

Od autorky 7

Co by měl každý rodič vědět 10

Jídla pro naše drobečky od 5. měsíce 38

POLÉVKY

- První mrkvová polévka 40
- První zeleninová polévka 42
- Druhá zeleninová polévka 44
- Dýňová polévka 45

DEZERTY

- Ovocná zebra 46
- Jablečná pěna 47

Jídla pro naše drobečky od 6. měsíce 48

POLÉVKY

- Zeleninová polévka s masem, cuketou nebo tykví 50
- Dýňová polévka s krůtím masem 52
- Zeleninová polévka s masem a čočkou 54

DEZERTY

- Nejznazší želé z ovocné šťávy 56
- Jablečno-borůvková kaše 58

Jídla pro naše drobečky od 7. měsíce 60

POLÉVKY

- Zeleninová polévka s masem a žloutkem 62
- Mrkvo-bramborová polévka s vajíčkem 64
- Jablečno-mrkvová polévka s kuřecím masem 65
- Brokolicová polévka s vajíčkem 66
- Sladká zeleninová polévka s červenou řepou 67
- Králičí polévka s kedlubnou 70

HLAVNÍ JÍDLA

- Zelenina a telecí maso 68
- Brokolicový krém 72
- Rizoto pro drobečka 74
- Krém z květáku, cukety a brokolice 76

DEZERTY

- Ovocný mléčný koktejl 78
- Malinové snění 79

Jídla pro naše drobečky od 8. měsíce 80

POLÉVKY

- Polévka s rozinkami 82
- Polévka se zeleným hráškem 84
- Nejchutnější zeleninová polévka s broskví a masem 86
- Zeleninová polévka s loupanou pohankou, masem a vajíčkem 88

HLAVNÍ JÍDLA

- Bramborovo-pastináková kaše 90
- Na páře vařená zelenina 91

OVOCE A DEZERTY

- Pyré z kiwi 92
- Želé z umělého mléka 92
- Jablečné želé 94
- Pochoutka ze sušeného ovoce 95

Jídla pro naše drobečky od 9. měsíce 96

POLÉVKY

- Zeleninová polévka s jáhlami, masem a vajíčkem 98
- Slunečná polévka 100
- Květáková polévka s telecím masem a rýží 102
- Zelená polévka s hnědou rýží 104
- Vývar s kukuřičnou krupicí 106

HLAVNÍ JÍDLA

- Kuskus se zeleninou 108
- Míchaná vajíčka s máslem připravovaná na vodě 110

SNÍDANĚ, SVAČINY, VEČEŘE

- Kukuřičné lupínky s mlékem 112
- Knedlíčky vařené v umělém mléce 113
- Bezlepkové palačinky 114

OVOCE A DEZERTY

- Pečené jablko 116
- Na borůvky 118
- Třešňovo-višňové želé 119

NÁPOJE

- Vynikající mátovo-fenyklová voda pro celou rodinu 120
- Vitaminová bomba 121

Jídla pro naše drobečky od 10. měsíce 122

POLÉVKY

- Jemná rajská polévka a polévka pro rodiče 2v1 124
- Jemný boršč a polévka pro rodiče 2v1 126

HLAVNÍ JÍDLA

- Chřest s máslem 128
- Telecí maso se zeleninou 129
- Špenát s česnekem 130
- Míchaná vajíčka připravovaná na vodě s rajčaty 132
- Omeleta s mrkvičkou a klíčky 134
- Pohádkové kuličky 135
- Míchaná křepelčí vajíčka 136
- Jemné bezlepkové noky s rýžovou moukou 138
- Rajčatová omáčka 140

SALÁTY

- Strouhaná syrová mrkev s jablkem 142
- Salát z červené řepy 144
- Okurkový salát s kuřecím masem 146

SNÍDANĚ, SVAČINY, VEČEŘE

- Ovesná kaše z umělého mléka se žlutým melounem nebo banánem 148
- Jednoduché jablečné placičky 150
- Brusinkové želé 151
- Salát z vodního melounu 152
- Rychlé hruškové sušenky 153
- Ovocné tofu 154
- Jablečno-rajčatový protlak 155

Jídla pro naše drobečky od 11. a 12. měsíce 156

POLÉVKY

- Vývar s domácí zavářkou 158
- Rajčatová polévka s domácí zavářkou 160
- Dýňový úsměv a polévka pro rodiče 2v1 162
- Špenátová polévka s jogurtem 164
- Studená kefirová polévka 165

HLAVNÍ JÍDLA

- Rychlé lečo 166
- Kuličky z telecího masa s krupičkou 168
- Rychlá zelenina s křepelčími vajíčky 170
- Jemné nočky s tvarohem 172
- Cuketové placičky pro dítě i mámu 174
- Vepřové maso s jablkem 176
- Mandlový chřest 177
- Zeleninový koláč 178
- À la tzatziki 179
- Dýňové gnocchi pro celou rodinu 180
- Kuličky z tresky v rajčatové omáčce 182
- Chuť Číny pro nejmenší 184

SALÁTY

- Chlazený zeleninový salát 186
- Sólomodoro 188

SNÍDANĚ, SVAČINY, VEČEŘE

- Chléb 190
- Mléčný tvaroh 192
- Tvaroh s jogurtem a rajčaty 194
- Domácí jogurt 196
- Nejrychlejší křehké cukroví 198
- Ovocné knedlíky 199
- Vaječná pomazánka 202
- Kompot z jablek a hrušek 203
- Ovocný dezert s jogurtem 204
- Jablečná fantazie s jogurtem 206
- Mandlové ovesné vločky 208
- Paštika 210

První narozeniny 212

- Vynikající dort s použitím umělého mléka 214

Výživové tabulky 216

Poznámky 229

