

Jadłospis

dla małego alergika
po 6. miesiącu życia

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

Lekarz zalecił Wam dietę eliminacyjną,
a Ty nie masz pomysłu na posiłki,
dzięki którym skomponujesz jego jadłospis?
Zainspiruj się naszymi smacznymi pomysłami
na dania dla dzieci po 6. miesiącu życia!



Nestlé
FamilyNes.

Konsultacja merytoryczna jadłospisu - dietetyk Filip Kowalczyk (Centrum Dietetyki Dr Filip)

O TYM POWINIEN PAMIĘTAĆ KAŻDY RODZIC

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

Produkty zawierające składniki, których dziecko 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 ani witamin.



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

Nestlé Sinlac to unikalne połączenie białka chleba świętojańskiego (karobu) i mąki ryżowej o niskich właściwościach alergizujących. Zawiera dodatek witamin i składników mineralnych (cynk, żelazo, witamina A* i C) ważnych dla wsparcia odporności i rozwoju dziecka oraz aminokwasów, czyli cegiełek budujących białko. Nestlé Sinlac już od ponad 20 lat wspiera rodziców maluszków na diecie eliminacyjnej. Do wyboru masz Nestlé Sinlac oraz Nestlé Sinlac bez dodatku cukru**, który zawiera wyłącznie cukry naturalnie występujące 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 masę ciała niemowlaka, możesz skorzystać z [siatek centylowych](#).



*Zawartość zgodnie z przepisami prawa

** Zawiera naturalnie występujące cukry

O TYM POWINIEN PAMIĘTAĆ KAŻDY RODZIC

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

Wystarczy, że pod okiem pediatry mama będzie stosować odpowiednią dietę eliminacyjną, a dolegliwości, które pojawiły się u maluszka, powinny się zmniejszyć lub nawet zniknąć. 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!



Dieta eliminacyjna mamy karmiącej piersią powinna rozpocząć się na zlecenie lekarza i być kontynuowana pod jego opieką.

Nie warto eliminować ze swojej diety na wszelki wypadek produktów, które mogą potencjalnie uczulić maluszka. Wykluczanie czegokolwiek na własną rękę niesie za sobą ryzyko niedoborów w diecie dziecka i mamy!



Tydzień 1

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Poniedziałek

NESTLÉ SINLAC Z JABŁUSZKIEM

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

Przygotowanie:

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

Wartość

energetyczna	226 kcal
Białko	6,8 g
Tłuszcz	5,1 g
Węglowodany	38,1 g

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

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. Podawaj ze zblendowaną kaszą i różyczkami brokułu.

Wartość

energetyczna	195 kcal
Białko	6,1 g
Tłuszcz	5,1 g
Węglowodany	16,9 g

PANCAKES BANANOWE

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

Przygotowanie:

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

Wartość

energetyczna	189 kcal
Białko	3,8 g
Tłuszcz	6,1 g
Węglowodany	27,8 g

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

Ryby



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 zalecił inaczej, ryby można wprowadzać do diety maluszka już w 1. roku życia. Początkowo należy je podawać w niewielkich ilościach, obserwując reakcję niemowlaka, 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.

Konsystencja posiłków



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 dodatkiem do obiadku czy zupki i nie muszą być rozdrabniane.

Tydzień 1

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Wtorek

NESTLÉ SINLAC Z MALINAMI

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

Przygotowanie:

Zagotuj wodę, a następnie pozostaw do ostygnięcia zgodnie z informacjami na opakowaniu produktu, połącz z Nestlé Sinlac. Przełóż do miseczki, dodaj maliny i wymieszaj.

Wartość

energetyczna	221 kcal
Białko	6,7 g
Tłuszcz	5,4 g
Węglowodany	38,1 g

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

PLACKI GRYZANE Z WARZYWAMI

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

Przygotowanie:

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

Wartość

energetyczna	122 kcal
Białko	5,7 g
Tłuszcz	2,9 g
Węglowodany	15,5 g

ZUPA MARCHEWKOWA

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

Przygotowanie:

Ugotuj bulion na włoszczyźnie. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę, natkę i ugotowaną oddzielnie kaszę jaglaną. Całość zblenduj i skrop olejem lnianym.

