

# Kuchnia Pięciu Przemian dla dzieci zdrowych i alergicznych

## PORÓWNANIE PIERWSZEGO I DRUGIEGO WYDANIA

Wydanie drugie jest autorskim wydaniem Moniki Biblis.

Zmiany w drugim wydaniu:

- aktualizacje treści (patrz: tabela),
- brak treści, których autorem była M. Dudek (zamiast tych treści, są inne),
- przepisy podzielone wg wieku, a nie alfabetycznie,
- nowe przepisy.

<b>RODZIAŁY</b>	
<b>PIERWSZE WYDANIE</b>	<b>DRUGIE WYDANIE</b>
Słowo od Moniki	- zaktualizowany
Wstęp	- zaktualizowany
Rozdział 1. Historie prawdziwe	- zaktualizowany
Rozdział 2. Reguły tworzenia potraw zrównoważonych	- zaktualizowany - dodatkowo nowy podrozdział: Równowaga kwasowo-zasadowa
Rozdział 3. Dziecko zdrowe od poczęcia	- bez zmian - dodatkowo nowy podrozdział: Poczęcie, ciąża, poród
Rozdział 4. Uwaga: Emocje!	- zaktualizowany - dodatkowo nowy podrozdział: Parę słów o Miłości
Rozdział 5. Kolejność włączania produktów do jadłospisu	- zaktualizowany
Rozdział 6. Przykładowe rozkłady posiłków dziennych	- zaktualizowany
Rozdział 7. Witaminy i minerały	- bez zmian: Witaminy - zaktualizowany: Sole mineralne
Rozdział 8. Produkty i ich właściwości	- zaktualizowany
Rozdział 9. Naturalne leczenie dolegliwości i chorób	- bez zmian - nowe: Duszony czosnek z cebuli - nowe: Propolis (kit pszczeli) z herbatką - nowe: Urynoterapia
Rozdział 10. Pielęgnacja skóry atopowej	- zaktualizowany - nowe: nowy, bardziej logiczny podział przepisów - wg wieku
Tabele smaków i natury produktów	- bez zmian
<b>PRZEPISY (spis alfabetyczny)</b>	
<b>PRZEPISY W PIERWSZYM WYDANIU</b>	<b>PRZEPISY W DRUGIM WYDANIU</b>
Bitki cielęce w sosie własnym	-
Bitki wołowe obsmażane*	-
Bitki wołowe*	-
-	Bliny gryczane*
Bułeczki makrobiotyczne	-
-	Bułeczki pszenno-żytnie*

-	Bułka tarta z masłem*
Chleb w jajku	Chleb w jajku
Chlebek z miodem	Chlebek z miodem
-	Ciasto dyniowe ze słonecznikiem*
Cielęcina z zieleniną*	-
-	Czarna herbata ze stewią
-	Delikatny żurek na wołowninie
-	Domowy szybki ketchup
-	Druga wegetariańska zupka jarzynowa
-	Duszona marchew
-	Duszone brązowe morele
-	Duszone warzywa
-	Duszone warzywna z indykiem
-	Duszony schab w majeranku
Farsz bananowy*	Farsz bananowy*
Farsz jaglano-serowy*	Farsz jaglano-serowy*
-	Farsz twarogowy na słodko-ostro*
Fasola – przepis podstawowy	Fasola – przepis podstawowy
-	Fasola w sosie warzywnym
-	Filety rybne z jarzynami
-	Filety w kukurydzianej panierce
Frytki dla maluchów	-
Frytki na oliwie*	Frytki na oliwie*
-	Gotowana cielęcina z warzywami
-	Grochówka wegetariańska
Grochówka	-
Groszek z fasolą*	Groszek z fasolą*
Gruszki pieczone z miodem*	Gruszki pieczone z miodem*
Grzanki do zupy	Grzanki do zupy
-	Grzanki z cebulką
Grzanki z kozim serem*	-
Gulasz cielęco-indyczy dla niemowląt	-
Gulasz cielęco-indyczy*	-
Herbatka całoroczna	-
-	Herbatka z czarnuszką
-	Herbatka z czystką
-	Herbatka z lukrecją I
-	Herbatka z lukrecją II
-	Herbatka z macierzanką
-	Herbatka z miętą
Herbatka żelazna	Herbatka żelazna
Jabłkowy przysmak*	Jabłkowy przysmak*
Jajecznica na oliwie i maśle*	Jajecznica na oliwie i maśle*
-	Jajecznica na pomidorze*
Jajecznica z żółtek	Jajecznica z żółtek
-	Jajecznica ze szpinakiem baby*
-	Kakao bez mleka*
Kakao*	-
-	Kalafior z wody
-	Kanapka z białym serem i chrzanem
-	Kanapka z fetą, ogórkiem i kiełkami
-	Kanapka z masłem orzechowym
-	Kanapka z ogórkiem kiszonym

