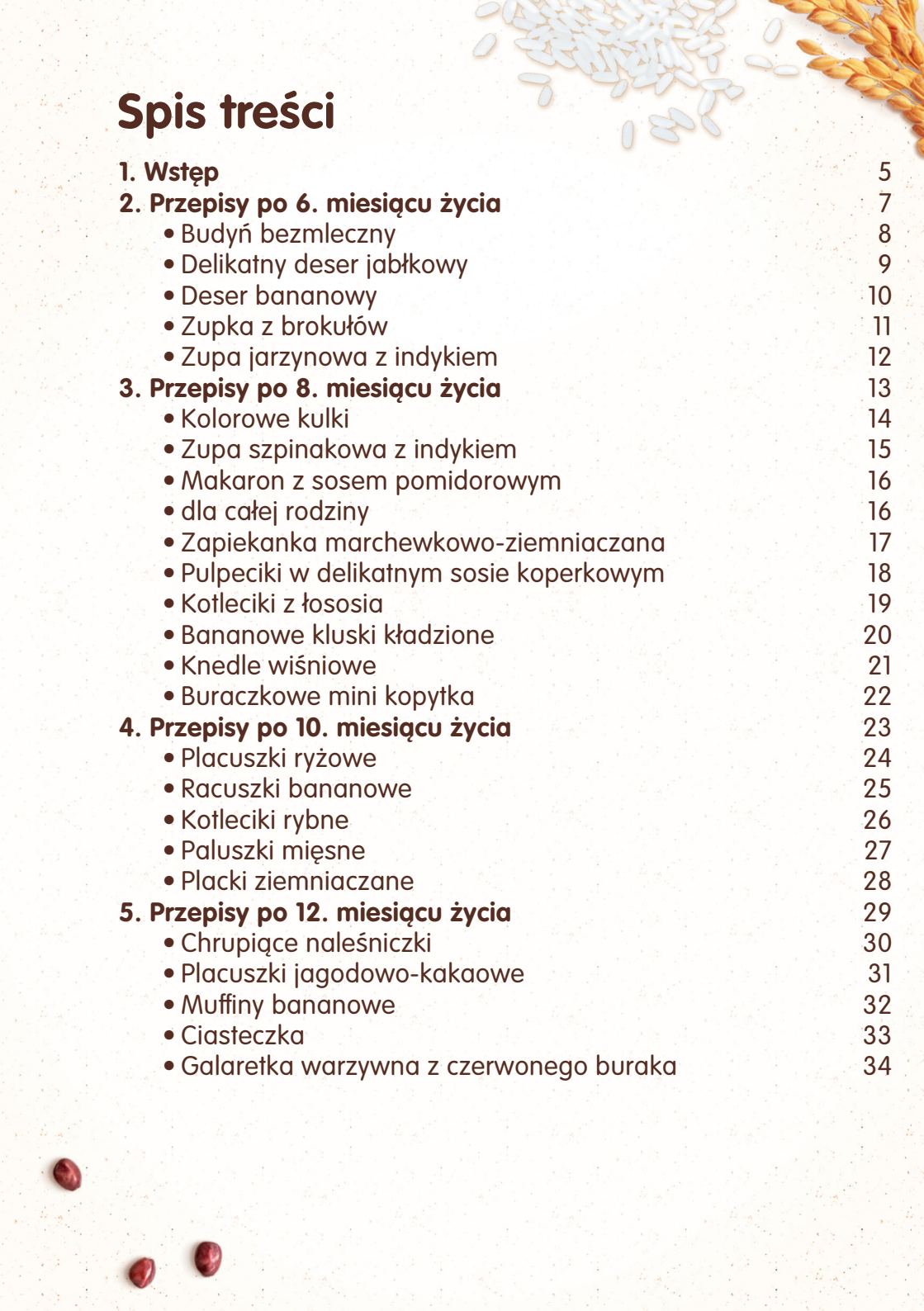




Książka kucharska dla Małego Alergika*



*Niemowlę lub dziecko z alergią na białka mleka krowiego oraz soi,
nietolerancją glutenu oraz laktozy.



