

# Obsah

|   |     |
|---|-----|
| O kojení  | 7   |
| Čaj pro miminko?                                    | 19  |
| Nápoje pro maminku                                  | 20  |
| Snídaně   | 26  |
| Saláty  | 33  |
| Polévky   | 44  |
| Zapékané pokrmy                                     | 53  |
| Maso a zelenina                                     | 68  |
| Ryby  | 79  |
| Těstoviny   | 91  |
| Pokrmy z brambor                                    | 101 |
| Pikantní maličkosti                                 | 107 |
| Zákusky   | 113 |
| Koláče a pečivo                                     | 123 |
| Ovoce a zelenina, které kojená miminka dobře snáší  | 133 |
| Ovoce a zelenina, které kojená miminka špatně snáší | 135 |
| Rejstřík receptů                                    | 137 |
| Doporučená literatura                               | 141 |
| Užitečné adresy                                     | 143 |