

Obsah

Jíme zdravě?	13
1. Než se dítě narodí.	15
Těhotenská nevolnost	19
Multivitaminové a jiné potravinové doplňky	19
RECEPTY PRO TĚHOTNÉ	21
<i>Droždová pomazánka s bramborem</i>	21
<i>Rybí salát se zeleninou</i>	21
<i>Chřestový salát se šunkou</i>	22
<i>Legirovaná zeleninová polévka</i>	22
<i>Hovězí plátek s granátovou omáčkou</i>	23
<i>Roláda z lososa s jablečným kari</i>	23
<i>Halušky se špenátem a mandlemi</i>	24
<i>Hrachová kaše</i>	24
<i>Rýžové nudle s karobovou omáčkou a jablky</i>	25
<i>Pohankové palačinky s brokolicí a mandlemi</i>	25
<i>Mrkvový punč</i>	26
<i>Mrkvové řezy s citronovou polevou</i>	26
2. Miminko	27
Kojení	28
Poznámka o alergiích	29
Co potřebuje miminko	29
Co potřebuje maminka	31
Co potřebuje tatínek	31
Když se kojení nedaří	32
Náhrady mateřského mléka	34
3. Kojící maminka	36
Co jíst při kojení?	36
Pitný režim	37
Cvičení a pohyb	38
RECEPTY PRO KOJÍCÍ MAMINKY	40
<i>Baby šunkové řezy</i>	40
<i>Bramborová pomazánka se sardinkami na hlávkovém salátě</i>	40
<i>Rybí terina</i>	41
<i>Drůbková polévka s jáhlovými nočky</i>	41
<i>Krůtí soté s játry</i>	42
<i>Španělská paella s rybou</i>	42
<i>Chalupářský talíř</i>	43
<i>Kuřecí směs s ananasem a tofu</i>	43
<i>Meruňkový koktejl se smetanou</i>	43

<i>Fenyklový a anýzový čaj</i>	44
<i>Rychlá bábovka s kokosem a jablky</i>	44
4. První sousta kojence	45
Nemléčný příkrm, výživa do 1 roku	46
Vařit, nebo kupovat?	47
RECEPTY – PRVNÍ JEDNODUCHÁ JÍDLA	50
<i>Zeleninový příkrm (tzv. polívčička)</i>	50
<i>Zeleninový vývar čirý</i>	50
<i>Masozeleninový příkrm</i>	51
<i>Zeleninový příkrm s masem</i>	51
<i>Drůbeží vývar čirý</i>	51
<i>Zeleninová polívčička se žloutkem</i>	52
<i>Zeleninový příkrm se žloutkem</i>	52
<i>Nemléčná kaše</i>	52
<i>Dušený banán</i>	53
<i>Jablkový koktejl</i>	53
5. Mámo, táto, já mám hlad	54
Samostatnost dítěte při jídle	55
Jak přežít samostatné stolování dětí	55
Starší sourozenec	56
Zvládáme reklamu	57
RECEPTY PRO BATOLATA AŽ PŘEDŠKOLÁKY	59
<i>Jahelná kaše</i>	59
<i>Vločková kaše</i>	59
<i>Kvěťáková polévka</i>	60
<i>Fazolová polévka</i>	60
<i>Rybí vývar</i>	60
<i>Vývar s rybími nočky</i>	61
<i>Králičí ragú s brokolicí</i>	61
<i>Halušky s bramborami</i>	62
<i>Čočkový nákyp s kroupami</i>	62
<i>Palačinky bezlepkové</i>	63
<i>Meruňkové pyré</i>	63
<i>Amarantové knedlíčky</i>	63
<i>Těstoviny se zeleninou a bylinkovou šlehačkou</i>	64
<i>Pohankový pudink</i>	64
RECEPTY – ZDRAVÍ JAKO Z REKLAMY	65
<i>Kindr Pinguin</i>	65
<i>Oříšková nutela</i>	65
<i>Čokoláda</i>	66
<i>Mufinky s čokoládou</i>	66
<i>Pribináček – Karobík s jogurtem</i>	66