Spis treści

1. Wstęp	5
2. Przepisy po 6. miesiącu życia	7
• Budyń bezmleczny	8
• Delikatny deser jabłkowy	9
• Deser bananowy	10
• Zupka z brokułów	11
• Zupa jarzynowa z indykiem	12
3. Przepisy po 8. miesiącu życia	13
• Kolorowe kulki	14
• Zupa szpinakowa z indykiem	15
• Makaron z sosem pomidorowym	16
• dla całej rodziny	16
• Zapiekanka marchewkowo-ziemniaczana	17
• Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym	18
• Kotleciki z łososia	19
• Bananowe kluski kładzione	20
• Knedle wiśniowe	21
• Buraczkowe mini kopytka	22
4. Przepisy po 10. miesiącu życia	23
• Placuszki ryżowe	24
• Racuszki bananowe	25
• Kotleciki rybne	26
• Paluszki mięsne	27
• Placki ziemniaczane	28
5. Przepisy po 12. miesiącu życia	29
• Chrupiące naleśniczki	30
• Placuszki jagodowo-kakaowe	31
• Muffiny bananowe	32
• Ciasteczka	33
• Galaretką warzywna z czerwonego buraka	34

Zastanawiasz się, skąd biorą się alergie i nietolerancje pokarmowe u małego dziecka?

Kiedy na świecie pojawia się Twój mały skarb, jego przewód pokarmowy i układ odpornościowy nie są jeszcze do końca rozwinięte. To dlatego **maluszek jest bardziej niż osoba dorosła narażony na pojawienie się nieprawidłowych reakcji na pokarm**, który trafia do jego wrażliwego brzuszka.

W takiej sytuacji jedynie wykluczenie nietolerowanych produktów może pomóc w usunięciu nieprzyjemnych dolegliwości (np. kolek, biegunek, gazów, wysypek czy zaparć), które często są wynikiem alergii (nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego) lub nietolerancji pokarmowej.

Alergie pokarmowe mogą być mylone przez rodziców z nietolerancjami pokarmowymi, ponieważ mogą dawać podobne objawy. W przypadku nietolerancji pokarmowej w pojawieniu się dolegliwości nie biorą jednak udziału mechanizmy związane z układem immunologicznym.



Lekarz stwierdził u dziecka alergię lub nietolerancję pokarmową?

W takim przypadku **pediatra może zalecić zastosowanie diety eliminacyjnej** u maluszka, który ma już rozszerzaną dietę, lub u Ciebie – jeżeli karmisz piersią. Dowiedz się zatem, jakie posiłki możesz przygotować nawet wtedy, gdy z menu musisz wykluczyć popularne alergen. Dużym ułatwieniem może być **Nestlé Sinlac!**



Nestlé Sinlac dla najbardziej delikatnych brzuszków

Nestlé Sinlac pomaga dostarczyć ważnych składników odżywczych w diecie niemowląt i małych dzieci, które **nie mogą spożywać białka mleka krowiego, laktozy, glutenu lub białka sojowego**. To bezglutenowy produkt zbożowy, który stworzyliśmy na bazie składników naturalnie wolnych od popularnych alergenów. W jego składzie znajduje się m.in. białko chleba świętojańskiego o mąka ryżowa.

Skomponowanie dziecięcego menu może być o wiele łatwiejsze z pomocą produktu, który powstał na wyjątkowe potrzeby! Wystarczy woda, by otrzymać zbilansowany odżywczo posiłek dla maluszka, ale to nie wszystko...

Rozszerzaj dietę maluszka z pomocą Nestlé Sinlac

Gotowanie dla dziecka, które ma alergię lub nietolerancję pokarmową nie musi być trudne. Wypróbuj nasze przepisy na śniadania, obiady i desery dla najbardziej delikatnych brzuszków i przekonaj się, o ile łatwiej jest komponować jadłospis mając wsparcie Nestlé Sinlac. **Sprawdź też, jak inni rodzice wykorzystują produkt przygotowując posiłki dla swoich dzieci i zainspiruj się ich pomysłami.**

Skorzystaj z 2-tygodniowego jadłospisu dla małego alergika!

