

OBSAH

TIPY A TRIKY

Přední záložka:

Potraviny pro maminku a dítě

- 4 To nejlepší pro maminky a batolata
- 6 Učíme se jíst
- 8 Rychle a zároveň zdravě
- 10 Co je vhodné pro dítě?
- 11 Vaření je hračka
- 64 Smoothies pro maminky a batolata

Zadní záložka:

Na zahnání žízně: voda

Jídlo za 15 minut

12 JÍME SPOLEČNĚ OD 5. MĚSÍCE

- 14 Bramborové kari s hovězím masem
- 16 Ryba s pestem a mrkvovým kuskusem
- 17 Losos s brokolicovou rýží a pomerančem
- 18 Květákový bulgur s vepřovými plátky
- 19 Vývar s bramborami a uzeným masem
- 20 Mrkvová polévka s pastinákem
- 20 Krémová bramboračka se špenátem
- 21 Krupicová polévka se zeleninou
- 21 Rajská polévka s quinoou

- 22 Zeleninová směs s kuřetem
- 24 Polentové noky v hráškové polévce
- 25 Mangold se sezamovými bramborami
- 26 Šťouchané brambory s celerem a párkem
- 27 Pečená ryba se šťouchanými bramborami

28 POCHUTNÁNÍ PRO OBA

OD 12. MĚSÍCE

- 30 Těstoviny s dýní
- 31 Zelené noky
- 32 Batátová směs
- 33 Jáhloto s celerem a fetou
- 34 Šťouchané dýňové brambory s falafelem
- 35 Placičky s cuketovým srdcem
- 36 Zadělávané kedlubny
- 36 Dušené cukety s mandlemi
- 37 Houbová omáčka se sójou
- 37 Čočková omáčka s vlašáky
- 38 Batátové hranolky s rajčatovým dipem**
- 39 Pečené cukety s čepičkou
- 40 Skleněné nudle s lososem a čínským zelím
- 41 Cizrnové kari s mie nudlemi
- 42 Palačinky
- 42 Mrkvovo-sýrová pochoutka
- 43 Palačinky s pečenými jablky
- 43 Čokoládové palačinky s banány
- 44 Krupicový trhanec s mandarinkami
- 45 Kokosová mléčná rýže s mangem

46 ZDRAVÉ DROBNOSTI

- 48 Polentové kostky
- 49 Jablečné ruličky s mrkví
- 50 Křupavé keksy
- 52 Jablečné pohankové vafle
- 53 Čokoládové vafle
- 54 Zelené štěstí
- 54 Čokoládový toast s banány
- 55 Mandlový toast s mangem
- 55 Malinový toast s mascarpone
- 56 Mramorové sušenky
- 57 Meruňkové sušenky
- 58 Třešňové kuličky
- 58 Müsli kuličky
- 59 Popcornové hrudky
- 59 Rozinkové tyčinky
- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

RECEPT
NA OBÁLCE

 Zelený lístek u receptů znamená pokrm bez masa a masných výrobků. Tímto symbolem jsou označena všechna vegetariánská jídla.

