

Katarzyna Gubała

# WEGE DZIECI

104  
PROSTE  
WEGE  
PRZEPISY  
DLA RODZICA I MAŁEGO KUCHARZA



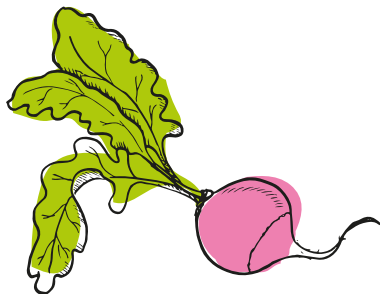
## helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

[www.septem.pl](http://www.septem.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)



Tekst i zdjęcia: **Katarzyna Gubała**

Redaktor prowadzący: **Justyna Wydra**

Projekt graficzny i skład: **Inga Król**

Konsultacja dietetyczna: **mirela Bałog**

Zdjęcie okładkowe: **Justyna Zduńczyk Photography**

Sesje rodzinne: **Anna Kowalczyk, Justyna Zduńczyk, Krzysztof Gubała**

Zdjęcia i stylizacja potraw: **VEGLAB Katarzyna Gubała**

Wicedyrektor Marketingu ds.

Public Relations: **Justyna Sudak-hartung**

### Drogi Czytelniku!

**Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres**

**[www.septem.pl/user/opinie/wegedz](http://www.septem.pl/user/opinie/wegedz)**

**możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.**

ISBN: 978-83-283-7141-5

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Katarzyna Gubała oraz HELION SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz HELION SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# WEGE DZIECI

## SPIS TREŚCI

8 Wstęp

---

### ROŚLINNE PODSTAWY

- 12 Żywienie dzieci od roślinnych podstaw
- 20 Pięć posiłków to podstawa
- 24 Co lubi jeść twoje dziecko?
- 28 Wege dziecko oczami psychologa
- 32 Piramida żywienia, czyli od tego zaczynamy
- 36 Mleko roślinne – zdrowa alternatywa dla dzieci
- 40 Pierwszy posiłek ważny!
- 42 Stołówka szkolna – no to mamy problem!
- 46 Zrób to sam – czyli domowa produkcja wszelaka
- 50 Zainwestuj w dobry sprzęt. Oplaca się!
- 52 Dobroczynne zioła w dziecięcej diecie

---

### ŚNIADANIE

- 58 Pierwsza owsianka dziecka
- 60 Bruschetta z bazyliowym pesto i świeżym pomidorem
- 62 Pudding z nasionami chia i sezonowymi owocami
- 64 Kasza jaglana z truskawkami o poranku
- 66 Hummus w wersji klasycznej
- 68 Kaszotto z sałatką rzymską
- 70 Bakaliowa jaglanka na mleku kokosowym
- 72 Zupa miso
- 74 Kasza manna z bakaliami
- 76 Owsianka czekoladowa
- 78 Pasta z bakłażana i orzechów włoskich
- 80 Pasztet soczewicowy z marchewką i sonecznikiem
- 82 Pesto z liści rzodkiewki
- 84 Ryż pełnoziarnisty z warzywnym ratatouille
- 86 Pasta z soczewicy i pieczarek
- 88 Pesto alla genovese, czyli klasyczne z bazylią

## WEGE DZIECI SPIS TREŚCI

- 90 Smalec z fasoli z suszoną śliwką i jabłuszkiem
- 92 Tofucznicza – energia z rana
- 94 Twarożek ze słonecznika lub orzechów nerkowca
- 96 Zupa wiśniowa

---

### DRUGIE ŚNIADANIE

- 100 Pszenny chleb na zakwasie
- 102 Pietruszkowe pesto – bomba żelaza
- 104 Budyń jaglany z malinami i mango
- 106 Chatwa marchewkowa po hindusku
- 108 Chapati, czyli indyjski chlebek
- 110 Ser cheddar z nerkowców nie tylko na kanapki
- 112 Zapiekanki z serem z ziemniaka i pomidorem
- 114 Chleb bananowy z bakaliami
- 116 Crumble jabłkowe do szkoły
- 118 Kokosanki z komosą ryżową
- 120 Krem czekoladowy jak oryginalny!
- 122 Pancakes bananowe z owocami
- 124 Spring rollsy idealne do szkoły
- 126 Wegański keks
- 128 Wegańskie naleśniki z dżemem
- 130 Paprykarz bezrybny szczeciński
- 132 Tarta żytnia z brokułami
- 134 Pasta bakłażanowa ze słonecznikiem
- 136 Pesto brokułowe
- 138 Gryczana tarta z batatami

