

Jadłospis

dla małego alergika po
6. miesiącu życia

Twoje dziecko ma stwierdzoną nietolerancję
lub alergię pokarmową na białko mleka
krowiego, gluten lub soję?

Lekarz zalecił Wam dietę eliminacyjną, która
wyklucza te produkty z menu maluszka,
a Ty nie masz pomysłu na posiłki, dzięki którym
będziesz mogła skomponować jego jadłospis?
Zainspiruj się naszymi smaczными pomysłami
na dania dla dzieci po 6. miesiącu życia!



Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

O TYM POWINNA PAMIĘTAĆ KAŻDA MAMA!

U maluszków na diecie eliminacyjnej komponowanie pełnowartościowego menu wymaga nieco większej uwagi, jednak nie jest niemożliwe.

Produkty zawierające składniki, których maluszek nie toleruje, należy zastąpić innymi, o podobnej wartości odżywczej.

Konieczność stosowania diety eliminacyjnej utrudnia komponowanie dziecięcego menu, a bardzo często wręcz budzi u rodziców niepokój. Bez obaw! Jeśli jadłospis dziecka zostanie prawidłowo zaplanowany, w menu małego alergika nie zabraknie ważnych składników mineralnych oraz witamin.



Jeśli Twoje dziecko ma nietolerancję lub alergię pokarmową na białko mleka krowiego, laktozę, białko soi lub gluten, sięgnij po Nestlé Sinlac. Łatwiej będzie Ci właściwie zbilansować dietę maluszka i przygotować dla niego ciekawe posiłki.

Nestlé Sinlac jest źródłem pełnowartościowego białka i innych ważnych dla dziecka składników odżywczych. W składzie znajduje się m.in. wysokiej jakości mączka chleba świętojańskiego oraz mąka ryżowa o niskich właściwościach alergizujących. Do wyboru masz dobrze znany Nestlé Sinlac, który już od ponad 18 lat wspiera rodziców maluszków na diecie eliminacyjnej oraz nowy Nestlé Sinlac bez dodatku cukru, który zawiera wyłącznie cukry naturalnie zawarte w składnikach!

Odwiedzaj z maluszkiem pediatrę oraz kontroluj masę ciała i wzrost dziecka.

Regularnie sprawdzaj, czy Twoje dziecko zdrowo rośnie i prawidłowo przybiera na wadze. Aby monitorować wzrost oraz wagę niemowlaka, skorzystaj z naszych siatek centylowych!



O TYM POWINNA PAMIĘTAĆ KAŻDA MAMA!

Jeśli u Twojego dziecka zdiagnozowano alergię lub nietolerancję pokarmową, nie musisz przerywać karmienia naturalnego!

Jeśli u Twojego dziecka zdiagnozowano alergię lub nietolerancję pokarmową, nie musisz przerywać karmienia naturalnego!

Wystarczy, że pod okiem pediatry zaczniesz stosować odpowiednią dietę eliminacyjną, a dolegliwości, które pojawiły się u maluszka, powinny się zmniejszyć lub nawet zniknąć. Pamiętaj, że mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla niemowląt, dlatego karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak to możliwe, nawet podczas diety eliminacyjnej. Nestlé Sinlac może pomóc skomponować także Twoją dietę!

Interpretację opracował i przygotował z ramienia Centrum Dietetyki Dr Filip: Filip Kowalczyk



Dieta eliminacyjna mamy karmiącej powinna zostać wprowadzona i być kontynuowana pod kontrolą lekarza.

Dieta eliminacyjna mamy karmiącej powinna zostać wprowadzona i być kontynuowana pod kontrolą lekarza. Nie eliminuj ze swojej diety na wszelki wypadek produktów, które mogą potencjalnie uczulić maluszka. Wykluczanie czegokolwiekna własną rękę niesie za sobą ryzyko niedoborów w diecie dziecka i Twojej!



Tydzień 1

Śniadanie

NESTLÉ SINLAC Z JABŁUSZKIEM

(180 ml)

- Nestlé Sinlac (50 g)
- Woda (150 ml)
- Starty kawałek jabłka bez skórki (30 g)

Przygotowanie:

Podgrzej wodę do orientacyjnej temperatury zgodnie z informacjami na opakowaniu produktu, wymieszaj z Nestlé Sinlac. Przelej do miseczki. Starte jabłko ułóż na wierzchu.

