



Jadłospis na zwiększenie odporności u dzieci

7 dni, 1500 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 1500 kcal **dla dzieci, które często chorują na infekcje górnych dróg oddechowych;**
 - jeśli dziecko cierpi na jakieś schorzenie, alergię lub nietolerancję, jadłospis powinien zostać zmodyfikowany i dopasowany do potrzeb dziecka;
- godziny posiłków są dowolne, ważne, aby zachować ok. 3-4 godzinne przerwy między posiłkami; ilość kalorii powinna zostać dopasowana do wieku dziecka i poziomu jego aktywności;
- jadłospis powinien zostać uzupełniony o odpowiednią ilość płynów (wody lub zielonej herbaty);
- umiarkowana aktywność fizyczna (ok. 30-60 min dziennie) pomaga wzmacniać odporność.

DZIEŃ 1

Śniadanie	<p>Czekoladowa owsianka z gruszką – przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none">• płatki owsiane 1 szklanka• daktyle suszone 10 sztuk• rodzynki 2 łyżki• ziarenka słonecznika 2 łyżki• banan 1 sztuka• siemię lniane 2 łyżki• kakao 2 łyżki• gruszka 1 sztuka <p>W garnku podgrzej 300 ml wody, dodaj suszone daktyle, płatki owsiane, rodzynki i ziarenka słonecznika. Gotuj, mieszając. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj pokrojonego banana, kakao oraz mielone siemię lniane. Przełóż na 3 talerze, dodaj pokrojoną gruszkę.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 300 kcal Białka: 8 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 53 g, błonnik: 11 g</p> <p>Śniadanie zawiera płatki owsiane bogate w nierozpuszczalny błonnik, siemię lniane – źródło kwasów tłuszczowych omega-3 oraz świeże owoce – źródło witamin. Dzięki suszonym owocom śniadanie jest słodkie, a nie zawiera dodanego cukru.</p>
II śniadanie	<p>Jogurt z bananem i malinami – przepis na 1 porcję</p> <ul style="list-style-type: none">• jogurt naturalny 200 g• banan ½ sztuki• maliny ½ szklanki• orzechy włoskie 2 szt. <p>Banana (najlepiej niedojrzałego) pokrój i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Możesz również zmiksować wszystko na koktajl.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 250 kcal Białka: 10 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 25 g, błonnik: 6 g</p> <p>Jogurt naturalny jest źródłem bakterii probiotycznych. Zamiast kupnych owocowych produktów z dużą zawartością cukru, proponuję wymieszanie lub zmiksowanie jogurtu naturalnego ze świeżymi owocami. Dodanie orzechów włoskich zwiększa zawartość kwasów tłuszczowych omega-3.</p>
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa – przepis na 4 porcje</p>

- włoszczyzna 1 pęczek
- pieczarki 500 g
- ziemniaki 3 szt.
- [sos sojowy](#) 1 łyżka
- kurkuma 1 łyżeczka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- oliwa z oliwek 1 łyżka

Warzywa ugotuj do miękkości w 1,5 litra wody. Wyjmij warzywa (możesz wykorzystać je do innej potrawy), do powstałego bulionu włóż pokrojone w kostkę ziemniaki i gotuj do miękkości. W tym czasie podsmaż pieczarki na oliwie. Dodaj pieczarki do zupy wraz z przyprawami. Pół litra zupy odlej i zmiksuj blenderem, przełóż z powrotem do zupy. Na talerzach posyp natką pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 155 kcal

Białka: 7 g, tłuszcze: 3 g, węglowodany: 25 g, błonnik: 4 g

Zupa pieczarkowa to jeden ze sposobów włączenia do posiłków dziecka grzybów, produktów wartościowych pod kątem odporności.

Kotlety z czerwonej fasoli z komosą ryżową i surówką z czerwonej kapusty – przepis na 4 porcje

- płatki owsiane 1 szklanka
- [ziarna słonecznika](#) ½ szklanki
- pestki dyni ½ szklanki
- [czerwona fasola](#) 2 puszki
- sól, pieprz
- [komosa ryżowa](#) 1 szklanka
- marchew 2 szt.
- jabłko ½ szt.
- czerwona kapusta 200 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka

Płatki owsianych oraz ziarna słonecznika i pestki dyni zmiel w pojemniku blendera na małe kawałki. Czerwoną fasolę odcedź i przepłucz na sitku, aby pozbyć się słonej zalewy. Fasolę zmiksuj końcówką blendera lub rozdrobnij ubijaczką do ziemniaków. Zmiksowaną fasolę wymieszaj ze zmielonymi płatkami, ziarnami i przyprawami. Z masy formuj kotleciki i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 160 stopni C przez 30 minut.

