

Spis treści

WSTĘP • 11

Rozdział 1

WSZYSTKO O ROZSZERZANIU DIETY • 13

Zacznijmy od początku • 13

Sposoby rozszerzania diety • 23

Czy wiesz, że... • 34

Możliwe trudności w rozszerzaniu diety • 37

Rozdział 2

PLANOWANIE ROZSZERZANIA DIETY • 45

Przykładowy jadłospis na pierwszy miesiąc
rozszerzania diety • 47

Przykładowy jadłospis na drugi miesiąc
rozszerzania diety • 55

Karty pracy • 64

Rozdział 3

ŻYWIENIE STARSZYCH DZIECI • 85

Co się zmienia po 1. roku życia? • 85

Jak karmić dziecko w 2. i 3. roku życia –
kilka ważnych informacji • 87

Rozdział 4

MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ • 95

A jeśli starsze dziecko odmawia posiłków? • 97

Możliwe przyczyny braku apetytu po 1. roku życia • 99

Neofobia żywieniowa • 103

Jak zachęcić dziecko do jedzenia
i wspierać malucha w budowaniu dobrej relacji z nim? • 106

Rozdział 5

KRÓTKI PORADNIK PLANOWANIA POSIŁKÓW

DLA CAŁEJ RODZINY • 111

Karty pracy • 113

Rozdział 6

GOTUJEMY! • 117

Śniadania i drugie śniadania • 121

- Chlebek marchewkowo-rabarbarowy • 122
- Domowe kuleczki czekoladowe • 125
- Dwukolorowe naleśniki zebra • 126
- Gofry tradycyjne • 129
- Grzanki z awokado • 130
- Jajeczna chmurka • 133
- Jajka w kokilkach z serem i szynką • 134
- Kokosowa owsianka z musem truskawkowym • 137
- Malinowa kostka z kaszy manny • 138
- Naleśniki podstawowe • 141
- Nocna owsianka z kakao i bananem • 142
- Pieczona amarantusanka • 145
- Pieczony naleśnik z owocami • 146
- Pieczony omlet twarogowy z rabarborem • 149
- Placuszki mango • 150
- Puszysty omlet biszkoptowy z kaszą manną • 153
- Puszysty omlet cesarski z twarogiem • 154
- Racuchy z jabłkami i cukinią • 157
- Szpinakowa jajecznica • 158
- Szpinakowe pankejski pełne warzyw • 161
- Szybki omlet z pomidorkami i szpinakiem • 162
- Szybkie bułeczki twarogowe • 165
- Śniadaniowe brownie • 166
- Torcik z kaszy manny i twarogu • 169
- Tosty francuskie z pietruszką • 170

Zupy • 173

- Krem z dyni z imbirem • 175
- Krem z groszku i cukinii • 176
- Krem z pomidorów i batatów • 179
- Rosół (bulion) drobiowy z makaronem • 180
- Treściwa pomidorowa z ryżem • 183
- Zupa kalafiorowa z pulpetami • 184
- Zupa meksykańska z kurczakiem i soczewicą • 187

Obiady • 189

- Delikatne kotleciki mielone • 191
 - Delikatne kotleciki z dorsza z groszkiem i marchewką • 192
- Indyk w kremowym sosie cytrynowym z koperkiem • 195
- Indyk w sosie paprykowym • 196
- Kluski leniwe z kaszą manną • 199
 - Knedle z owocami • 200
- Kociółek Antosia z pomidorami i mango • 203
 - Kotleciki brokułowe • 204
- Kurczak w sosie mango z marchewką • 207
 - Łosoś w szpinakowym pesto • 208
- Makaron w sosie pomidorowo-paprykowym • 211
- Makaron w sosie śmietanowo-szpinakowym • 212
 - Nuggetsy z łososia • 215
- Pieczeń z indyka ze szparagami • 216
- Pulpety w delikatnym sosie pomidorowym z mascarpone • 219
 - Soczysty kurczak w papryce i ananasie • 220

Podwieczorki • 223

- Bananowy ryż na mleku • 225
- Banany w cieście orzechowo-kokosowym • 226
 - Banoffee w słoiczku • 229
- Brownie z czerwonej fasoli • 230
- Ciasteczka owsiano-orzechowe • 233
 - Domowe żelki owocowe • 234
- Kruche ciasteczka z lawendą • 237
 - Miodowe pralinki mocy • 238
- Mleczna kanapka • 241
 - Panna cotta z kaszy manny z musem truskawkowym • 242
- Pizza arbuzowa • 245
- Rogaliki z serka wiejskiego • 246
 - Serowe grissini z oregano • 249
- Wojtusiowe szyszki z kaszy manny • 250

Kolacje • 253

- Babeczki z kaszy gryczanej i twarogu • 255
- Chlebek w jajku z gofrownicy • 256
- Focaccia z oliwkami, pomidorkami i rozmarynem • 259
- Gofry à la pizza • 260
- Gofry z ciecierzycy z bananem • 263
- Kotleciki z kuskusu z papryką i serem • 264
- Kotleciki ziemniaczane z batatami • 267
- Makaron z sosem pomidorowym z serkiem wiejskim i nerkowcami • 268
- Pieczone kotleciki pełne warzyw • 271
- Pieczone pulpety makaronowe • 272
- Pizzerki idealne • 275
- Placuszki z kalafiora • 276
- Serowe muffinki z porem • 279
- Szpinakowe babeczki z suszonymi pomidorami • 280
- Żelazna pasta z grillowaną cukinią • 283

Inne przepisy • 285

- Domowa wędlina z indyka • 287
- Kuleczki ryżowe • 288

OD AUTORKI • 291

BIBLIOGRAFIA • 292