Kcal: 226,0
B: 6,75 g
T: 5,1 g
WW: 38,1 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

KULECZKI Z ŁOSOSIEM, KASZĄ JAGLANĄ I BROKUŁEM

- Świeży filet z dzikiego łososia ugotowany na parze i dokładnie zblendowany (10 g)
- Kasza jaglana (2 łyżki)
- Koperek (1/2 łyżeczki)
- Brokuł (2 różyczki)

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj, odcedź i dodaj do niej koperek. Z ryby uformuj kuleczki, podaj ze zblendowaną kaszą i różyczkami brokułu.

Kcal: 195,40
B: 6,1 g
T: 5,1 g
WW: 16,9 g

Podwieczorek

PANCAKES BANANOWE

- Nestlé Sinlac (25 g)
- Banan (1/4 sztuki)
- Olej rzepakowy (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Do Nestlé Sinlac dodaj 75 ml ciepłej wody, wymieszaj, odstaw na 2-3 minuty. Dodaj zgniecionego banana i olej. Wylewaj porcjami ciasto na nieprzywierającą patelnię i smaż placuszki z obu stron.

Kcal: 189,0
B: 3,8 g
T: 6,1 g
WW: 27,8 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Poniedziałek

Rodzice maluszków na diecie eliminacyjnej często obawiają się podawania ryb, jako produktów potencjalnie uczulających. Są one jednak cennym składnikiem diety, m.in. ze względu na zawartość DHA – dobrego tłuszczu z rodziny omega-3, który wpływa na rozwój mózgu i wzroku dziecka. Jeśli lekarz nie zaleci inaczej, ryby można wprowadzać do diety dziecka już w 1. roku życia. Początkowo należy je podawać w niewielkich ilościach, obserwując reakcję dziecka, a następnie, jeśli nie pojawią się żadne niepożądane objawy, stopniowo można zwiększać porcję rybki w posiłku. Bardzo ważne jest pochodzenie i jakość podawanych maluszkowi ryb.

Pamiętaj, że konsystencję posiłków należy dostosować do etapu rozwoju dziecka. Dla maluszków po 6. miesiącu nie musi być to już gładkie puree – dania mogą zawierać niewielkie grudki. Kiedy maluszek skończy 8 miesięcy, cząstki powinny być już wyraźnie wyczuwalne - dzięki temu niemowlę ćwiczy żucie i gryzienie. Nasze przepisy można wykorzystywać także u maluszków po skończeniu roku. Gdy Twój Junior będzie już na to gotowy ryż, makaron czy kasza mogą stać się dodatkami do obiadku czy zupki i nie muszą być rozdrabniane.



Tydzień 1

Śniadanie

NESTLÉ SINLAC Z MALINAMI

(180 ml)

- Nestlé Sinlac (50 g)
- Woda (150 ml)
- Maliny 30 g

Przygotowanie:

Podgrzej wodę do orientacyjnej temperatury zgodnie z informacjami na opakowaniu produktu, wymieszaj z Nestlé Sinlac. Przelej do miseczki, dodaj maliny i wymieszaj.

Kcal: 221,0
B: 6,71 g
T: 5,4 g
WW: 38,1 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

PLACKI GRYCZANE Z WARZYWAMI

- Ogórek (40 g)
- Marchewka (40 g)
- Brokuł (2 różyczki)
- Kasza gryczana(1 łyżka)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka)
- Koperek (łyżeczka)

Przygotowanie:

Kaszę gryczaną gotujemy, dodajemy ugotowaną i zblendowaną marchewkę, koperek oraz oliwę. Uformuj dłońmi placuszki i piecz je w piekarniku około 15 minut. Podaj z ugotowanymi różyczkami brokułu i startym ogórkiem.

Kcal 122
B: 5,7g
T: 2,9g
WW: 15,5g

Podwieczorek

ZUPA MARCHEWKOWA (150ml)

- Bulion (wywar warzywny na włośczyźnie) 100 ml
- Kasza jaglana (1,5 łyżki)
- Olej lniany(1/2 łyżeczki)
- Marchewka (1 sztuka)
- Natka pietruszki (łyżeczka)

Przygotowanie:

Bulion przygotuj tradycyjnie na włośczyźnie. Do 100 ml klarownego bulionu dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę, natkę i ugotowaną oddzielnie kaszę jaglaną. Całość zblenduj i skrop olejem lnianym. Bulion można przygotować w większej ilości, poporcjować go i zamrozić. Tym sposobem od razu masz gotową bazę do szybkiego przygotowania zupy dla maluszka na inny dzień.

