

OBSAH

CO BY VE STRAVĚ NEMĚLO CHYBĚT

Zdravá energie z bílkovin, tuků a sacharidů	11
Bílkoviny	11
Tuky	13
<i>Zdravé tuky omega-3 mastné kyseliny</i>	13
Sacharidy	13
<i>Důležitá vláknina</i>	14
Nejdůležitější vitamíny a minerální látky	17
Antioxidanty	18
Vitamin C	18
Vitamin A	20
Vitamin E	22
Vitamin B4 – Kyselina listová	24
Vitamin B12	26
Vitamin D	27
Vitamin K	28
Vápník	29
Hořčík	31
Jód	32
Železo	33
Zinek	35
Selen	36
Pitný režim těhotných žen	38
Ranní těhotenská nevolnost	41
Chutě v těhotenství	42
Maminky, vyhněte se!	43
Nemusíte jíst za dva...	44
Hygiena především	44
Bio potraviny a těhotenství	45
Jídelníček pro devět měsíců	46

RECEPTY

Polévky

Kuřecí polévka s jemnými knedlíčky	50
Boršč	50
Vločková polévka	51
Luštěninová polévka	51
Pórková polévka s vejcem	51
Domácí česnečka	52
Krémová špenátová polévka	52
Kapustová polévka s brambory	52
Květákovobrokolicová polévka	52
Bramboračka	53
Letní rajčatová polévka	53

Pokrmý z masa

Svíčkové řezy na bylinkách	54
Hovězí pečeně	54
Telecí pečeně plněná jarní zeleninou	55
Přírodní vepřové řízky	55
Vepřové kotlety po bulharsku	56
Masové kuličky v zelí	56
Sekaná pečeně	56
Minutkové kuřecí nebo krůtí řízky	57
Kuřecí nudličky s brokolicí	57
Medvědí tlapa	58
Flamendr	58
Krůtí kapsa s překvapením	58
Maso v nudlích	59
Krůtí guláš	59
Pečené kuře na zelenině	60
Pečená kuřecí stehna	60

Guláš z králíka	60
Ryba se zlatou krustou	61
Tuňákové řízky	61
Ryba v balíčku	61
Losos s mandlemi	62
Bylinkové rybí filé	62
Námořnické filé	62
Lahůdkové rybí karbanátky s brokolicí	63

Pokrmý z rýže

Dušená rýže	63
Zapečená tuňáková rýže	64
Kuřecí rizoto	64
Zeleninové rizoto	64
Zapečená rýže s kuřecím masem	65

Pokrmý z obilovin

Jáhlová kaše	66
Karbanátky z ovesných vloček	67
Pohanková kaše	68

Pokrmý z luštěnin

Čočka nakyselo	67
Fazole po bretaňsku	68
Hrachové lívanečky	68
Jemná hrachová kaše	68
Sójová pečeně se sýrem	69
„Čína“ za sójového masa	69
Vege hamburger	70
Barevný čočkový salát	70
Fazolový salát s křenovou zálivkou	70

Pokrmý z těstovin	Kvěťákové buchtičky	79
Těstoviny s rajčatovou omáčkou	Zapečená rajčata se sýrem	79
Vege šunkafleky	Lečo po italsku	80
„Motýlci“ v hrnci	Zapečená zelenina s drobenkou	80
Zapečené špagety se žampiony	Zeleninové saláty	
Těstovinový salát s tuňákem	Rajčatový salát s vejci	80
Pokrmý z brambor	Vitaminový zeleninový salát	81
Bramborová kaše	Okurkový salát trochu jinak	81
Štuchané pažitkové brambory	Salát z pekingského zelí s paprikou	81
Mačkané brambory	Jarní zeleninový salát	81
Americké brambory	Zelný salát s křenem	82
Bramborový prejt	Zelný salát dvou barev	82
Bramborový guláš se zeleninou	Salát z kysaného zelí	82
Jarní brambory zapečené se sýrem	Salát z červeného sterilovaného zelí	82
Křupavá bramborová placka	Pomazánky	
Rychlé chlupaté knedlíky	Tvarohová „Budapešť“	83
Pokrmý ze zeleniny	Pažitková pomazánka	83
Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku	Jemná sýrová pomazánka	84
Špenátové omeletky plněné kuřecím masem	Rybičková pomazánka	84
Dušená mrkev na česneku	Mrkvová pomazánka s křenem	84
Kapusta z jednoho hrnce	Jemná pomazánka z kedluben	84
Dušené kedlubny s mrkví	Sladké pokrmy	
Minutkové cukety	Rýžový nákyp plný dobrot	85
Zapečené fazolové lusky	Jemný tvarohový nákyp	85
Kvěťák zapečený se žampionovou omáčkou	Pěřové kynuté knedlíky s ovocem	86
	Tvarohové lívanečky s kukuřičnými lupínky	86
	Mrkvové lívanečky	87

Dezerty a ovocné saláty	
Zapečené ovoce	
s křupavou drobenkou	87
Pečená jablka	
s tvarohovým krémem	87
Jahodový dort	88
Jablečný dort	88
Mísa takřka bezedná	88
Domácí smetánek s ovocem	89
Ovoce v rosolu	89
Rychlý banánový dezert	89
Melounová miska	89
Míchaný ovocný salát	90
Ovocný salát z naší zahrádky	90
Ovocný salát všehochoť	90
Salát pro zdraví	90
Moučníky	
Ořechové rohlíčky	91
Maková bábovka	92
Jablková roláda	92
Oříškový dort	93
Jablečné řezy „vlnobití“	93
Nejlepší tvarohová bábovka	94
Rychlá bublanina s ovocem	94
Makovec	94
Jablíčka v županu	95
Sněhový rybízový koláč	95
Plněné mrkvové rohlíčky	96
Vícevrstvá křehká kolečka	96
Medové kytičky	96
Střapatá kokosová kolečka	97
Americké koláčky	97
Ovesné pagáče	97
Domácí müsli tyčinky	98
Domácí müsli	98
Slané pečivo	
Špenátový koláč	98
Dalamánky	99
Bylinkové housičky	99
Placky s kmínem	99
Jogurtové krekery	100
Literatura	101