

Úvod	8
MALÝ PRAKTICKÝ MANUÁL PRO ŽENU, KTERÁ SE ROZHODLA STÁT MAMINKOU	9
Před otěhotněním	9
Plánovaná příprava na příchod dítěte	9
Když žena zjistí, že je těhotná	10
Zásady při praktikování makrobiotické stravy	11
Bydlení, oděv a prostředky denní hygieny.....	14
Cvičení.....	15
Plánování jídelníčku	15
Základní informace k receptům uvedeným v knize.....	17
Zásady při vaření	17
<i>Zdroj tepla</i>	18
Vaření obilovin	18
Vaření luštěnin.....	18
Úpravy zeleniny.....	18
Makrobiotické koření	21
Mořské řasy.....	24
Čaje	28
Miso pasta	30
Žitný (pšeničný) kvásek	31
Tekka koření	31
Kuzu	32
Dentie	32
Kuchyňské nádoby	33
STRAVA V TĚHOTENSTVÍ	35
Týdenní vzorový jídelníček pro nastávající maminku	37
STRAVA PO PORODU	73
Týdenní vzorový jídelníček pro maminku po porodu	79

STRAVA KOJÍCÍ MAMINKY	120
Týdenní vzorový jídelníček pro kojící maminku	121

PRVNÍ PŘÍKRMY

- Odstavování a přechod na pevnou stravu	163
Ukázka jídelníčku při přechodu na pevnou stravu, tzv. jídelníček prvních chutí	169

SLAVÍME PRVNÍ NAROZENINY	195
Slavnostní menu při oslavě prvních narozenin	197

TÝDENNÍ VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO DÍTĚ

OD DOKONČENÉHO 14. MĚSÍCE	212
Týdenní vzorový jídelníček pro dítě od dokončeného 14. měsíce	215

Jak postupovat dál?	246
----------------------------------	-----

Závěr	247
--------------------	-----

O autorce	248
------------------------	-----

Rejstřík receptů pro maminku	249
---	-----

Rejstřík receptů pro děti	253
--	-----

Přehled receptů uvedených na DVD	255
---	-----

Fotografická příloha	257
-----------------------------------	-----