---

### OBIAD

- 142 Soczyste buraczane burgery
- 144 Orientalne curry z batatami i pietruszką
- 146 Kasza jęczmienna na szpinaku
- 148 Klopsiki w sosie pomidorowym, czyli szakszuka z falafelami



## WEGE DZIECI SPIS TREŚCI

- 150 Makaron ryżowy z duetem cukinii i wędzonym tofu
- 152 Burgery z ciecierzycy
- 154 Klopsiki z soczewicy i pęczaku z cukinią
- 156 Paprykowe świderki z wędzonym tofu i pietruszką
- 158 Pierogi babci Tosi
- 160 Pizza z wegańskim serem z ziemniaków
- 162 Risotto z borowikami i jadalnymi kwiatami
- 164 Samosy prosto z Indii
- 166 Seleryba na niedzielny obiad
- 168 Tagliatelle ryżowe bolognese z wędzonym tofu
- 170 Zupa z pieczonej dyni
- 172 Stęki z kalafiora z soczewicą i quinoa
- 174 Tom kha – zupa tajska dla każdego
- 176 Tortilla „na winie”, czyli co się nawinie
- 178 Ryżowa zapiekanka z sosem bolognese
- 180 Spaghetti ze szpinakiem i serem z ziemniaka



### PODWIECZOREK

- 184 Muffinki z czekoladą
- 186 Dziecięco prosta bajaderka
- 188 Batony marcepanowe à la bounty
- 190 Czekoladowe brownie z solonymi orzeszkami
- 192 Budyń z płatków quinoa z borówkami
- 194 Ciasto marchewkowe zawsze się uda
- 196 Crumble z owocami leśnymi, czyli ciasto leniwej matki
- 198 Deser ryżowy z wiśniami
- 200 Lodowy sorbet o smaku dowolnym
- 202 Jabłko pieczone z marmoladą
- 204 Bezglutenowe pieguski pełne czekolady
- 206 Pierniczki nie tylko na świąteczny czas
- 208 Kokosowe kulki à la rafaello w opcji dla wegan
- 210 Sakiewki z ciasta francuskiego na słodko

## WEGE DZIECI SPIS TREŚCI

- 212 Czekoladowa skórka pomarańczowa
  - 214 Solony karmel z truskawkami
  - 216 Czekoladowe szaszłyki
  - 218 Tartaletki bakaliowe z serkiem z nerkowców
  - 220 Najprostszy tofurnik agarowy
  - 222 Tort Pavlova level master
- 

### KOLACJA

- 226 Baba ghanoush z kotem zamiast granatów
  - 228 Brzoskwinie faszerowane budyniem czekoladowym
  - 230 Świeże bułki do upieczenia w mig
  - 232 Carpaccio z jabłka i kalarepki
  - 234 Cieciora pieczona w ziołach
  - 236 Cukiniowe roladki z ziołami i hummusem
  - 238 Dahl tadka z żółtej soczewicy i chapati
  - 240 Pasztetowa babci Jasi
  - 242 Frytki z sezonowych warzyw
  - 244 Hummus pomidorowy
  - 246 Tatar z batatów à la łosoś
  - 248 Kotlety z kaszy, soczewicy i awokado
  - 250 Soczewicowe penne z sosem bolońskim
  - 252 Pasztet marchewkowy z fasoli mung
  - 254 Placki z pieczonych batatów i kaszy jęczmiennej
  - 256 Ryż basmati z jabłkami
  - 258 Zupa z pieczonej marchewki z grzankami
  - 260 Sushi – niech małe rączki zawijają
  - 262 Tatar z suszonych pomidorów
  - 264 Zupa bakaliowa z suszem
- 

- 266 Podziękowania

## Pozwól dziecku maczać w tym palce!

**Dzieci chcą mieć wpływ na to, co jedzą – tak wynika z 300 ankiet, które przeprowadziłam z małymi kucharzami podczas wielu warsztatów kulinarnych. Chcą panować nad tym, co dostają w kanapkach do szkoły, chcą gotować w kuchni i chcą, żeby rodzice byli przy tym obecni. I po to właśnie jest ta książka: *Wege dzieci*.**