Nasza rada

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.

Wartość

energetyczna	168 kcal
Białko	4,2 g
Tłuszcz	3,6 g
Węglowodany	26,8 g

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



Tydzień 1

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Środa

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I MORELĄ

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

Przygotowanie:

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

Wartość

energetyczna	194 kcal
Białko	3,2 g
Tłuszcz	9,7 g
Węglowodany	22 g

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

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, a następnie podaj dziecku. Starszakowi możesz podać brokuły do rączki z kawałeczkami miękkiego, pokrojonego mięsa.

Wartość

energetyczna	161 kcal
Białko	7,3 g
Tłuszcz	4,7 g
Węglowodany	19,8 g

TRUSKAWKOWY MUS JAGLANY Z BURAKIEM

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

Przygotowanie:

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

Nasza rada

Buraka warto ugotować więcej i wykorzystać w kolejnych posiłkach.

Wartość

energetyczna	137 kcal
Białko	4,9 g
Tłuszcz	5,2 g
Węglowodany	16,1 g

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

Mięso



Jeśli nie masz dostępu do wysokiej jakości mięsa z pewnego źródła, które można byłoby podać maluszkowi, sięgnij po produkt [Gerber Delikatny indyk](#). To gotowe mięsko w słoiczku spełniające rygorystyczne normy żywności dla niemowląt i małych dzieci.

Tydzień 1

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Czwartek

KREM Z GRUSZKI

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

Przygotowanie:

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

Wartość energetyczna	178 kcal
Białko	4,9 g
Tłuszcz	6,4 g
Węglowodany	25,7 g

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

MAKARON Z SOSEM WARZYWNO-MIĘSNYM

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

Przygotowanie:

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

Wartość energetyczna	162 kcal
Białko	5,4 g
Tłuszcz	5,9 g
Węglowodany	18,8 g

ZUPA JARZYNOWA A'LA KRUPNIK

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

Przygotowanie:

Ugotuj bulion na włoszczyźnie lub rozmroź przygotowaną wcześniej porcję. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i cukinię. Gotuj, a gdy warzywa będą miękkie, wystudź je i zblenduj. Dodaj Nestlé Sinlac i intensywnie wymieszaj.

Wartość energetyczna	155 kcal
Białko	6,4 g
Tłuszcz	6,8 g
Węglowodany	19,3 g

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



Tydzień 1

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Piątek

JAJECZNICA NA POMIDORZE Z PIETRUSZKĄ

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

Przygotowanie:

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

Wartość	
energetyczna	123 kcal
Białko	9,6 g
Tłuszcz	6,6 g
Węglowodany	5,3 g

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

ZUPA KREM Z BATATA I MARCHEWKI

- Bulion (wywar warzywny na włoszczyźnie) (100 ml)
- Marchewka (1 sztuka)
- Batat (40 g)
- Koperek (1 łyżeczka)
- Olej lniany (1 łyżeczka)
- Kasza jaglana (1,5 łyżki)

Przygotowanie:

Ugotuj bulion na włoszczyźnie lub rozmroź przygotowaną wcześniej porcję. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i batata, po czym wszystko ugotuj. Gdy warzywa będą miękkie, dołóż porcję ugotowanej oddzielnie kaszy, całość zblenduj na gładko. Po przestudzeniu podaj dziecku.

Wartość	
energetyczna	172 kcal
Białko	7 g
Tłuszcz	6,4 g
Węglowodany	21,4 g

OWOCE Z AWOKADO

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

Przygotowanie:

Do Nestlé Sinlac dodaj 75 ml ciepłej przegotowanej wody i wymieszaj. Pozostałe składniki zblenduj, połącz wszystko w całość i podaj dziecku w miseczce.