Posiłki na diecie eliminacyjnej mogą być urozmaicone i dostarczać dziecku składników, które są ważne dla jego rozwoju i wzrostu. **Specjalnie z myślą o Tobie i Twoim maluszk**u przygotowaliśmy przykładowy **14-dniowy jadłospis**, który sprawdzi się przy alergii lub nietolerancji na białka mleka krowiego, gluten i soję oraz laktozę.



BEZ MLEKA
KROWIEGO
I LAKTOZY



BEZ GLUTENU



BEZ SOJ

Przepisy po 6. miesiącu życia





Budyń bezmleczny



Składniki:

- 150 ml BOBO FRUT Nektar Jabłko, morela
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1-2 łyżki (10-20 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 1 łyżka wody

Sposób przygotowania:

1. W małym naczyniu wymieszaj mąkę ziemniaczaną z wodą.
2. Do oddzielnego garnka wlej BOBO FRUT Nektar Jabłko, morela i doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj wcześniej wymieszaną mąkę z wodą.
3. Gotuj aż zgęstnieje i zdejmij z palnika.
4. Pozostaw na 15 min do ostygnięcia.
5. Dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.

*Zawiera naturalnie występujące cukry.





Delikatny deser jabłkowy



Składniki:

- 1 duże jabłko (ok. 120 g)
- 2,5 łyżki (25 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 10-50 ml wody

Sposób przygotowania:

1. Jabłko obierz, pokrój na małe kawałki, a następnie duś na małym ogniu w niewielkiej ilości wody.
2. Ostudź jabłko do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka, dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Deser bananowy



Składniki:

- 1 średniej wielkości banan lub Gerber Delikatny banan
- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- kilka kropli soku z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Obranego banana zblenduj lub dokładnie roznieć. Jeśli korzystasz z deserku Gerber Delikatny Banan, przełóż go bezpośrednio do miseczki.
2. Dodaj Nestlé Sinlac i kilka kropli soku z cytryny.
3. Całość starannie wymieszaj.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Zupka z brokułów



Składniki:

- 100 ml wody
- 2 łyżki brokułów
- 1 łyżeczka (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj brokuły w wodzie.
2. Włóż do czystej wyparzonej miseczki i zblenduj lub rozetrzyj łyżką na gładką masę.
3. Do dwóch łyżek rozartych brokułów dolej 100 ml ostudzonej wody, w której gotowały się brokuły.
4. Dodaj Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* oraz łyżeczkę oleju i dokładnie wymieszaj.

*Zawiera naturalnie występujące cukry.





Zupa jarzynowa z indykiem

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- różyczka kalafiora
- 1/2 marchewki
- 1/4 cukinii
- natka pietruszki
- 40 g mielonego mięsa z indyka lub Gerber Delikatny Indyk
- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- szczypta majeranku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. Warzywa dokładnie umyć i/ lub obierz ze skórki.
2. Kalafiora podzielić na różyczki.
3. Cukinię i marchewkę pokroić w małą kostkę, a następnie wszystko wrzucić do garnka i zalać wodą.
4. Gotuj na małym ogniu do momentu, gdy warzywa będą miękkie.
5. Do gotującego wywaru warzywnego dodaj mięso z kurczaka lub Gerber Delikatny Kurczak, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i oliwę z oliwek.
6. Zupę zblenduj, posyp umytą i posiekaną natką pietruszki.
7. Na koniec dopraw szczyptą pieprzu.

*Zawiera naturalnie występujące cukry.