Kcal: 168,2
B: 4,2 g
T: 3,58 g
WW: 26,8 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Wtorek



Tydzień 1

Śniadanie

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I MORELĄ (150 ml)

- Płatki owsiane bezglutenowe (2 łyżki)
- Woda (80 ml)
- Starte jabłko (50 g)
- Morela (1 sztuka)
- Masło klarowane (łyżeczka)

Przygotowanie:

Płatki owsiane ugotuj z wodą do uzyskania gęstej konsystencji. Płatki powinny być miękkie i delikatne. Starte jabłko dodaj do płatków i zblenduj. Po zdjęciu z ognia dodaj masło i wymieszaj. Owsiankę przelej do miseczki. Morelę pokrój drobno i wsyj na wierzch dania.

Kcal 194,0
B: 3,2 g
T: 9,7 g
WW: 22, g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Obiad

MIĘSKO Z GOTOWANYMI WARZYWAMI

- Gotowana pierś z indyka z pewnego źródła (10 g)
- Marchewka (1 sztuka)
- Brokuł (2 różyczki)
- Burak (30 g)
- Ziemniak (1 sztuka)
- Olej rzepakowy (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Ugotuj wszystkie warzywa. Zblenduj składniki z odrobiną ziół i olejem i podaj dziecku. Starszakowi możesz podać brokuły do rączki z kawałeczkami miękkiego, pokrojonego mięsa.

Kcal: 161,3
B: 7,3 g
T: 4,7 g
WW: 19,8 g

Podwieczorek

TRUSKAWKOWY MUS JAGLANY Z BURAKIEM (150 ml)

- Nestlé Sinlac (25 g)
- Banan (1/4 sztuki)
- Truskawki sezonowe (3 sztuki)
- Ugotowany burak (30 g)
- Olej lniany (1/2 łyżeczki)
- Woda (75 ml)

Przygotowanie:

Do Nestlé Sinlac dodaj 75 ml ciepłej wody, wymieszaj, odstaw na 2-3 minuty i przełóż do blendera razem ze wszystkimi składnikami. Zmiksuj całość na gładko.

Buraka warto ugotować więcej i wykorzystać w kolejnych posiłkach.

Kcal: 137,15
B: 4,9 g
T: 5,2 g
WW: 16,1 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Środa

Jeśli nie masz dostępu do wysokiej jakości mięsa z pewnego źródła, które można byłoby podać maluszkowi, sięgnij po produkty Gerber – Delikatny indyk i Delikatny kurczak. To gotowe mięska w słoiczku spełniające rygorystyczne normy żywności dla niemowląt i małych dzieci.



Tydzień 1

Śniadanie

KREM Z GRUSZKI (150 ml)

- Gruszka (1/4 sztuki)
- Woda (90 ml)
- Nestlé Sinlac 3 łyżki (30 g)
- Amarantus ekspandowany (łyżeczka)
- Masło klarowane (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Nestlé Sinlac wymieszaj z ciepłą wodą, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przełóż całość do blendera, dodaj gruszkę, masło i amarantus. Całość zblenduj na gładko.

Kcal: 178,43
B: 4,92 g
T: 6,4 g
WW: 25,7 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

MAKARON Z SOSEM WARZYWNO-MIĘSNYM

- Makaron jaglany 2,5 łyżki (23 g)
- Marchewka (1 sztuka)
- Kalafior (1 różyczka)
- Gotowana pierś z kurczaka (10 g)
- Koperek (łyżeczka)
- Olej rzepakowy (łyżeczka)

Przygotowanie:

Gotuj makaron do miękkości i odcedź. Warzywa i mięso również ugotuj. Po ugotowaniu wszystkie składniki zblenduj z koperkiem i oliwą. Tak przygotowany sos wymieszaj z makaronem. Po przestudzeniu do temperatury pokojowej podaj dziecku. Młodszemu dziecku zblenduj na gładko wszystkie składniki.

Kcal: 161,5
B: 5,38 g
T: 5,9 g
WW: 18,8 g

Podwieczorek

ZUPA JARZYNOWA A'LA KRUPNIK (180ml)

- Bulion (wywar warzywny na włoszczyźnie) 70 ml
- Nestlé Sinlac (20 g)
- Marchewka (1 sztuka)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Cukinia (30 g)
- Masło klarowane (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Bulion przygotuj tradycyjnie na włoszczyźnie lub rozmroź przygotowaną wcześniej porcję. Do 70 ml klarownego bulionu dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i cukinię. Gotuj, a gdy warzywa będą miękkie, wystudź je i zblenduj. Dodaj Nestlé Sinlac i intensywnie wymieszaj.

