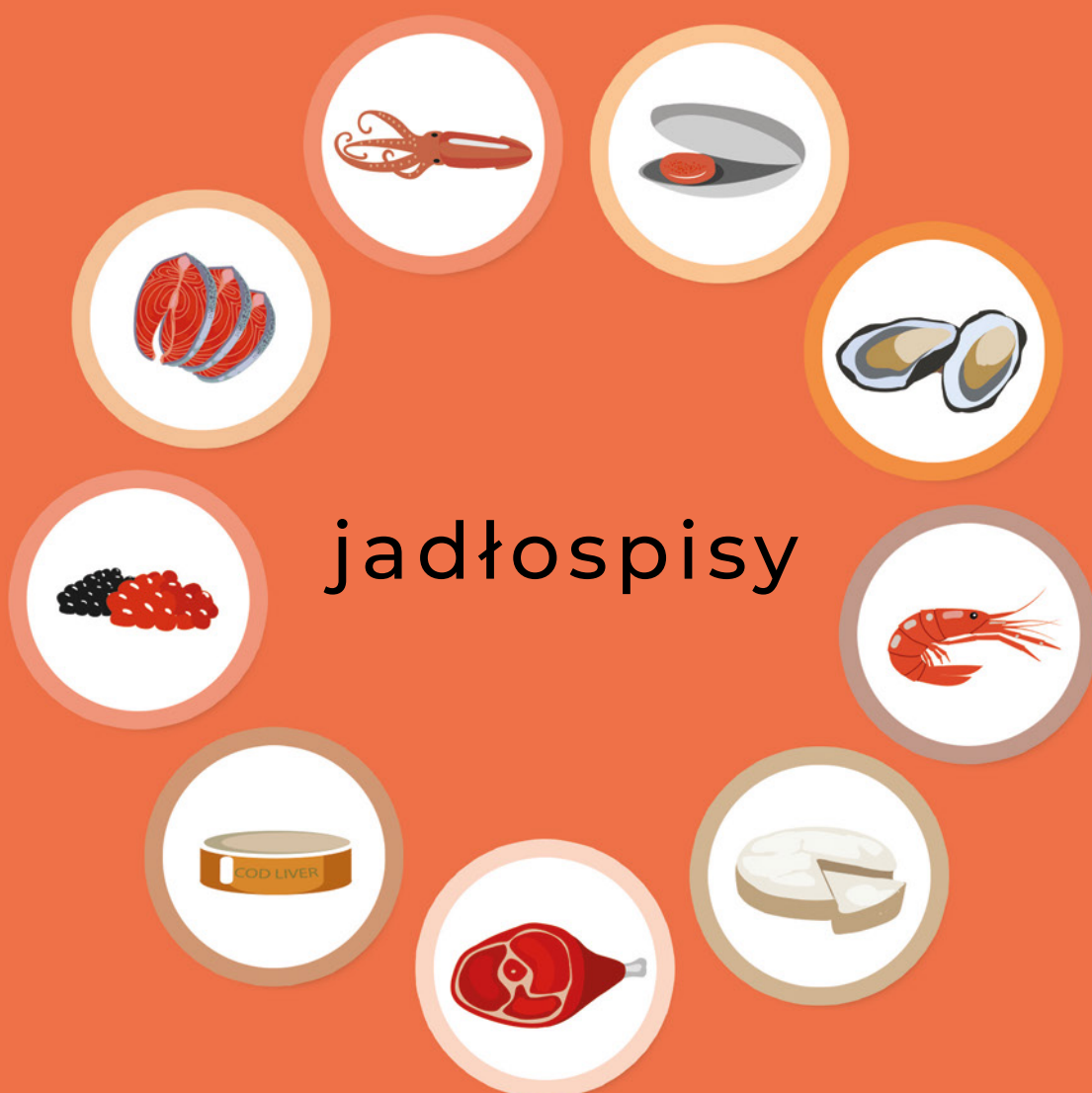


# Nietolerancja histaminy



## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 1.–3. roku życia ( $\approx 1100$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 1.–3. roku życia ( $\approx 1180$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 1.–3. roku życia ( $\approx 1115$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 1.–3. roku życia ( $\approx 1180$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 4.–6. roku życia ( $\approx 1400$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 4.–6. roku życia ( $\approx 1425$ kcal) .....	15
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 4.–6. roku życia ( $\approx 1370$ kcal) .....	17
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 4.–6. roku życia ( $\approx 1440$ kcal) .....	19

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z nietolerancją histaminy w 1.-3. roku życia (≈ 1100 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Racuchy z jabłkiem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mąka orkiszowa</li> <li>jajko</li> <li>mleko spożywcze (1,5% tłuszczu)</li> <li>jabłko</li> <li>cynamon</li> <li>cukier</li> <li>olej rzepakowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (2 x łyżka)</li> <li>60 g (1 x sztuka)</li> <li>60 g (4 x łyżka)</li> <li>50 g (0,25 x sztuka)</li> <li>szczypta</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać jajko, mąkę, mleko, cukier, cynamon.</li> <li>Rozgrzać patelnię z niewielką ilością oleju, wyłożyć ciasto łyżką i smażyć w formie placuszków z obydwu stron</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Koktajl brzoskwińowo-miętowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko spożywcze (1,5% tłuszczu)</li> <li>liście mięty</li> <li>brzoskwinia</li> <li>nasiona chia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 g (1 x szklanka)</li> <li>1-2 liście</li> <li>160 g (1 x sztuka)</li> <li>5 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zblendować wszystko razem.</li> <li>Odstawić na kilka minut, aby nasiona chia napęczniały</li> </ol>
<b>Obiad</b>	<b>Nuggetsy pieczone z frytkami z batatów i ugotowanymi na parze brokułami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mięso z piersi kurczaka</li> <li>mąka ziemniaczana</li> <li>woda</li> <li>sól, pieprz, czosnek w proszku</li> <li>płatki kukurydziane</li> <li>batat</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>brokuły</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g</li> <li>15 g (1 x łyżeczka)</li> <li>20 g (1 x łyżka)</li> <li>szczypta</li> <li>6 g (2 x łyżka)</li> <li>100 g (0,5 x sztuka)</li> <li>10 g (1 x łyżka)</li> <li>60 g (3 x różyczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rozgrzać piekarnik do 190°C i wyłożyć blaszkę papierem do pieczenia.</li> <li>Płatki kukurydziane rozkruszyć, np. tłuczkiem do rozbijania mięsa, i przelać do płaskiej miski.</li> <li>Do blendera włożyć pokrojone piersi z kurczaka i rozdrobnić je na gładką masę (kurczaka można też zmielić w maszynce do mięsa). Do mięsa dodać mąkę ziemniaczaną, wodę, sól, czosnek oraz pieprz i wymieszać.</li> <li>Mokrymi dłońmi formować małe kulki z mięsa (1 łyżka mięsa = 1 nuggets). Obtoczyć nuggetsy w płatkach kukurydzianych. Rozłożyć nuggetsy na blaszce do pieczenia i piec przez 15 minut. W połowie czasu pieczenia obrócić nuggetsy na drugą stronę.</li> <li>Bataty obrać i pokroić w słupki. Obtoczyć w oliwie. Wyłożyć na papier do pieczenia i piec w 180°C ok. 15 minut (do czasu, aż bataty będą miękkie).</li> <li>Podawać z ugotowanymi na parze brokułami</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Arbuz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 g (1 x plaster)</li> </ul>	