

JADŁOSPISY

NIETOLERANCJA MONO- I DISACHARYDÓW



Spis treści

Jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono- i disacharydów w 1.–3. roku życia (\approx 1300 kcal)	5
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono- i disacharydów w 1.–3. roku życia (\approx 1250 kcal)	7
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono- i disacharydów w 1.–3. roku życia (\approx 1250 kcal)	9
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono- i disacharydów w 4.–6. roku życia (\approx 1500 kcal)	11
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono- i disacharydów w 4.–6. roku życia (\approx 1400 kcal)	13
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono- i disacharydów w 4.–6. roku życia (\approx 1450 kcal)	15

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z nietolerancją mono i disacharydów w 1.-3. roku życia (≈ 1300 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Płatki orkiszowe <ul style="list-style-type: none"> ● czarne jagody ● płatki orkiszowe pełnoziarniste ● mleko migdałowe naturalne bio 	<ul style="list-style-type: none"> ● 65 g (0,5 x szklanka) ● 30 g (4 x łyżka) ● 250 g (1 x szklanka) 	Ugotuj płatki na wodzie, dolej ciepłe mleko migdałowe oraz zmiększone jagody
II śniadanie	Jogurt sojowy naturalny <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt sojowy naturalny 	<ul style="list-style-type: none"> ● 150 g (7 x łyżka) 	
Obiad	Makaron z cukinią <ul style="list-style-type: none"> ● mielony filet z piersi indyka, bez skóry ● sól biała ● makaron penne pełnoziarnisty ● olej rzepakowy ● cukinia Zupa krem szpinakowa <ul style="list-style-type: none"> ● włoszczyzna krojona w paski, mrożona ● szpinak ● oliwa z oliwek ● sól biała 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 g (0,3 x porcja) ● 1 g (1 x szczypta) ● 70 g (1 x szklanka) ● 5 g (0,5 x łyżka) ● 100 g (0,5 x sztuka) ● 50 g (0,5 x porcja) ● 100 g (4 x garść) ● 20 g (2 x łyżka) ● 1 g (1 x szczypta) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron ugotuj al dente. 2. Cukinię pokrój w grube plastry, wrzuć na patelnię z niewielką ilością oleju, podsmaż krótko. 3. Dodaj makaron. 4. Wyłóż na talerz. <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotuj 2 szklanki bulionu warzywnego (przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny, włoszczyznę odcedź). 2. Dodaj szpinak i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. 3. Zupę zmiksuj na krem. 4. Dodaj łyżkę oliwy
Podwieczorek	Migdały i jeżyny <ul style="list-style-type: none"> ● jeżyny ● migdały 	<ul style="list-style-type: none"> ● 65 g (1 x garść) ● 15 g (1 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeżyny umyj pod bieżącą wodą. 2. Zjedz razem z migdałami
Kolacja	Kanapki z awokado <ul style="list-style-type: none"> ● chleb graham ● szynka z piersi kurczaka ● awokado 	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 g (2 x kromka) ● 15 g (1 x plasterek) ● 70 g (0,5 x sztuka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb posmaruj awokado. 2. Nałóż plasterki szynki