Komosę ryżową ugotuj w dwóch szklankach lekko osolonej wody. Kapustę poszatkuj, dodaj oliwę, odrobinę soli, wymieszaj i ugnieć. Marchewki i jabłka zetrzyj na tarce, wymieszaj z kapustą.

Kalorie w jednej porcji: 535 kcal

Białka: 25 g, tłuszcze: 21 g, węglowodany: 62 g, błonnik: 19 g

Kotlety zawierają błonnik pochodzący z fasoli i pestek. Są źródłem zdrowych

tłuszczy. Komosa ryżowa jest jedną z najbardziej wartościowych kasz, zawiera dużo białka i błonnika. Czerwona kapusta ma bardzo dużo polifenoli (przeciwutleniaczy).

Kanapka z hummusem i warzywami – przepis na 1 porcję

- chleb pełnoziarnisty 2 kromki
- [hummus](#) 2 łyżki
- pomidor 1 szt.
- cebula ¼ szt.
- ogórek kiszony 1 szt.
- brukselka 2 szt.

Kolacja

Chleb posmaruj hummusem i posyp drobno pokrojoną cebulą. Podawaj z surowymi warzywami pokrojonymi na kawałki.

Kalorie w jednej porcji: 260 kcal

Białka: 14 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 37 g, błonnik: 10 g

Tradycyjnym kanapkom na kolację towarzyszy duża ilość warzyw, w tym zielone liście w postaci surowych brukserek (poza sezonem można zastąpić je na dwa liście kapusty pekińskiej). Cebula jest źródłem inuliny, wspierającej dobre bakterie.

DZIEŃ 2

Kasza jaglana z bakaliami – przepis na 4 porcje

- kasza jaglana 1 szklanka
- [suszona żurawina](#) bez cukru 2 łyżki
- mleko kokosowe 4 łyżki
- orzechy włoskie 4 szt.
- banan 1 sztuka
- [siemię lniane](#) 2 łyżki

Śniadanie

Kaszę jaglaną przepłucz na sitku i przelej wrzątkiem. Wrzuć do gotującej się wody (2 szklanki) i gotuj pod przykryciem przez 10 minut. Dodaj mleko kokosowe, pokrojonego banana, mielone siemię lniane i wymieszaj. Nałóż na talerze i posyp żurawiną i orzechami włoskimi.

Kalorie w jednej porcji: 290 kcal

Białka: 8 g, tłuszcze: 9 g, węglowodany: 45 g, błonnik: 7 g

Kasza jaglana jest lekkostrawna, naturalnie bezglutenowa. Źródłem tłuszczu w posiłku są orzechy i siemię lniane. Mleko kokosowe dodaje potrawie ciekawego smaku.

II śniadanie

Kanapka z awokado i rzodkiewkami – przepis na 1 porcję

- chleba pełnoziarnisty 1 kromka
- awokado ¼ szt.
- rzodkiewki 5 szt.
- pomidor 1 szt.
- kiwi 1 szt.

Chleb posmaruj dojrzałym awokado, rzodkiewki pokrój w plasterki i połóż na kanapki. Pomidora i kiwi pokrój w ćwiartki.

Kalorie w jednej porcji: 190 kcal

Białka: 7 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 25 g, błonnik: 8 g

Awokado jest źródłem zdrowych tłuszczów. Pieczywo pełnoziarniste oraz warzywa dostarczają błonnika. Jedno kiwi dostarcza dzienną dawkę witaminy C.

Obiad

Zupa botwinka – przepis na 4 porcje

- buraki 2 szt.
- ziemniaki 3 szt.
- botwinka 1 pęczek
- marchew 1 szt.
- jabłko 1 szt.
- sok z cytryny 2 łyżki
- [mleko kokosowe](#) 2 łyżki
- płatki drożdżowe 2 łyżki

Do dużego garnka wlej 1,5 litra wody. Dodaj buraki i marchewkę rozdrobnione w blenderze lub starte na tarce. Liście i łodygi botwinki pokrój w drobne paski. Gotuj przez 7 minut od momentu, aż zupa się zagotuje. Dodaj sok z cytryny i jabłko starte na tarce. Gotuj kolejne 7 minut. Ziemniaki (pokrojone w kostkę) ugotuj w oddzielnym garnku. Do zupy dodaj ziemniaki, mleko kokosowe i płatki drożdżowe.

