

Spis treści

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.–3. roku życia (≈ 1020 kcal)	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.–3. roku życia (≈ 1025 kcal)	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.–3. roku życia (≈ 1050 kcal)	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.–3. roku życia (≈ 1070 kcal)	11
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.–3. roku życia (≈ 1100 kcal)	13
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.–3. roku życia (≈ 1160 kcal)	15
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 4.–6. roku życia (≈ 1390 kcal)	17
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 4.–6. roku życia (≈ 1400 kcal)	19
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 4.–6. roku życia (≈ 1400 kcal)	21
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 4.–6. roku życia (≈ 1410 kcal)	23
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 4.–6. roku życia (≈ 1415 kcal)	25
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 4.–6. roku życia (≈ 1420 kcal)	27

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z dyslipidemią w 1.-3. roku życia (≈ 1020 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Śniadanie	Jaglanka na jogurcie z borówkami <ul style="list-style-type: none"> płatki jaglane jogurt naturalny (2% tłuszczu) borówki cynamon 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g (2 x łyżka) 90 g (0,5 x opakowanie) 50 g (1 x garść) szczypta 	<ol style="list-style-type: none"> Płatki jaglane wymieszać z jogurtem, odstawić na kilka minut. Dodać borówki i posypać cynamonem
II śniadanie	Mus gruszkowy <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (2% tłuszczu) gruszka 	<ul style="list-style-type: none"> 90 g (0,5 x opakowanie) 70 g (0,5 x sztuka) 	Zblendować wszystko na gładką masę
Obiad I danie	Krem z buraka <ul style="list-style-type: none"> burak jabłko czosnek cebula oliwa z oliwek liść laurowy ziele angielskie woda korzeń imbiru sok z cytryny szczypiorek sól, pieprz cukier 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g (2 x sztuka) 50 g (0,25 x sztuka) 0,5 x ząbek 15 g (0,25 x sztuka) 10 g (1 x łyżka) 1 liść kilka ziarenek 350 g (1,5 x szklanka) mały kawałek 1 łyżeczka 1 łyżeczka szczypta 2,5 g (0,5 x łyżeczka) 	<ol style="list-style-type: none"> Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekany czosnek, liść laurowy, ziele angielskie i chwilę dusić razem. Buraczki i jabłko obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do cebuli. Dodać sok z cytryny, szczyptę soli i starty na tarce o drobnych oczkach kawałek imbiru. Chwilę podsmażyć, podlać wrzątkiem i gotować ok. 20 minut do miękkości buraków. Wyciągnąć z zupy liść laurowy i ziele angielskie. Zupę zmiksować na gładki krem. Doprawić solą, cukrem i pieprzem. Podawać z posiekanym szczypiorkiem
Obiad II danie	Dorsz gotowany w mleku z groszkiem i ryżem <ul style="list-style-type: none"> dorsz mleko spożywcze (1,5% tłuszczu) sól, pieprz liść laurowy cebula groszek konserwowy ryż biały basmati 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g 125 g (0,5 x szklanka) szczypta 1 liść 15 g (0,25 x sztuka) 30 g (2 x łyżka) 30 g (2 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> Rybę zalać zimną wodą, posolić i zagotować. Następnie odlać wodę, jeszcze raz zalać wodą i zagotować, ale już bez soli. Cebulę posiekać w drobną kostkę. Dorsza przelożyć na talerz, przyprawić, posypać przygotowaną cebulą i pokruszonym liściem laurowym. W jednym garnku zagotować mleko, do drugiego przelożyć przyprawioną rybę. Gorącym mlekiem delikatnie zalać dorsza. Gotować kilka minut. Na koniec dodać odsączony groszek i delikatnie zagotować. Podawać z ugotowanym ryżem

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Podwieczorek	Sok pomarańczowy	<ul style="list-style-type: none"> ● 120 ml 	
Kolacja	Kanapka z pastą z zielonego groszku <ul style="list-style-type: none"> ● groszek konserwowy ● sok z cytryny ● sól, pieprz ● nasiona słonecznika ● oliwa z oliwek ● czosnek ● chleb mieszany 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 g (2 x łyżka) ● kilka kropli ● szczypta ● 5 g (1 x łyżeczka) ● 5 g (1 x łyżeczka) ● 0,5 x ząbek ● 30 g (1 x kromka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Groszek odcedzić i przepłukać. 2. Wszystkie składniki zblendować i przyprawić. 3. Podawać z grzanką
Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l. Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty zielone.			
Wartość energetyczna diety: 1020 kcal Białko: 40 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 165 g Błonnik: 15 g Wapń: 755 mg (nie licząc wody)			