

Od 4.  
měsíce

# ZDRAVÉ & CHUTNÉ RECEPTY

Pro děti trpící alergií na bílkovinu kravského mléka





Společnost Nestlé Health Science, která vznikla v roce 2011, je ve svém oboru průkopnická a věří, že výživa dnes hraje velmi důležitou roli v prevenci nemocí i v jejich průběhu. Tato brožura by vám měla pomoci změnit stravu vašeho dítěte trpícího alergií na bílkovinu kravského mléka (ABKM). Nabízí totiž řadu lahodných a rychlých receptů bez použití kravského mléka. I vaše dítě má totiž nárok na chuťově skvělé pokrmy!

## PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP za poskytnutí odborné záštity nad sepsanými recepty a hlavně děkujeme všem, kteří se na tvorbě podíleli, zejména MUDr. Aleně Šebkové za její cennou pomoc.



*Rady ohledně stravování kojenců a batolat se v průběhu času opakovaně mění a pro maminky, ale mnohdy i pro lékaře, kteří jim mají být nápomocni, je někdy ne úplně snadné vyhovět všem doporučením specialistů. Ještě obtížnější situace nastává, když se u dítěte projeví nesnášenlivost či alergie na některou potravinu či její složku.*

*Proto je třeba přivítat jakoukoli praktickou radu, jak si poradit s „kuchyní“ pro malé dítě, jak uvařit něco „dobrého“ zároveň výživově „správného“ a zároveň takového, co nezpůsobí dítěti zdravotní problémy. Tato malá publikace se o to pokouší a věřím, že nebude jen tou praktickou radou, ale i inspirací.*

*MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP*

Mateřské mléko je pro výživu kojence nejvhodnější. Má optimální a vyvíjející se složení živin, vitamínů i minerálů, které pokrývají potřeby kojenců, a zaručuje jim zdravý vývoj. WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučuje výlučné kojení do šesti měsíců věku dítěte.<sup>1</sup>

Vědci se shodují v tom, že ve věku mezi 4. a 6. měsícem dítěte se otevírá takzvané „imunologické okno“, kdy je možné ve formě ochutnávání či ve formě příkrmů zavádět všechny skupiny potravin, a to i v případě dětí s alergií. Pro snížení rizika jejich rozvoje se doporučuje po celou dobu zařazování dalších potravin pokračovat v kojení.<sup>2</sup>

Pokud již maminka nemůže kojit, je nutné přejít na umělou kojeneckou výživu, která splňuje velmi přísné předpisy. Receptury jsou sestaveny tak, aby pokryly veškeré nutriční potřeby velmi malého dítěte: obsahují tedy méně bílkovin, více tuků, esenciálních mastných kyselin a železa než neupravené mléko živočišného původu (kravské, kozí apod.). Určité situace nebo patologické stavy však vyžadují speciální přípravky, které jsou přizpůsobené zvláštním nutričním požadavkům malého dítěte.

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) se u dětí vesměs objevuje jako první potravinová alergie a nejčastěji pozorujeme její příznaky u kojenců už v prvních měsících života. Děti alergické na bílkovinu kravského mléka musí dodržovat dietu, která vylučuje tuto bílkovinu z jídelníčku.<sup>3</sup>

Receptury **Althéra® HMO** (kojenecká výživa s extenzivně hydrolyzovanou bílkovinou) a **Alfamino®** (formule obsahující aminokyseliny), které navrhli odborníci ve společnosti Nestlé, mohou v případě alergie na bílkovinu kravského mléka nahradit běžná kojenecká mléka.

Tato kuchařka, kterou vytvořili, otestovali a schválili odborníci na výživu, dietologové a nutriční specialisté, vás provede krok za krokem zaváděním příkrmů do výživy vašeho dítěte.“

Najdete zde sladké i slané recepty, jídla bez příměsí i voňavá. Všechny uvedené pokrmy ale přispívá jí k objevování chutí jídla a stimulaci chuti vašeho dítěte.

Použití přípravků **Althéra® HMO** a **Alfamino®** v kuchyni je jednoduché a umožní vám zachovat pro vaše dítě to nejdůležitější: chuť k jídlu.

## Prosím rozlišujte!

### **Alergie na bílkovinu kravského mléka a intolerance laktózy nejsou totéž!**

Ačkoliv jsou si některé symptomy podobné, nesnášenlivost laktózy je neschopnost trávit laktózu, což je cukr nacházející se jak v mateřském, tak v kravském mléce. Zatímco ABKM je reakce imunitního systému na bílkoviny přítomné v mateřském nebo kravském mléce. Intolerance laktózy je do třetího roku věku mimořádně vzácným jevem, a to i u dětí trpících ABKM.

## Přechod na rozmanitou stravu

V prvních 6 měsících života dítěte by měla dát každá matka přednost výlučnému kojení. Pokud kojení není možné, pediatr vám doporučí speciální kojenecké přípravky vhodné pro výživu dětí s ABKM. Ty většinou představují jediný zdroj výživy pro děti do 4 měsíců věku. Pak přijde čas pro přechod na rozmanitou stravu. U dětí s ABKM je potřeba dodržovat nulový příjem bílkoviny kravského mléka i při zavádění příkrmů. Důležité je, abyste postupovali metodicky a do příkrmů vašeho dítěte zaváděli vždy jen jednu novou potravinu. Pokud se u vašeho dítěte objeví alergická reakce, snadno určíte, která potravina je za ni zodpovědná.