Kalorie w jednej porcji: 180 kcal

Białka: 7 g, tłuszcze: 2 g, węglowodany: 34 g, błonnik: 8 g

Botwinka to zupa z dużą ilością zielonych liści. Po sezonie liście botwinki można zamienić na liście jarmużu. Zielone liście to najbardziej wartościowe produkty spożywcze, warto dodawać je do każdej potrawy.

Pieczone bataty z soczewicą i surówką z marchewki – przepis na 1 porcję

- słodkie ziemniaki 2 szt.
- [soczewica zielona](#) gotowana ½ szklanki
- marchew 2 szt.
- jabłko ½ szt.
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżeczki
- sól

	<ul style="list-style-type: none"> • pomarańcza 1 szt. <p>Bataty pokrój w plasterki, wymieszaj z oliwą, wyłóż na blaszkę do pieczenia i piecz przez 20-30 minut w temperaturze 180 stopni C. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce, wymieszaj z oliwą i odrobiną soli. Ziemniaki podawaj z surówką i ugotowaną soczewicą. Na deser pomarańcza.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 520 kcal Białka: 16 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 101 g, błonnik: 22 g</p> <p>Bataty i soczewica są źródłem skrobi odpornej i błonnika. Marchewka i jabłko dostarczają kolejnej porcji błonnika oraz witaminy A i C.</p>
Kolacja	<p>Sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i szczypiorkiem – przepis na 1 porcję</p> <ul style="list-style-type: none"> • kapusta pekińska 3 duże liście • jajko 1 szt. • kiszony ogórek 1 szt. • orzechy pekan 6 szt. • kukurydza 4 łyżki • pomidor 1 szt. • ryż brązowy ugotowany 4 łyżki • szczypiorek 4 łyżki <p>Kapustę pekińską pokrój w drobne kawałki. Ogórka, pomidora, jajko pokrój w kostkę. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 340 kcal Białka: 13 g, tłuszcze: 19 g, węglowodany: 30 g, błonnik: 7 g</p> <p>Sałatka zawiera dużą ilość zielonych liści. Źródłem tłuszczu są nieprzetworzone produkty – orzechy i jajko. Ugotowany i ostudzony ryż jest źródłem skrobi odpornej. Szczypiorek jest źródłem inuliny.</p>

DZIEŃ 3

Śniadanie	<p>Tofucznicza z pomidorami – przepis na 2 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • tofu naturalne 180 g • cebula 1 szt. • oliwa z oliwek 1 łyżka • pomidor 1 szt. • kurkuma ½ łyżeczki • szczypiorek ½ pęczka • bułka grahamka 2 szt.
-----------	---

Na oliwie z oliwek podsmaż cebulę, dodaj obranego ze skóry pomidora pokrojonego w kostkę, odrobinę soli i smaź kilka minut. W tym czasie pokrusz kostkę naturalnego tofu. Dodaj do pomidorów na patelni, wsyp również kurkumę i sól, wymieszaj. Na talerzu posyp szczypiorkiem.

Kalorie w jednej porcji: 310 kcal

Białka: 18 g, tłuszcze: 14 g, węglowodany: 30 g, błonnik: 5 g

Tofu jest bogatym źródłem białka, żelaza i wapnia. W formie tofuczniczy wygląda i smakuje jak jajecznica, a ma zdecydowanie mniej tłuszczu i nie zawiera cholesterolu. Cebula i szczypiorek są źródłem inuliny.

Pieczona owsianka – przepis na 3 porcje

- płatki owsiane 9 łyżek
- [mleko roślinne](#) niesłodzone ½ szklanki
- banan 1 szt.
- [migdały](#) 9 szt.
- siemię lniane 2 łyżki
- [wiórki kokosowe](#) 3 łyżki
- owoce mrożone ½ szklanki

II śniadanie

Mleko roślinne zmiksuj z bananem i zmielonym siemieniem lnianym. Do trzech pojemników do zapiekania włóż po 3 łyżki płatków owsianych, zalej zmiksowanym mlekiem. Ułóż po 3 migdały, posyp owocami i wiórkami kokosowymi. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na 20 minut.

