Obsah

	Prolog	7
1	Francouzské děti jedí všechno (a vaše by mohly taky)	9
2	Dětské krůčky a kaše z řepy. Stěhujeme se do Francie a setkáváme se s neidentifikovatelnými jedlými objekty	21
3	Výcvik žaludku. Začínáme se učit „jíst po francouzsku" (jde to ztuha)	39
4	Umění stolovat. Jídlo s přáteli a přátelská debata	59
5	Boje kvůli jídlu. Jak *ne*učit děti jíst všechno	81
6	Kedlubnový experiment. Učíme se mít rádi nová jídla	107
7	Čtyři jídla denně. Proč francouzské děti nejedí svačinky	133
8	Národ pomalých jedlíků. Nejde jen o to, co jíte, ale taky jak jíte	155
9	To nejlepší z obou světů	175
10	Nejdůležitější pravidlo	199

Tipy, triky, pravidla a ustálené postupy
pro šťastné a zdravé jedlíky 207

Francouzské recepty pro děti. Rychlé, jednoduché,
zdravé a chutné 227

Polévky a kaše:
Sofiino špenátové překvapení 230
Dětská Vichyssoise (bílá pórková polévka) 232
Pyré z červené řepy pro Claire 234
Čočková polévka s meruňkami 236

Saláty a hlavní chody:
Salát z kiwi a čekanky 238
Vinaigrette (klasická francouzská salátová zálivka) 239
Crêpes (slané a sladké palačinky) 241
Rychlý quiche (slaný koláč) bez těsta 245
Tomates farcies (plněná rajčata) 247
Gratin de chou-fleur (gratinovaný květák) 249
Pětiminutová ryba *en Papillote* 251
Bouillabaisse (rybí polévka) pro miminka 253

Zákusky:
Energetizující pomerančový salát 255
Pain d'épices (perník) 257
Les pommes au four (pečená jablka) 259
Mamiina bageta plněná čokoládou 261
Mousse au chocolat (čokoládová pěna) 262
Clafoutis (sladké třešňové suflé) 264

Literatura 267

Poděkování 269

Poznámky 271