Przepisy po 8. miesiącu życia





Kolorowe kulki

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 1 ziemniak
- 1 kulka mrożonego lub garść świeżego szpinaku
- 1/2 marchewki
- 5 łyżek (50 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- szczypta koperku

Sposób przygotowania:

1. Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
Dodaj jednak o połowę mniejszą ilość wody, czyli 5 łyżek produktu na 75 ml wody.
2. Koperek umyj i drobno posiekaj.
3. Ziemniaka i marchewkę umyj, ugotuj i obierz ze skórki.
4. Po ostygnięciu ziemniaka rozgnieć widelcem i wymieszaj z Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* i koperkiem.
5. Przygotowaną masę ziemniaczaną podziel na trzy części.
6. Dodaj do jednej z nich szpinak (przetarty na sitku), a do drugiej marchewkę (rozgniecioną widelcem).
7. Trzecią część zostaw wyłącznie z ziemniakiem.
8. Z otrzymanych mas uformuj kulki (pomocna może okazać się w tym łyżka do lodów).

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Zupa szpinakowa z indykiem



Składniki:

- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- pół marchewki
- ¼ korzenia pietruszki
- 20 listków szpinaku (ok. dwie garście)
- 150 ml wody
- 50 g ugotowanego mielonego indyka lub pół słoiczka Gerber Delikatny Indyk
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. Umyj marchewkę i pietruszkę, obierz i pokrój na drobne kawałki.
2. Gotuj warzywa do miękkości. Dodaj szpinak i gotuj przez kolejne 5 minut.
3. Następnie dolej olej, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* i zblenduj wszystkie składniki.
4. Dodaj rozdrobnionego i mielonego kurczaka/pół słoiczka Gerber Delikatny Indyk, a następnie wymieszaj zupkę.
5. Zupkę podawaj, gdy uzyska odpowiednią temperaturę dla Twojego dziecka.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Makaron z sosem pomidorowym dla całej rodziny



Składniki:

- makaron bezglutenowy i/lub bezjajeczny (w zależności od typu alergii), 100-120 g suchego makaronu na jedną osobę dorosłą
- pomidory bez skórki (świeże bądź z puszek), ok. 2 całe pomidory dla jednej osoby dorosłej (ok. 120 g/os.)
- 1 łyżeczka (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- ulubione świeże bądź suszone zioła (np. bazylija, oregano, koperek)
- 8 g oliwy z oliwek (5 g do makaronu, 3 g do sosu)
- tradycyjne dodatki dla całej rodziny (np. czosnek, zeszklona cebulka, pieprz)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron w wodzie do miękkości, zgodnie z informacją na opakowaniu.
2. Odcedź makaron, a następnie polej delikatnie oliwą z oliwek.
3. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Włóż do garnka, zblenduj i dodaj przyprawy. Gotuj przez około 5 minut.
4. Oddziel dla dziecka 40 g sosu i poczekaj około 15 minut aż ostygnie.
5. W tym czasie możesz dokończyć robienie sosu dla pozostałej części rodziny, dodając Wasze ulubione dodatki (np. zeszkloną cebulkę, czosnek, oliwę, przyprawy).
6. Gdy sos dla dziecka lekko ostygnie, dodaj do niego 3 g oliwy z oliwek oraz Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*.
7. Wszystkie składniki wymieszaj. Sos podawaj wraz z ugotowanym makaronem.



Jeżeli Twoje dziecko dopiero zaczyna poznawać produkty zbożowe, pamiętaj o odpowiednio delikatnej konsystencji potraw, dostosowanej do jego umiejętności gryzienia pokarmów.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Zapiekanka marchewkowo-ziemniaczana



Składniki:

- 2 ugotowane ziemniaki
- 1 mała ugotowana marchewka
- 1 łyżka ugotowanych brokułów
- 1 łyżka mielonego mięsa
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. Każdą z jarzyn zetrzyj na drobnej tarce do oddzielnego naczynia.
2. Do marchwi i brokułów dodaj po 0,5 łyżki Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*.
3. Mięso mielone podduś pod przykryciem z niewielką ilością wody na małej mocy palnika.
4. W małej żaroodpornej misce wysmarowanej olejem ułóż kolejno: połowę startych ziemniaków, startą marchewkę, mielone mięso, starte brokuły i ponownie pozostałe starte ziemniaki.
5. Wierzch ziemniaków delikatnie posmaruj olejem rzepakowym.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 220 °C przez 5-6 minut.
7. Pamiętaj, aby posiłek podawać, gdy tylko danie ostygnie do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 300 g zmielonego mięsa z indyka
- 5 łyżek (50 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- 1 jajko
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/4 jasnej części pora
- 1 łyżeczka koperku
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- szczypta ulubionych ziół

