuřecí nebo krůtí řízky v alobalu	213
Kuřecí nebo krůtí řízky s ananasem	213
Kuřecí nebo krůtí prsa s mandlemi (Jemná čínská specialita)	214
Kuřecí závitky po švýcarsku	214
Kuřecí roláda s jáhlovou nádivkou	214
Kuřecí sekaný máslový řízek	215
Drůbeží zeleninové ptáčky	215
Kuře s jarní zeleninou	215
Kuře nadívané jarní zeleninou	216
Zeleninový guláš s kuřecím masem	216
Zeleninové rizoto s drůbežím masem	216
Kuře zadělávané s květákem	217
Kuřecí stehna s kečupem a polévka (<i>rychlá příprava</i>)	217
Drůbeží maso zapečené s těstovinou	217
Slepice zadělávaná s pohankovými knedlíčky	217
Slepice dušená v kapustě	218
Kuře dušené s fazolkami	218
Kuře pečené na talíři (<i>Snadná příprava</i>)	218
Kuře pečené s mátou	218
Kuře s mandlovou nádivkou	219
Kuře s jablky	219
Kuřecí zeleninové ragú	219
Kuřecí rizoto z drůbků	220
Rajčata plněná drůbežím masem	220
Drůbeží karbanátky s ovesnými vločkami	220
Drůbeží sekaná s obilím	221
Kuřecí knedlíčky v bílé omáčce	221
Drůbeží játra s pórkem	221
Drůbeží játra s rajčaty a paprikami	222
Drůbeží žaludky na paprice	222
Králík	222
Králík zadělávaný	222
Králík dušený na paprice	222
Džuveč z králíka	223
Králík s cuketou a paprikami	223

Králík s rajčaty	223
Králík na paprikách	223
Králík dušený v míchané zelenině	224
Králík dušený v kapustě	224
Králík v červeném zelí	224
Králičí medailónky	224
Vita závitky z králíka	225
Králík pečený v jarní cibulce	225
Španělské ptáčky z králíka	225
Králík v houbové omáčce	226
Králík v cibulové omáčce	226
Králík na paprice	226
Králík na divoko	226
Mladý králík s nádivkou	227
Králík pečený v celozrnném těstíčku	227
Haše z králíka	227
Sekaná z králíka s pšeničnými vločkami	228
Karbanátky z králíka ze syrového masa	228
Králičí játra na paprice	228
Ryby	229
Kapr vařený	229
Rybí filé vařené v páře	229
Rybí filé v alobalu	229
Ryba s bylinkovým máslem	229
Rybí filety na pánvi s paprikou	230
Ryba na cibuli	230
Ryba pečená s rajčaty	230
Kapr pečený na česneku	230
Kapr na grilu	230
Rybí filé dušené přírodní	231
Rybí filé na pórku	231
Rybí bramboráčky	231
Řezy z mletého rybiho a kuřecího masa	231
Jehněčí a zvěřina	232
Jehněčí pečeně s mladou cibulkou	232
Jehněčí maso v zelenině	232
Jehněčí guláš s kapustou	232
Bažant pečený	232
Divoká kachna pečená nadívaná	233
Srncí (dančí) pečeně na smetaně	233
PŘÍKRMY A PŘÍLOHY TEPLÉ KUCHYNĚ	233
Obilniny vařené	234
Rýže Natural vařená	234
Rýže vaporizovaná (parboiled) vařená	235
Jáhly vařené	235
Pohanka vařená	235
Kukuřice vařená	236
Vařené kroupy	236
Vařené ovesné vločky	236
Pšenice (žito, žitovec) vařené	237
Knedlíky, těstoviny, noky, halušky	237
Celozrnný houskový knedlík kynutý	237
Rychlý knedlík z bílé a celozrnné mouky	237
Houskový knedlík v prášku zdravěji	237

