

OBSAH

CO BY VE STRAVĚ NEMĚLO CHYBĚT

Zdravá energie z bílkovin, tuků a sacharidů	11
Bílkoviny	11
Tuky	13
<i>Zdravé tuky omega-3 mastné kyseliny</i>	13
Sacharidy	13
<i>Důležitá vláknina</i>	14
Nejdůležitější vitamíny a minerální látky	17
Antioxidanty	18
Vitamin C	18
Vitamin A	20
Vitamin E	22
Vitamin B4 – Kyselina listová	24
Vitamin B12	26
Vitamin D	27
Vitamin K	28
Vápník	29
Hořčík	31
Jód	32
Železo	33
Zinek	35
Selen	36
Pitný režim těhotných žen	38
Ranní těhotenská nevolnost	41
Chutě v těhotenství	42
Maminky, vyhněte se!	43
Nemusíte jíst za dva...	44
Hygiena především	44
Bio potraviny a těhotenství	45
Jídelníček pro devět měsíců	46

RECEPTY

Polévky

Kuřecí polévka s jemnými knedlíčky	50
Boršč	50
Vločková polévka	51
Luštěninová polévka	51
Pórková polévka s vejcem	51
Domácí česnečka	52
Krémová špenátová polévka ..	52
Kapustová polévka s brambory	52
Květákovobrokolicová polévka	52
Bramboračka	53
Letní rajčatová polévka	53

Pokrmý z masa

Svíčkové řezý na bylinkách ...	54
Hovězí pečeně	54
Telecí pečeně plněná jarní zeleninou	55
Přírodní vepřové řízky	55
Vepřové kotlety po bulharsku	56
Masové kuličky v zelí	56
Sekaná pečeně	56
Minutkové kuřecí nebo krůtí řízky	57
Kuřecí nudličky s brokolicí ...	57
Medvědí tlapa	58
Flamendr	58
Krůtí kapsa s překvapením ...	58
Maso v nudlích	59
Krůtí guláš	59
Pečené kuře na zelenině	60
Pečená kuřecí stehna	60

Guláš z králíka	60
Ryba se zlatou krustou	61
Tuňákové řízky	61
Ryba v balíčku	61
Losos s mandlemi	62
Bylinkové rybí filé	62
Námořnické filé	62
Lahůdkové rybí karbanátky s brokolicí	63

Pokrmý z rýže

Dušená rýže	63
Zapečená tuňáková rýže	64
Kuřecí rizoto	64
Zeleninové rizoto	64
Zapečená rýže s kuřecím masem	65

Pokrmý z obilovin

Jáhlová kaše	66
Karbanátky z ovesných vloček	67
Pohanková kaše	68

Pokrmý z luštěnin

Čočka nakyselo	67
Fazole po bretaňsku	68
Hrachové lívanečky	68
Jemná hrachová kaše	68
Sójová pečeně se sýrem	69
„Čína“ za sójového masa	69
Vege hamburger	70
Barevný čočkový salát	70
Fazolový salát s křenovou zálivkou	70

Pokrmý z těstovin		Květákové buchtíčky	79
Těstoviny s rajčatovou omáčkou	71	Zapečená rajčata se sýrem . . .	79
Vege šunkafleky	72	Lečo po italsku	80
„Motýlci“ v hrnci	72	Zapečená zelenina s drobenkou	80
Zapečené špagety se žampiony	72	Zeleninové saláty	
Těstovinový salát s tuňákem	73	Rajčatový salát s vejci	80
Pokrmý z brambor		Vitaminový zeleninový salát . .	81
Bramborová kaše	73	Okurkový salát trochu jinak . .	81
Štouchané pažitkové brambory	74	Salát z pekingského zelí s paprikou	81
Mačkané brambory	74	Jarní zeleninový salát	81
Americké brambory	74	Zelný salát s křenem	82
Bramborový prejt	75	Zelný salát dvou barev	82
Bramborový guláš se zeleninou	75	Salát z kysaného zelí	82
Jarní brambory zapečené se sýrem	75	Salát z červeného sterilovaného zelí	82
Křupavá bramborová placka	76	Pomazánky	
Rychlé chlupaté knedlíky	76	Tvarohová „Budapešť“	83
Pokrmý ze zeleniny		Pažitková pomazánka	83
Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku	76	Jemná sýrová pomazánka	84
Špenátové omeletky plněné kuřecím masem . . .	77	Rybičková pomazánka	84
Dušená mrkev na česneku . . .	77	Mrkvová pomazánka s křenem	84
Kapusta z jednoho hrnce	77	Jemná pomazánka z kedluben	84
Dušené kedlubny s mrkví	78	Sladké pokrmy	
Mínutkové cukety	78	Rýžový nákyp plný dobrot	85
Zapečené fazolové lusky	78	Jemný tvarohový nákyp	85
Kvěťák zapečený se žampionovou omáčkou . .	79	Pěřové kynuté knedlíky s ovocem	86
		Tvarohové lívanečky s kukuřičnými lupínky	86
		Mrkvové lívanečky	87

Dezerty a ovocné saláty		Nejlepší tvarohová bábovka . . .	94
Zapečené ovoce		Rychlá bublanina s ovocem . . .	94
s křupavou drobenkou	87	Makovec	94
Pečená jablka		Jablíčka v županu	95
s tvarohovým krémem	87	Sněhový rybízový koláč	95
Jahodový dort	88	Plněné mrkvové rohlíčky	96
Jablečný dort	88	Vícezrnná křehká kolečka	96
Mísa takřka bezedná	88	Medové kytičky	96
Domácí smetánek s ovocem . . .	89	Střapatá kokosová kolečka . . .	97
Ovoce v rosolu	89	Americké koláčky	97
Rychlý banánový dezert	89	Ovesné pagáče	97
Melounová miska	89	Domácí müsli tyčinky	98
Míchaný ovocný salát	90	Domácí müsli	98
Ovocný salát z naší zahrádky . .	90		
Ovocný salát všehochoť	90	Slané pečivo	
Salát pro zdraví	90	Špenátový koláč	98
		Dalamánky	99
Moučníky		Bylinkové houstičky	99
Ořechové rohlíčky	91	Placky s kmínem	99
Maková bábovka	92	Jogurtové krekery	100
Jablková roláda	92		
Oříškový dort	93	Literatura	101
Jablečné řezy „vlnobití“	93		