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa umyj i obierz.
2. Marchew i pietruszkę pokrój w kostkę, a pora w piórka. Warzywa wrzuć do garnka, zalej wodą i gotuj.
3. Do mięsa dodaj jajko, olej rzepakowy, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* i szczyptę ziół.
4. Całość wymieszaj, uformuj w malutkie pulpeciki i wrzuć je do wywaru.
5. Na koniec do sosu dodaj ok. 1 łyżeczkę Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* (aby go zagęścić) oraz umyty i posiekany koperek.
6. Danie możesz podawać z ugotowanym ryżem i warzywami z bulionu. Pamiętaj, by maluszkowi podać porcję odpowiednią do wieku - około 1 pulpecik.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Kotleciki z łososia

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 20 g mielonego łososia
- 3 łyżki (30 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 1/2 żółtka jajka

Sposób przygotowania:

1. Natkę pietruszki umyj i drobno posiekaj.
2. Do miski włoż zmieloną rybę i dodaj wszystkie pozostałe składniki.
3. Całość dokładnie wymieszaj i uformuj kotleciki.
4. Połóż je na blasze wyłożonej papierem i piecz w piekarniku w temperaturze 170 °C przez 20 minut.
5. Kotleciki z łososia podawaj z ugotowanymi na parze warzywami, np. kalafiorem, marchewką czy brokułem, oraz kaszą...

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Bananowe kluski kładzione



Składniki:

- 1/4 banana
- 5 łyżek wody
- 2 łyżki (20 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 2 łyżeczki mąki ryżowej
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

1. Banana zblenduj lub dobrze rozgnieć widelcem.
2. Nestlé Sinlac rozmieszaj z wodą, dodaj banana, mąkę ryżową i mąkę ziemniaczaną.
3. W małym garnku zagotuj wodę.
4. Na łyżeczkę nakładaj niewielką ilość masy i wrzucaj na gotującą się wodę. Mieszaj co jakiś czas, tak aby kluseczki się nie posklejały.
5. Przy rzadszej konsystencji ciasta możesz je też wlać cienkim strumieniem na wrzącą wodę – tak jak lane kluseczki.
6. Gotuj przez 1-2 minuty po wynurzeniu, a potem wylej kluseczki na sitko i odsącz je z wody.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Knedle wiśniowe



Składniki:

- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 1 łyżka Kleiku ryżowego Nestlé Proste zboża
- 50 ml wody
- 3 łyżki mąki ryżowej
- kilka kropel oleju rzepakowego
- 5-10 świeżych wydrylowanych wiśni

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj Nestlé Sinlac z wodą.
2. Dodaj Kleik ryżowy, mąkę ryżową oraz olej rzepakowy.
3. Zagnieć ciasto i podziel je na małe kawałki.
4. Każdy z kawałków rozgnieć na placek.
5. Połóż na nim owoc, a następnie z ciasta zrób kulkę tak, aby cały owoc był schowany.
6. Knedle wrzucaj na gorącą wodę i gotuj do wypłynięcia.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Buraczkowe mini kopytka

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 1,5 ziemniaka
- 1 burak
- 2 łyżki (20 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaka i buraka umyj, ugotuj i obierz ze skórki.
2. Po ostygnięciu rozgnieć widelcem lub zblenduj.
3. Dodaj Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* i dokładnie wymieszaj.
4. Z masy uformuj wałek grubości kciuka i tnij po skosie małe kopytka co ok. 2 cm.
5. Kopytka wrzuć na gotującą się wodę.
6. Gotuj przez ok. 4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię wody.
7. Kopytka możesz podawać na słodko lub na słono. Świetnie smakują także, gdy położysz na nich troszkę masła.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Przepisy po 10. miesiącu życia