Kcal: 154,7
B: 6,42 g
T: 6,8 g
WW: 19,32 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Czwartek



Tydzień 1

Śniadanie

JAJECZNICA NA POMIDORZE Z PIETRUSZKĄ

- Jajko (1 sztuka)
- Pomidor bez skórki (1 sztuka)
- Natka pietruszki (łyżeczka)

Przygotowanie:

Rozgrzej patelnię, wrzuc pokrojonego pomidora bez skórki i czekaj aż zmięknie. Następnie wbij jajko, dodaj pietruszkę, podduś razem całość do ścięcia się jajka. Po przestudzeniu do temperatury pokojowej podaj dziecku.

Kcal: 123,0
B: 9,6 g
T: 6,6 g
WW: 5,3 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

ZUPA KREM Z BATATA I MARCHEWKI (180 ml)

- Bulion (wywar warzywny na włoszczyźnie) 100 ml
- Marchewka (1 sztuka)
- Batat (40 g)
- Koperek (łyżeczka)
- Olej lniany łyżeczka)

Przygotowanie:

Bulion przygotuj tradycyjnie na włoszczyźnie lub rozmroź przygotowaną wcześniej porcję. Do 100 ml klarownego bulionu dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i batata, po czym wszystko ugotuj. Gdy warzywa będą miękkie, dodaj porcję ugotowanej oddzielnie kaszy, całość zblenduj na gładko. Po przestudzeniu podaj dziecku.

Kcal: 172,2
B: 7 g
T: 6,4 g
WW: 21,4 g

Podwieczorek

OWOCE Z AWOKADO

- Banan (1/2 sztuki)
- Nestlé Sinlac (25 g)
- Awokado (1/4 sztuki)
- Borówki mała garstka

Przygotowanie:

Do Nestlé Sinlac dodaj 75 ml ciepłej wody, wymieszaj i ostudź. Pozostałe składniki zblenduj, dodaj Sinlac i podaj dziecku w miseczce.

Kcal: 229,9
B: 4,7 g
T: 8,3 g
WW: 32,7 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Piątek

Rodzice maluszków na diecie eliminacyjnej czasem obawiają się podawania jaj i pomidorów, jako produktów potencjalnie uczulających. Nie warto jednak na własną rękę „na wszelki wypadek” wykluczać z diety dziecka jakichkolwiek produktów - jeśli lekarz nie zalecił inaczej, jaja i pomidory można wprowadzać do diety dziecka już w 1. roku życia. Początkowo należy podawać niewielkie ilości nowego produktu, obserwując reakcję dziecka - jeśli nie wystąpią żadne niepożądane objawy, podawane porcje można stopniowo zwiększać.



Tydzień 1

Śniadanie

NESTLÉ SINLAC Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (150 ml)

- Woda (150 ml)
- Nestlé Sinlac (50 g)
- Truskawki (2 sztuki)

Przygotowanie:

Nestlé Sinlac przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, przelej do miseczki i przestudź do temperatury pokojowej. W tym czasie zblenduj truskawki i wylej je na wierzch.

Kcal: 237,06
B: 6,8 g
T: 7,8 g
WW: 34,2 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (180ml)

- Bulion (wywar warzywny na włoszczyźnie) 100 ml
- Pomidor bez skórki (110 g)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Ryż (łyżka)
- Filet z kurczaka (10 g)
- Olej lniany (łyżeczka)

Przygotowanie:

Bulion przygotuj tradycyjnie na włoszczyźnie lub rozmroź przygotowaną wcześniej porcję. Do 100 ml klarownego bulionu dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę, pomidora, mięso i wszystko ugotuj. Gdy warzywa są miękkie, zblenduj składniki na gładko i dodaj pietruszkę. Starszakowi możesz podać ugotowany ryż oddzielnie. Danie skrop olejem lnianym - pamiętaj, że nie używa się go na gorąco, dlatego dodaj go do posiłku dopiero przed podaniem.

Kcal: 186,6
B: 7,7 g
T: 7,5 g
WW: 20,5 g

Podwieczorek

DOMOWY MUS MALNOWY Z NEKTARYNKĄ (150ml)

- Maliny (garść)
- Nektarynka (0,5 sztuki)
- Nestlé Sinlac (25 g)
- Woda (75 ml)

Przygotowanie:

Do ciepłej wody dodaj Nestlé Sinlac. Całość intensywnie wymieszaj, przelej do blendera, dodaj pokrojone owoce i zblenduj na gładko.

