



Dieta ketogenna i jej znaczenie

jadospisy

FORUM

Spis treści

Jadłospis dla dzieci na diecie ketogennej w 1.–3. roku życia (≈ 1070 kcal)	5
Jadłospis dla dzieci na diecie ketogennej w 1.–3. roku życia (≈ 1300 kcal)	6
Jadłospis dla dzieci na diecie ketogennej w 4.–6. roku życia (≈ 1450 kcal)	7
Jadłospis dla dzieci na diecie ketogennej w 4.–6. roku życia (≈ 1550 kcal)	8

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci na diecie ketogenicznej w 1.-3. roku życia (≈ 1070 kcal)

Proporcja ketogeniczna 3:1 (na 3 g tłuszczu przypada 1 g białka i węglowodanów)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Jajko gotowane z pastą z awokado <ul style="list-style-type: none"> jajko awokado oliwa z oliwek szczypiorek rukola 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g (1 x sztuka) 35 g (0,25 x sztuka) 20 g (2 x łyżka) 1,5 g (0,5 x łyżeczka) 20 g (1 x garść) 	<ol style="list-style-type: none"> Jajko ugotować na twardo i obrać ze skorupki. Awokado zblendować z oliwą i szczypiorkiem. Rukolę wysypać na talerz, dodać jajko i posmarować pastą
II śniadanie	Koktajl truskawkowy <ul style="list-style-type: none"> KetoCal 3:1 woda truskawki 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g 180 g (0,75 x szklanka) 37 g (1,5 x sztuka) 	Wszystko zblendować
Obiad	Łosoś z pesto <ul style="list-style-type: none"> łosoś atlantycki szpinak rukola oliwa z oliwek ser parmezan 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g 20 g (1 x garść) 20 g (1 x garść) 30 g (3 x łyżka) 8 g (1 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> Szpinak i rukolę zblendować z oliwą i parmezanem. Łososa ugotować na parze lub upiec w rękawie i posmarować pesto
Kolacja	Salatka z nasionami słonecznika <ul style="list-style-type: none"> mix sałat nasiona słonecznika oliwa z oliwek ogórek gruntowy 	<ul style="list-style-type: none"> 45 g (0,5 x paczka) 5 g (1 x łyżeczka) 10 g (1 x łyżka) 17 g (0,5 x sztuka) 	Salatę wysypać na talerz, dodać obranego i pokrojonego w kostkę ogórka, połączyć oliwą i posypać nasionami słonecznika
Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l lub zgodnie z zaleceniem lekarza prowadzącego. Do picia: woda źródłana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, herbaty ziołowe.			
Wartość energetyczna diety: 1070 kcal Białko: 25 g Tłuszcz: 105 g Węglowodany: 10 g Błonnik: 2,4 g Wapń: 355 mg (nie licząc wody), wskazana jest suplementacja wapniem			