

Obsah

| | | | |
|---|-----------|--|------------|
| Slovo úvodem | 7 | Pitný režim | 108 |
| Kdo za knihou stojí | 8 | Pitný režim aneb Voda jako kolébka života | 109 |
| Začínáme s příkrmy | 10 | Pokračovací mléčná výživa | 118 |
| Kdy začít? | 11 | Shrnutí | 121 |
| Jaké volit první příkrmy? | 15 | Příkrmy v praxi | 122 |
| Frekvence a množství podávaných příkrmů | 19 | Domácí strava versus kupované příkrmy | 123 |
| Shrnutí | 23 | Kupované příkrmy | 123 |
| Zavádění alergenů | 24 | Bio potraviny | 126 |
| Bílkovina kravského mléka (BKM) | 28 | Příprava příkrmů, skladování a ohřívání | 128 |
| Vejte | 29 | Prostřete stoly, začíná servis | 131 |
| Arašíd | 30 | Co dělat, když... | 134 |
| Lepek | 31 | Co dělat, když se dítě dusí | 135 |
| Další alergen | 32 | Co dělat při podezření na otravu | 136 |
| Diagnostika | 33 | Co dělat při alergické reakci na potraviny | 137 |
| Eliminační dieta | 35 | Co dělat při akutním průjmu | 137 |
| Vápník není jedinou ohroženou živinou | 36 | Co dělat při zácpě | 139 |
| Shrnutí | 39 | Co dělat, když dítě odmítá příkrmy | 140 |
| Co všechno patří do příkrmů | 40 | Co dělat, když rostou zuby | 141 |
| Ovoce a zelenina | 42 | RECEPTY | 144 |
| Obiloviny a pseudoobiloviny | 47 | Začínáme se zeleninou | 146 |
| Bílkoviny v příkrmech | 52 | Pečená dýně na másle | 147 |
| Živočišné zdroje bílkovin | 61 | Dýňové pyré | 149 |
| Maso | 61 | Řepa s bramborem | 150 |
| Vejte | 66 | Mrkev s kedlubnou | 151 |
| Ryby | 69 | Cuketa se špenátem | 152 |
| Mléko a mléčné výrobky | 74 | Květák, brambor a kukuřice | 153 |
| Luštěniny | 79 | Rajčata, lilek a cuketa | 155 |
| Tuky a oleje | 83 | Brokolicové stromečky | 156 |
| Ořechy a semena | 89 | Avokádo, růžičková kapusta a baby karotka | 157 |
| Na co si dát pozor a čemu se vyhnout | 92 | Kaše | 158 |
| Sůl a cukr | 93 | Rýžová kaše s dýní hokkaido, jablkem | |
| Houby | 98 | a perníkovým kořením | 159 |
| Dusičnany a dusitany | 99 | Pohanková kaše s pomerančem a karobem | 161 |
| Těžké kovy | 102 | Ovesná kaše „naslano“ | 162 |
| Přírodní toxiny ve stravě malých dětí | 106 | | |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Pečená amarantová kaše s jahodami | 163 | Luštěniny | 206 |
| Kuličky z ovesné kaše | 164 | Bílé fazole s cuketou | 207 |
| Jáhelník s jablky | 165 | Jemný dhal z červené čočky | 209 |
| | | Hovězí maso s červenými fazolemi | 211 |
| Maso | 166 | Ovoce | 212 |
| Batátové pyré se zelenými fazolkami a telecím | 167 | Avokádo s banánem | 213 |
| Játrová omáčka s řepou a tarhoňou | 169 | Mangové butter chicken s rýží | 214 |
| Boloňská omáčka s drobnou těstovinou | 171 | Jablečná přesnídávka | 215 |
| Králík s mrkví, patisonem a kuskusem | 173 | Rýžový nákyp | 216 |
| Panenka s hráškově-mátovým pyré | 174 | Borůvkové muffiny | 217 |
| Masové kuličky s mrkví, jablkem a špenátem | 175 | | |
| Masové pirohy s pórem a cuketou | 177 | Polévky | 218 |
| Pečené kuřecí paličky na hruškách s brambory | 178 | Rajčatová polévka s drobnou těstovinou | 219 |
| Trhané hovězí s avokádem obaleným v kokose | 179 | Kedlubnová polévka s mrkví a vajíčkem | 221 |
| Dýňové taštičky plněné mletým krutím masem | 181 | | |
| | | Svačinky | 222 |
| Lepek | 182 | Pribiňák pro nejmenší (s karobem) | 223 |
| Krupicová kaše s máslem a lesním ovocem | 183 | Jogurtovo-batátové vafle | 224 |
| Masovo-zeleninový vývar se zavářkou | 185 | Zeleninové placky | 225 |
| Kuskus s kuřecím masem, cuketou a pečenými paprikami | 187 | | |
| Vrtulky s brokolicovou omáčkou | 188 | Narozeninový dort | 226 |
| Dýňové placky ze špaldové mouky | 189 | Narozeninový dort pro celou rodinu | 227 |
| Chleba s avokádovou pomazánkou | 191 | | |
| | | Příloha | 228 |
| Vejsce | 192 | Reference | 230 |
| Špenát s brambory a vajíčkem | 193 | | |
| Bramborová kaše a květák s křepelčím vajíčkem | 194 | | |
| Pastinák s kukuřicí, batáty a vejcem | 195 | | |
| Plněný vaječný bílek s okurkou do ruky | 196 | | |
| Vajíčkově-hráškové muffiny | 197 | | |
| Bramborové pusinky | 199 | | |
| Ryby | 200 | | |
| Pečená treska s kukuřično-pastinákovým pyré | 201 | | |
| Dýňové rizoto s lososem | 202 | | |
| Rybičková pomazánka s pečivem | 203 | | |
| Lososové krokety s batátovými hranolky | 205 | | |