Kalorie w jednej porcji: 190 kcal

Białka: 6 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 27 g, błonnik: 7 g

Zupa pomidorowa z makaronem z ciecierzycy – przepis na 6 porcji

- włoszczyzna 1 pęczek
- przecier pomidorowy 700 ml
- płatki drożdżowe 2 łyżki
- [sos sojowy](#) 1 łyżka
- jabłko ½ szt.
- [makaron z ciecierzycy](#) 150 g
- natka pietruszki 1 pęczek

Włoszczyznę zalej wodą i gotuj przez godzinę. Warzywa wyjmij, wlej słoik przecieru pomidorowego, płatki drożdżowe, sos sojowy, odrobinę soli oraz jabłko starte na tarce. Doprowadź do wrzenia, wyłącz i zmiksuj blenderem. Podawaj z makaronem z ciecierzycy i natką pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 200 kcal

Białka: 13 g, tłuszcze: 2 g, węglowodany: 33 g, błonnik: 8 g

Zupy pomidorowe i sosy oparte na pomidorach to ulubione potrawy dzieci. Zastępując biały makaron makaronem ze strączków, znacząco zwiększamy ilość błonnika i białka.

Obiad

Makaron z cukinii z czerwoną fasolą – przepis na 2 porcje

- cukinia 1 szt.
- [czerwona fasola](#) 1 puszka
- pomidorki koktajlowe 500 g
- orzechy włoskie 4 szt.
- pomarańcza 2 szt.
- jogurt naturalny 400 g

Cukinię pokrój na długi makaron. Fasolę odcedź i przepłucz na sitku. Pomidorki pokrój na pół. Wszystko wymieszaj. Potrawę można zjeść na zimno lub lekko podgrzać na suchej patelni. Na deser pomarańcza i jogurt naturalny.

Kalorie w jednej porcji: 410 kcal

Białka: 19 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 60 g, błonnik: 16 g

Specjalną obieraczką można przygotować makarony z warzyw. To lubiany przez dzieci sposób na warzywa. Takie makarony są niskokaloryczne, pełne witamin i minerałów. Źródłem tłuszczu w posiłku są orzechy włoskie.

Jagodowy koktajl z jarmużem – przepis na 1 porcję

Kolacja

- banan 1 szt.
- siemię lniane 2 łyżki
- jarmuż 1 szklanka

- jagody 1 szklanka
- [pestki dyni](#) 2 łyżki
- mleko roślinne niesłodzone 1 szklanka

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl.

Kalorie w jednej porcji: 470 kcal

Białka: 18 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 60 g, błonnik: 15 g

Jagody są owocami o największej zawartości przeciwutleniaczy. Dodatkowo zmieniają kolor zielonego koktajlu na jagodowy, dzięki czemu koktajle są chętnie jedzone przez dzieci.

DZIEŃ 4

Czekoladowa owsianka na zimno – przepis na 3 porcje

- płatki owsiane 1 szklanka
- banan 1 szt.
- mleko roślinne niesłodzone 1 szklanka
- kakao 2 łyżki
- siemię lniane 2 łyżki
- migdały 9 sztuk
- ziarenka słonecznika 6 łyżek
- kiwi 3 sztuki

Śniadanie

Banana, siemię lniane, mleko i kakao zmiksuj na gęsty koktajl. Płatki owsiane podziel na 3 miseczki, zalej koktajlem. Udekoruj migdałami, słonecznikiem i kiwi.

Kalorie w jednej porcji: 320 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 44 g, błonnik: 10 g

Płatki owsiane jedzone na zimno są źródłem skrobi odpornej. Dzięki bananowi śniadanie jest słodkie, a nie zawiera dodatkowego cukru. Kiwi dostarcza dużej ilości witaminy C.

Muffinki z cukinią – przepis na 6 porcji

- [mąka orkiszowa](#) pełnoziarnista 1 i ½ kubka
- wiórki kokosowe ½ kubka
- cukinia tarta 1 kubek
- mleko roślinne niesłodzone 1 kubek
- [ksylitol](#) ½ kubka
- [soda](#) 2 łyżeczki
- siemię lniane mielone 2 łyżki

II śniadanie

W misce wymieszaj suche składniki (mąka, soda, wiórki kokosowe, soda, siemię lniane). Dodaj mokre (cukinia, mleko), wymieszaj. Przełóż do foremek na muffinki. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 30 minut (do suchego patyczka).

