

# NIETOLERANCJA LAKTOZY

JADŁOSPISY



## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1300 kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1300 kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1300 kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 1.–3. roku życia ( $\approx$ 1250 kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1600 kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1600 kcal) .....	15
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1600 kcal) .....	17
Jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 4.–6. roku życia ( $\approx$ 1500 kcal) .....	19

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z nietolerancją laktozy w 1.-3. roku życia (≈ 1300 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>I śniadanie</b>	<b>Kukurydzianka z jagodami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko ryżowe naturalne bio</li> <li>czarne jagody</li> <li>kasza kukurydziana</li> <li>miód pszczeli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125 g (0,5 szklanki)</li> <li>65 g (0,5 szklanki)</li> <li>45 g (3 łyżki)</li> <li>12 g (0,5 łyżki)</li> </ul>	Ugotuj kaszę na mleku ryżowym. Dodaj owoce i miód
<b>II śniadanie</b>	<b>Smoothie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jarmuż</li> <li>mleko migdałowe naturalne bio</li> <li>sok marchwiowy</li> <li>pomarańcza</li> <li>truskawki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 g (1 garść)</li> <li>125 g (0,5 szklanki)</li> <li>100 g (0,4 szklanki)</li> <li>100 g (0,5 sztuki)</li> <li>30 g (0,43 garści)</li> </ul>	Wszystkie składniki wrzucić do blendera/malaksera. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu
<b>Obiad</b>	<b>Kolorowe gryczotto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cielęcina, łopatka</li> <li>brokuły</li> <li>kasza gryczana</li> <li>marchew</li> <li>olej rzepakowy</li> <li>pomidor</li> </ul> <b>Krem z buraka (przepis na 2 porcje)</b> Zjedz 1 z 2 porcji <ul style="list-style-type: none"> <li>jogurt naturalny (1,5%) bez laktozy</li> <li>bulion warzywny (domowy)</li> <li>sól morska</li> <li>pieprz czarny mielony</li> <li>sok z limonki</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>burak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 g (0,3 porcji)</li> <li>50 g (0,1 sztuki)</li> <li>26 g (2 łyżki)</li> <li>20 g (0,4 sztuki)</li> <li>10 g (1 łyżki)</li> <li>120 g (1 sztuka)</li>   <li>40 g (2 łyżki)</li> <li>250 g (1 szklanka)</li> <li>1 g (1 szczypta)</li> <li>1 g (1 szczypta)</li> <li>12 g (2 łyżki)</li> <li>10 g (1 łyżka)</li> <li>100 g (1 sztuka)</li> </ul>	<p>Marchew pokrój w plastry, brokuł podziel na różyczki. Marchew wrzuć do garnka razem z kaszą i zalej wodą. Gotuj około 15 minut, pod koniec dodaj brokuł i gotuj jeszcze 5-10 minut. Doprav. Cielęcinę skrop olejem, doprav i obłóż plasterami pomidora, piecz mięso około 40 minut w żaroodpornym naczyniu z wodą na dnie. Gdy mięso będzie gotowe, wyłóż warzywną kaszę na talerz i zjedz z mięsem.</p> <p>Buraki oczyść i piecz przez 60 minut w 200°C. Ostudzone pokrój na mniejsze kawałki. Przygotuj bulion. Dodaj buraki. Gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu, zmiksuj blenderem, doprav do smaku i gotuj jeszcze całość przez 5 minut. Dodaj zahartowany jogurt bez laktozy. Podavaj skropione limonką</p>