Kcal: 178,2
B: 5,2 g
T: 5,5 g
WW: 24,8 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Sobota



Tydzień 1

Śniadanie

PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI

- Truskawki (garść)
- Nestlé Sinlac (20 gr)
- Woda (60 ml)
- Oliwa (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Do wody podgrzanej zgodnie z instrukcją dodaj Nestlé Sinlac, całość intensywnie wymieszaj. Wody jest mniej po to, żeby konsystencja była gęstsza w celu zrobienia z Nestlé Sinlac placuszków. Dodaj połowę zgniecionych truskawek i porcjami wylewaj masę na nieprzywierającej patelni. Smaż placuszki z dwóch stron. Podaj po przestudzeniu, posypując resztą pokrojonych truskawek.

Kcal: 176,17
B: 5,52 g
T: 6,2 g
WW: 24,4 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

KULKI MIĘSNE Z PUREE ZIEMNIACZANYM I KALAFIOMEM

- Mięso mielone z indyka z pewnego źródła (10 g)
- Koperek (łyżeczka)
- Kalafior (2 różyczki)
- Ziemniaki (140 g)
- Marchewka (1 sztuka)
- Olej rzepakowy (łyżeczka)

Przygotowanie:

Mięso wymieszaj z koperkiem i uformuj kuleczki, a potem ugotuj je na parze. Warzywa także ugotuj. Z ziemniaka, oleju, koperku i kalafiora przygotuj puree, które podasz z kuleczkami mięsnymi. Marchewkę pokrój w słupki i zaserwuj jako dodatek.

Kcal: 191,6
B: 6,3 g
T: 6,4 g
WW: 27,3 g

Podwieczorek

DOMOWY MUS OWOCOWY (150 ml)

- Jabłko (60 g)
- Marchewka (1 sztuka)
- Kasza jaglana (łyżka)
- Pomarańcza 2 części (30 g)
- Olej lniany (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Jabłko i marchewkę ugotuj. Następnie razem z częstkami pomarańczy, ugotowaną kaszą i olejem lnianym umieść w blenderze i zmiksuj na gładko.

Rodzice maluszków na diecie eliminacyjnej często obawiają się podawania cytrusów, jako produktów potencjalnie uczulających, ale jeśli lekarz nie zalecił inaczej, można je wprowadzać w niewielkich ilościach do diety dziecka już w 1. roku. Należy to robić podobnie jak wprowadzanie innych owoców, obserwując reakcję dziecka.

Kcal: 114,5
B: 2,5 g
T: 3,2 g
WW: 21,3 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Niedziela



Tydzień 2

Śniadanie

NESTLÉ SILNAC Z POMARAŃCZĄ

- Nestlé Sinlac (50 g)
- Woda (150 ml)
- Cząstka pomarańczy (15 g)

Przygotowanie:

Podgrzej wodę do orientacyjnej temperatury zgodnie z informacjami na opakowaniu produktu, wymieszaj z Nestlé Silnac. Przelej do miseczki. Kawałek pomarańczy obierz ze wszystkich skórek, dodaj do miseczki.

Kcal: 218,0
B: 6,31 g
T: 5,82 g
WW: 39,2 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

RYBA Z WARZYWNYM PUREE

- Świeży filet z dzikiego łososa (10 g)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Ziemniak (1 sztuka)
- Cukinia (30 g)
- Oliwa (łyżeczka)

Przygotowanie:

Rybę i warzywa ugotuj na parze. Po ugotowaniu zblenduj z pietruszką.

Kcal: 146,2
B: 4,6 g
T: 6,7 g
WW: 15,6 g

Podwieczorek

DOMOWY MUS OWOCOWY Z KOMOSĄ RYŻOWĄ (150ml)

- Awokado (1/4 sztuki)
- Morela (1 sztuka)
- Gruszka (1/4 sztuki)
- Banana (30 g)
- Komosa ryżowa (1 łyżka)

Przygotowanie:

Ugotuj komosę ryżową, a resztę składników zblenduj. Kaszę wysyp na dno miseczki, na wierzch wylej mus.

Kcal: 129,8
B: 3,5 g
T: 5,8 g
WW: 15,9 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Poniedziałek



Tydzień 2

Śniadanie

BUDYŃ OWSIANO-BANANOWY (150 G)

- Banan (20 g)
- Płatki owsiane (1/2 łyżki)
- Nestlé Sinlac (25 g)
- Masło klarowane (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Do garnuszka wlej 75 ml wody, dodaj płatki i Nestlé Sinlac. Gotuj do uzyskania gęstej konsystencji. Dodaj zgniecionego banana, który naturalnie osłodzi budyń. Dodaj masło i zblenduj na gładko.