Moim pragnieniem jest połączenie dwóch niezależnych światów rodziców i dzieci w jeden – kulinarny. Dzieci nie zawsze lubią jeść to, co im proponujemy. My, dorośli, nie zawsze z kolei mamy czas, żeby wymyślać jakieś kosmiczne dania dla dzieci. A jeśli do tego mamy w domu niejadka, alergika lub małego wege smakosza – zaczyna być krucho z pomysłami.

***Wege dzieci to przepisy, które pomagały wymyślać dzieci.*** Nie tylko moja dziewięcioletnia córka Asia, ale także setki dzieci z moich warsztatów kulinarnych. Słuchałam ich pomysłów, dopytywałam, co im najbardziej smakuje, i tak stworzyłam tę książkę. Zdaję sobie sprawę, że każde dziecko jest inne i ma inne potrzeby. Liczę jednak na to, że z ponad stu przepisów uda się rodzicom wybrać coś dobrego dla ich malucha.

### ZDROWIE, CZAS I PIENIĄDZE – TO W KUCHNI WAŻNE!

Nie zaczniemy gotowania, jeśli nie będziemy mieli na nie czasu. Wiem, jak zabiegani jesteśmy w dzisiejszych czasach – mamy, ojcowie, babcie, wujkowie... my wszyscy. I nikt już nie ma warunków na tworzenie wielodaniowych obiadów. Na co dzień cenimy swój czas. Warto tak również postępować w kuchni. Dlatego ***Wege dzieci to dania szybkie i proste.*** Tutaj nie ma miejsca na wielogodzinne kulinarne dzieła sztuki. Ma być smacznie, ale szybko. Nawet przepis na chleb jest tutaj podany w najprostszej formie.

Drugim ważnym czynnikiem są pieniądze. Kiedy ich nie ma, trudno o dobry posiłek. Dlatego uważam, że należy gotować lokalnie i sezonowo. Wtedy tanio kupimy warzywa i owoce, które akurat rosną w ziemi, a nie są sprowadzane z dalekich krajów. Nie zawsze musi być eko, ale zawsze powinno być zdrowo.





### WARTO STAWIAĆ NA ZBILANSOWANE DANIA ~~~~~

Nie oszukujmy się, pomysły na dania bez mięsa, bez glutenu, bez laktozy, bez białego cukru i bez jajek kończą się szybciej niż bunt dwulatka! Na co dzień szkolę szefów kuchni i wiem, że brak dodatku mięsa, masła czy jajek w potrawach może sprawić, iż nawet najlepszy kucharz zacznie załamywać ręce. **Kochane mamy alergików, babcie posiadające wnuczków wege i wy, drogie dzieci – ta książka jest dla was.** Oddaję w wasze ręce 104 przepisy na śniadania, dania do szkoły, obiady, podwieczorki i kolacje. To pełen pakiet zbilansowanych dań, które testowałam na setkach dzieci podczas moich warsztatów kulinarnych. Ich zadowolone buzie pozwalają mi sądzić, że było pysznie, a wybrane przeze mnie potrawy udało się przygotować i zjeść.

### DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA? ~~~~~

- Dla rodziców i dzieci. I nieważne, czy są wege, czy też nie.
- Dla osób, którym zależy na zdrowej kuchni, szybkich daniach i prostych przepisach.
- Dla zabieganych rodziców, którzy pragną w pół godziny stworzyć obiad marzeń.
- Dla dzieci, które chcą stawiać pierwsze kroki w kuchni.
- Dla fanów zdrowych słodyczy w prostej formie.
- Dla alergików, którzy szukają pomysłów.
- Dla ludzi, którym skończyły się pomysły na drugie śniadania do szkoły czy pracy.
- Dla krewnych i znajomych królika, którzy mają dość jedzenia sałaty!

~~~~~

**TA KSIĄŻKA TO POŻYWKA DLA RODZICIELSKIEJ WYOBRAŹNI I ZIELONY IMPULS DO DZIAŁANIA DLA MAŁYCH KUCHARZY!  
UWAGA! PRZEPISY TESTOWANO NA DZIECIACH!**

Życzę wam smacznego  
Katarzyna Gubała

wielu cennych pierwiastków oraz są przyczyną wielu alergii, zwłaszcza skórnych. Karagen – zagęstnik, substancja stabilizująca – bywa z kolei przyczyną wzdęć i wrzodów jelit. Wybierajmy więc mądrze.

### ILE PROCENT OWSA W OWSIE?

Na opakowaniu powinniśmy znaleźć procentową zawartość głównego składnika, z jakiego wyprodukowano nasze mleko roślinne. Dobry skład to 10% owsa lub ryżu oraz powyżej 5% soi lub ekstraktu z kokosa. Te procenty są bardzo ważne. Przy niższych wartościach może się okazać, że pijemy właściwie wodę... A nawet wodę z cukrem.

### DOBRE DODATKI

W napojach roślinnych marki Inka znajdziemy też zdrowe dodatki. Osoby, szczególnie na diecie roślinnej, powinny sięgać po mleko fortyfikowane wapniem. Zdarza się, że są w nim także witaminy D, E, A, B2, B6 czy B12. Sprawdzajmy ich ilość w mleku. Może się bowiem okazać, że nie będziemy musieli dodatkowo spożywać suplementów. Dobry skład to dodatkowe witaminy, a nie dodatkowy cukier. Warto o tym pamiętać.

### NAPÓJ SOJOWY

Jest idealny dla wegan, dzieci wegan, małych i dużych laktozowych alergików oraz sportowców.

- Zawiera spore ilości białka roślinnego, które doda nam energii oraz pomoże zbudować silne mięśnie.
- Soja sprawi, że będziemy mieli chęć do działania.
- Zawarte w soi fitohormony złagodzą objawy menopauzy.

Warto wybrać mleko sojowe dodatkowo wzbogacone wapniem.

### NAPÓJ OWSIANY

To napój idealny do picia w okresie jesienno-zimowym. Wzmocni kości oraz doda energii do działania.

- Jest dobrym źródłem żelaza, potasu i kwasu foliowego oraz witaminy A (ma jej dwa razy więcej niż mleko krowie).
- Beta-glukan poprawi naszą odporność na przeziębienia i infekcje.
- Szklanka mleka owsianego (200 ml) zapewni 30% dziennego zapotrzebowania na wapń!

**NAPÓJ KOKOSOWY** ~~~~~

Ten niezwykle uniwersalny napój zaspokoi pragnienie i dostarczy nam zdrowego tłuszczu roślinnego. Bywa nazywany napojem długowieczności.

- Zawarty w nim fosfor wzmacnia kości.
- Zawiera zdrowy tłuszcz roślinny, który korzystnie wpływa na odporność organizmu.
- Stanowi źródło dobrego błonnika oraz żelaza i witamin C i E.
- Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, dlatego jest szczególnie polecany w czasie zimowych infekcji.

**NAPÓJ RYŻOWY** ~~~~~

To idealny wybór dla każdego, kto chce zyskać siłę i energię, a także doskonałe uzupełnienie diety roślinnej.

- Stanowi źródło unikalnych pierwiastków: manganu i selenu.
- Zawarty w nim dodatek wapnia wzmacnia kości.

**NAPÓJ MIGDAŁOWY** ~~~~~

Mało kto wie, że w średniowiecznej Europie bogata ludność piła mleko migdałowe podczas postu, kiedy było zakazane spożycie mięsa i nabiału. Napój ten ulega fermentacji, dlatego bywa bazą do tworzenia zdrowych kefirów czy jogurtów. Z migdałów można zrobić również odpowiednik masła.

