

VAŘÍME

malým dětem

Předmluva	7
-----------------	---

Zdravá výživa	8
----------------------------	---

Zde se dozvíte vše, co potřebujete vědět o zdravé výživě vašeho dítěte: Co je vhodné pro který věk? V jakém množství by jednotlivé potraviny měly přijít na stůl?

2. a 3. rok života	10
5 jídel denně	12
Pestrá pyramida potravin	14

Snídaně	16
----------------------	----

Rafinované recepty na obložený chleba, sladké a vydatné pomazánky, mýslí nebo nápoje pro ty, kdo snídaním příliš neholdují – široká škála receptů pro zdravý start do nového dne.

Mléko a mléčné výrobky	26
Nedělní brunch	36

Oběd	40
-------------------	----

Rychlá příprava a mnoho různých chuťových zážitků – recepty na pohodové hlavní jídlo s dítětem.

Hotové výrobky	56
Pítí, pítí, pítí	66
Nejedlíci	76





A ZDE TO
PŘESNĚ
VIDÍTE.

CO JE *opravdu* DŮLEŽITÉ

NA TOM ZÁLEŽÍ! Zde vysvětlíme všechno, co je pro zdárnou přípravu jídla podle receptu důležité. Kde je to smysluplné, i s obrázkem, jinak bez obrázku.

Svačiny 86

Rychlé svačiny, praktické na cesty – chutné drobnosti jsou ideální proti menšímu hladu. Dále zde najdete skvělé nápady na speciální oslavy.

Svačiny na cestu 92

Speciální oslavy 102

Večeře 110

Večer nemusí být vždycky chleba. Po dlouhém, vzrušujícím dni přinese na večerní stůl změnu pizza, quiche, mléčná rýže, krupicová kaše nebo salát.

Alergie u dětí 116

Klasická večeře 126