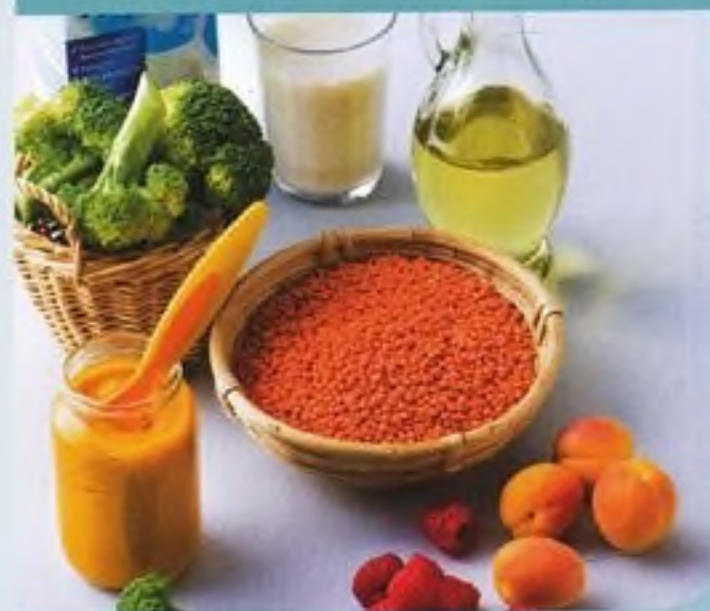


# Obsah



## VAŘÍME ZDRAVĚ PRO DĚTI – BEZ MLÉKA, VAJEC, PŠENICE A SÓJI

Potravinové alergie u kojenců a malých dětí – jaké přinášejí obtíže?	5
Alergeny pod lupou – co je třeba sledovat?	6
Důležité živiny – na co si dát pozor	11
Dietní doporučení při vyloučení mléka, vajec, pšenice a sóji	14
Výživa bez mléka, vajec, pšenice a sóji – otázky a odpovědi	16
Příkrmy v prvním roce života navzdory alergii	18
Malý výživový rádce;	
Tipy pro každý den	21

## RECEPTY

### 5.–12. měsíc

<i>Polední kaše</i>	
Karotkovo-bramborové pyrė	24
Pyrė z dýně a pastináku, Zeleninová kaše z karotky a fenyklu	25
Kedlubново-bramborové pyrė	26
Bramborová kaše se špenátem a krutím masem, Bramborová kaše s brokolicí a jehněčím masem	27
Jáhlová kaše s květákem a hovězím masem, Zeleninová kaše s rybou	28
<i>Večerní kaše</i>	
Ovesná kaše s banánem a broskví, Večerní kaše z tefu	30
Kouzelná kaše	32
Jablečná kaše s mangem, Jáhlová kaše s broskvemi	33
<i>Odpolední kaše</i>	
Rýžová kaše s meruňkami	34
Jáhlová kaše s hruškami, Hruškové pyrė	35
Ovocná kaše, Banán s vločkami	36
Tefová kaše se zahradním ovocem, Ovesná kaše s ovocem	37
<i>Snídaně</i>	
Výživné cornflaky	38
Jáhlové müsli s hruškou, Ovesné müsli s dýňovými semínky	39
Posilující koktejl, Osvěžující nektarinkový koktejl	40
Šťastné břicho, Jáhlová placka	42
<i>Sladké svačinky</i>	
Pudink z banánu s ovocnou šťávou	44
Pudink s ovocnou oblohou, Rýžová kaše s jablkem a hruškou	45
Vanilkový pudink s malinovou omáčkou	46

### Od 13. měsíce – snídaně

Základní recept na müsli	48
Rychlé müsli pro hezčí ráno, Müsli pro čilé děti	49

Ciabatta bez pšenice, Sladký chlebiček	50
Žlutá hrachová pasta, Rychlá cizrnová pomazánka	52
Pomazánka s dýňovými semínky, Pomazánka z červené čočky	53

### Od 13. měsíce – jídlo do ruky

Zeleninové tolárky, Pirátské placičky	54
Jáhlové opečenky, Tuňákové hamburgery	56
Vitaminový hamburger	58
Opečenky z quiny	60
Cizrnové omelety, Zeleninové vafle	62
Pestrá bramborová pizza	64
Vynikající pizza na oslavu	66
Kukuřičné tortily, Rolky	68
Náplň s krutí šunkou, Špenátová náplň	70

### Od 13. měsíce – saláty, polévky a omáčky

Dresink z kečupu a hořčice, Pomerančový dresink s paprikou	72
Balzamikový dresink, Italský dresink	73
Pestrý salát, Polníček s piniovými semínky	74
Mrkvový salát s jablky, Cuketový salát s mrkví a rajčetem	76
Lososový salát s rajčaty a kukuřicí, Rýžový salát s tuňákem	78
Kedlubnová polévka s knedlíčky, Sněhová polévka	80
Polévka z červené čočky, Zeleninová polévka s pářečky	82
Loupežnická polévka, Dýňová polévka s kokosovou smetanou	84
Čarodějnický kotlík	86
Rajčatová omáčka, Omáčka z mletého masa	88
Kokosová omáčka, Brokolicová omáčka	90
Hrášková omáčka, Mrkvová omáčka	91
Rajčatová salsa, Náhražka parmezánu	92
Avokádové pesto, Bazalkové pesto	93

### Od 13. měsíce – hlavní jídla

Pruhovaný těstovinový nákyp, Nákyp s boloňskou omáčkou	94
Masové kuličky s paprikovou omáčkou, Krutí nudličky se zeleným chřestem	96
Okouník s kokosovou curry omáčkou, Pstruh s fenyklem	98
Rybí prsty	100
Rybí guláš s brokolicí	102
Bramborový salát, Polenta se zeleninou	104
Zeleninové špízy s burákovou omáčkou, Asijská zeleninová pánev	106
Jáhlový nákyp s buráky, Pochoutka z trouby	108
Bramborové lasagne se zeleninou	110

### Od 13. měsíce – dezerty a koláče

Angreštové poháry	112
Mléčná rýže s malinami, Jáhlový dezert s jablkem	113
Jahodové crumble, Kukuřičné řezy s višňovou omáčkou	114
Jahodový dezert s mandlemi, Čokoládový pudink Helena	116
Ovocný nákyp s drobenkou, Banánové muffiny	118
Pohankový koláč, Narozeninový dort	120
Křehké kuličky	122
Sušenky z ovesných vloček, Tolárky	123

### K VYHLEDÁNÍ

Pokrmy podle kapitol	124
Rejstřík	126
Závěrem...	128