

Obsah

Strava, která dělá zázraky 6

Co jsou zázračné potraviny? 8

Čím by se strava dětí měla lišit od stravy dospělých 12

Živiny nezbytné pro děti 14

Jak zvládnout nechutenství dětí 16

Dětský jídelníček 18

Zázračné potraviny 24

Mrkev 26

Brokolice 30

Hrách 34

Papriky 38

Rajčata 42

Batáty 46

Kukuřice cukrová 50

Avokádo 54

Meloun 58

Borůvky 62

Pomeranče 66

Jahody 70

Meruňky 74

Kiwi 78

Mléko 82

Jogurt 86

Vejce 90

Hovězí maso 94

Kuřecí maso 98

Treska 102

Losos 106

Červené fazole 110

Slunečnicová semena 114

Ovesné vločky 118

Neloupaná rýže 122

Rejstřík 126

Prameny fotografií 128