Kalorie w jednej porcji: 210 kcal

Białka: 6 g, tłuszcze: 3 g, węglowodany: 41 g, błonnik: 5 g

Muffinki z dodatkiem warzyw to kolejny sposób na zwiększenie ilości warzyw w posiłkach dzieci. Cukier w wypiekach zastępujemy ksylitolem, który ma mniej kalorii i działa przeciwbakteryjnie.

Zupa z kaszą gryczaną – przepis na 6 porcji

- marchewka 1 szt.
- pietruszka 1 szt.
- [kasza gryczana](#) 1 szklanka
- soczewica zielona 1 szklanka
- pieczarki 100 g
- oliwa z oliwek 1 łyżeczka
- ziemniaki 4 szt.
- [liście laurowe](#) 3 szt.
- [ziela angielskie](#) 4 szt.
- [kurkuma](#) 1 łyżeczka
- płatki drożdżowe 2 łyżki
- sos sojowy 2 łyżki
- natka pietruszki 1 pęczek
- [majeranek](#) 1 łyżka

Obiad

Marchewkę i pietruszkę zmiksuj w pojemniku blendera lub zetrzyj na tarce. Zalej 2 litrami wody, dodaj kaszę, soczewicę, ziela angielskie, liście laurowe i odrobinę soli. Gotuj przez 20 minut. Pieczarki podsmaż na patelni. Dodaj do zupy razem z ziemniakami pokrojonymi w kostkę. Gotuj przez 20 minut. Dodaj kurkumę, sos sojowy, płatki drożdżowe i majeranek. Na talerzach dodaj natkę pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 350 kcal

Białka: 17 g, tłuszcze: 3 g, węglowodany: 57 g, błonnik: 10 g

Zupa łączy w sobie wartościową kaszę, strączki, grzyby oraz przyprawy. Jest rozgrzewająca i sycąca. Takie zupy można również podawać dzieciom na kolację lub nawet śniadanie.

Kotlety z kaszy jaglanej i buraków – przepis na 2 porcje

- burak 2 szt.
- marchew 1 szt.
- [kasza jaglana](#) ugotowana 1 szklanka
- cebula 1 szt.

	<ul style="list-style-type: none"> • płatki drożdżowe 2 łyżki • zioła prowansalskie 2 łyżki • oliwa z oliwek 2 łyżki • kiszona kapusta 200 g • brokuł gotowany 200 g <p>Marchewkę i buraki zetrzyj na tarce lub zmiksuj w blenderze (możesz również użyć resztek z wyciskania soku), cebulę pokrój w kostkę. Warzywa wymieszaj z ugotowaną kaszą jaglaną, oliwą, ziołami i płatkami drożdżowymi. Z masy formuj kotlety i piecz w piekarniku nagrzanym do 160 stopni C przez 30 minut. Podawaj z kiszoną kapustą i gotowanym brokułem.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 315 kcal Białka: 13 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 14 g</p> <p>Kotlety zawierają kaszę, dlatego nie ma potrzeby gotowania dodatkowych zbóż. Najlepiej zjeść kotlety z dodatkowymi warzywami, kiszoną kapustą – ze względu na bakterie probiotyczne oraz brokułem – ze względu na dużą zawartość wapnia.</p>
Kolacja	<p>Kanapka z awokado – przepis na 1 porcję</p> <ul style="list-style-type: none"> • chleb pełnoziarnisty 2 kromki • awokado ¼ szt. • szczypiorek ½ pęczka • mango ½ szt. <p>Chleb posmaruj awokado i posyp dużą ilością szczypiorku. Dodatkowo podaj mango.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 350 kcal Białka: 11 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 60 g, błonnik: 10 g</p> <p>Posiłek zawiera węglowodany złożone z pieczywa, zdrowe tłuszcze z awokado, oraz witaminy z mango. Szczypiorek jest źródłem prebiotyku – inuliny.</p>

DZIEŃ 5

Śniadanie	<p>Twarożek z orzechów nerkowca – przepis na 2 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • orzechy nerkowca 100 g • sok z cytryny 3 łyżki • płatki drożdżowe 2 łyżki • pomidor 1 szt. • cebula ½ szt. • mleko roślinne 2 łyżki • grahamki 2 sztuki • sól
------------------	---

Orzechy namocz przez noc w zimnej wodzie. Rano odcedź i zmiksuj z sokiem z cytryny, płatkami drożdżowymi i mlekiem roślinnym. Dodaj sól oraz drobno pokrojonego pomidora i cebulę. Twarożek podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.