Müsli	67
Oplatky s mrkovou náplní	67
Gofry s jogurtem a oříšky	68
Buráky – pučálka	68
Rybí prsty – Robi prsty v sýrovém těstíčku	68
6. Kuchyně pro zdravý životní styl	69
RECEPTY – PRO VYUŽITÍ KUCHYŇSKÝCH POMOČNÍKŮ	78
<i>Tvarohová pomazánka semínková</i>	<i>78</i>
<i>Kulajda s kuskusem</i>	<i>78</i>
<i>Špenát s vaječnými krutonky</i>	<i>79</i>
<i>Trautenbergův krutí plátek</i>	<i>79</i>
<i>Rybí rizoto</i>	<i>80</i>
<i>Mexické fazole s brambory</i>	<i>80</i>
<i>Římská rýže s hruškami</i>	<i>81</i>
<i>Celerový salát s kokosem</i>	<i>81</i>
<i>Ovocný koktejl</i>	<i>82</i>
<i>Ovocná tyčinka</i>	<i>82</i>
<i>Kynuté těsto univerzální</i>	<i>82</i>
7. Nakupujeme zdravé potraviny pro děti	84
Označení potravin	84
Průvodce zdravým sortimentem	85
Obiloviny	85
Ovoce	88
Zelenina	88
Mléko a mléčné výrobky	89
Luštěniny	90
Semínka a ořechy	90
Maso	91
Vejce	91
Tuky	92
Sladkosti	92
Nápoje	93
Polotovary	94
Co jsou to éčka?	94
Biopotraviny	95
RECEPTY Z MÉNĚ BĚŽNÝCH SUROVIN	96
<i>Amarantová polévka se špenátem</i>	<i>96</i>
<i>Zeleninová polévka s quinoou</i>	<i>96</i>
<i>Šmakounské soté</i>	<i>97</i>
<i>Gulášek s mletým masem a fazolemi</i>	<i>97</i>
<i>Kokosví tučňáci</i>	<i>98</i>
<i>Krokety s quinoou</i>	<i>98</i>

<i>Semínkové zobání</i>	98
<i>Jahelná zeleninová bábovka</i>	99
<i>Zapečené těstoviny se seitanem a zelím</i>	99
<i>Tvarohové krekery s kmínem</i>	100
<i>Perníčky</i>	100
<i>Kvásková buchta</i>	101
<i>Jablka v grahamovém župáнку</i>	101
<i>Špaldové sušenky</i>	102
8. Roční období a domácnost	103
Úroda na zahrádce	104
Potraviny pro domácí zpracování	104
Plánování jídelníčku	108
RECEPTY Z UKÁZKOVÉHO JÍDELNÍČKU	112
<i>Topinka s česnekem</i>	112
<i>Polévka rybí s drobením</i>	112
<i>Bavlněná polévka</i>	113
<i>Polévka hřibjanka</i>	113
<i>Kuřecí směs na hrášku</i>	114
<i>Hrachový nákyp s kuskusem a cibulkou</i>	114
<i>Zapečený květák se sýrem</i>	115
<i>Květáková mozaika s petrželkou</i>	115
<i>Zeleninové lečo</i>	116
<i>Ovesné koláčky s povidly</i>	116
<i>Jablkový rosol s piškoty</i>	117
RECEPTY PRO UCHOVÁNÍ SEZONNÍCH POTRAVIN	118
<i>Čalamáda</i>	118
<i>Švestkový mošt</i>	118
<i>Mrkvový džus</i>	119
<i>Sušené houby</i>	119
<i>Kvašené okurky</i>	119
<i>Polévková zeleninová směs kvašená</i>	120
<i>Papriky plněné kysaným zelím</i>	120
<i>Kompot z jablek s borůvkami</i>	120
<i>Džem z černého rybízu</i>	121
<i>Třešně ve vlastní šťávě</i>	121
<i>Med z melounu</i>	121
<i>Povidla hrušková</i>	121
<i>Broskvové pyré</i>	122
9. Uchovávání potravin a hospodaření s nimi	123
Péče o potraviny	126
RECEPTY PRO EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ POTRAVIN	131
<i>Bramborová pomazánka základní</i>	131

