

8



## V těhotenství

Vaše tělo v těhotenství a jak se optimálně stravovat .....	10
Tyto živiny jsou nyní velmi důležité .....	11
Alarmující signály v těhotenství .....	12
Potíže v těhotenství a recepty, které pomáhají .....	12
Co není vhodné jíst. Můžete zabránit alergii dítěte? .....	14
Recepty na nápoje .....	16

26



## Během kojení

Mateřské mléko a šestinedělí .....	28
Jaká výživa mám pomůže být fit .....	30
Co je dobré pro dítě .....	32
Kojení a co dělat při problémech .....	34
Recepty na nápoje .....	36
Recepty na saláty .....	38

48



## Pro dítě

Jak se dítě vyvíjí a co potřebuje .....	50
Kojenecká mléčná výživa .....	52
Problémy? Jak na ně .....	54
Jídelníček do 1. roku .....	56
Polední kašíčka: základní recept a informace .....	58

78



## Pro malé děti

Společné jídlo – učíme dítě jíst lžící .....	80
Co smí jíst malé děti? .....	82
Biopotraviny .....	84
Stravovací vrchovy: jak k nim přistupovat .....	85
Recepty na snídaně .....	86
Recepty na nápoje k snídaní .....	87
Recepty na pomazánky na chléb .....	88
Recepty na můstli .....	90
Zdravé malé svačinky a pití .....	92

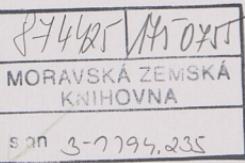


Recepty na snídaně .....	18
Recepty na obědy .....	20
Recepty na svačinky .....	22
Připravte se na dobu po porodu .....	24

Recepty na obědy .....	40
Udělejte si zásoby potravin pro období kojení .....	42
Jak správně odkojit .....	44
Dieta při odkojování .....	46

Recepty na polodní kašíčku, pro 1 porci, pro 2 porce a do zásoby .....	58
Večerní kašíčka: informace a recepty .....	68
Odpolední kašíčka: informace a recepty .....	72
Správné ovoce .....	73
Dítě u stolu .....	76

Recepty na sladké svačinky .....	94
Recepty na obědy pro dítě .....	98
Recepty na obědy pro matku i dítě .....	102
Rodinné jídlo bez stresu .....	116
Recepty pro skupinu dětí .....	130
Recepty na večeří s rodinou .....	134



140



## Pomoc při problémech

Nemocné dítě: Péče a recepty, které pomáhají .....	142	Správná váha .....	146
Intolerance a alergie .....	144		

148



## Rodinné oslavy

Pečení na oslavy .....	150	Dětské narozeniny .....	158
Oslava miminka .....	151	Recepty na koláče a pizzy .....	160
Křtiny .....	152	Velikonoce .....	162
Menu na křtiny .....	154	Vánoce .....	163
Zákusky na křtiny .....	156		

164



## Know-how v kuchyni

Hygienická pravidla a boj s choroboplodnými zárodky .....	166	Rady jak zpracovávat maso .....	171
Rady jak zpracovávat rostlinné potraviny .....	168	Rady jak zpracovávat vejce, mléko a mléčné výrobky .....	172
Rady jak zpracovávat ryby .....	170	Vše o pečení .....	172

174



## Informace

Vitaminy: Kolik potřebujete vy a kolik vaše dítě .....	174	Věcný rejstřík .....	182
Minerální látky a stopové prvky: Kolik potřebujete vy a kolik vaše dítě .....	175	Rejstřík receptů .....	186
Malý slovníček odborných pojmu .....	176		

## Tipy a rady, které vám pomohou

Moje recepty obsahují mnoho rad, které jsou zaměřeny na vaření v tomto specifickém období.

**Hodí se k tomu** Přílohy, které jídlo ideálně doplňují.

**Praktická rada** Jak se pokrm snáze povede – i když nemáte zkušenost.

**Bleskovka** Když má být jídlo co nejdřív hotovo.

**Obměna** Jaké suroviny můžete nahradit.

**Pro mlásné jazyčky** Jak recept ozvláštnit nebo vylepšit.

**Ještě zdravěji** Jak dodat pokrmu ještě více živin.

**Pro vegetariány** Jak plnohodnotně nahradit maso.

**Informace** Dodatečné informace o receptu a surovinách.

**Pro malé pomocníky** Když mohou pomáhat i malé děti.

**Pozitivní účinky** Díky čemu je recept zdravý, kdy vám obzvlášť prospívá.

**Varianta** Jak podle receptu vykouzlit jiné jídlo.