

OBSAH

Probiotické krémy

Ovocný krém z jablek

ÚVODEM Křemový krém s jáhlami

Čokoládový jáhlkový krém

VÝŽIVOVÝ REŽIM DĚTÍ

Celozrnné jahodové flameri

DĚTI A PITÍ Křemový sýr a jablky

Makový krém

DĚTI A ÚNAVA

SNÍDANĚ

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 se sóji

Sójová s estragonem

Okurková se sójou

Kalifornská se sójou

Sójová na toasty

„Jádrová“ pastička se sóji

Hrachová s obilninou

Hrachová se zeleninou a česnekem

Hrachová se sezamem

Z naklíčeného hrášku

Balkánská fazolová

Fazolová s křenem

Fazolová s tyčvi

Čočková jednoduchá

Čočková s pohankou

Obilné pomazánky z vařených obilovin

Pomazánka z naklíčené pšeničky

Sezamové tvarohové máslo

Býlinkové tvarohové máslo

Tvarohová s mrkví

Ořechová slaná

Ořechová sladká

Z droždí TEBI

Drožděná

Z rajčat

Z cuket

Z mladých kopřiv

Míchaná

Míchaná s ředkvičkami

Str.

3

6

8

10

14

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

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

- Oříškové řezy z jahel
- Bílkové vločkové řezy
- Sesamové hrudky
- Ovocný trvanlivý chlebiček Vlasta
- Vločkové bonbónky
- Slané čtverečky se sýrem

Použitá literatura

- Hrachová se sýrem
- Z naklíčeného hrášku
- Balkánská fazolová
- Fazolová s křenem
- Fazolová s tykví
- Čočkovi jednoduchá
- Čočkovi s pohankou
- Obilné pomazánky z vařených obilnin
- Pomazánka z naklíčené pšenic
- Sesamové tvarohové máslo
- Bylinkové tvarohové máslo

- Tvarohová s mrkví
- Ořechové slané
- Ořechové sladké
- Z jablka
- Droždí
- Z rajčat
- Z cuket
- Z mladých kopřiv
- Mrkvová
- Mrkvová s ředkvičkami