-	Kanapka z rukolą i pomidorem
-	Kanapka z rybą
-	Kanapka z serkiem kozim i szczypiorem
-	Kanapka z twarogiem i rzodkiewką
-	Kanapka z wędliną
-	Kanapka z żółtym serem i cebulką
Kanapki a la nutella*	Kanapki a la nutella*
Kapusta modra	-
Karp duszony*	-
-	Kartoflanka na indyku
-	Kartoflanka wegetariańska z ryżem
-	Kartoflanka wegetariańska
Kartoflanka z ryżem	-
Kartoflanka	-
Kasza gryczana niepalona – przepis podstawowy	Kasza gryczana niepalona – przepis podstawowy
-	Kasza gryczana z cebulą
Kasza jaglana – przepis podstawowy	Kasza jaglana – przepis podstawowy
Kasza jęczmienna – przepis podstawowy	Kasza jęczmienna – przepis podstawowy
Kawa zbożowa	Kawa zbożowa
-	Kleik kukurydziany
-	Kleik ryżowy
Kluski leniwe*	Kluski leniwe*
Kluski śląskie	Kluski śląskie
Kluski ziemniaczane na słodko*	Kluski ziemniaczane na słodko*
Kolorowe placki	Kolorowe placki
-	Kompot jabłkowo-gruszkowy
Kompot z czereśni*	Kompot z czereśni*
-	Kopytka tradycyjne*
-	Kopytka ziemniaczano-ryżowe
Kopytka*	-
Korzenny ryż z jabłkami*	Korzenny ryż z jabłkami*
-	Kotleciki mięsno-ryżowe
Kotlety jaglane*	Kotlety jaglane*
Kotlety mielone*	-
Krupnik jęczmienny	-
-	Kukurydza w kolbie z masłem
Kurczak duszony w cebuli*	Kurczak duszony w cebuli*
Kuskus – przepis podstawowy	Kuskus – przepis podstawowy
Lane kluski kukurydziane	Lane kluski kukurydziane
Lane kluski pszenne*	Lane kluski pszenne*
-	Łosoś w cebuli
Majonez domowy*	Majonez domowy*
Makaron domowy*	Makaron domowy*
Makaron z serem na słodko*	-
Marchew na gęsto	-
-	Marchew z groszkiem
Marchew z porcem	-
-	Masło orzechowo-migdałowe*
-	Medaliony indyjskie w sosie własnym
-	Mizeria na ostro z czosnkiem*
-	Mizeria na słodko
-	Morelowy kefir*
-	Mus dyniowy

-	Mus gruszkowy
-	Mus jabłkowy
Naleśniki 4 zboża*	Naleśniki 4 zboża*
-	Naleśniki bez pszenicy*
-	Napar z rumianku
-	Obgotowane warzywa z olejem lnianym
Omlet z koperkiem	-
-	Omlet z marchewką
-	Omlet ze szczypiorkiem
Owsiane kluski kładzione	Owsiane kluski kładzione
Owsianka bakaliowo-owocowa*	-
-	Owsianka bakaliowa
Owsianka dla niemowlaka	-
Owsianka rodzinna	Owsianka rodzinna
Owsianka z jabłkiem	-
-	Owsianka z kaszką kukurydzianą
-	Owsianka z ryżem
-	Owsianko-gryczanka
-	Owsianko-jaglanka
-	Pasta jajeczno-serowa (dwie wersje)*
Pasta jajeczno-serowa*	-
-	Pasta sezamowa*
-	Pasta słonecznikowa
-	Pasta z ciecierzycy
Pasta z fasoli	-
-	Pasta z grochu
Pasta z żóttek	Pasta z żóttek
Pasztecik rosółowy	Pasztecik rosółowy
Pasztet z soczewicy*	Pasztet z soczewicy*
Pieczeń cielęca obsmażana	-
Pieczeń cielęca	-
Pieczony schab	-
Pierozki ruskie*	Pierozki ruskie*
-	Pierwsza herbatka
-	Pierwsza wegetariańska zupka jarzynowa
Placki z jabłkami*	Placki z jabłkami*
Placki ziemniaczano-marchwiowe	Placki ziemniaczano-marchwiowe
Placuszki ziemniaczane	-
Polenta 5 smaków	Polenta 5 smaków
-	Pszemno-żytnie kruche ciastka*
Pulpety cielęce	-
-	Pulpety cielęco-indycze
-	Pulpety jagnięco-jaglone w sosie własnym
-	Pulpety rybno-owsiane*
Purée jarzynowe z groszkiem*	Purée jarzynowe z groszkiem*
Purée ziemniaczane z marchewką	-
-	Puree ziemniaczane
Pyszne ziarenka*	Pyszne ziarenka*
-	Rodzinny rosół warzywno-mięsny
Rosółek dla najmłodszych	-
-	Rosółek wegetariański
Rosół rodzinny	-
Ryba w jarzynach*	-

