



# obsah

předmluva 6

úvod 7

## stravování v těhotenství

proč jíst zdravě? 10

„palivo“ pro růst miminka 20

kolik přibírat? 38

první trimestr 48

druhý trimestr 58

třetí trimestr 68

po porodu 78

## recepty pro budoucí maminky

teplé snídaně 90

rychlé snídaně 98

lehká jídla, svačiny a přesnídávky 106

polévky, saláty, přílohy 122

rychlé večeře 140

slavnostní večeře 158

dezerty a koktejly 168

přehled živin 178

týdenní jídelníčky 184

rejstřík 189

poděkování 192