## Než začnete zavádět příkrmy, poradte se vždy se svým lékařem.

## Od 4 měsíců

### Slaná jídla

- Mrkvová kaše 7
- Cuketová kaše 8
- Batátový krém 9
- Tykvová omáčka 10
- Pastinákový krém 11
- Omáčka z máslové dýně 12

### Sladká jídla

- Jablečná přesnídávka 13
- Banánová kaše s vanilkou 14
- Broskvový dezert 15
- Hrušková polévka 16

## Od 6 měsíců

### Slaná jídla

- Fenyklová polévka 18
- Hráškový krém 19
- Bramborová kaše se špenátem, treskou a kokosovým mlékem 20
- Pórkové fondue s treskou a špetkou pažitky 21
- Kaše z artyčoku, rajčat a šalotky 22
- Kaše z brokolice, quinoj a citrónu 23
- Květáková kaše s kardamonem 24
- Kuřecí ragú 25
- Moje první krupice 26

### Sladká jídla

- Jablečno-malinová přesnídávka 27
- Jahodový dezert 28
- Banánovo-mangové smoothie 29
- Krémová rýže s ananasem 30
- Přesnídávka z letního ovoce 31

## Od 12 měsíců

### Slaná jídla

- Malé ratatouille s bulgurem 33
- Šťouchané brambory s houbami a špetkou tymiánu 34
- Chřestová přesnídávka s kokosovým mlékem 35
- Těstovinový salát s rajčaty a bazalkou 36
- Jemné gazpacho 37
- Zimní polévka 38
- Kuřecí tažín se zeleninou a špetkou skořice 39
- Dušená krůta po provensálsku 40
- Gratinované cukety se šunkou a rozmarýnem 41
- Čočková kaše s mrkví, quinoou a koriandrem 42

### Sladká jídla

- Vanilkový nákyp 43
- Banánový krém s kakaem 44
- Můj první jablečný koláč 45
- Dezert plovoucí ostrov 46
- Měkký ovocný salát 47
- Tiramisu s červenými plody 48

## UPOZORNĚNÍ

### Důležitá rada

Mateřské mléko je pro kojence nejvhodnější stravou. V kojení se proto doporučuje pokračovat i v případě, že dítě trpí alergií na bílkovinu kravského mléka. To ale vyžaduje vhodný dietetický přístup, například zcela vyloučit ze stravy matky všechny zdroje bílkoviny kravského mléka. Potravinové doplňky a podobné přípravky by měla matka konzultovat s lékařem. Pokud váš praktický pediatr rozhodne, že by dítě mělo dostávat náhradní kojeneckou výživu, je důležité řídit se instrukcemi uvedenými na etiketě produktu. Dítě může onemocnět i kvůli nepřevařené vodě, nedostatečně vysterilizované lahvičce, špatnému ředění nebo nevhodné manipulaci či skladování.

### Zásady pro stravovací režim s omezením bílkoviny kravského mléka

Zcela omezit všechny produkty obsahující některé z následujících přísad: mléko, mléčné bílkoviny, bílkoviny mléčné syrovátky, mléčný kasein, mléčný kaseinát, mléčný lactalbumin, laktózu, margarín, smetanu, máslo.

### Etikety

Dobře si přečtěte složení na všech zakoupených produktech, jelikož se kvůli výrobě může složení měnit i mezi jednotlivými baleními stejného produktu (mléko patří mezi alergeny, které se musí označovat). Nutriční hodnoty uváděné v této publikaci mají průměrné orientační hodnoty, které se vypočítávají na základě teoretických tabulek (<https://ciqual.anses.fr>). Mohou se proto lišit ve funkci přísad, použitém množství a ve způsobu přípravy receptů.

**Před započítáním zavádění nových potravin do jídelníčku dítěte se poradte s lékařem.**





# OD 4 MĚSÍCŮ

## Slaná jídla

- Mrkvová kaše **7**
- Cuketová kaše **8**
- Batátový krém **9**
- Tykvová omáčka **10**
- Pastinákový krém **11**
- Omáčka z máslové dýně **12**



## Sladká jídla

- Jablečná přesnídávka **13**
- Banánová kaše s vanilkou **14**
- Broskvový dezert **15**
- Hrušková polévka **16**



# MRKVOVÁ KAŠE

Od 4  
měsíců



10 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupané mrkve
- 30 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 2 odměrky **Althéra**<sup>Mo</sup> nebo **Alfamino**



## PŘÍPRAVA

1. Oškrabte mrkev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Vařte zhruba 20 min v parním hrnci (míru uvaření ověřujte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s vodou a olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrky **Althéra**<sup>Mo</sup> nebo **Alfamino**<sup>®</sup>. Důkladně promíchejte.
3. Než domácí kaši svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

### Kulinářský tip

Použijte speciální multifunkční robot nebo ponorný mixér. Mixování si usnadníte tak, že mrkev dáte do hlubší a vyšší odměrky.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

108,1  
kcal

7,4 g  
sacharidy

7,4 g  
lipidy

1,5 g  
bílkoviny

# CUKETOVÁ KAŠE

Od 4  
měsíců



10 min | 10 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 150 g oloupané cukety
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 2 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupanou cuketu opláchněte a nakrájejte podélně na čtvrtiny. Odstraňte semínka a nakrájejte na kostičky. Vařte zhruba 10 min v parním hrnci (míru uvaření ověřujte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Důkladně promíchejte.
3. Než domácí kaši svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

### Kulinářský tip

Cuketa obsahuje hodně vody, proto ji už do tohoto receptu není třeba přidávat. Přípravky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>** se rozpustí ve všech kašičkách.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE





# BATÁTOVÝ KRÉM

Od 4  
měsíců



10 min | 15 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupaných batátů
- 60 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 2 odměrky **Althéra** HMO nebo **Alfamino**.



