Prvních 100 potravin

Zaškrtněte každou potravinu, kterou miminko ochutnalo. Odmítnutou nabídněte znovu za pár dní.

Zelenina

- [ ] Mrkev
- [ ] Brambory
- [ ] Batáty
- [ ] Dýně
- [ ] Cuketa
- [ ] Brokolice
- [ ] Květák
- [ ] Hrášek
- [ ] Avokádo
- [ ] Okurka
- [ ] Rajče
- [ ] Paprika
- [ ] Zelené fazolky
- [ ] Pastinák
- [ ] Petržel (kořen)
- [ ] Celer
- [ ] Kedluben
- [ ] Červená řepa
- [ ] Špenát
- [ ] Chřest
- [ ] Lilek
- [ ] Kukuřice
- [ ] Kapusta
- [ ] Pórek
- [ ] Cibule
- [ ] Fenykl
- [ ] Růžičková kapusta

Ovoce

- [ ] Banán
- [ ] Jablko
- [ ] Hruška
- [ ] Borůvky
- [ ] Jahody
- [ ] Maliny
- [ ] Hroznové víno
- [ ] Vodní meloun
- [ ] Mango
- [ ] Broskev
- [ ] Švestky
- [ ] Meruňka
- [ ] Třešně
- [ ] Kiwi
- [ ] Mandarinka
- [ ] Ananas
- [ ] Cukrový meloun
- [ ] Datle
- [ ] Ostružiny
- [ ] Rybíz
- [ ] Nektarinka
- [ ] Fíky
- [ ] Pomeranč

Obiloviny a pečivo

- [ ] Ovesné vločky
- [ ] Jáhly
- [ ] Pohanka
- [ ] Rýže
- [ ] Těstoviny
- [ ] Chléb
- [ ] Kuskus
- [ ] Bulgur
- [ ] Quinoa
- [ ] Polenta
- [ ] Krupice
- [ ] Kroupy
- [ ] Amarant

Maso, ryby, vejce a luštěniny

- [ ] Vejce
- [ ] Kuřecí maso
- [ ] Hovězí maso
- [ ] Losos
- [ ] Treska
- [ ] Čočka
- [ ] Cizrna
- [ ] Tofu
- [ ] Arašídy (máslo)
- [ ] Ořechy (mleté)
- [ ] Sezam (tahini)
- [ ] Krůtí maso
- [ ] Vepřové maso
- [ ] Králičí maso
- [ ] Jehněčí maso
- [ ] Pstruh
- [ ] Sardinky
- [ ] Fazole
- [ ] Krevety

Mléčné výrobky

- [ ] Bílý jogurt
- [ ] Tvaroh
- [ ] Sýr
- [ ] Kravské mléko (v jídle)
- [ ] Kefír
- [ ] Cottage
- [ ] Mozzarella
- [ ] Máslo

Bylinky, koření a ostatní

- [ ] Skořice
- [ ] Kopr
- [ ] Petrželová nať
- [ ] Bazalka
- [ ] Majoránka
- [ ] Kmín
- [ ] Česnek
- [ ] Olivový olej
- [ ] Mleté lněné semínko
- [ ] Mletá dýňová semínka