Placuszki ryżowe



Składniki:

- 2 łyżki (20 g) Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 1,5 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki wody

Sposób przygotowania:

1. Nestlé Sinlac wymieszaj z wodą.
2. Dodaj mąkę ryżową.
3. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i smaż na złoty kolor na gorącej patelni z dodatkiem oleju, bądź na patelni beztłuszczowej.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Racuszki bananowe

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 5-6 łyżek (50 g) Nestlé Sinlac Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 1/2 banana
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki wody
- 1/2 jabłka
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. W misce roztrzep jajko.
2. Następnie dodaj Nestlé Sinlac, mąkę, wodę i olej.
3. Całość mieszaj do momentu, gdy masa będzie miała jednolitą konsystencję.
4. Banana obierz ze skórki, roznieć widelcem i dodaj do ciasta.
5. Jabłko umyj, obierz ze skórki i pokrój na małe kawałki i dodaj do pozostałych składników.
6. Całość dokładnie wymieszaj.
7. Na patelni do smażenia beztłuszczowego formuj łyżką z ciasta placuszki i smaż je z obu stron.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Kotleciki rybne



Składniki:

- 15 g ugotowanego na parze fileta rybnego bez ości
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- 1/2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki lub koperku

Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w jednej misce.
2. Dokładnie wymieszaj, ugniatając widelcem.
3. Uformuj małe kotleciki i obtoczaj w Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*.
4. Smaż na patelni beztłuszczowej bądź zwykłej z dodatkiem niewielkiej ilości oleju rzepakowego.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Paluszki mięsne



Składniki:

- 3 czubate łyżki mielonego indyka
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*
- 2 łyżki wody

Sposób przygotowania:

1. Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* połącz z wodą, dodaj mielone mięso i zagnieć.
2. Z masy formuj małe paluszki.
3. Smaż pod przykryciem z niewielką ilością wody na patelni przeznaczony do smażenia beztłuszczowego.
4. Podawaj, gdy paluszki ostygną do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Placki ziemniaczane



Składniki:

- 1 średniej wielkości ziemniak
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obierz i umyj.
2. Utrzyj na drobnej tarce, dodaj Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* i starannie wymieszaj.
3. Smaż po obu stronach na patelni beztłuszczowej.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Przepisy po 12. miesiącu życia





Chrupiące naleśniczki



Składniki:

- 2,5 łyżki (25 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 2 płaskie łyżki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 60 ml wody
- starte jabłko

Sposób przygotowania:

1. Połącz Nestlé Sinlac z wodą.
2. Dodaj olej rzepakowy, mąkę ryżową, a następnie wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
3. Patelnię posmaruj lekko olejem.
4. Naleśniki smaż z obu stron na gorącej patelni.
5. Naleśniki podawaj z ulubionymi dodatkami, np. musem owocowym lub świeżymi owocami.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Placuszki jagodowo-kakaowe

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 2 jajka
- 3 łyżki (ok. 30 g) Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 1/3 szklanki wody
- 1 szklanka jagód
- 1 łyżeczka kakao

Sposób przygotowania:

1. Jajka ubij mikserem.
2. Dodaj do nich Nestlé Sinlac, wodę, umyte jagody i dokładnie wymieszaj łyżką.
Zamiast jagód możesz użyć także inne owoce, np. borówki, maliny lub pokrojoną gruszkę.
3. Mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
4. Na patelni do smażenia beztłuszczowego formuj łyżką z ciasta placuszki i smaż je z obu stron.
5. Pozostaw do ostygnięcia i podaj maluszkowi.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Muffiny bananowe

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 2 średniej wielkości banany
- 1 jajko
- 3 łyżki (30 g) Nestlé Sinlac Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 3 łyżki mąki ryżowej
- ok. 1/2 szklanki napoju roślinnego, np. migdałowego (ilość mleka zależy od konsystencji ciasta, która powinna być gęsta)
- świeże owoce sezonowe, np. maliny, borówki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