Wartość	
energetyczna	230 kcal
Białko	4,7 g
Tłuszcz	8,3 g
Węglowodany	32,7 g

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

Jaja



Rodzice maluszków na diecie eliminacyjnej czasem obawiają się podawania jaj, ale też np. 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

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Sobota

NESTLÉ SINLAC Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

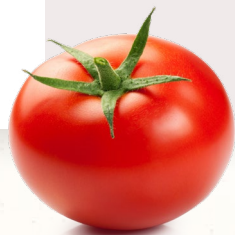
- Nestlé Sinlac (50 g)
- Woda (150 ml)
- Truskawki (2 sztuki)

Przygotowanie:

Nestlé Sinlac przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i przełóż do miseczki. W tym czasie zblenduj truskawki i wyłóż mus na wierzch.

Wartość	
energetyczna	237 kcal
Białko	6,8 g
Tłuszcz	7,8 g
Węglowodany	34,2 g

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



ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM

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

Przygotowanie:

Ugotuj bulion na włoszczyźnie lub rozmroź przygotowaną wcześniej porcję. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę, pomidora, mięso i wszystko ugotuj. Gdy warzywa będą miękkie, zblenduj składniki na gładko i dodaj natkę. Starszakowi ryż możesz dodać do kremu warzywnego, bez blendowania. Danie skrop olejem lnianym - pamiętaj, że nie używa się go na gorąco, dlatego dodaj go do posiłku dopiero przed podaniem.

Wartość	
energetyczna	187 kcal
Białko	7,7 g
Tłuszcz	7,5 g
Węglowodany	20,5 g



DOMOWY MUS MALNOWY Z NEKTARYNKĄ

- Maliny (garść)
- Nektarynka (1/2 sztuki)
- Nestlé Sinlac (25 g)
- Woda (75 ml)

Przygotowanie:

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

Wartość	
energetyczna	178 kcal
Białko	5,2 g
Tłuszcz	5,5 g
Węglowodany	24,8 g



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

Tydzień 1

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Niedziela

PLACUSZKI Z TRUSKAWKAMI

- Truskawki (garść)
- Nestlé Sinlac (20 g)
- Woda (60 ml)
- Olej rzepakowy (1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

Do wody podgrzanej zgodnie z instrukcją dodaj Nestlé Sinlac, całość wymieszaj. Wody jest mniej po to, żeby konsystencja była gęstsza, odpowiednia do przygotowania placuszków. Dodaj olej i połowę zgniecionych truskawek i porcjami wylewaj masę na nieprzywierającą patelnię. Smaż placuszki z dwóch stron. Podaj po przestudzeniu, posypując resztą pokrojonych truskawek.

Wartość

energetyczna	176 kcal
Białko	5,5 g
Tłuszcz	6,2 g
Węglowodany	24,4 g

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

PULPECIKI Z PUREE ZIEMNIACZANYM I KALAFIOREM

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

Wartość

energetyczna	192 kcal
Białko	6,3 g
Tłuszcz	6,4 g
Węglowodany	27,3 g

DOMOWY MUS OWOCOWY

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

Przygotowanie:

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

Wartość

energetyczna	114 kcal
Białko	2,5 g
Tłuszcz	3,2 g
Węglowodany	21,3 g

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

Cytrusy



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 życia. Należy to robić jak w przypadku innych produktów, obserwując reakcję maluszka.

Tydzień 2

Śniadanie

NESTLÉ SILNAC Z POMARAŃCZĄ

- Nestlé Sinlac (50 g)
- Woda (150 ml)
- Pomarańcza (1 cząstka)

Przygotowanie:

Zagotuj wodę, a następnie pozostaw do ostygnięcia zgodnie z informacjami na opakowaniu produktu, wymieszaj z Nestlé Sinlac. Przełóż do miseczki. Dodaj kawałek pomarańczy obrany ze skórek.

Wartość	
energetyczna	218 kcal
Białko	6,3 g
Tłuszcz	5,8 g
Węglowodany	39,2 g

Drugie śniadanie

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

Obiad

RYBA Z WARZYWNYM PUREE

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

Przygotowanie:

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

Wartość	
energetyczna	146 kcal
Białko	4,6 g
Tłuszcz	6,7 g
Węglowodany	15,6 g

Podwieczorek

DOMOWY MUS OWOCOWY Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

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

Przygotowanie:

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

Wartość	
energetyczna	130 kcal
Białko	3,5 g
Tłuszcz	5,8 g
Węglowodany	15,9 g

Kolacja

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

Poniedziałek



Tydzień 2

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Wtorek

BUDYŃ OWSIANO-BANANOWY

- 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. Dołóż masło i zblenduj na gładko.