## PŘÍPRAVA

1. Omyjte a nakrájejte batát na malé kostičky. Vařte zhruba 20 min v parním hrnci (míru uvaření ověřte špičkou nože). Mixujte spolu s vodou a olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu.
2. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrky **Althéra**® HMO nebo **Alfamino**®. Pak důkladně promíchejte.
3. Než toto jídlo svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

### Kulinářský tip

Stejný recept můžete vytvořit s mrkví, máslovou dýní nebo tykví.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

175,4  
kcal

23,1 g  
sacharidy

7,4 g  
lipidy

2,5 g  
bílkoviny

# TYKVOVÁ OMÁČKA

Od 4  
měsíců



10 min | 15 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupané tykve
- 90 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 2 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte tykev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Vařte zhruba 15 minut v parním hrnci (míru vaření ověřujte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s vodou a olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>. Pak důkladně promíchejte.
3. Než domácí krém svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

### Kulinářský tip

Existuje celá řada odrůd tykví, tak proč je dítěti nepředstavit všechny?

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# PASTINÁKOVÝ KRÉM

Od 4  
měsíců



10 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupaného pastináku
- 30 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 2 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Omyjte a nakrájejte pastinák na malé kostičky. Vařte zhruba 20 min v parním hrnci (míru uvaření ověřujte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s vodou a olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Důkladně promíchejte.
3. Než toto jídlo svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

147,4  
kcal

14,9 g  
sacharidy

7,7 g  
lipidy

2,5 g  
bílkoviny

# OMÁČKA Z MÁSLOVÉ DÝNĚ

Od 4  
měsíců



10 min | 15 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupané máslové dýně
- 60 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 2 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oškrabte máslovou dýni, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Vařte zhruba 15 min v parním hrnci (míru uvaření ověřujte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s vodou a olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>. Důkladně promíchejte.
3. Než domácí krém svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA

Od 4  
měsíců



10 min | 10 min  
příprava vaření

## PŘÍSAKY

- 100 g oloupaných jablek
- 1 odměrka **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oloupané jablko zbavené jádřince nakrájejte na kostičky. Vařte zhruba 10 min v parním hrnci (míru uvaření ověřte špičkou nože).
2. Mixujte, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrku **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>. Důkladně promíchejte.
3. Domácí přesnídávku můžete dítěti podávat studenou nebo teplou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

67,1  
kcal

13,1 g  
sacharidy

1,3 g  
lipidy

0,8 g  
bílkoviny



# BANÁNOVÁ KAŠE S VANILKOU

Od 4  
měsíců



10 min | 5 min  
příprava vaření

## PŘÍSAKY

- 100 g oloupaného banánu
- Špetka vanilkového lusku
- 2 kapky citrónové šťávy
- 1 odměrka **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte banán na kostičky. Vařte zhruba 5 min v parním hrnci (míru uvaření ověřujte špičkou nože) nebo 2 min s kapkami citrónu v míse s víkem v mikrovlnné troubě.
2. Mixujte, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Přidejte špetku vanilky. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrku **Althéra**<sup>® HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>®</sup>. Důkladně promíchejte.
3. Příkrm podávejte dítěti studený nebo teplý.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

112,0  
kcal

22,0 g  
sacharidy

1,4 g  
lipidy

1,5 g  
bílkoviny

# BROSKVOVÝ DEZERT

Od 4  
měsíců



10 min | 5 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupaných broskví
- 1 odměrka **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Omyjte broskev, oloupejte ji a nakrájejte na malé kousky. Vařte 2 min v míse s víkem v mikrovlnné troubě nebo v kastrolku na mírném plameni (míru uvaření ověřte špičkou nože).
2. Mixujte, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrku **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>. Důkladně promíchejte.
3. Domácí přesnídávku můžete dítěti podávat studenou nebo teplou.

### Kulinářský tip

Tento recept můžete zkusit i s nektarinkami.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

65,3  
kcal

11,4 g  
sacharidy

1,5 g  
lipidy

1,6 g  
bílkoviny

# HRUŠKOVÁ POLÉVKA

Od 4  
měsíců



10 min | 5 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g oloupaných hrušek
- 30 ml kojenecké vody
- Špetka vanilkového lusků
- 1 odměrka **Althéra<sup>®</sup>** HMO nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte hrušku na kostičky. Vařte 3 min v míse s víkem v mikrovlnné troubě nebo v kastrolku na mírném plameni (míru uvaření ověřte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s vodou, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Přidejte špetku vanilky. Až bude příkrm vlážný, přisypte odměrku **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Důkladně promíchejte.
3. Hruškovou polévku podávejte dítěti teplou nebo studenou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

65,7  
kcal

12,8 g  
sacharidy

1,2 g  
lipidy

0,8 g  
bílkoviny

# OD 6 MĚSÍCŮ

## Slaná jídla

- Fenyklová polévka 18
- Hráškový krém 19
- Bramborová kaše se špenátem, treskou a kokosovým mlékem 20
- Pórkové fondue s treskou a špetkou pažitky 21
- Kaše z artyčoku, rajčat a šalotky 22
- Kaše z brokolice, quinoj a citrónu 23
- Květáková kaše s kardamonem 24
- Kuřecí ragú 25
- Moje první krupice 26



## Sladká jídla

- Jablečno-malinová přesnídávka 27
- Jahodový dezert 28
- Banánovo-mangové smoothie 29
- Krémová rýže s ananasem 30
- Přesnídávka z letního ovoce 31



# FENYKLOVÁ POLÉVKA

Od 6  
měsíců



10 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g fenyklu
- 20 g oloupané mrkve
- 90 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Omyjte a nakrájejte fenykl na malé kostičky. Oškrábejte mrkev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Vařte zhruba 20 min v parním hrnci (míru uvaření ověřte špičkou nože).
2. Mixujte spolu s vodou a olejem, dokud nevytvoříte hladkou hmotu. Směs pasírujte přes cedník, abyste se zbavili vláken fenyklu.
3. Až bude přírtek vlažný, přisypte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Důkladně promíchejte. Než domácí polévku svém u dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