Žitné šišky – klasy	237
Kukuřičný kynutý knedlík	238
Jemný sójový knedlík bez vajec	238
Bramborový knedlík s jáhlami	238
Bramborový knedlík s kukuřičnou krupicí	238
Bramborový knedlík z Vitany vylepšený jáhlami	239
Knedlíky ze syrových brambor a žitné mouky	239
Knedlíky ze syrových brambor I. – klouzáky	239
Knedlíky ze syrových brambor II. – bosáky	239
Chlebový bramborový knedlík	239
Pohankové pikantní knedlíčky	239
Domácí celozrnné nudle	240
Sójové těstoviny bez cholesterolu	240
Sójovo-pšeničné flíčky	240
Noky krupicové vaječné	240
Noky moučné	240
Nočky krupicové – kluzky	241
Pohankové noky	241
Bramborové halušky	241
Halušky z mouky	241
Kaše, šklubánky a svítky	241
Polenta – kukuřičná kaše	241
Bramborová kaše nastavovaná krupkami	242
Bramborová kaše nastavovaná vločkami nebo klíčky (<i>rychlá příprava</i>)	242
Jáhlové šklubánky (jako příloha)	242
Bramborové šklubánky (jako příloha)	242
Sójový svítek	243
Svítek z droždí	243
SALÁTY A STUDENÁ KUCHYNĚ	244
Základní příprava	248
Jáhlová majonéza (bez cholesterolu)	249
Jáhlová tatarka	249
Majonéza z pomazán- kového másla	249
Tatarka z kysané smetany	249
Tatarka z jogurtu	249
Majonéza z tofu	249
Majonéza z avokáda	250
Aspik (rosol) z želatiny	250
Aspik agar-agar (výživově hodnotnější)	250
Omáčka Vinaigrette – salátová zálivka	250
Jemná salátová zálivka	250
Saláty a studené mísy	251
Zeleninové saláty	251
Míchaný salát	251
Zeleninový humr	251
Salát z cuket nebo okurek s koprem	251
Salát z pečených paprik	251
Podzimní barevný kapiový salát	252
Salát ze syrového pastináku	252
Salát z kysaného zelí	252
Zelný salát z Jihu	252
Salát s čerstvými klíčky	252
Salát s červenou řepou	253
Hráškový salát s mrkví	253

Obilné a těstovinové saláty	253
Salát z vařeného obilí	253
Barevný rýžový salát	253
Jemný rýžový salát s červenou čočkou	254
Špagetový salát po italsku	254
Tofu salát s pohankou	254
Kroupový salát s kopřivou	254
Luštěninové a masité saláty	254
Sójový salát s rajským protlakem	254
Salát ze sójových kostek	255
Fazolový salát s nudlemi	255
Bulharský fazolový salát	255
Salát ze zeleného hrášku	255
Jemný drůbeží salát	255
Salát z kuřecího masa s květákem	255
Pochoutky na studené míse	256
Plněná zelenina nebo vejce	256
Zdobené zeleninové plátky	256
Sýrové kornoutky	256
Závin s obilnou náplní	256
Zeleninové rosolové paštičky	257
Řecká zeleninová mísa s omáčkou (inspirace)	257
Vitaminová mísa (inspirace)	257
Závitky z drůbeží šunky	258
Huspenina z králíka	258
Pomazánky a chlebíčky	258
Luštěninové a masité pomazánky	258
Fazolové krémy a pomazánky	258
Sójové pomazánky	259
Hrachové pomazánky	259
Slunečnicová pomazánka z tofu	260
Pomazánka z ryb	260
Pomazánka z kuřecího masa	260
Paštika z drůbežích jater	260
Pomazánky ze zeleniny	261
Pomazánkové lečo	261
Pomazánka z míchané zeleniny	261
Pomazánka ze syrové zeleniny	261
Míchaný zeleninový krém	261
Zeleninová pomazánka se zelím	261
Špenátová (kopřivová) pomazánka	262
Avokádové máslo	262
PLANÉ ROSTLINY V KUCHYNI	263
Polévka z jarních bylinek	264
Polévka z mladých kopřiv	265
Polévka z kořenů pampelišky	265
Sedmkráskový salát s mrkví	265
Špenát z mladých kopřiv	265
Velikonoční nádivka s kopřivami	266
Šípková omáčka staročeská	266
PEČIVO A POCHOUTKY	267
Koláče z litého těsta	270
Čestlický koláč s ovocem	270