Kcal: 167,3
B: 4,6 g
T: 5,6 g
WW: 23,8 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Obiad

KREM Z ZIELONYCH WARZYW (150 ml)

- Woda (100 ml)
- Olej rzepakowy (1/2 łyżeczki)
- Cukinia (30 g)
- Nestlé Sinlac (łyżka)
- Fasolka szparagowa (łyżka)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Kalafior (30 g)

Przygotowanie:

Ugotowane al dente warzywa zalej wodą, dodaj mięso, gotuj razem 10 minut. Zupę zagęść Nestlé Sinlac, po czym zblenduj na gładko z połową łyżeczki oleju.

Kcal: 120,2
B: 4,8 g
T: 5,08 g
WW: 12,8 g

Podwieczorek

GOTOWANE WARZYWA DO RĄCZKI Z ZIELONYM MUSEM

- Fasolka szparagowa gotowana (mała garść)
- Kalarepa 1/4 średniej sztuki (30 g)
- Nestlé Sinlac (25 g)
- Brokuł (1 różyczka)
- Masło klarowane (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Warzywa ugotuj do miękkości, wymieszaj z odrobiną masła. Kalarepę i brokuł zblenduj, aby powstał mus do maczania fasolki szparagowej. Do Nestlé Sinlac dodaj 75 ml ciepłej wody, wymieszaj, odstaw na 2-3 minuty do przestygnięcia. Wylej całość do płaskiego naczynia, wstaw do przestygnięcia do lodówki, najlepiej na kilka godzin. Po stężeniu pokrój zawartość miseczki w kosteczkę, podaj z fasolką i musem warzywnym. Kosteczki warto przygotować rano lub wieczór wcześniej.

Kcal: 166,8
B: 6,8 g
T: 5,2 g
WW: 23,5 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Wtorek



Tydzień 2

Śniadanie

AMARANTUSOWA OWSIANKA Z MORELĄ (150 ml)

- Płatki owsiane bezglutenowe (2 łyżki)
- Woda (1/4 szklanki)
- Morela (2 sztuki)
- Amarantus ekspandowany (łyżeczka)
- Masło (łyżeczka)

Przygotowanie:

Płatki zalej wodą, gotuj do miękkości i zgęstnienia. Morelę pokrój drobno, dodaj do gotujących się płatków. Masło dodaj po zdjęciu z ognia. Przelej całość do miseczki, gdy owoc zmięknie. Podaj dziecku po przestudzeniu do temperatury pokojowej.

Kcal: 148,0
B: 3,3 g
T: 6,6 g
WW: 18,8 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy



Obiad

KULKI WARZYWNO-RYŻOWO (160 g)

- Ryż gotowany (2 łyżki)
- Cukinia gotowana (2 łyżki)
- Natka pietruszki (1 łyżeczka)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka)
- Marchewka (1 sztuka)
- Jajko (1/2 sztuki)

Przygotowanie:

Ryż ugotuj do miękkości i odcedź. Dodaj do niego drobniutko pokrojoną cukinię, połowę rozbełtanego jajka, zgniecioną marchewkę i natkę pietruszki. Zblenduj i uformuj kuleczki, a następnie ugotuj je na parze. Podaj po przestudzeniu.

Kcal: 154,6
B: 5,7 g
T: 5,3 g
WW: 21,1 g



Podwieczorek

ŁOSOŚ Z MAKARONEMI SOSEM CUKINIOWYM (160ml)

- Makaron kukurydziany (1 łyżka)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka)
- Kalafior (1 różyczka)
- Cukinia (30 g)
- Dzikie łosoś (10 g)
- Marchewka (1/2 sztuki)

Przygotowanie:

Łososa ugotuj na parze. Makaron gotuj do miękkości. Cukinię zetrzyj na małych oczkach, to samo zrób z marchewką. Wrzuć warzywa do rondelka, podlej kilkoma łyżkami wody i podduś. Pod koniec dodaj ugotowanego i zgniecionego kalafiora, dopraw pietruszką i wylej oliwę. Wszystko zblenduj i podaj małemu dziecku. Starszakowi podaj sos warzywny wymieszany z makaronem i rybą.