### Kulinářský tip

Tento recept můžete udělat i jako kaši – stačí přidat jen méně vody.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

134,9  
kcal

10,1 g  
sacharidy

8,7 g  
lipidy

2,7 g  
bílkoviny



# HRÁŠKOVÝ KRÉM

Od 6  
měsíců



15 min | 15 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 150 g čerstvého nebo zmraženého hrášku
- 30 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 3 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Vařte hrášek v páře po dobu 15 min.
2. Namixujte spolu s vodou, pak směs pasírujte přes jemné síto. Přidejte olej a znovu pomixujte. Až bude kaše vlažná, přidejte odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>. Promíchejte.
3. Než toto jídlo svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

236,1  
kcal

20,5 g  
sacharidy

9,5 g  
lipidy

12,3 g  
bílkoviny

# BRAMBOROVÁ KAŠE SE ŠPENÁTEM, TRESKOU A KOKOSOVÝM OLEJEM

Od 6  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g mladých výhonků špenátu
- 50 g oloupaných brambor
- 10 g cibule
- 20 g tresky
- 30 ml kojenecké vody
- 1 lžička kokosového mléka
- 1 lžička řepkového oleje (5 g)
- 3 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup>  
nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte brambory na kostky a vařte je zhruba 10 min. 2 min před dovařením přidejte tresku (míru uvaření můžete kontrolovat nožem).
2. Oloupejte cibuli a nasekejte ji nadrobno. Nechte ji zesklovatět v kastrolku s půlkou lžičky oleje. Přidejte trochu kojenecké vody a nechte ji vyvařit. Cibulka musí být zcela měkká.
3. Přidejte špenát a pokračujte ve vaření dalších 5 min. Rozmixujte špenát se 30 ml minerální nebo kojenecké vody, pak přidejte odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>. Důkladně promíchejte.
4. Rozmačkejte brambory vidličkou, rozdrobte tresku a přidejte olej a kokosové mléko. Důkladně promíchejte a podávejte odděleně.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# PÓRKOVÉ FONDUE S TRESKOU A ŠPETKOU PAŽITKY

Od 6  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 150 g bílé části pórku
- 50 g oloupaných brambor
- 10 g tresky
- 2 výhonky pažitky
- 30 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup> HMO



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte brambory, opláchněte je a nakrájejte na malé kostičky. Pak je vařte 10 min v parním hrnci.
2. Nakrájejte pórek na droboučké kousky a restujte na oleji po dobu 5 min. Pak přilijte 100 ml minerální nebo kojenecké vody a nechte na mírném plameni vařit zhruba 10 min. Až se voda zcela vyvaří, přidejte tresku a pokračujte ve varu další 1 min.
3. Rozmixujte tresku s pórkem. Pasírujte brambory na jemném sítu nebo rozemelte mlýnkem na zeleninu. Smíchejte pórek s bramborami a na jemno nakrájenou pažitkou.
4. Nechte vychladnout, přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>, důkladně zamíchejte a zkontrolujte teplotu. Pak můžete podávat.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# KAŠE Z ARTYČOKU, RAJČAT A ŠALOTKY

Od 6  
měsíců



15 min | 30 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 2 hlávky artyčoku
- 1 rajče (zhruba 100 g)
- 5 g šalotky
- 1 lžička řepkového oleje
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup>** HMO nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a nakrájejte šalotku. Povařte artyčok se šalotkou po dobu 30 min v parním hrnci.
2. Oloupejte rajče, zbavte ho jader a nakrájejte na kostičky. Namixujte hlávky artyčoku, šalotku, kostky rajčat a olej. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**.
3. Než svému dítěti tuto kaši podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# KAŠE Z BROKOLICE, QUINOY A CITRÓNU

Od 6  
měsíců



10 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g brokolice
- 50 g brambor
- 5 g quinoy
- 60 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky. Brokolici nalámejte na kousky. Vařte quinou po dobu 15 min v kastrolku s vroucí vodou.
2. Povařte brambory a brokolici 20 min v parním hrnci.
3. Namixujte brokolici, olej, citrónovou kůru, vodu a quinou. Přidejte brambory pasírované přes síto nebo namleté v mlýnku na zeleninu.
4. Všechno smíchejte, přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>** a znovu důkladně promíchejte. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE





# KVĚTÁKOVÁ KAŠE S KARDAMONEM

Od 6  
měsíců



15 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSAKY

- 150 g květáku
- 50 g brambor
- 1 lžička řepkového oleje
- 2 špetky kardamonu
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup>  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky. Květák rozdělte na malé kousky. Vařte odděleně květák a brambory po dobu 20 min v parním hrnci.
2. Namixujte květák s olejem a brambory pasírujte přes jemné síto nebo namelte v mlýnku na zeleninu. Smíchejte květák s bramborami a přidejte kardamon. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup> nebo **Alfamino<sup>®</sup>**.
3. Než svému dítěti tuto kaši z květáku podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

183,9  
kcal

17,9 g  
sacharidy

9,0 g  
lipidy

5,2 g  
bílkoviny

# KUŘECÍ RAGÚ

Od 6  
měsíců



20 min | 25 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 10 g kuřecího řízku
- 5 g dlouhozrnné rýže
- 80 g oloupané mrkve
- 20 g bílé části pórku
- 60 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje
- 3 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup>  
nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Vařte rýži v hrnci po dobu 20 min. Nechte okapat. Omyjte a najemno nakrájejte pórek. Oškrabte mrkev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky.
2. Vařte pórek s mrkví v páře po dobu 25 min. 5 min před ukončením vaření přidejte kuře.
3. Rozmixujte kuře, pórek, mrkev, olej a rýži s vodou do podoby krému. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>.
4. Než svému dítěti ragú podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



### Kulinářský tip

Od jednoho roku věku dítěte můžete do tohoto receptu přidávat i žampiony.