Wartość energetyczna	167 kcal
Białko	4,6 g
Tłuszcz	5,6 g
Węglowodany	23,8 g

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

KREM Z ZIELONYCH WARZYZ

- Woda (100 ml)
- Olej rzepakowy (1/2 łyżeczki)
- Cukinia (30 g)
- Nestlé Sinlac (1 łyżka)
- Fasolka szparagowa (1 łyżka)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Kalafior (30 g)
- Mięso mielone z kurczaka z pewnego źródła (10 g)

Przygotowanie:

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

Wartość energetyczna	120 kcal
Białko	4,8 g
Tłuszcz	5,1 g
Węglowodany	12,8 g

GOTOWANE WARZYWA DO RĄCZKI Z POLENTĄ I ZIELONYM MUSEM

- Fasolka szparagowa gotowana (mała garść)
- Kalarepa (1/4 średniej sztuki - 20 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 50 ml ciepłej, przegotowanej wody, wymieszaj i odstaw na 2-3 minuty. Wylej całość do płaskiego naczynia, wstaw 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.

Wartość energetyczna	167 kcal
Białko	6,8 g
Tłuszcz	5,2 g
Węglowodany	23,5 g

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



Tydzień 2

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Środa

AMARANTUSOWA OWSIANKA Z MORELĄ

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

Przygotowanie:

Płatki zalej wodą, gotuj do miękkości i zgęstnienia. Morelę pokrój drobno, dodaj do gotujących się płatków. Po zdjęciu z palnika dodaj także masło. Gdy owoc zmięknie, całość przełóż do miseczki. Podaj dziecku po przestudzeniu do temperatury pokojowej.

Wartość energetyczna	148 kcal
Białko	3,3 g
Tłuszcz	6,6 g
Węglowodany	18,8 g

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

KULKI WARZYWNO-RYŻOWE

- 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 drobniotko pokrojoną cukinię, roztrzepane jajko, zgniecioną marchewkę i natkę pietruszki. Zblenduj i uformuj kuleczki, a następnie ugotuj je na parze. Podaj po przestudzeniu.

Wartość energetyczna	155 kcal
Białko	5,7 g
Tłuszcz	5,3 g
Węglowodany	21,1 g

ŁOSOŚ Z MAKARONEM I SOSEM CUKINIOWYM

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

Przygotowanie:

Łososa ugotuj na parze. Makron 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 i olej. Dopraw natką. Wszystko zblenduj i podaj dziecku. Starszakowi możesz sos warzywny wymieszać z makaronem i podać z rybą, bez blendowania.

Wartość energetyczna	150 kcal
Białko	4,3 g
Tłuszcz	7,1 g
Węglowodany	17,1 g

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



Tydzień 2

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Czwartek

CUKINIOWO-MARCHEWKOWE PLACUSZKI

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

Przygotowanie:

Nestlé Sinlac wymieszaj z 75 ml ciepłej, przegotowanej wody. Dodaj roztrzepane jajko. Następnie dorzuć starte warzywa i koperek. Na nieprzywierającej patelni smaż małe placuszki (najlepiej robić to pod przykryciem z pomocą pary – wtedy placki będą delikatniejsze). Podaj po przestudzeniu.

Wartość

energetyczna	167 kcal
Białko	4,6 g
Tłuszcz	5,6 g
Węglowodany	26,9 g



SPAGHETTI POMIDOROWE

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

Przygotowanie:

Makaron ugotuj do miękkości. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć pokrojonego pomidora oraz mięso i podduś pod przykryciem. Pod koniec duszenia dodaj na patelnię makaron, przyprawy i dokładnie wymieszaj. Wszystko zblenduj i podaj dziecku po przestudzeniu. Straszakowi możesz wymieszać sos z mięsem i warzywami, bez blendowania.