Kcal: 149,9
B: 4,3 g
T: 7,1 g
WW: 17,1 g



Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

Środa

Tydzień 2

Śniadanie

CUKINIOWO-MARCHEWKOWE PLACUSZKI (160 G)

- Jajko (1/2 sztuki)
- Nestlé Sinlac (25 g)
- Cukinia(15 g)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Koperek (łyżeczka)

Przygotowanie:

Do połowy roztrzepanego jajka dodaj Nestlé Sinlac wymieszany wcześniej z 75 ml ciepłej wody. Następnie dodaj starte warzywa i koperek. Na nieprzywierającej patelni usmaż małe placuszki (najlepiej robić to pod przykryciem z pomocą pary – wtedy placki będą delikatniejsze). Podaj po przestudzeniu.

Kcal: 190,6
B: 6,6 g
T: 6,3 g
WW: 26,86 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Obiad

SPAGHETTI POMIDOROWE (160 ml)

- Makaron kukurydziany gotowany (2 łyżki)
- Pomidor (1 sztuka)
- Mięso mielone z indyka z pewnego źródła (10 g)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Bazylia (szczypta)
- Olej rzepakowy (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Makaron ugotuj do miękkości. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć pokrojonego pomidora oraz mięso i podduś pod przykryciem. Pod koniec duszenia dodaj na patelnię makaron, przyprawy i dokładnie wymieszaj. Wszystko zblenduj i podaj małemu dziecku po przestudzeniu. Straszakowi możesz podać sos wymieszany z mięskiem i warzywami.

Kcal: 133,0
B: 4,2 g
T: 3,5 g
WW: 16,2 g

Podwieczorek

KOSTECZKI OWOCOWO-KOKOSOWE (150 g)

- Nestlé Sinlac (25 g)
- Morela (1 sztuka)
- Sok z cytryny (1/2 łyżeczki)
- Wiórki kokosowe niesiarkowane (łyżeczka)

Przygotowanie:

Do Nestlé Sinlac dodaj 75 ml ciepłej wody, wymieszaj, odstaw na 2-3 minuty. Jabłko i morelę ugotuj na parze, zblenduj z bananem, sokiem z cytryny i wiórkami. Mus połącz z Nestlé Sinlac, wylej na płaski talerzyk. Następnie wstaw go do lodówki do stężenia na kilka godzin. Na koniec pokrój w kosteczkę. Najlepiej posiłek przygotować rano lub na wieczór dnia poprzedniego.

Kcal: 165,3
B: 4,8 g
T: 4,9 g
WW: 25,4 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Czwartek



Tydzień 2

Śniadanie

NESTLÉ SINLAC Z BRZOSKWINIĄ

(150 ml)

- Nestlé Sinlac (2 łyżki)
- Woda (80 ml)
- Brzoskwinia (1/2 sztuki)
- Olej lniany (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Do ciepłej wody zgodnie z instrukcją na opakowaniu dodaj Nestlé Sinlac, intensywnie wymieszaj. Uparowaną brzoskwinie ostudź, dodaj do Nestlé Sinlac i zblenduj z olejem lnianym.

Kcal: 173,8
B: 5,9 g
T: 6,7 g
WW: 26,2 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Obiad

ZUPA KREM Z BURAKA Z KRÓLIKIEM

- Woda (100 ml)
- Ziemniak (1 sztuka)
- Burak gotowany (1/2 sztuki)
- Pietruszka (1/2 sztuki)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Masło klarowane (1 łyżeczka)
- Mięso z królika z pewnego źródła (10 g)

Przygotowanie:

Mięso zalej wodą, gotuj na małym ogniu aż będzie miękkie. Dodaj uparowane warzywa oraz masło i natkę. Całość zblenduj na gładko. Podaj po przestudzeniu.

Kcal: 141,04
B: 5,3 g
T: 5,8 g
WW: 16,3 g

Podwieczorek

MUS MALINOWY Z AWOKADO (150ml)

- Awokado (1/4 sztuki)
- Maliny (garść)
- Kasza jaglana (łyżka)
- Brzoskwinia (1/2 sztuki)

Przygotowanie:

Ugotuj i odcedź kaszę. Wszystkie składniki zblenduj i podaj dziecku.

Kcal: 153,4
B: 3,5 g
T: 5,6 g
WW: 18,9 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Piątek



Tydzień 2

Śniadanie

JAJECZNICA Z WARZYWAMI

- Jajko (1 sztuka)
- Pomidor bez skórki (1 sztuka)
- Papryka (2 słupki)
- Natka pietruszki (łyżeczka)

Przygotowanie:

Rozgrzej patelnię, wrzuć pokrojonego pomidora bez skórki. Poczekać aż zmięknie. Wbij jajko, dodaj pietruszkę, podduś razem całość do ścięcia się jajka. Po przestudzeniu do temperatury pokojowej podaj dziecku. Jako dodatek podaj 2 słupki papryki.