# MOJE PRVNÍ KRUPICE

Od 6  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 50 g oloupané mrkve
- 50 g oloupané cukety
- 10 g cibule
- 5 g jemné krupice
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička světlých rozinek
- 2 špetky drceného kmínu
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oškrábejte mrkev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Omyjte a nakrájejte cuketu na malé kostičky. Oloupejte a nakrájejte cibuli. Povařte mrkev a cibuli v parním hrnci po dobu 20 min.
2. Po 5 min přidejte cuketu a rozinky. Až bude zelenina uvařená, rozmixujte ji s olejem a kmínem, přidejte krupici a nechte bobtnat 5 min.
3. Přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup> a promíchejte. Zkuste teplotu. Teď je vaše dítě připraveno ochutnat svůj první kuskus.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

164,5  
kcal

16,8 g  
sacharidy

8,8 g  
lipidy

3,1 g  
bílkoviny

# JABLEČNO-MALINOVÁ PŘESNÍDÁVKA

Od 6 měsíců



10 min | 10 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 90 g oloupaných jablek
- 2 až 3 maliny (10 g)
- 1 odměrka **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Omyjte a nakrájejte jablko na malé kostičky. Vařte 10 min v parním hrnci, 2 min před ukončením varu přidejte maliny. Můžete ale také všechno vařit dohromady v míse s víkem v mikrovlnné troubě po dobu 3 až 4 min (míru uvaření můžete kontrolovat špičkou nože).
2. Mixujte, dokud nevytvoříte hladkou hmotu, pak pasírujte přesnídávku přes jemné síto, abyste se zbavili zrněk malin.
3. Až bude příkrm vlažný, přisypte odměrku **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Pak důkladně zamíchejte. Domácí přesnídávku můžete dítěti podávat studenou nebo teplou.

### Kulinářský tip

Jablko můžete nahradit hruškou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

66,8  
kcal

12,5 g  
sacharidy

1,3 g  
lipidy

0,9 g  
bílkoviny

# JAHODOVÝ DEZERT

Od 6  
měsíců



5 min | 0 min  
příprava | vaření

## PŘÍSADY

- 150 g jahod
- 4 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Omyjte, odstopkujte a rozmixujte jahody. Pasírujte přes jemné síto.
2. Přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> **HMO** nebo **Alfamino**<sup>®</sup> a promíchejte.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE





# BANÁNOVO-MANGOVÉ SMOOTHIE

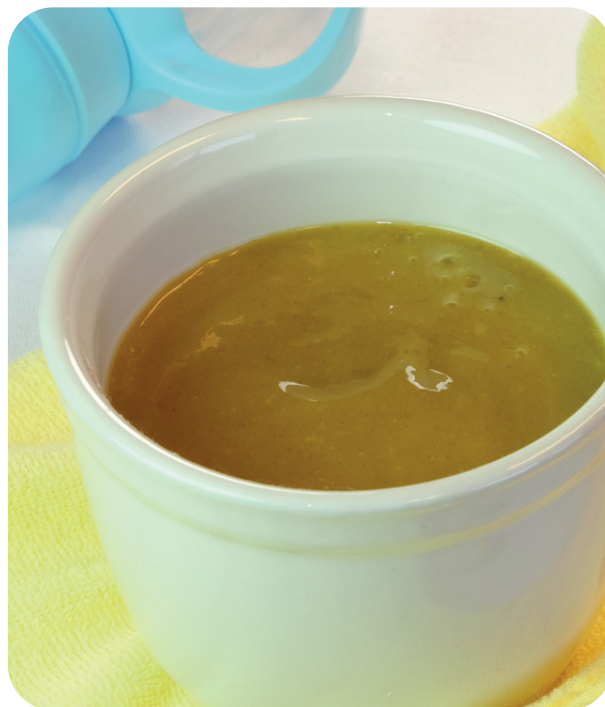
Od 6  
měsíců



5 min | 0 min  
příprava | vaření

## PŘÍSADY

- 30 g oloupaného banánu
- 100 g oloupaného manga
- 60 ml kojenecké vody
- 2 odměrky **Althéra**<sup>®</sup>  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte ovoce na kostičky a rozmixujte je s vodou.
2. Přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> **HMO** nebo **Alfamino**<sup>®</sup>, promíchejte a podávejte svému dítěti.

### Kulinářský tip

Dochutte špetkou vanilky.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# KRÉMOVÁ RÝŽE S ANANASEM

Od 6  
měsíců



10 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 80 g čerstvého ananasu
- 10 g kulatozrné rýže
- 1/2 vanilkového lusku
- 90 ml kojenecké vody
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Vařte rýži v hrnci po dobu 20 min. Oloupejte ananas a nakrájejte ho na drobné kostičky, ty pak na mírném plameni vařte zhruba 5 min.
2. Nechte rýži odkapat, přidejte nadrcenou půlku vanilkového lusku, ananas a vodu a všechno rozmixujte.
3. Přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>** a znovu promíchejte. Servírovat můžete za studena nebo za tepla.

### Kulinářský tip

Ananas můžete nahradit jablíčkem nebo hruškou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# PŘESNÍDÁVKA Z LETNÍHO OVOCE

Od 6  
měsíců



10 min | 5 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 50 g nektarinek
- 50 g meruněk
- 4 maliny
- 2 odměrky **Althéra<sup>®</sup>**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Propasírujte maliny jemným sítem. Nakrájejte nektarinku a meruňku na malé kostičky, vhodte do hrnce s malinovou kaší a vařte na mírném plameni 2 až 3 min.
2. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup>** HMO nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Smíchejte a ještě vlažný pokrm podávejte dítěti.

