6–9 měsíců
Příkrmy, vítejte!

Vařený květák s vejcem a bramborem 34

Batátové pyré s kuřecím masem 34

Kaše z červené čočky s rajčaty a králičím masem 35

Pyré z rýže, tresky a mrkve 35

Červená čočka s rýží, mrkví a žloutkem 36

Kuřecí maso s bramborami a špenátem 37

Borůvkovobanánové pyré 40

Dýňovohruškové pyré s jogurtem 40

Quinoová kaše s banánem 41

Jáhlové vločky s jablky 41

Pohanková kaše s broskví 42

Švestkovomeruňkové pyré s jogurtem 43

9–12 měsíců
Už koušu!

Rýže s mrkví, cuketou a vejcem 50

Vepřové maso s mrkví a pohankou 51

Kaše ze špaldových vloček s hráškovým pyré 52

Ovesná kaše s rajčaty, ricottou a bazalkou 53

Cizrnová polévka 56

Hovězí vývar s pohankou, zeleninou a hovězím masem 57

Podušená treska na bylinkách 58

Vařené hovězí maso v rajčatové omáčce s těstovinami 59

Králík s kořenovou zeleninou 60

Hráškové pyré s motýlky ze šunky a sýru 64

Jablečná přesnídávka 65

Jogurt s ovesnými vločkami a jahodami 66

Kousky housky s okurkovou pomazánkou 67

Chléb s avokádovou pomazánkou 67

1–2 roky
Už chci jíst sám

Mléčná rýže se švestkami a mákem 76

Dýňová kaše s křížalami 76

Rýžová kaše s kakaem 77

Amarantová kaše s pečeným jablkem 77

Mrkvovocelerová pomazánka 78

Dip z bátát a červené čočky 80

Fazolovojogurtová pomazánka s kukuřicí 81

Hummus se zeleninou, ovocem a tousty 81

Cuketové bramboráky 84

Čočkové placičky 85

Quesadilly 86

Těstovinové muffiny 87
Lesní ovoce s tvarohem 90
Želatinové bonbony 90
Banánové sušenky 91
Banány v kokosu 91
Pomalu vařená hovězí směs 92
Parmazánové kuře se zeleninou 94
Tuňákovobramborové karbanátky 96
Batátovopórková polévka 98

2–6 let
Pojďme vařit spolu

Špaldová krupicová kaše 106
Kukuřičná kaše s kardamomem, grepem a pomerančem 106
Ovesná kaše s borůvkami a mandlemi 108
Pohanková kaše s jablkem, mrkví a mákem 109
Čočková polévka se zázvorem 112
Kuřecí vývar s celozrnnými nudlemi 113
Brokolicovokvětáková polévka 114
Hustá zeleninová polévka s těstovinami 115
Mangová zmrzlina s banánem a kokosem 116
Hruškovojablečná zmrzlina 116
Kakaovotřešňová zmrzlina 118
Banánovotvarohová zmrzlina s borůvkami 118
Vaječná pomazánka 120
Špenátové palačinky s kukuřicí 122
Těstoviny s hráškovým pestem a vepřovou panenkou 124
Králičí směs s cizrnou 126
Pečené kuře s bulgurovým salátem 128
Čokoládofazolové muffiny 130
Banánovoperníkový chléb s cuketou 132
Bulgurové rizoto s cuketou, mrkví a hráškem 134

Kokosovomandlová granola z pánve 136
Mini sekané 138
Vaječná hnízda 140
Zeleninové karbanátky 142
Jahodové lívance 144

6–9 let
Strávník školou povinný

Tuňáková pomazánka 150
Šunková pomazánka 152
Rybičková pomazánka 153
Bylinková pomazánka 153
Kakaový milkshake 154
Jahodový milkshake 156
Banánový shake se skořicí 157
Ledový čaj s jahodami a mátou 158
Broskvový ledový čaj 160
Ledový mátový čaj s citrusy a mangem 160
Borůvkový ledový čaj 161
Sendvič s pomazánkou z kysaného zelí 162
Sendvič s cizrnovou pomazánkou 164
Sendvič s avokádovou pomazánkou 164
Sendvič s vajíčkovou pomazánkou 165
Lososové muffiny 168
Muffiny s červenou čočkou 169
Muffiny s čedarem, brokolicí a cottage sýrem 170
Muffiny s kysaným zelím, bramborami a šunkou 171
Muffiny s mrkví a cuketou 172
Muffiny se špenátem a sýrem 173
Hrášková polévka 174
Granola se slunečnicovými semínky a svařeným ovocem 176
Masová sekaná z cukety, rýže a mrkve 178

Banánová zmrzlina 180
Mrkvovojablečné muffiny 182
Fazolové karbanátky s quinoovým salátem 184
Cuketové mac 'n' cheese 186
Domácí smetanovotvarohový dezert 188
Zapečené celozrnné těstoviny s tuňákem 190
Zelné bramboráčky s dipem 192

9–12 let
Jídlo pro tělo i mysl

Tortilla plněná čerstvou zeleninou, šunkou a sýrem 203
Minestrone polévka s těstovinami 204
Hrachová polévka s dýní 206
Čokoládový chia pudink s vločkami přes noc 208
Ovocný parfait 210
Fazolová směs s feta sýrem 212
Lilkovocuketová musaka s rýží 214
Krevetový tajine s kuskusem 216
Smetanové těstoviny s lososem a hráškem 218
Pečená ryba s bazalkovou krustou a rajčaty 220
Čokoládová buchta s podmáslím 222
Kuřecí nugetky se salátem coleslaw 224
Burger se zeleninovými hranolky 226
Omeleta s rajčaty a bazalkou 228