

Snídaně

Jaro

7 Omeleta z banánu a žloutku

10 Zelené smoothie

Léto

25 Mačkaný banán se spirulinou

28 Ovesné smoothie z lesního ovoce

Podzim

43 Banán s kešu máslem a konopným semínkem

46 Červené zelí s hruškou a anýzem

Zima

61 Pyré z banánu a broskve pečené na ghí

64 Teplá chia kaše

Obědy

11 Kořenová polévka

14 Dětský špag bol

29 Rajčatové pomodoro

32 Železem nabité jehněčí pyré

47 Avokádo se sardinkami

50 Dýňové pyré s rýží

65 Dokonalé rizoto se zeleninou a houbami

68 Játrové stripsy s probiotickým dipem

Večeře

15 Lahodná svíčková pro batole

18 Čočkový dhal

33 Dušená mrkev s mangem

36 Moje první kari

51 Makarony se sýrem

54 Vydatná zeleninová polévka

69 Kokosovo-kuřecí pyré

72 Hovězí stew

Svačiny

19 Pečené banány s tahini a kokosovou šlehačkou

22 Pyré přeměněné na lahodný finger food

37 Tuňáková pomazánka

40 Želé bonbóny

55 Pyré z plátků mrkve a cukety

58 Bejby lívanečky

73 Lahodná panna cotta

76 Batátové tousty

První nápoje

- 80 Banánový milkshake pro správný růst
- 80 Hydratační a čistící čaj z bylinek a kokosové vody

Smoothies

- 81 Dokonalá růžová smoothie bašta
- 81 Smoothie z bílého jogurtu a konopného semínka

Kaše

- 84 Ovesná kaše z banánu
- 84 Kaše perníková chaloupka
- 85 Kaše z pečeného banánu a quinoj
- 85 Kaše z quinoj a sušených meruněk
- 88 Jáhlová kaše se švestkami a keфіrem
- 88 Ovesná kaše pro správné trávení miminka

Topingy na chleba

- 90 Chia jahodová marmeláda
- 90 Jádrová paštika pro miminka
- 91 Vařený žloutek s Nori
- 91 Kešu máslo s banánem

Probiotická jídla

- 93 Smoothie z kefiru a konopného semínka
- 93 Pyré z avokáda, kysaného zelí a jablečné šťávy
- 96 Probiotická bezlepková kaše

Luštěniny

- 97 Pyré z batátu, jablka a červené čočky
- 100 Karbanátky z fazolí a vlašských ořechů
- 101 Fazolové pyré pro miminko

Železo a zinek

- 104 Vývar z kostí
- 105 Jehněčí kotleta s květákovým pyré
- 108 Masové kořtas s čočkou a zeleným dipem
- 109 Šlehaný morkový tuk z kosti

Alergeny / Vejce

- 112 Omeleta ze žloutku a řasy Nori
- 112 Vařený žloutek

Alergeny / Ořech

- 113 Smoothie z řapíkatého celeru a vlašských ořechů

Alergeny / Ryba

- 116 Batátovo-lososové placky
- 117 Tuňákové karbanátky

Alergeny / Soja

- 120 Smažený tempeh

Alergeny / Sezam

- 121 Tahini pyré

Alergeny / Mléčný výrobek

- 124 Batátové pyré s jogurtem

Alergeny / Lepek

- 125 Květáková polévka s pórkem

Alergeny / Pšenice

- 127 Toustový chléb pro miminka

Alergeny / Kravské mléko

- 130 Camu kakao