### Kulinářský tip

Dochuťte špetkou vanilky.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# OD 12 MĚSÍCŮ

## Slaná jídla

- Malé ratatouille s bulgurem 33
- Šťouchané brambory s houbami a špetkou tymiánu 34
- Chřestová přesnídávka s kokosovým mlékem 35
- Těstovinový salát s rajčaty a bazalkou 36
- Jemné gazpacho 37
- Zimní polévka 38
- Kuřecí tažín se zeleninou a špetkou skořice 39
- Dušená krůta po provensálsku 40
- Gratinované cukety se šunkou a rozmarýnem 41
- Čočková kaše s mrkví, quinoou a koriandrem 42



## Sladká jídla

- Vanilkový nákyp 43
- Banánový krém s kakaem 44
- Můj první jablečný koláč 45
- Dezert plovoucí ostrov 46
- Měkký ovocný salát 47
- Tiramisu s červenými plody 48



# MALÉ RATATOUILLE S BULGUREM

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 80 g oloupané cukety
- 50 g oloupaného lilku
- 10 g cibule
- 30 g červené papriky
- 1 rajče
- 5 g bulguru
- 1 lžička řepkového oleje
- 60 ml kojenecké vody
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Vařte bulgur v hrnci po dobu 10 min. Nechte okapat. Omyjte a nakrájejte zeleninu na malé kostičky. Oloupejte a nakrájejte cibuli.
2. Nechte na oleji zesklivatět cibuli s paprikou po dobu zhruba 3 min. Pak přidejte cuketu, lilek a rajče a za stálého míchání vařte dalších 5 min. Přidejte 100 ml kojenecké vody a nechte ji vařit. Všechna zelenina musí být měkká.
3. Smíchejte se 30 ml vody a bulguru, pak přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>. Promíchejte. Než ratatouille svému dítěti podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

183,6  
kcal

17,5 g  
sacharidy

9,2 g  
lipidy

4,9 g  
bílkoviny



# ŠŤOUCHANÉ BRAMBORY S HOUBAMI A ŠPETKOU TYMIÁNU

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍŠADY

- 100 g oloupaných brambor
- 2 žampiony
- 10 g cibule
- 1 špetka tymiánu
- 1 lžička řepkového oleje
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky, pak je dejte vařit do parního hrnce na 15 min. Oloupejte žampiony, nakrájejte je na kostičky a také je dejte vařit do parního hrnce (pozor, aby se nesmíchaly s bramborami) na 10 min.
2. Smíchejte žampiony s olejem a tymiánem. Přidejte brambory rozšťouchané vidličkou. Promíchejte. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>.
3. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# CHŘESTOVÁ PŘESNÍDÁVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM

Od 12  
měsíců



20 min | 15 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 100 g špiček čerstvého zeleného chřestu
- 30 g oloupaných brambor
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička kokosového mléka
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Chřest nakrájejte na kousky a oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky. Povařte je v parním hrnci po dobu 15 min.
2. Smíchejte je s kokosovým mlékem a olejem. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**.
3. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# TĚSTOVINOVÝ SALÁT S RAJČATY A BAZALKOU

Od 12  
měsíců



10 min | 10 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 10 g kolínek
- 1 lístek bazalky
- 1 rajče
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička medu
- 1 zarovnaná lžička rajčatového protlaku
- 1 polévková lžíce kojenecké vody
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Vařte kolínka zhruba 10 min. Nechte je okapat. Oloupejte rajče, zbavte ho jader a nakrájejte ho na kostičky.
2. Smíchejte vodu, rajčatový protlak, odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>, med a olej. Přidejte rajčatové kostičky, kolínka a na jemno nasekanou bazalku.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

194,3  
kcal

23,5 g  
sacharidy

8,9 g  
lipidy

3,8 g  
bílkoviny

# JEMNÉ GAZPACHO

Od 12  
měsíců



10 min | 0 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 2 rajčata
- 10 g červené papriky
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička medu
- 3 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup>  
nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte papriku na malé kostičky a vařte je na mírném plameni v malém kastrůlku ve dvou polévkových lžících vody.
2. Oloupejte rajčata, zbavte je jader a nakrájejte na kostičky. Smíchejte je s olejem, paprikou a medem. Přidejte odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup> nebo **Alfamino**<sup>HMO</sup>, promíchejte a rychle podávejte svému dítěti.

### Kulinářský tip

Do gazpacha můžete přidat i lístek bazalky.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

177,0  
kcal

18,7 g  
sacharidy

9,0 g  
lipidy

3,4 g  
bílkoviny

# ZIMNÍ POLÉVKA

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 50 g oloupané mrkve
- 50 g pórků
- 50 g oloupaných brambor
- 10 g cibule
- 1 lžička řepkového oleje
- 120 ml kojenecké vody
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup>**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte zeleninu, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Vařte 20 min v parním hrnci.
2. Smíchejte s vodou a olejem. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

### Kulinářský tip

Do polévky můžete přidat i dvě špetky tymiánu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE





# KUŘECÍ TAŽÍN SE ZELENINOU A ŠPETKOU SKOŘICE

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 80 g oloupané mrkve
- 50 g oloupané cukety
- 10 g cibule
- 20 g kuřete
- 20 g červené papriky
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička rajčatového protlaku
- 2 špetky skořice
- 1 stroužek česneku
- 3 odměrky **Althéra**  
nebo **Alfamino** HMO



## PŘÍPRAVA

1. Oškrabte mrkev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Omyjte a nakrájejte cuketu a papriku na malé kostičky. Oloupejte a nakrájejte cibuli. Povařte mrkev, papriku a cibuli v parním hrnci po dobu 25 min.
2. Po 5 min vaření přidejte cuketu a 5 min před koncem vaření přidejte kuře.
3. Až bude zelenina uvařená, odeberte třetinu a rozmixujte v ní skořici, kuře, rajčatový protlak a olej. Pak přidejte zbytek zeleniny. Nechte směs vychladnout a přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> **HMO** nebo **Alfamino**<sup>®</sup>. Pak důkladně promíchejte.
4. Zkuste teplotu. Teď je vaše dítě připraveno ochutnat svůj první tažín.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



### Kulinářský tip

Skořici můžete nahradit kmínem.

