

Spis treści

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 1.–3. roku życia (≈ 1250 kcal)	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 1.–3. roku życia (≈ 1350 kcal)	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 1.–3. roku życia (≈ 2000 kcal).....	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 1.–3. roku życia (≈ 2000 kcal)	12
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 4.–6. roku życia (≈ 1600 kcal)	15
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 4.–6. roku życia (≈ 1650 kcal)	17
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 4.–6. roku życia (2400 kcal)	19

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z mukowiscydozą w 1.-3. roku życia (≈ 1250 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Kanapki z żółtym serem i warzywami <ul style="list-style-type: none"> ● chleb pszenny ● masło ● sałata masłowa ● ser gouda pełnotłusty ● pomidor 	<ul style="list-style-type: none"> ● 35 g (1,5 x kromka) ● 10 g (1 x łyżeczka) ● 6 g (2 x małe liście) ● 30 g (1,5 x plaster) ● 30 g (2 x plaster) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb posmarować masłem. 2. Na wierzch wyłożyć sałatę, ser żółty i pokrojonego w plasterki pomidora
II śniadanie	Jogurt owocowy <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny ● banan ● nasiona chia ● borówki amerykańskie 	<ul style="list-style-type: none"> ● 90 g (0,5 x opakowanie) ● 60 g (0,5 x sztuka) ● 10 g (1 x łyżka) ● 25 g (0,5 x garść) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt wymieszać z nasionami chia i odłożyć, aby nasiona napęczniały. 2. Dodać posiekanego banana i oplukane borówki
Obiad I danie	Zupa krem z groszku na mleku <ul style="list-style-type: none"> ● groszek zielony mrożony ● woda ● mleko spożywcze (3,2% tłuszczu) ● sól ● masło ● koperek 	<ul style="list-style-type: none"> ● 115 g (2 x garść) ● 125 g (0,5 x szklanka) ● 125 g (0,5 x szklanka) ● szczypta ● 10 g (1 x łyżeczka) ● 2 g (0,25 x pęczek) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Groszek wysypać do garnka, zalać mlekiem i wodą. Posolić. Gotować ok. 5 minut, aż groszek będzie miękki. Dodać posiekany koperek. 2. Zblendować wszystko na gładki krem i dodać masło
Obiad II danie	Pieczone udka w glazurze musztardowo-miodowej z pieczonymi warzywami <ul style="list-style-type: none"> ● udko kurczaka ze skórą ● miód ● musztarda ● sól ● tymianek ● ziemniak ● marchew ● oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50 g (1 x sztuka) ● 12 g (1 x łyżeczka) ● 5 g (0,5 x łyżeczka) ● szczypta ● 2 g (0,5 x łyżeczka) ● 100 g (1,5 x sztuka) ● 80 g (0,5 x sztuka) ● 10 g (1 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotować marynatę: miód (jeśli jest w postaci stałej, należy go podgrzać i rozpuścić) wymieszać z musztardą i ziołami oraz solą. 2. Obtoczyć udko w marynacie i odstawić na kilka godzin. 3. Piec w rękawie w 180°C przez ok. 25–30 minut. Pod koniec pieczenia otworzyć rękaw, aby mięso się przypieкло. 4. W drugim rękawie zapiekać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i marchewkę. Piec również w 180°C przez ok. 15–20 minut. Na koniec można otworzyć rękaw, aby warzywa się przypiekiły. 5. Podawać polane oliwą

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Podwieczorek	Słodki mus owocowy <ul style="list-style-type: none">● borówka● truskawki mrożone● miód	<ul style="list-style-type: none">● 50 g (1 x garść)● 50 g (5 x sztuka)● 12 g (1 x łyżeczka)	Truskawki rozmrozić i zblendować z resztą składników
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową i warzywami <ul style="list-style-type: none">● chleb pszenny● masło● szynka drobiowa● sałata● pomidor	<ul style="list-style-type: none">● 35 g (1,5 x kromka)● 10 g (1 x łyżeczka)● 30 g● 6 g (2 x małe liście)● 30 g (2 x plaster)	1. Chleb posmarować masłem. 2. Na wierzch wyłożyć sałatę, szynkę drobiową i pokrojonego w plastry pomidora
<p>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: co najmniej 1,3 l. Można do wody dodawać szczyptę soli, aby uzupełnić straty elektrolitów. Do picia: woda źródlana lub naturalna woda niskozmineralizowana, herbaty ziołowe.</p> <p>Wartość energetyczna diety: 1250 kcal Białko: 50 g Tłuszcze: 55 g Węglowodany: 155 g Wapń: 750 mg (nie licząc wody)</p>			