Kcal: 125,2
B: 9,5 g
T: 6,8 g
WW: 5,4 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Obiad

MINTAJ NA PARZE Z BATATEM I WARZYWAMI

- Świeży filet z mintaja (10 g)
- Koperek (łyżeczka)
- Batat (40 g)
- Cukinia (20 g)
- Kalafior (2 różyczki)
- Papryka (2 słupki)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka)

Przygotowanie:

Rybę i wszystkie warzywa uparuj. Warzywa wymieszaj z olejem i koperkiem. Wszystko zblenduj i podaj po przestudzeniu małemu dziecku. Starszakowi podaj niezblendowane składniki podzielone na cząstki, przez co dziecku wygodnie będzie je chwycić rączką.

Kcal: 136,6
B: 4,3 g
T: 5,1 g
WW: 15,4 g

Podwieczorek

NESTLÉ SINLAC Z MUSEM BORÓWKOWYM

- Nestlé Sinlac (20 g)
- Woda (60 ml)
- Borówki (garść)
- Masło klarowane (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Do ciepłej wody zgodnie z instrukcją na opakowaniu dodaj Nestlé Sinlac i wymieszaj intensywnie. Rozgnieć borówki i wymieszaj, żeby owoce puściły sok. Podaj dziecku po przestudzeniu.

Kcal: 171,62
B: 3,9 g
T: 5,5 g
WW: 25,6 g

Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lekarza preparat mlekozastępczy

Sobota



Tydzień 2

Śniadanie

CHLEB GRYCZANY Z POMIDOROWYM GUACAMOLE

- Chleb gryczany (55 g)
- Awokado (1/4 sztuki)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Pomidor bez skórki (50 g)
- Sok z cytryny (łyżeczka)

Przygotowanie:

W miseczce zgnieć awokado, dodaj drobno pokrojonego pomidora i sok cytrynowy, dokładnie wymieszaj. Tak przygotowaną pastę rozsmaruj na chlebie gryczanym. Kanapki pokrój w kosteczki i podaj dziecku.

Chleb gryczany można przygotować samodzielnie w domu z kaszy gryczanej niepalonej lub kupić w piekarniach bezglutenowych. Należy jednak wtedy zwrócić uwagę na skład, w którym powinna być tylko kasza, woda i sól.

Kcal: 135,2
B: 4,0 g
T: 5,4 g
WW: 16,3 g

Drugie śniadanie

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy



Obiad

ZUPA Z KASZĄ JAGLANĄ (160 g)

- Kasza jaglana gotowana (1,5 łyżki)
- Woda (120 ml)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Koperek (łyżeczka)
- Natka pietruszki (łyżeczka)
- Seler (20 g)
- Nestlé Sinlac (15 g)
- Pietruszka (1/2 sztuki)
- Udko z królika z pewnego źródła (10 g)
- Olej lniany (1 łyżeczka)

Przygotowanie:

Mięso zalej wodą, daj pokrojone warzywa i ugotuj wszystko do miękkości. Kaszę gotuj oddzielnie. Następnie wszystkie składniki zblenduj i przestudź zupełnie. Zaraz przed podaniem danie skrop połową łyżeczki oleju lnianego.

Kcal: 159,53
B: 5,9 g
T: 1,04 g
WW: 17,5 g



Podwieczorek

NALEŚNIK Z MUSEM JABŁKOWYM

- Nestlé Sinlac (25 g)
- Woda (75 ml)
- Jabłko (1/2 sztuki)
- Masło klarowane (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

W miseczce wymieszaj Nestlé Sinlac z niewielką ilością zimnej wody, odstaw na kilka minut, w tym czasie rozgrzej patelnię z nieprzywierającą powłoką. Wylej cienko ciasto, na małym ogniu smaż naleśnika z obu stron. W międzyczasie jabłko zetrzyj na tarce i podsmaż je na mus. Po przestudzeniu połącz z masłem. Przygotowanym musem posmaruj naleśnika i podaj dziecku.

Kcal: 103,2
B: 3,9 g
T: 5,4 g
WW: 26,8 g



Kolacja

Karmienie piersią na żądanie, mleko modyfikowane lub zalecony przez lakrza preparat mlekozastępczy