# DUŠENÁ KRŮTA PO PROVENSÁLSKU

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSAKY

- 20 g krůty
- 1 rajče
- 130 g oloupané cukety
- 10 g cibule
- 50 g červené papriky
- 5 g jemné krupice
- 1 lžička olivového oleje
- 1/2 lžičky medu
- 2 špetky tymiánu
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte cibuli a nakrájejte na jemno. Oloupejte rajčata a nakrájejte je na kostičky. Omyjte a nakrájejte cuketu i papriku na malé kostičky.
2. Všechno vložte do menšího hrnce s olejem a vařte pod pokličkou a na mírném plameni po dobu 20 min. V případě potřeby přilijte během vaření trochu vody.
3. Přidejte krůtu, krupici, med a tymián a vařte další 2 min.
4. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

225,9  
kcal

21,7 g  
sacharidy

9,9 g  
lipidy

10,1 g  
bílkoviny

### Kulinářský tip

Tymián lze nahradit bazalkou.  
Množství zeleniny přizpůsobte  
apetitu dítěte.

# GRATINOVANÉ CUKETY SE ŠUNKOU A ROZMARÝNEM

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSAKY

- 150 g cukety
- 20 g dušené libové šunky bez dusitanů
- 120 ml minerální vody
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 špetka rozmarýnu
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- 3 odměrky **Althéra** HMO nebo **Alfamino**



## PŘÍPRAVA

1. Rozmixujte šunku. Omyjte cuketu a nakrájejte ji na tenká kolečka. Vložte je do parního hrnce a nechte 10 min vařit. Pak je rozložte do misky do vrstev, střídavě se šunkou.
2. V malém kastrůlku smíchejte vodu s kukuřičným škrobem, na jemno nadrceným rozmarýnem a olejem a nechte zhoustnout. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra**® HMO nebo **Alfamino**®. Vzniklou omáčkou zalijte cuketu se šunkou a nechte zhruba 2 min zapékat.
3. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



### Kulinářský tip

Z kokosového mléka můžete dokonce vytvořit bešamel.

# ČOČKOVÁ KAŠE S MRKVÍ, QUINOOU A KORIANDREM

Od 12  
měsíců



20 min | 15 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 50 g oloupané mrkve
- 50 g sušené červené čočky
- 20 g cibule
- 5 g quinoy
- 3 lístky čerstvého koriandru
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 špetka čerstvého česneku
- 90 ml kojenecké vody
- 3 odměrky **Althéra**  
nebo **Alfamino** HMO



## PŘÍPRAVA

1. Oškrábejte mrkev, opláchněte ji a nakrájejte na malé kostičky. Oloupejte a nakrájejte cibuli. Čočku, kostky mrkve, quinoou a cibuli vařte zhruba 15 min v hrnci na mírném plameni.
2. Nechte směs odkapat a pak všechno rozmixujte s minerální nebo pramenitou vodou, olejem a na jemno nastříhanými lístky koriandru. Nechte směs vychladnout a přidejte odměrky **Althéra**® HMO nebo **Alfamino**®. Pak důkladně promíchejte.
3. Než svému dítěti toto jídlo podáte, zkontrolujte teplotu pokrmu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE





# VANILKOVÝ NÁKYP

Od 12  
měsíců



10 min | 1 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 1/4 vanilkového lusku
- 0,5 g želatiny
- 10 g moučkového cukru
- 1 dokonale čerstvý vaječný žloutek
- 1 zarovnaná lžička škrobu
- 1 lžička řepkového oleje
- 120 ml kojenecké vody
- 4 odměrky **Althéra<sup>®</sup>**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Do menšího hrnce nalijte vodu a smíchejte ji s cukrem, nadrceným vanilkovým luskem, olejem a želatinou a vařte 1 min.
2. Přidejte žloutek a energicky rozmíchejte. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup>** **HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**. Nalijte do misek a nechte alespoň 1 h vychladit v ledničce.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE





# BANÁNOVÝ KRÉM S KAKAEM

Od 12  
měsíců



5 min | 0 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 1 zralý banán
- 30 ml kojenecké vody
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička (zarovnaná)  
**NESTLÉ DESSERT®** - Neslazené  
granulované kakao v prášku
- 3 odměrky **Althéra<sup>®</sup>**  
nebo **Alfamino<sup>®</sup>**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a rozmixujte banán s vodou a kakaem.
2. Přidejte odměrky **Althéra<sup>®</sup> HMO** nebo **Alfamino<sup>®</sup>**, promíchejte a podávejte svému dítěti.

