

# OBSAH

Str.

## ÚVODEM

3

## VÝŽIVOVÝ REŽIM DĚTÍ

6

## DĚTI A PITÍ

8

## DĚTI A ÚNAVA

10

## SNÍDANĚ

14

### Cereální snídaně

Domácí Müsli

Obilné kaše vařené

### Celozrnný chléb

### Pomazánky

Tvaroh

Sója a další luštěniny

Ořechy a semena

Obilí

Zeleninové nati a přírodní koření

Med

### Recepty na pomazánky pro děti i dospělé

Sójovo-tvarohová s řeřichou

Sójovo-tvarohová s křenem

Budapeštská se sójou

Sójová s rybou

Sójová s koprem a vejcem  
Česneková ze sóji  
Sójová s estragonem  
Okurková se sójou  
Kedlubnová se sójou  
Sójová na toasty  
„Játrová“ paštika ze sóji  
Hrachová s obilovinou  
Hrachová se zeleninou a česnekem  
Hrachová se sesamem  
Z naklíčeného hrášku  
Balkánská fazolová  
Fazolová s křenem  
Fazolová s tykví  
Čočková jednoduchá  
Čočková s pohankou  
Obilné pomazánky z vařených obilovin  
Pomazánka z naklíčené pšenice  
Sesamové tvarohové máslo  
Bylinkové tvarohové máslo  
Tvarohová s mrkví  
Ořechová slaná  
Oříšková sladká  
Z droždí TEBI  
Drožďová  
Z rajčat  
Z cuket  
Z mladých kopřiv  
Mrkvová  
Mrkvová s ředkvičkami

## PŘESNÍDÁVKY

Přesnídávkové krémy

Ovocný krém z jahel  
Tvarohový krém s jáhlami  
Čokoládový jáhlový krém  
Rýžový dvoubarevný desert  
Jablkový rýžový desert  
Celozrnné jahodové flameri  
Krémový sýr s jablky  
Puding MICO  
Makový krém

Přesnídávkové výživné nápoje

Kokosové mléko s ovesnými vločkami  
Ořechové nebo mandlové mléko  
Rýžový nápoj s ovocem  
Jablečno-medový nápoj

Ovocné saláty

Jablkový salát  
Jablkový salát s pomerančem a banánem  
Hruškový salát se švestkami

## PEČIVO

Celozrnné kynuté těsto  
Celozrnný domácí perník „Briliant“  
Litý koláč „prošívaná deka“  
Jáhlová bublanina s ovocem  
Ovocný koláč s drobenkou  
Makovec s jáhlami  
Kukuřičný koláč se švestkami  
Ořechové pletýnky slané  
Obrácený jablečný dort