Ryż – przepis podstawowy	Ryż – przepis podstawowy
Ryż z groszkiem*	Ryż z groszkiem*
-	<a href="#">Sałatka marchewkowo-jabłkowa*</a>
-	<a href="#">Sałatka marchwiowo-dyniowa z pomarańczą*</a>
-	<a href="#">Sałatka na ciepło</a>
-	<a href="#">Sałatka owocowa*</a>
-	<a href="#">Smarowidło z warzyw i mięsa mielonego</a>
-	<a href="#">Smarowidło z warzyw</a>
-	<a href="#">Smażone gruszki z kokosem</a>
Smażone zielone*	-
Soczewica – przepis podstawowy	Soczewica – przepis podstawowy
Sok marchwiowo-imbrowy*	Sok marchwiowo-imbrowy*
-	<a href="#">Sos cebulowo-marchewkowy</a>
Sos indyczy*	Sos indyczy*
-	<a href="#">Sos pomidorowo-warzywny</a>
Sos salsa	-
-	<a href="#">Sos wołowy</a>
Surówka marchewkowo-jabłkowa*	-
-	<a href="#">Surówka z kapustą kiszoną</a>
-	<a href="#">Szybka miksowana pomidorowa</a>
-	<a href="#">Szybki dżem morelowo-jabłkowy</a>
-	<a href="#">Szybkie smarowidła z gotowanego mięsa</a>
Szybkie smarowidło z mięska	Szybkie smarowidło z mięska
-	<a href="#">Tort bakaliowo-razowy</a>
Tradycyjny chleb domowy*	Tradycyjny chleb domowy*
Twarożek śniadaniowy*	Twarożek śniadaniowy*
-	<a href="#">Twarożek z cebulką*</a>
Wafelki ryżowe	-
-	<a href="#">Wafelki ryżowe z miodem</a>
Warzywna duszonka	-
-	<a href="#">Wegetariańska zupa z fenkułem</a>
-	<a href="#">Wegetariańska zupa z grochem</a>
-	<a href="#">Wegetariańska zupa z zielonym groszkiem</a>
-	<a href="#">Wegetariański krupnik gryczany</a>
-	<a href="#">Wegetariański krupnik jęczmienny</a>
Woda miodowo-imbrowa	Woda miodowo-imbrowa
-	<a href="#">Zapiekanka z soczewicą i ryżem*</a>
-	<a href="#">Zapiekanki z kozim lub owczym serem*</a>
Zasmażka	-
Ziemniaki purée	-
-	<a href="#">Ziemniaki z wody</a>
Ziołowy jogurt naturalny*	Ziołowy jogurt naturalny*
Zupa cebulowa	-
Zupa dyniowa	-
-	<a href="#">Zupa dyniowa na indyku</a>
-	<a href="#">Zupa fasolowa wegetariańska</a>
-	<a href="#">Zupa grzybowa mięsna ze śmietaną*</a>
-	<a href="#">Zupa grzybowa wegetariańska</a>
Zupa grzybowa*	-
-	<a href="#">Zupa migdałowa*</a>
-	<a href="#">Zupa ogórkowa na wołowninie</a>
Zupa porowa	-
Zupa ryżowa	-

-	Zupa wegetariańska z ciecierzycą
-	Zupa z dynią wegetariańska
-	Zupa z kapustą na cielęcinie
Zupa z kaszą gryczaną	-
-	Zupa ziemniaczano-cebulowa wegetariańska
-	Zupa ziemniaczano-porowa wegetariańska
Zupka z fenkułem	-
Zupka z zielonym groszkiem	-
-	Żytnie zapiekanki z żółtym serem*