Angreštový koláč rychlý	270
Hruškový koláč s tvarohem	270
Krupicový koláč s jablky	271
Jáhlová bublanina s ovocem	271
Meruňkový koláč s kokosem	271
Rychlý rybízový koláč Patricie	271
Rybízový koláč s drobenkou	272
Bleskový koláč s rybízem	272
Makový koláč s rynglemi	272
Obrácený ovocný koláč	272
Kukuřičný koláč se švestkami	273
Tvarohový koláč s višněmi	273
Celozrnný perník Brilliant	273
Celozrnné mramorové řezy	273
Bábovky, makovce, záviny	274
Jáhlová bábovka	274
Tvarohová bábovka	274
Celozrnný makovec	274
Makovec s rozinkami	274
Jablkový závin zdravěji	275
Závin tažený (rychlá příprava)	275
Celozrnný olejový závin	275
Moučníky z kynutého těsta	275
Kynuté těsto na koláče	275
Kynutá vánočka, bábovka nebo mazanec	276
Kynutý koláč bez vajec	276
Vdolky hedvábničky	277
Dnešický rozpek	277
Kynutý borůvkový koláč	277
Kynutý švestkový koláč	277
Těsto na kukuřičnou pizzu nebo ovocný koláč	278
Náplně z jahel do koláčů a závinů z kynutého těsta	278
Drobné a slavnostní pečivo a pochoutky	278
Tvarované a slané pečivo	278
Linecké pečivo	278
Vanilkové rohlíčky slunečnicové	279
Celozrnné pracny	279
Kokosové věnečky s jáhlami	279
Celozrnné škeble s klíčky	279
Vanilkové sušenky	279
Marokánky	280
Bílkové pečivo s klíčky	280
Kukuřično-bramborové pagáče	280
Slané tyčinky	280
Slavnostní pečivo	281
Celozrnný dort „Sachr“	281
Letní dort s lesními plody	281
Rychlý dort s želé	281
Rybízový celozrnný dort	282
Rychlý jablečný dort	282
Košíčky s jahodami	282
Jáhlový desert s jahodami	282
Malinový dort „bézé“	283
Celozrnné větrníky	283

Krémy do dortů, košíčků, větrníků a do pohárů zdravěji	284
Jíškový celozrnný krém	284
Krém máslový nastavovaný Maizenou	284
Celozrnné náplně bez tuku vařené	284
Náplň z instantní kaše	285
Cukroví bez pečení	285
Makové kuličky	285
Slunečnicové hrudky	285
Švestkové suky	285
Jáhlové cukroví	285
Mandlové kuličky (orientální pochoutka)	286
Kokosové kuličky (bez lepku)	286
Granola v oplatku	286
Plněné švestky	286
Rozinkové hrudky s čokoládou	286
Vločkový griliáš	286
Ovocné pochoutky	287
Jahodovo-tvarohový pohár	287
Čokoládové flameri s jahodami	287
Jogurtová ovocná zmrzlina	287
Broskvový desert	287
Kukuřičné flameri s ovocem	287
Krém s lesními plody	288
Letní ovocný salát	288
Jablečné pyré do zásoby	288
Rosol z jablek	288
Sušené hrušky	289
Ovocná polévka	289
NÁPOJE PRO DĚTI	289
Bylinné čaje – příklady	290
Osvěžující bylinný čaj	291
Čaj z jablečných slupek	291
Čaj pro zahřátí	291
Zeleninové nápoje – příklady	291
Rajský koktejl	291
Vitaminová bomba	291
Vydatné nápoje pro děti	291
Kokosové mléko s ovesnými vločkami	291
Ořechové nebo mandlové mléko	292
Rýžový nápoj s ovocem	292
Jablečno-medový nápoj	292
Nápoje pro dětské slavnosti	292
Letní jahodový nápoj	292
Malinový mix	292
Malinový fizz bez alkoholu	292
Míchaný ovocný koktejl	292
Informační příloha 1.	293
Použitá a doporučená literatura	294
Slovo o autorech	295