- Zawiera sporo witamin E i D oraz B2 i B12.
- Wspomaga wchłanianie wapnia do organizmu.
- To ceniony przez baristów niskokaloryczny zamiennik mleka krowiego do kawy.

**I NA KONIEC...** ~~~~~

Termin „mleko” na opakowaniach roślinnych oficjalnie nie może być stosowany. Dlaczego? Bo mleko to produkt sutków ssaków, a z roślin wytwarza się napój roślinny. Według prawa unijnego mlekiem nie można więc nazywać ekstraktów roślinnych. Tyle na temat terminologii obowiązującej w Europie. Ja osobiście lubię używać nazwy „mleko roślinne” :-)

BEZ GLUTENU

## Pudding z nasionami chia i sezonowymi owocami

Chociaż to słodka potrawa – warto ją zaserwować dziecku na śniadanie. Taki pudding możemy przygotować dzień wcześniej i przechować w lodówce. Dobrym pomysłem jest też robienie tego dania w przenośnych, szczelnych pojemnikach. Sprawdzają się idealnie jako drugie śniadanie w szkole. Co ważne – możemy zmieniać smaki w zależności od użytego napoju roślinnego. Ja polecam migdałowe lub sojowe Inka.

### SKŁADNIKI

**BUDYŃ:** 500 ml napoju sojowego lub migdałowego Inka  
| 3 łyżki mąki ziemniaczanej | 1 łyżeczka cukru waniliowego eko  
| 2 łyżeczki syropu z agawy |

**OWOCE:** 200 g sezonowych owoców (np. truskawki, maliny, porzeczki – mogą być mrożone) | 100 ml ciepłej wody lub kompotu | 3–4 łyżki nasion chia | 1 łyżka syropu z agawy |

400 ml mleka sojowego lub migdałowego gotujemy z cukrem waniliowym i syropem z agawy. Pozostałe 100 ml mieszamy dokładnie z mąką ziemniaczaną. Dolewamy powoli do gotującego się mleka, ciągle mieszając. Unikniemy w ten sposób grudek. Zagotowujemy, a następnie przelewamy do salatek lub słoiczków i odstawiamy do zgęstnienia.

Ciepłą wodę lub kompot mieszamy z nasionami chia i odstawiamy do namoknięcia na około 30 minut. Następnie dosładzamy oraz dodajemy umyte i sezonowe owoce. Dokładnie mieszamy.

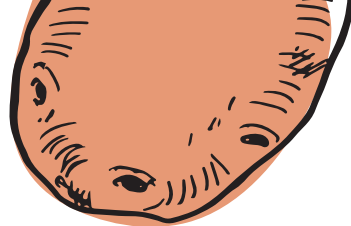
Na wierzch waniliowego budyniu nakładamy owoce z chia. Deser podajemy schłodzony.





Kup ksi k

Pole ksi k



## Pizza z wegańskim serem z ziemniaków

Osobiście niezbyt lubię pizzę w restauracji. Bardzo często produkty do jej przygotowania są kiepskiej jakości. Szczególnie ser, który ma więcej utwardzonego tłuszczu palmowego lub kokosowego niż innych składników. Dlatego już od wielu lat na swoich warsztatach kulinarnych zarazam rodziców pasją do pieczenia własnej pizzy z użyciem sera z ziemniaków. Jest naprawdę pyszny!

### SKŁADNIKI

| 200 g mąki pszennej typu 550 | ½ szklanki wody | 50 g drożdży  
| 2 łyżki oliwy z oliwek | 2 łyżeczki suszonego oregano | 1 łyżeczka soli  
| 1 łyżeczka cukru |

**DODATKI:** 1 puszka kukurydzy | 6 różyczek brokołu | 1 puszka pomidorów bez skórki | 1 duża cebula |

**SER Z ZIEMNIAKA:** 2 dobrze rozgotowane ziemniaki | 1 mała rozgotowana marchewka | 1 mała cebula | 1 ząbek czosnku | ¼ szklanki oliwy | 3 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych | sól i pieprz do smaku |

**CIASTO:** Do miski wsypujemy mąkę, sól, cukier i oregano, wlewamy wodę i oliwę oraz kruszymy drożdże. Wyrabiamy ciasto do konsystencji bardzo lepkiej plasteliny. Przykrywamy miskę i odstawiamy do większej miski z gorącą wodą. W ten sposób uzyskujemy kąpiel wodną i pobudzamy drożdże do szybszego wzrostu. Po około 30 minutach ciasto jest wyrośnięte i gotowe.

**SOS:** W tym czasie puszkę pomidorów przesmażamy na patelni, doprawiając do smaku solą, pieprzem i przyprawami. Smażymy do zgęstnienia, czyli około 15 minut.

**SER:** Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażamy na oliwie. Dodajemy do ziemniaków i marchewki razem z oliwą i resztą składników. Blendujemy do uzyskania gładkiej, ciągnącej się masy.

Na blachę z piekarnika wykładamy papier do pieczenia. Wypukujemy trochę mąki i układamy ciasto. Smarujemy serem z ziemniaka i polewamy pomidorowym sosem. Posypujemy kukurydzą i cząstkami brokołu. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C w opcji góra – dół bez termoobiegu na około 20 minut.