Kalorie w jednej porcji: 380 kcal

Białka: 14 g, tłuszcze: 20 g, węglowodany: 37 g, błonnik: 5 g

Twarożek to sposób na zwiększenie spożycia orzechów, a ograniczenie nabiału. Płatki drożdżowe są bardzo wartościowe i nadają serowy posmak. Cebula zawiera inulinę i warto podawać ją dziecku także na surowo.

Ciasteczka z kaszy jaglanej – przepis na 6 porcji

- ugotowana kasza jaglana 1 kubek
- banan 1 szt.
- daktyle suszone ½ kubka
- [kakao](#) 2 łyżki
- siemię lniane 2 łyżki
- migdały 32 sztuki
- jabłko 6 sztuk

II śniadanie

Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na 30 minut. Po tym czasie zmiksuj kaszę jaglaną z daktylami (bez wody), bananem, mielonym siemieniem lnianym i kakao. Z powstałej masy formuj płaskie ciasteczka, na wierzchu każdego ułóż 2 migdały i lekko dociśnij. Piecz w 170 stopniach C przez 30 minut. Dodatkowo podaj jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 250 kcal

Białka: 4 g, tłuszcze: 5 g, węglowodany: 48 g, błonnik: 8 g

Ciasteczka z kaszy jaglanej to słodka przekąska bez dodatku cukru. Deser jest bezglutenowy, zawiera błonnik i zdrowe tłuszcze.

Zupa kalafiorowa z żółtą soczewicą – przepis na 5 porcji

- kalafior 1 szt.
- ziemniaki 4 szt.
- marchewka 1 szt.
- pietruszka 1 szt.
- por 1 szt.
- [żółta soczewica](#) ½ szklanki
- płatki drożdżowe 2 łyżki
- sos sojowy 1 łyżka
- kurkuma 1 łyżeczka
- sól, pieprz

Obiad

Marchewkę i pietruszkę zmiksuj w pojemniku blendera, pora pokrój w drobne paski. Kalafiora pokrój w kawałki, ziemniaki w kostkę. Warzywa zalej wodą, dodaj soczewicę i sól. Gotuj przez 30 minut. Gdy warzywa będą miękkie odlej 300 ml zupy, dodaj do niej przyprawy (sos sojowy, kurkumę, płatki drożdżowe) zmiksuj blenderem i wlej do pozostałej zupy.

Kalorie w jednej porcji: 240 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 47 g, błonnik: 8 g

Zupy warzywne pozwalają na przemyślenie dużej ilości warzyw. Tutaj kalafior, por, marchewka i pietruszka. Dodatek soczewicy sprawia, że zupa ma więcej białka, błonnika i jest bardziej sycąca.

Makaron z sosem pomidorowym – przepis na 2 porcje

- makaron pełnoziarnisty 150 g
- [przecier pomidorowy](#) 200 g
- cebula 1 szt.
- [ciecierzyca](#) ugotowana 50 g
- ogórek kiszony 4 szt.
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- zioła prowansalskie 2 łyżki

Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Cebulę podsmaż na oliwie, dodaj przecier pomidorowy, zioła prowansalskie i zagotuj. Ciecierzycę wymieszaj z sosem i polej makaron. Podawaj z kiszonymi ogórkami.

Kalorie w jednej porcji: 460 kcal

Białka: 16 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 79 g, błonnik: 13 g

Posiłek zawiera pełnoziarniste zboża, rośliny strączkowe oraz kiszone warzywa. Jest bogaty w białko i błonnik.

Sałatka z awokado i orzechami włoskimi – przepis na 1 porcję

- rukola 20 g
- awokado ¼ szt.
- tofu wędzone 90 g
- orzechy włoskie 2 szt.
- pomidor 1 szt.
- cebula ¼ szt.

Warzywa i tofu pokrój w kostkę, wymieszaj z rukolą, posyp orzechami.

