

# OBSAH

Slovo úvodem 7

## 9 *Těhotenství – a všechno je jinak*

Rychlé občerstvení pro těhotné 11

Nejlepší, co můžete udělat – zdravě dopovat 21

*Jíst, či nejíst? Aneb čemu je lepší se v těhotenství vyhnout 30*

Recepty na nevolnosti 33

Na zahánění žízně – pro maminky 36

*Když chystáte posezení s přáteli 38*

## 41 *Kolem porodu a v období kojení*

Zdroj síly na porod 43

Když kojíte 45

*Kde se bere mléko – kojení, nebo láhev? 52*

Když vaří táta 55

*Dítě před branami: zničehonic tátou – a co teď? 58*

*Když přijdou přátelé 78*

## 81 *Doma jen s miminkem*

Rychlé recepty – jednou rukou 83

*Dobrodružství s kaší – jak obstát 86*

Aby večeře byla v klidu 89

*Zpět do běžného života – je tu další všední den 104*

Recepty na první příkrmy 109

Jídlo pro děti i rodiče 117

*Večeře při svíčkách – zase jednou jen ve dvou 126*

## 129 *Naše malá rodina*

Rodinné recepty: společně u stolu 131

*Položte dobré základy zdravé výživy 136*

*Pravidla slušného chování: Stolování 140*

Recepty na hubnutí pro mámu s tátou 143

*Hodně štěstí, zdraví! 148*

Příloha: Tabulky pro rychlý přehled 150

Rejstřík 154

O autorech 160