

SPIS TREŚCI

Układ pokarmowy małego dziecka.....	1
Żywienie małego dziecka	1
Aktualny schemat żywienia niemowląt karmionych piersią.....	1
Aktualny schemat żywienia niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym	2
Gluten	4
Alergie pokarmowe	5
Propozycja jadłospisu tygodniowego.....	7
Zupa dyniowa	8
Zupa warzywna.....	8
Marchewka i koper włoski z ryżem.....	8
Cukinia z ryżem	8
Kurczak z ziemniakami i marchewką	10
Wołowina z ziemniakami i pasternakiem	10
Królik z ziemniakami i brokułami	10
Wesołe kanapki.....	12
Twarożek z rzodkiewką.....	12
Zupa mleczna z kłuskami lanymi.....	12
Klopsy z ziemniakami i brokułami	14
Zupa pomidorowa	14
Indyk z ryżem i surówką.....	14
Łosoś z ziemniakami, marchewką i groszkiem	16
Dorsz (pieczony) z ziemniakami i buraczkami	16
Pstrąg (gotowany) z ziemniakami i kalafiorem	16
Makaron z sosem pomidorowym	18
Dynia z ryżem.....	18
Barszcz czerwony	18
Tort bananowy.....	20
Kisiel z jabłek.....	20
Galaretkę malinowa.....	20
Kasza z owocami.....	22
Pasta z łososia	22
Grzanki z oliwą i pomidorami	22
Jajecznica z pomidorami	24
Omlet z konfiturą	24
Serowo-owocowe szaszłyki	24
Flądra (smażona) z ryżem i cukinią.....	26
Pstrąg (gotowany) ze szpinakiem i ziemniakami	26
Biszkopty	28
Sałátka owocowa	28
Naleśniki z malinami.....	28
Sałátka grecka z bagietką	30
Sałátka warzywna	30
Pasta z awokado	30
Piramida żywieniowa dla dzieci.....	32

Wydawnictwo Literat
 ul. Łazienna 28
 87-100 Toruń
 tel.: 56 6539540
 e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
 www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie, zdjęcia, skład:
Monika von Basse

Projekt okładki:
Dariusz Stompor

Konsultacje medyczne:
lek. Jolanta Piekarczyk

Copyright © by LITERAT
 ISBN 978-83-7774-400-0

