

Daria Rybicka Katarzyna Bonczek

APETYCZNA KSIĄŻKA

dla całej rodziny

Niecodzienna opowieść o tym,
jak codziennie jeść zdrowo,
mądrze i smacznie

Wydawnictwo Daria Rybicka 2017

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA.....	5
WSTĘP.....	9
MARZENIA SIĘ SPEŁNIAJĄ.....	13
KARMIENIE PIERSIĄ	21
ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLAKA	57
PORANKI	103
OBIADY	225
KOLACJE	291
PRZEKĄSKI.....	313
SPACERY	325
SŁODKOŚCI.....	333
ZAKOŃCZENIE	347

WSTĘP

Łączą nas synowie Kuba i Maks (terminy porodu miałyśmy wyznaczone na ten sam dzień), miłość do kawy, twórczego gotowania oraz kobieca przyjaźń. Pomysł napisania książki narodził się podczas rozmowy przy kawie (o kawie będzie często, bo to nasza słabość. Tak, możesz ją pić, karmiąc piersią), na podstawie naszych prywatnych doświadczeń oraz jako odpowiedź na liczne pytania innych mam, które szukały najlepszych rozwiązań trapiących je problemów. Tworzyłyśmy ją na oczach czytelników naszych blogów i profili social media – i to oni mieli ogromny wpływ na kształt książki. Podejmujemy w niej zagadnienia z wiadomości, które otrzymywałyśmy przez ostatnie miesiące. Wierzymy, że na większość udało się nam wyczerpująco odpowiedzieć.

Nasza książka to solidna porcja wiedzy o rozszerzaniu diety niemowlaka i ogólnie o zdrowym odżywianiu, podana w przystępny sposób. Zdrowe gotowanie dla całej rodziny wcale nie musi być trudne ani czasochłonne. Chcemy pokazać, jak robimy to w swoich domach i jak zdrowe posiłki wpisują się w naszą codzienność. Podzielimy się wiedzą merytoryczną, pokażemy, jak wprowadzić ją w życie, przekażemy sprawdzone rozwiązania. Szybko poczujecie, że moment, w którym zaczynacie podawać dziecku stałe pokarmy, to najlepszy czas do wprowadzenia zasad zdrowego gotowania dla całej rodziny. To naprawdę doskonała okazja, aby zacząć prawidłowo jeść, dobrze się czuć i świetnie wyglądać. Wykorzystajcie ten czas dla siebie!

W książce znajdziecie:

- pomysły na szybkie, proste i zdrowe dania dla całej rodziny,
- wszystkie potrzebne informacje o rozszerzaniu diety niemowlaka,
- gotowe jadłospisy i dużo przepisów,
- solidną porcję wiedzy o prawidłowym odżywianiu.

Dowiecie się, jak:

- zdrowo gotować dla całej rodziny,
- znaleźć czas na gotowanie,
- planować posiłki i listy zakupów,
- komponować posiłki na bazie podstawowych produktów,
- wykorzystać moment rozszerzania diety dziecka do wprowadzenia zdrowego stylu życia i zmiany sposobów żywienia pozostałych członków rodziny,
- wrócić do formy po porodzie.

Chcemy pokazać, jak gotować posiłki dla całej rodziny.

Będzie zdrowo, szybko oraz (co równie ważne!) smacznie. Proste rozwiązania są naprawdę wystarczająco dobre.

„Apetyczna książka” to nie jest zwyczajna książka z przepisami. To smakowita kulinarna podróż i solidna porcja wiedzy, wpleciona w naszą przyjaźń, dzieci i rodziny, aby pokazać, że w każdej kuchni może być zdrowo, pięknie i smacznie.

Usiądź wygodnie z kubkiem kawy lub herbaty. Zapraszamy do naszych domów.

