



Niewydolność zewnątrzwydzielnicza trzustki

jadospisy

FORUM

Spis treści

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłym zapaleniem trzustki w 1.–3. roku życia (≈ 1320 kcal)	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłym zapaleniem trzustki w 1.–3. roku życia (≈ 1350 kcal)	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłym zapaleniem trzustki w 4.–6. roku życia (≈ 1550 kcal)	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłym zapaleniem trzustki w 4.–6. roku życia (≈ 1630 kcal)	11

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłym zapaleniem trzustki w 1.-3. roku życia (≈ 1320 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Śniadanie	Ryżanka na mleku <ul style="list-style-type: none"> płatki ryżowe mleko spożywcze (1,5% tłuszczu) banan winogrona cukier 	<ul style="list-style-type: none"> 24 g (2 x łyżka) 125 g (0,5 x szklanka) 60 g (0,5 x sztuka) 40 g (4 x sztuka) 5 g (1 x łyżeczka) 	<ol style="list-style-type: none"> Płatki zalać mlekiem i posłodzić cukrem. Zagotować. Dodać rozgniecionego widelcem banana i posiekane winogrona
II śniadanie	Koktajl truskawkowy na maśle <ul style="list-style-type: none"> truskawka maślanka naturalna cukier 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g (4 x sztuka) 250 g (1 x szklanka) 5 g (1 x łyżeczka) 	Wszystko zblendować na gładki koktajl
Obiad I danie	Krem dyniowy <ul style="list-style-type: none"> dynia mleko spożywcze (1,5% tłuszczu) sól, pieprz, przyprawa curry bulion koper ogrodowy jogurt naturalny (2% tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> 200 g (2 x sztuka) 60 g (0,25 x szklanka) szczypta 125 g (0,5 x szklanka) 1 łyżeczka 20 g (1 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> Dynię obrać ze skórki i pokroić w grube plastry, zalać bulionem i mlekiem, przyprawić. Gotować kilka minut, aż będzie miękka. Zagęścić mąką pszenną i przelać do miseczki. Podawać ozdobione łyżką jogurtu naturalnego i koperkiem
Obiad II danie	Tortille domowej roboty z wołowiną <ul style="list-style-type: none"> mąka pszenna woda sól masło wołowina mielona oliwa z oliwek passata pomidorowa papryka mielona, sól, pieprz liść laurowy 	<ul style="list-style-type: none"> 45 g (3 x łyżka) 40 g (4 x łyżka) szczypta 10 g (1 x łyżeczka) 50 g 10 g (1 x łyżka) 125 g (0,5 x szklanka) szczypta 1 sztuka 	<ol style="list-style-type: none"> Mąkę wymieszać z masłem i gorącą wodą. Zagniatą ok. 5 minut. Ciasto podzielić na 2 części, rozwałkować i smażyć na gorącej, suchej patelni. Ciasto powinno być elastyczne, więc nie można smażyć za długo. Mięso podsmażyć na oliwie, zalać passatą pomidorową i przyprawić. Dusić ok. 10–15 minut, na koniec wyciągnąć liść laurowy. Farsz nałożyć na tortillę i zawinąć
Podwieczorek	Sok jabłkowy	<ul style="list-style-type: none"> 120 ml 	

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Kolacja	Pasta łososiowo-jajeczna <ul style="list-style-type: none"> ● jaja kurze ● łosoś ● jogurt naturalny (2% tłuszczu) ● sól, pieprz ● koperek ● chleb pszenny ● pomidor 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 g (0,5 x sztuka) ● 20 g ● 10 g (1 x łyżeczka) ● szczypta ● 0,5 łyżeczki ● 30 g (1 x kromka) ● 40 g (2 x plaster) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jajko ugotować na twardo. Ostudzić, a następnie obrać. 2. Łososa upiec lub zgrillować. 3. Zagnieść widelcem jajko z łososiem, dodać jogurt i przyprawy oraz posiekany koperek. 4. Posmarować chleb, a na to wyłożyć obranego ze skórki pomidora
<p>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l. Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p>Wartość energetyczna diety: 1320 kcal Białko: 50 g Tłuszcze: 45 g Węglowodany: 185 g Błonnik: 9 g Wapń: 811 mg (nie licząc wody)</p>			