

Spis treści

Od Autorek 6

Rozdział 1

Jak rozszerzać dietę dziecka 8

- Naturalne karmienie do szóstego miesiąca życia 9
- Kolejność wprowadzania produktów 10
- Woda czy soki 13
- Produkty alergizujące 14
- BLW a responsive feeding 15

Rozdział 2

BLW – ogólne zasady i założenia 16

Rozdział 3

Jak przygotować się do wprowadzenia metody BLW 20

- Co może się przydać 22

Rozdział 4

BLW w praktyce 24

- Bądź dobrym nauczycielem! 25
- Kiedy i jak zacząć wdrażanie BLW 26
- Wdrażanie BLW krok po kroku 27

Rozdział 5

Mity i obawy związane z BLW 32

- Czy moje dziecko się najada 33
- Ryzyko zakrztuszenia i zadławienia 34
- Ewentualne niedobory kaloryczne i odżywcze 35
- Batagan 36
- Brak akceptacji ze strony otoczenia 36

Rozdział 6

Zmodyfikowana wersja BLW, czyli BLISS 38

- Niedobór żelaza 39
- Niska wartość energetyczna posiłków 41
- Ryzyko zakrztuszenia 41

Rozdział 7

Zalety metody BLW 44

- Wpływ na zdrowie i nawyki żywieniowe 45
- Regulacja potrzeb, apetytu i zdobywanie nowych umiejętności 46
- Wpływ na rozwój aparatu mowy i rozwój zdolności motorycznych 49
- Wygoda, oszczędność czasu i pieniędzy 51
- Korzyści dla całej rodziny – wspólne posiłki i spędzanie czasu razem 52

Bibliografia 54

Przepisy 57

Śniadania 57

- Kasza jaglana z jabłkami 58
- Budyń jaglano-kokosowy z musem z daktyli 60
- Płatki owsiane gotowane na mleku 61
- Owsianka z gruszką 62
- Owsianka z bananem i kakao 64
- Zacierkowa na mleku 65
- Ekspresowy omlet francuski z masłem orzechowym 67
- Jajko na twardo z gotowanymi warzywami 68
- Jajecznica na parze z awokado 69
- Omlet z owocami 70
- Omlet wiejski 73
- Omlet z warzywami 74
- Pasta z wędzonego dorsza 76
- Pasta z bakłażana 77
- Pasta z awokado 79
- Pasta paprykowa ze słonecznikiem 80
- Humus ze szpinakiem 81
- Domowy jogurt owocowy 82
- Twarożek z suszonymi pomidorami 83
- Serek naturalny z owocami sezonowymi 84
- Pancakes bananowe 86
- Placuszki z kukurydzy 87

Zupy 89

- Zupa krem z cukinii z tostami z butki 90
- Zupa krem z pomidorów z paluszkami chlebowymi 92
- Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami 94
- Zupa cukiniowa z batatem 96
- Rybna zupa z brokitem i ryżem 97
- Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i jajkiem 99
- Zupa jarzynowa 100
- Krupnik z kaszy jaglanej 102
- Zupa krem ze świeżych pomidorów 103
- Zupa krem z buraków 104

Obiady 107

- Pulpety z ryby w sosie śmietanowym 108
- Paluszki rybne z miruny 109

- Pieczony tosoś z musztardą 110
- Ryba po grecku 112
- Kotlecki rybne pieczone 113
- Dorsz w sosie koperkowym 114
- Sos jogurtowy z ogórkiem i awokado do pulpecików i kotleczków 117
- Kąski drobiowe 118
- Kurczak w sosie pomarańczowo-tymiankowym 120
- Pieczeń z indyka 121
- Mielone pieczone 122
- Duszona cielęcina z warzywami 124
- Kotlecki z kalafiora i kaszy jaglanej 126
- Udko z kurczaka w sosie własnym z kulkami ryżowymi 127
- Pulpeciki z indyka w sosie koperkowym 128
- Kotlety z soczewicy i pieczarek 130
- Kotlecki z jajek 133
- Kotlecki z ciecierzycy 134
- Kotlety drobiowe z ryżem i szpinakiem 135
- Pulpety z indyka w sosie pomidorowym 137
- Pieczony indyk w marynacie jogurtowej 138
- Klopsiki wołowo-wieprzowe w warzywach 139
- Makaron z wołowiną i warzywami 140
- Makaron z sosem szpinakowym 142
- Pierogi z serem 145
- Makaron z bazyliowym pesto 146
- Pesto bazyliowe 147

Kolacje 149

- Pasta z zielonego groszku 150
- Placuszki wegańskie 151
- Muffiny z serem 152
- Sałatka z brokułu i tososia 154
- Placuszki z cukinii z sosem ziółowym 157

- Naleśniki szpinakowe z tososiem 158
- Czerwone naleśniki z prażonym jabłkiem 160
- Kostki z kaszy manny 161
- Kostki z kaszy manny na słodko 162
- Bób z koperkiem i czosnkiem 163
- Kanapkowe stworki 164
- Gofry z owocami sezonowymi 166
- Tortilla z szynką i warzywami 167
- Twarożek z warzywami 169
- Petnoziarniste tościki z guacamole 170
- Petnoziarniste tościki z mozzarellą i pesto 171
- Omlet jajeczny z serem i szynką 172
- Leczo 174
- Pieczone warzywa 176
- Pieczone bataty z sosem jogurtowym 177
- Kluski leniwe 179
- Ryż z jabłkami i cynamonem 180
- Jaglane knedle z owocami sezonowymi 181

Desery 183

- Deser bananowo-orzechowy 185
- Deser ryżowo-kokosowy 186
- Owoce pod kruszonką 188
- Chleb bananowy 190
- Ciasteczka amarantuski 191
- Budyń waniliowy 193
- Biskopty 194
- Ciasteczka maślane z bananem i daktylami 197
- Ciasteczka ryżowe 198
- Kulki daktylowo-czekoladowe bez pieczenia 199
- Budyń jaglany z owocami 201
- Placuszki czekoladowe z malinami 202
- Minipączki z piekarnika 204
- Paluszki drożdżowe z sezamem 206
- Paluchy chlebowe 207

LEGENDA

