



ZÁKLADY **5**

Zdravě a jednoduše 6

První rok 8

RECEPTY

OD 5. MĚSÍCE **10**

První mrkvová kaše 12

První pastináková kaše 14

Prosná kaše s dýní 16

Ovocná trojice 18

Rýžová kaše s banánem a hrozny 20

Obilná kaše s ovocem 22

Masová kaše s pastinákem a bramborem 24

OD 6. MĚSÍCE **26**

Dýňová kaše s bramborem a masem 26

Kaše z červené řepy s lososem 28

Polední batátová kaše s krůtou 30

Sucharová kaše s borůvkami 32

Kaše na dobrou noc s mangovým pyrém 34

OD 7. MĚSÍCE **36**

Šťavnatá špenátová kaše 36

OD 8. MĚSÍCE **38**

Mrkvová kaše s cizrnou 38

Kuřecí směs se zeleninou a nudlemi 40

Zeleninová kaše s kuskusem 42

Brokolicová kaše s bramborem a rybou 44

OD 10. MĚSÍCE **46**

Prosná kaše s mangem a vanilkou 46

Banánová zmrzlina 48

Chia pudink s mangovým pyrém 50

Špaldové těstoviny s dýní a lososem 52

Lahodné rajčatové rizoto 54

Zdravá mrkvová pomazánka 56

Zeleninová boloňská omáčka –
základní recept 58

Krupicový nákyp s meruňkami 60

Rychlé těstoviny – naslano i nasladko 62