Čočkový salát	131
Smetanová topinka	132
Vaječné pavézky	132
Polévka se sójou	133
Sýrová polévka	133
Pudláký	133
Sýrová omáčka	134
Masová paštika	134
Rýžovojahelné koule	135
Stehýnka plněná švestkami	135
Žampionová rýže s pohankou	136
Smažené závitky ze štičky	136
Moravské brambory	137
Fazolový prejt	137
Ovocné knedlíky z páleného těsta	138
Křehká piškotová roláda	138
Mřížkový koláč s borůvkami	139
Kroupový krém	139
Punc z sušeného ovoce	140
10. Malí pomocníci při slavnostní příležitosti	141
Sestavování menu	142
Slavnostní letní oběd	143
Slavnostní rodinná zimní večeře	143
Odpolední přátelské setkání	144
Dětská narozeninová party	144
Den dětí	144
RECEPTY PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI	146
Banánový koktejl s biokysem	146
Okurkový koktejl	146
Dýňová polévka	146
Sýrová roláda s vejcem a ořechy	147
Vlašský salát s jablky	147
Paprika plněná lososovou pěnou	148
Obložený chlebiček s kozím sýrem	148
Hamburger z kuřecího masa	148
Dětský šašlik	149
Houbový kuba	149
Káva bez kofeinu se smetanou a skořicí	149
Credité salát	150
Profitrolková pyramida	150
Míchaný salát se smetanou	151
Bramborový salát s jablky jako dort	151

<i>Kilometrový sendvič</i>	152
<i>Chlebový dort</i>	152
<i>Bramborové tyčinky</i>	153
<i>Dýňový koláč zdobený</i>	153
<i>Vánoční hvězdičky se sušeným ovocem</i>	154
<i>Koláčky s makovou nádivkou</i>	154
<i>Piškotové tiramisu</i>	155
<i>Marcipánek</i>	155
<i>Královská placka</i>	156
<i>Perníčkové ozdoby</i>	156
<i>Nepečený dort se šlehačkou a ovocem</i>	157
<i>Jogurtová bublanina</i>	157
11. Chystáme se na výlet, na dovolenou, k babičce	158
Návštěva u babičky	161
RECEPTY NA CESTY	163
<i>Polévka do termosky</i>	163
<i>Krakonošův fazolový řízek</i>	163
<i>Salát z rýžových nudlí</i>	164
<i>Preclíčky (cestovní)</i>	164
<i>Vločkové sušenky</i>	165
<i>Bramborové vdolky s povidly a tvarohem</i>	165
RECEPTY PRO BABIČKU: PODLE TRADIČNÍ ČESKÉ KUCHYNĚ	166
<i>Zelňačka s kuskusem</i>	166
<i>Aniččina bramboračka s houbami</i>	166
<i>Polévka krémová se sýrovými kostičkami</i>	167
<i>Svíčková omáčka (bez mouky)</i>	167
<i>Karlovarský knedlík s kuskusem</i>	168
<i>Kysané zelí s jablky a meruňkou</i>	168
<i>Bramborové krokety s jáhlami</i>	169
<i>Chalupářský rendlík</i>	169
<i>Marinované kebabky – pečené karbanátky</i>	170
<i>Téleci paprička</i>	170
<i>Jablkový závin s pivem</i>	171
<i>Boží milosti</i>	171
12. Jak je to s alternativní stravou?	172
Vegetariánství	173
Veganství	173
Vitariánství (syrová strava)	173
Makrobiotika	174
RECEPTY BEZ MASA	180
<i>Adzuki salát</i>	180
<i>Rybí polévka se zelím</i>	180

<i>Polévka s jáhlami</i>	181
<i>Karbanátky z cizrny a pohanky</i>	181
<i>Rizoto s červenou čočkou</i>	181
<i>Krupoto zeleninové</i>	182
<i>Vločkový nákyp s amarantem</i>	182
<i>Pohankové nudle s mákem a povidly</i>	182
<i>Litý koláč z kukuřičné krupice</i>	183
<i>Kukuřičný koláč</i>	183
<i>Čokoláda světlá nebo tmavá</i>	183
13. Co jíst a pít při běžných nemocech malých dětí	184
RECEPTY, KDYŽ DÍTĚ STONÁ	187
<i>Zeleninový vývar</i>	187
<i>Kroupový čaj – odvar</i>	187
<i>Rýžový krém</i>	187
<i>Ovocné želé</i>	187
<i>Dušené těstoviny s jablky</i>	188
<i>Dušená mrkev s rýží a vločkami</i>	188
<i>Pudink rýžový nebo kukuřičný</i>	188
<i>Bramborová kaše s jablky</i>	188
<i>Štáva z krájené cibule</i>	188
<i>Zeleninové džusy</i>	188
Abecední rejstřík jídel	189