

Jadłospis jednodniowy diety dla dziecka



ŚNIADANIE 07:00

KOLOROWE KANAPKI I KAKAO

Bulka ciabatta - 90 g (1 x sztuka)
Szynka drobiowa - 30 g (1 x plaster)
Jajo kurze - 28 g (0,5 x sztuka)
Rzodkiewka - 15 g (1 x sztuka)
Oliwki zielone – 3g (1 x sztuka)
Szczypiorek siekany - 5g (1 x łyżka)
Sałata masłowa - 10g (2 x liść)
Mleko 2% - 200ml (0,8 x szklanka)
Kakao w proszku pitne - 10g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut.

1. Pieczywo przekrój na pół
2. Jajko ugotuj na twardo
3. Ułóż na kanapce liście sałaty
4. Na jednej połowie pieczywa umieść szynkę, a na drugiej pół jajka
5. Z pozostałych składników przygotuj zabawne dodatki: włosy ze szczypiorku, oczy z oliwek i rzodkiewek, oraz usta i nos np. z kawałków pomidora i papryki (pełna dowolność)
6. Przygotuj kakao na mleku

K:499.0 / B:24.6 / T:13.7 / WP:70.1 / F:2.8



II ŚNIADANIE 10:30

OWSIANKA Z MANGO

Mleko 2% - 100 ml (0,4 x szklanka)
Mango - 50 g (1/6 x sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wysyp do miseczki i namocz w mleku
2. Dodaj pokrojone w kostkę mango i słonecznik
3. Wszystko razem wymieszaj

Słonecznik łuskany – 10 g (1 x łyżka)
Pomidor - 30 g (0,25 x sztuka)
Wiórki kokosowe - 5 g (1 x łyżka)

4. Na koniec posyp płatkami lub wiórkami kokosa

K:253.0 / B:8.5 / T:12.2 / WP:29.3 / F:3.2



OBIAD 12:30

KURCZACZKI W KUKURYDZIANEJ PANIERCE

Czas przygotowania: 35 minut

Filet z kurczaka - 150 g (0,75 x sztuka)
Burak czerwony - 150 g (1,5 x sztuka)
Jajo kurze (L) - 56 g (1 x sztuka)
Ziemniak - 50 g (1 x mała sztuka)
Jabłko - 50 g (0,25 x sztuka)
Marchew - 30 g (1 x mała sztuka)
Mleko 2% - 20 ml (4 x łyżeczka)
Płatki kukurydziane - 15 g (5 x łyżka)
Mąka pszenna - 10 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - (1 x szczypta)
Pieprz czarny miel. - (1 x szczypta)
Papryka słodka miel. - (1 x szczypta)

1. Mięso umyj, pokrój w niewielkie kawałki i natrzyj ulubionymi przyprawami (u mnie sól, pieprz, papryka mielona).
2. Płatki kukurydziane przełóż do woreczka i rozdrobnij za pomocą np. wałka do ciasta.
3. W misce wymieszaj jajko z mlekiem, mąką i szczyptą soli.
4. Kolejno zatapiaj w masie kawałki fileta, a następnie obtaczaj w płatkach.
5. Warzywa obierz i pokrój w cienkie plasterki, następnie skrop oliwą z oliwek.
6. Nuggetsy piecz razem z warzywnymi frytkami w 200 stopniach przez około 15-20 minut.
7. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce i wymieszaj ze sobą, tworząc zdrową i pożywną surówkę.

K:566.0 / B:49.0 / T:20.7 / WP:46.0 / F:9.1



PODWIECZOREK 16:00

DOMOWY KISIEL TRUSKAWKOWY

Czas przygotowania: 20 minut

Truskawki - 120 g (2 x garść)
Woda - 180 ml (3/4 x szklanka)
Skrobia ziemniaczana – 10 g (1 x łyżeczka)
Słodzik np. ksylitol – 10 g (1 x łyżeczka)

1. Truskawki umyj, pozbydź się szypulek i umieść je w rondelku.
2. Owoce zalej 125ml wody (0,5 x szklanka), dodaj ksylitol i pozostaw na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, do momentu aż owoce puszczą sok i zmiękną.
3. Do reszty wody dodaj łyżeczkę skrobi i dokładnie wymieszaj.
4. Rozpuszczoną skrobię powoli wlewaj do truskawek, cały czas mieszając.
5. Zagęszczony kisiel pozostaw na ogniu jeszcze przez kilka minut.

K:96.3 / B:0.9 / T:0.4 / WP:27.6 / F:2.4



KOLACJA 20:30

PLACUSZKI Z KASZY MANNY

Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka (L))
Jabłko - 30 g (0,15 x sztuka)
Kasza manna - 24 g (2 x łyżka)
Mleko 2% - 50 ml (0,2 x szklanka)
Miód pszczeleli - 12 g (1 x łyżeczka)
Żurawina suszona - 10 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę wymieszaj z roztrzepanym jajkiem, mlekiem i miodem.
2. Odstaw na 20 minut.
3. Łyżką nakładaj porcje placuszków na rozgrzaną patelnię.
4. Jabłko pokrój w kostkę i ulóż na placuszkach.
5. Posyp żurawiną

K:329.0 / B:11.6 / T:12.2 / WP:44.6 / F:2.0

Suma wartości odżywczych

1743.3 - K: kalorie
94.6 - B: białko
59.2 - T: tłuszcze
217.6 - WP: węglowodany przyswajalne
19.5 - F: błonnik

Lista potrzebnych produktów

OWOCE I WARZYWA

TŁUSZCZE

Burak czerwony - 150 g (1,5 x sztuka)
Ziemniak - 50 g (1 x mała sztuka)
Jabłko - 80 g (0,4 x sztuka)
Marchew - 30 g (1 x mała sztuka)
Pomidor - 30 g (0,25 x sztuka)
Szcypiorek siekany - 5 g (1 x łyżka)
Żurawina suszona - 10 g (1 x łyżka)
Rzodkiewka - 15 g (1 x sztuka)
Sałata masłowa - 10g (2 x liść)
Oliwki zielone – 3g (1 x sztuka)
Mango - 50 g (1/6 x sztuka)
Truskawki - 120 g (2 x garść)

ZBOŻOWE

Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Płatki kukurydziane - 15 g (5 x łyżka)
Mąka pszenna - 10 g (1 x łyżka)
Kasza manna - 24 g (2 x łyżka)

PIECZYWO

Bulka ciabatta - 90 g (1 x sztuka)

ORZECHY I ZIARNA

Słonecznik łuskany - 10 g (1 x łyżka)
Wiórki kokosowe - 5 g (1 x łyżka)
Kakao w proszku pitne - 10g (2 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (1 x łyżeczka)

NABIAŁ

Jaja kurze całe - 56 g (L) (2,5 x sztuka)
Mleko spożywcze 2 % - 370 ml (1,5 x szklanka)

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Pieprz czarny miel. (1 x szczypta)
Papryka słodka miel. (1 x szczypta)
Sól biała (1 x szczypta)
Słodzik np. ksylitol - 10 g (1 x łyżeczka)

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Szynka drobiowa - 30 g (1 x plaster)
Filet z kurczaka - 150 g (0,75 x sztuka)

NAPOJE

Woda - 180 ml (3/4 x szklanka)

INNE

Miód pszczelej - 12 g (1 x łyżka)
Skrobia ziemniaczana – 10 g (1 x łyżeczka)



Smak Motywacji
Dietetyk - Trener zdrowego żywienia