1. Banana obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Następnie dodaj pozostałe składniki i zblenduj.
3. Przygotowane ciasto przełóż do foremek na babeczki i udekoruj na wierzchu świeżymi owocami.
4. Możesz także przygotować wersję bananowo-kakaową. Wystarczy, że do ciasta dodasz kakao.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 30 minut.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Ciasteczka

Przepis stworzony przez rodziców



Składniki:

- 1 szklanka Nestlé Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*
- 1 jajko
- 1/4 kostki masła bez laktozy
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 opakowania cukru z wanilią
- 4 łyżki cukru

Sposób przygotowania:

1. Do miski wrzuć masło, cukier, cukier z wanilią i proszek do pieczenia.
2. Następnie wszystkie składniki utrzyj na gładką masę.
3. Dodaj jajko i zmiksuj.
4. Do powstałej masy stopniowo wsypuj Nestlé Sinlac, ciągle miksując.
5. Z ciasta formuj kuleczki i rozplaszczaj je na dłoni formując ciasteczka.
6. Ciasteczka układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piecz w temperaturze 170°C przez 20 minut.



Opcjonalnie ciasteczka możesz posmarować cienką warstwą dżemu truskawkowego (100% owoców).

* Zawiera naturalnie występujące cukry.



Galaretka warzywna z czerwonego buraka



Składniki:

- 1 mały burak
- 3/4 czubatej łyżeczki (ok. 2 g) agaru
- 200 ml przegotowanej gorącej wody
- 2 łyżki (20 g) Sinlac lub Nestlé Sinlac Banan bez dodatku cukru*

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj buraka do miękkości (ok. 1,5 h). . Potrzebujesz około 80 g buraka po ugotowaniu.
2. Obierz buraka ze skórki i zetrzyj na drobnej tarce.
3. Do oddzielnego naczynia wlej gorącą przegotowaną wodę, dodaj agar i dokładnie rozmieszaj.
4. Dodaj startego buraka, a następnie pozostaw na 20 minut do ostygnięcia.
5. Dodaj 2 czubate łyżki Nestlé Sinlac i ponownie wymieszaj.
6. Rozdziel galaretkę na mniejsze porcje. Możesz ją wstawić do lodówki, aby szybciej stężała.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.





Spis treści

z podziałem na posiłki

1. Śniadania

- Placuszki ryżowe 24
- Racuszki bananowe 25
- Chrupiące naleśniczki 30
- Placuszki jagodowo-kakaowe 31

2. Przekąski

- Budyń bezmleczny 8
- Delikatny deser jabłkowy 9
- Deser bananowy 10
- Kolorowe kulki 14
- Muffiny bananowe 32
- Ciasteczka 33
- Galarełka warzywna z czerwonego buraka 34

3. Obiady

- Zupka z brokułów 11
- Zupa jarzynowa z indykiem 12
- Zupa szpinakowa z indykiem 15
- Makaron z sosem pomidorowym 16
- dla całej rodziny 16
- Zapiekanka marchewkowo-ziemniaczana 17
- Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym 18
- Kotleciki z łososia 19
- Kotleciki rybne 26
- Paluszki mięsne 27

4. Kolacje

- Bananowe kluski kładzione 20
- Knedle wiśniowe 21
- Buraczkowe mini kopytka 22
- Placki ziemniaczane 28





Szukasz informacji o Nestlé Sinlac?

Dowiedz się więcej o naszych produktach.

Skontaktuj się z nami:

Zapytaj naszego eksperta:
801 333 000

Centrum Informacji dla Rodziców:
Nestlé Polska S.A.
ul. Łódzka 153, 62-800 Kalisz
cs@pl.nestle.com



**Dołącz do nas i sprawdź, jak wiele korzyści
dla Ciebie przygotowaliśmy!**



**Testowanie
produktów**



Strefa eksperta



Konkursy



Darmowe próbki

Ważna informacja

Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częstego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.