Kalorie w jednej porcji: 260 kcal

Białka: 15 g, tłuszcze: 16 g, węglowodany: 14 g, błonnik: 6 g

Kolacja

Dzięki obecności tofu, orzechów i awokado sałatka zawiera nie tylko węglowodany, ale również białko i tłuszcz. Jest dość kaloryczna i może stanowić samodzielny posiłek.

DZIEŃ 6

Domowa granola bananowa – przepis na 5 porcji

- banan 4 szt.
- płatki owsiane 1 szklanka
- migdały ¼ szklanki
- [słonecznik](#) ¼ szklanki
- pestki dyni ¼ szklanki
- wiórki kokosowe ¼ szklanki
- rodzynki ¼ szklanki
- mleko roślinne ½ szklanki
- siemię lniane 2 łyżki

Śniadanie

Płatki owsiane wymieszaj z migdałami, słonecznikiem, pestkami dyni i wiórkami kokosowymi. Jednego banana zmiksuj blenderem i wymieszaj z płatkami. Otrzymaną masę wyłóż równomiernie na blaszce do pieczenia. Piecz w temperaturze 120 stopni C przez 50-60 minut, aż całość będzie ładnie zrumieniona (kilka razy zamieszaj). Po ostudzeniu wymieszaj z rodzynkami.

Pozostałe banany zmiksuj z mlekiem roślinnym i mielonym siemieniem lnianym. Gęsty koktajl przełóż do misek i posyp granolą.

Kalorie w jednej porcji: 400 kcal

Białka: 9 g, tłuszcze: 16 g, węglowodany: 55 g, błonnik: 8 g

Sklepowe płatki typu granola zawierają duże ilości dodatkowego cukru i tłuszczu. Przygotowana w domu granola jest słodka dzięki dodatkowi banana, a cały tłuszcz pochodzi z nieprzetworzonych produktów – orzechów. Taka granola może być również dodatkiem do jogurtu na II śniadanie lub kolację.

Sałatka owocowa – przepis na 1 porcję

- kiwi 1 szt.
- mango ½ szt.
- pomarańcza ½ szt.
- orzechy włoskie 2 szt.

II śniadanie

Owoce pokrój w kostkę, wymieszaj i posyp orzechami.

Kalorie w jednej porcji: 250 kcal

Białka: 4 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 44 g, błonnik: 7 g

Świeże owoce to ważny element posiłków dziecka. Dostarczają witaminy C, A i K.

Zupa krem z cukinii i ciecierzycy – przepis na 3 porcje

- cukinie 2 szt. (około 700 g)
- cebula 1 szt.
- por 1 szt.
- ciecierzycy gotowana 1 kubek
- czosnek 2 ząbki
- płatki drożdżowe 2 łyżki
- sok z cytryny 1 łyżka
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- sól

Cebulę i pora pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, pół szklanki wody, duś pod przykryciem przez 10 minut. Dodaj ugotowaną ciecierzycę, sól, pieprz i 700 ml wody. Gotuj kolejne 10 minut. Po tym czasie dodaj przyprawy (sok z cytryny, płatki drożdżowe, pieprz) i zmiksuj całość na zupę krem.

Kalorie w jednej porcji: 240 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 32 g, błonnik: 9 g

Obiad

Zupy krem to świetny pomysł na zjedzenie dużej ilości warzyw. Dodatek ciecierzycy zagęszcza zupę i jest źródłem białka.

Fasolka po bretońsku – przepis na 4 porcje

- [biała fasola](#) sucha 250 g
- cebula 1 szt.
- oliwa 2 łyżki
- przecier pomidorowy 500 g
- tofu wędzone 180 g
- majeranek 2 łyżki
- sos sojowy 2 łyżki
- płatki drożdżowe 2 łyżki
- [czaber](#) 1 łyżeczka

Fasolę namocz w zimnej wodzie na 12 godzin. Odcedź, zalej nową wodą i gotuj do miękkości. Cebulę i pokrojone w kostkę tofu podsmaż na oliwie. Dodaj ugotowaną fasolę, przecier pomidorowy, przyprawy i gotuj przez 20 minut.