Wartość

energetyczna	133 kcal
Białko	4,2 g
Tłuszcz	3,5 g
Węglowodany	16,2 g

KOSTECZKI OWOCOWO-KOKOSOWE

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

Przygotowanie:

Do Nestlé Sinlac dodaj 50 ml ciepłej, przegotowanej wody, wymieszaj, odstaw na 2-3 minuty. Morelę ugotuj na parze, zblenduj z sokiem z cytryny i wiórkami. Mus połącz z Nestlé Sinlac i wylej na płaski talerzyk. Wstaw go do lodówki do stężenia na kilka godzin, a później pokrój w kosteczkę. Posiłek najlepiej przygotować rano lub nawet wieczorem poprzedniego dnia.

Wartość

energetyczna	165 kcal
Białko	4,8 g
Tłuszcz	4,9 g
Węglowodany	25,4 g



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

Tydzień 2

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Piątek

NESTLÉ SINLAC Z BRZOSKWINIĄ

- Nestlé Sinlac (25 g)
- Woda (75 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.

Wartość energetyczna	174 kcal
Białko	5,9 g
Tłuszcz	6,7 g
Węglowodany	26,2 g

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

ZUPA KREM Z BURAKA Z KRÓLIKIEM

- Woda (100 ml)
- Ziemniak (1 sztuka)
- Burak gotowany (1/2 sztuki)
- Pietruszka (1/2 sztuki)
- Natka pietruszki (1 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.

Wartość energetyczna	141 kcal
Białko	5,3 g
Tłuszcz	5,8 g
Węglowodany	16,3 g

MUS MALINOWY Z AWOKADO

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

Przygotowanie:

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

Wartość energetyczna	153 kcal
Białko	3,5 g
Tłuszcz	5,6 g
Węglowodany	18,9 g

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



Tydzień 2

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Sobota

JAJECZNICA Z WARZYWAMI

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

Przygotowanie:

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

Wartość energetyczna	125 kcal
Białko	9,5 g
Tłuszcz	6,8 g
Węglowodany	5,4 g

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

MINTAJ NA PARZE Z BATATEM I WARZYWAMI

- Świeży filet z mintaja (10 g)
- Koperek (1 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 dziecku. Starszakowi podaj niezblendowane warzywa podzielone na części, które maluchowi będzie wygodnie chwycić rączką.

Wartość energetyczna	137 kcal
Białko	4,3 g
Tłuszcz	5,1 g
Węglowodany	15,4 g

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.

Wartość energetyczna	172 kcal
Białko	3,9 g
Tłuszcz	5,5 g
Węglowodany	25,6 g

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



Tydzień 2

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Niedziela

CHLEB GRYCZANY Z POMIDOROWYM GUACAMOLE

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

Wartość	
energetyczna	135 kcal
Białko	4,0 g
Tłuszcz	5,4 g
Węglowodany	16,3 g

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

ZUPA Z KASZĄ JAGLANĄ

- Kasza jaglana gotowana (1,5 łyżki)
- Woda (120 ml)
- Marchewka (1/2 sztuki)
- Koperek (1 łyżeczka)
- Natka pietruszki (1 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. Dodaj pokrojone warzywa i ugotuj wszystko do miękkości. Kaszę gotuj oddzielnie. Następnie wszystkie składniki zblenduj i przestudź zupełnie. Zaraz przed podaniem danie skrop łyżeczką oleju lnianego.

Wartość	
energetyczna	160 kcal
Białko	5,9 g
Tłuszcz	1 g
Węglowodany	17,5 g

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 przegotowaną, zimną wodą. 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.

Wartość	
energetyczna	103 kcal
Białko	3,9 g
Tłuszcz	5,4 g
Węglowodany	26,8 g

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

Chleb gryczany



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.



To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...

dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



Kalendarz rozwoju dziecka

Sprawdź, jak rozwija się Maluszek w kolejnych miesiącach.



Testowania produktów naszych marek

Wypełnij ankietę i weź udział w testach naszych produktów.



Konkursy

Bierz udział i graj o atrakcyjne nagrody!



Nielimitowany dostęp do Strefy Eksperta

Skonsultuj ze specjalistą kwestie dotyczące Twojego Maluszka.

Dołącz do Programu FamilyNes.

Pozwól nam wspierać Cię na każdym etapie życia Maluszka!



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 prześle 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 socjalne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego 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.