## Sakiewki z ciasta francuskiego na słodko

Ciasto francuskie w zamrażalniku nieraz ratowało nam obiad lub kolację. Rozmraża się około kwadransa. Potem wystarczy nadziać i upiec. Dlatego kiedy dopada nas wielki głód, a w domu pustki – czas na sakiewki. Wariacji smakowych mamy w domu bez liku – od wegańskiego sera cheddar (przepis na str. 110) po opcje na słodko. Sakiewki lubię też faszerować zblanszowanym szpinakiem, kawałkami pomidorów, a nawet hummusem. Niech was nie ogranicza wyobraźnia. Pozwólcie dziecku na eksperymenty i wspólne tworzenie nadzienia.

SKŁADNIKI (na około 12 sakiewek)

| 1 opakowanie wegańskiego ciasta francuskiego | 12 łyżek domowego dżemu lub marmolady |

Rozmrażamy ciasto francuskie. Po kwadransie rozwałkujemy je na stolnicy na cienkie płaty. Kroimy w odpowiadające nam kształty: prostokąty, kwadraty lub koła (sakiewki skleimy na górze). Na środku każdej przygotowanej porcji wykładamy po łyżce dżemu. Smarujemy brzegi wodą i zaklejamy.

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni. Pieczemy 15–20 minut w zależności od grubości rozwałkowanego ciasta.







poo  
poom





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Uwaga! Przepisy testowano na dzieciach!

**WEGE DZIECI** to idealna pożywka dla rodzicielskiej wyobraźni i zielony impuls do działania dla małych kucharzy. Kuchnia roślinna nigdy nie była prostsza! Alergik, niejadek, a może młody amator dań wege? Jeśli masz taki egzemplarz w domu, ta książka jest dla Ciebie. Dzięki niej przestaniesz się zastanawiać, co przygotować na obiad zamiast mięsa, czym zastąpić jajko w cieście i czy szklanka mleka każdego dnia ma jeszcze sens. Pozbędziesz się obaw dotyczących niedoborów składników odżywczych, słodczy i fast foodów. Znajdziesz tu również przepisy na posiłki bez mięsa, jajek i nabiału, za to z pełnym bukietem witamin. Czy wiesz, że większość tych dań możesz ugotować z najmłodszymi, a sporo przepisów wykona nawet kilkuletnie dziecko?

Marzeniem większości rodziców jest, by ich pociecha jadła zdrowo, zrezygnowała z białego cukru i pamiętała o zjedzeniu drugiego śniadania w szkole. Dzięki Kasi Gubale to marzenie może się ziścić. I nieważne, czy jesteś wege, czy dopiero zaczynasz ograniczać spożycie mięsa. Tutaj zielona kuchnia jest szybka i prosta. Najważniejsze, by pozwolić dziecku maczać w niej palce!

## Uwaga! Na te 104 dania wege mamy pełną zgodę rodziców!

*Nie oszukujmy się, pomysły na dania bez mięsa, bez glutenu, bez laktozy, bez białego cukru i bez jajek kończą się szybciej, niż trwa bunt dwulatka! Na co dzień szkolę szefów kuchni i wiem, że brak mięsa, masła czy jajek w potrawach może sprawić, że nawet najlepszy kucharz załamie ręce. Kochane mamy alergików, babcie mające wnuczków wege i wy, drogie dzieci — ta książka jest dla Was. Oddaję w Wasze ręce 104 przepisy na śniadania, dania do szkoły, obiady, podwieczorki i kolacje. To pełny pakiet zbilansowanych dań, które testowałam na setkach dzieci podczas warsztatów kulinarnych. Ich zadowolone buzie i pełne brzuchy pozwalają mi sądzić, że taka kuchnia jest super.*

**Katarzyna Gubała**

PATRONI WYDANIA:



ebook dostępny na:



Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>



cena 49,90 zł