### Kulinářský tip

Stejně tak můžete přidat i kousek jablka nebo hrušky a obohatit tak celkovou chuť.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# MŮJ PRVNÍ JABLEČNÝ KOLÁČ

Od 12  
měsíců



20 min | 20 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 1 oloupané jablko
- 1 vejce
- 10 g moučkového cukru
- 15 g mouky
- 1/4 vanilkového lusku
- 30 ml kojenecké vody
- 4 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte jablko a nakrájejte je na kostičky. Vložte do misky a přidejte vodu. Vařte v mikrovlnné troubě po dobu 3 min. Nechte vychladnout.
2. Vymažte tukem 2 formy na dortíčky. Šlehejte vejce s cukrem, dokud nezbledá, pak přidejte mouku.
3. Předehřejte si troubu na 180 °C. Rozprostřete jablka do forem, na ně vylijte těsto a pečte 10 min.
4. Odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup> rozpustíte ve vodě, kde se vařila jablka, a přimíchejte nadrcený vanilkový lusk.
5. Tímto roztokem nechte nasáknout piškot. Vyjměte dortíčky z forem a pokropte zbytkem vanilkového roztoku.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

160,8  
kcal

23,6 g  
sacharidy

4,9 g  
lipidy

5,3 g  
bílkoviny

# DEZERT PLOVOUCÍ OSTROV

Od 12  
měsíců



20 min | 5 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 1 dokonale čerstvé vejce
- 15 g cukru (10 + 5 g)
- 10 g kukuřičného škrobu
- 1/4 vanilkového lusku
- 120 ml kojenecké vody
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Oddělte žloutek od bílku. Rozšlehejte žloutek s 10 g cukru, přimíchejte škrob, nadrcený vanilkový lusk a vodu. Nechte zhoustnout na středním plameni po dobu 2 až 3 min. Nechte vychladnout a přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup>. Smíchejte a odložte na 1 hodinu do lednice.
2. Z bílku našlehejte sníh, přidejte zbývajících 5 g cukru a znovu vyšlehejte. Našlehaný bílek rozdělte do dvou misek a nechte péct dvakrát po dobu 30 sekund. Dezert plovoucí ostrov servírujte na výše připraveném anglickém krému.

### Kulinářský tip

Vanilku můžete nahradit kakaem.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# MĚKKÝ OVOCNÝ SALÁT

Od 12  
měsíců



10 min | 3 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 1/2 hrušky
- 1/4 jablka
- 1/4 banánu
- 3 odměrky **Althéra**<sup>HMO</sup>  
nebo **Alfamino**



## PŘÍPRAVA

1. Oloupejte ovoce, opláchněte ho a nakrájejte na malé kostičky. Vložte do mísy, vařte 3 min v mikrovlnné troubě nebo v malém hrnci na mírném plameni.
2. Nechte vychladnout, přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> **HMO** nebo **Alfamino**<sup>®</sup> a podávejte dítěti za tepla nebo za studena.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



# TIRAMISU S ČERVENÝMI PLODY

Od 12  
měsíců



20 min | 5 min  
příprava vaření

## PŘÍSADY

- 10 g škrobu
- 2 piškoty
- 1 dokonale čerstvé vejce
- 80 g kokosového mléka
- 50 g malin
- 50 g jahod
- 10 g cukru
- 3 odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO  
nebo **Alfamino**<sup>®</sup>



## PŘÍPRAVA

1. Škrob rozpustíte v kokosovém mléce, přidejte cukr a nechte v hrnci zhoustnout.
2. Mimo plamen přidejte žloutek a energicky rozmíchejte. Nechte vychladnout. Přidejte odměrky **Althéra**<sup>®</sup> HMO nebo **Alfamino**<sup>®</sup> a promíchejte. Rozšlehejte bílek a opatrně přilijte.
3. Vidličkou rozmačkejte ovoce. Ovocnou kaši rozetřete na dno misek, přidejte piškoty, krém z kokosového mléka a pokračujte v tvoření vrstev, dokud máte přísady.
4. Jako poslední nalijte vrstvu krému z kokosového mléka. Dezert vložte do ledničky a vyndejte ho z ní těsně před podáváním.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



### Kulinářský tip

Ovoce obměňujte podle sezóny, v zimě vyzkoušejte třeba exotické druhy ovoce.



Naše lahodné recepty a další  
najdete na našich webových stránkách:

<https://www.nestlehealthscience.cz/cz/pece-o-zdravi/potravinova-alergie/alergie-na-bilkoviny-kravskeho-mleka/krmeni>



# Naše portfolio SPECIÁLNÍCH KOJENECKÝCH VÝŽIV



Extenzivně hydrolyzovaná kojenecká výživa s laktózou a HMO (2'FL a LNnT)



Extenzivně hydrolyzovaná kojenecká výživa s laktózou od ukončeného 5. měsíce



Extenzivně hydrolyzovaná kojenecká výživa bez laktózy



Aminokyselinová kojenecká výživa od narození

**Althéra® HMO, Alfaré® a Alfamino®** jsou nutričně kompletní kojenecké výživy určené jako jediný zdroj výživy do 6 měsíců věku dítěte a jako doplňková strava kombinovaná s vhodnými potravinami po 6 měsících věku. **Althéra® 2** je přizpůsobena výživovým potřebám dětí od ukončeného 5. měsíce. **Althéra® HMO** obsahuje dvě složky oligosacharidů mateřského mléka (HMO): 2'-Fukosyllaktózu (2'FL) a Lakto-N-neotetraózu (LNnT), které podporují rozvoj imunitního systému kojenců. 2'FL a LNnT nejsou přímo získávány z mateřského mléka, ale jsou strukturně identické s oligosacharidy nacházejícími se v mateřském mléce.



#### DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Matky by měly být podporovány v pokračování kojení, i když jejich děti mají alergii na bílkovinu kravského mléka. Tato podpora obvykle vyžaduje poradenství kvalifikovaného pracovníka ve zdravotnictví, aby byly ze stravy matky kompletně vyloučeny všechny zdroje bílkoviny kravského mléka. Jakmile bude rozhodnuto o výživě speciální formulí určenou pro kojence, je důležité, aby byly maminkám předány pokyny pro správnou techniku přípravy náhradní kojenecké výživy a aby byla zdůrazněna skutečnost, že nepřevařená voda, nesterilizované lahvičky nebo nesprávné ředění mohou vést ke zdravotním obtížím kojence. Náhradní výživa pro zvláštní léčebné účely určená pro kojence musí být užívána pod dohledem lékaře.