Kalorie w jednej porcji: 350 kcal

Białka: 23 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 48 g, błonnik: 13 g

	<p>Biała fasola jest źródłem węglowodanów złożonych, błonnika oraz białka. Z dodatkiem przecieru pomidorowego i tofu tworzy wartościowy posiłek.</p>
Kolacja	<p>Fasolka szparagowa z jajkiem – przepis na 1 porcję</p> <ul style="list-style-type: none"> • fasolka szparagowa 200 g • jajko 1 szt. • jogurt naturalny 200 g <p>Fasolkę ugotuj na parze. Jajko ugotuj na twardo. Każdy produkt możesz podać oddzielnie lub pokroić jajko w kostkę, wymieszać z fasolką i polać kilkoma łyżkami jogurtu.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 270 kcal Białka: 16 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 24 g, błonnik: 5 g</p> <p>Fasolka szparagowa jest bardzo lubiana przez dzieci, a dodatkowo to wartościowy produkt, łączy w sobie zalety warzyw i produktów strączkowych. Jogurt jest źródłem bakterii probiotycznych.</p>

DZIEŃ 7

Śniadanie	<p>Naleśniki z kremem czekoladowym – przepis na 6 porcji</p> <ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane ⅔ kubka • mąka pszenna 1 kubek • mąka orkiszowa pełnoziarnista 1 kubek • mleko roślinne 2 kubki • oliwa z oliwek 2 łyżki • soda 1 łyżka • daktyle suszone ½ kubka • orzechy nerkowca 60 g • kakao 2 łyżki <p>Płatki owsiane zmiksuj na mąkę, wymieszaj z pozostałymi mąkami, mlekiem, łyżką oliwy z oliwek i sodą. Odstaw na 15 minut do napęcznienia. Jeśli ciasto będzie za gęste dolej wodę. Naleśniki smaż na dobrze rozgrzanej patelni.</p> <p>Daktyle namocz na noc w zimnej wodzie. Rano zmiksuj daktyle (razem z wodą) z orzechami i kakao. Czekoladowym kremem posmaruj naleśniki.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 360 kcal Białka: 12 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 52 g, błonnik: 8 g</p>
------------------	--

	<p>Lubiane przez wszystkie dzieci naleśniki w zdrowszej wersji, dzięki użyciu pełnoziarnistych mąk, orzechów i suszonych owoców. Przygotowanie tego śniadania nie wymaga dodatku cukru.</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Kanapka z wędzonym tofu i ogórkiem kiszonym – przepis na 1 porcję</p> <ul style="list-style-type: none"> ● chleb pełnoziarnisty 1 kromka ● wędzone tofu 30 g ● ogórek kiszony 1 szt. ● pomidor 1 szt. ● jabłko 1 szt. <p>Tofu pokrój w plasterki i ułóż na kanapkę. Dodaj pokrojonego ogórka i pomidora.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 250 kcal Białka: 10 g, tłuszcze: 3 g, węglowodany: 47 g, błonnik: 9 g</p> <p>Tofu nadaje się również na kanapki. Jest źródłem żelaza, wapnia i białka. Do kanapek dla dzieci zawsze dodaj warzywa i owoce.</p>
<p>Obiad</p>	<p>Zupa ogórkowa z soczewicą – przepis na 5 porcji</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ziemniaki 3 szt. ● marchewka 1 szt. ● pietruszka 1 szt. ● kiszone ogórki 8 szt. ● zielona soczewica ½ szklanki ● płatki drożdżowe 2 łyżki ● natka pietruszki 1 pęczek ● sól, pieprz <p>Marchewkę i pietruszkę zetrzyj na tarce lub rozdrobnij w pojemniku blendera. Ziemniaki pokrój w kostkę. Warzywa zalej 1,5 litra wody, dodaj soczewicę, sól i gotuj przez 20 minut. Gdy ziemniaki będą miękkie dodaj starte na tarce ogórki, płatki drożdżowe. Na talerzach udekoruj natką pietruszki.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 230 kcal Białka: 10 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 45 g, błonnik: 8 g</p> <p>Dodatek soczewicy do tradycyjnej zupy ogórkowej zwiększa zawartość białka i błonnika, czyniąc zupę bardziej odżywczą.</p> <p>Kotlety z kaszy jaglanej, ciecierzycy i brokuła – przepis na 4 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kasza jaglana ugotowana 1 szklanka ● ciecierzycy ugotowana 1 szklanka ● brokuł 250 g ● czosnek 2 ząbki

- siemię lniane mielone 2 łyżki
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- kiszona kapusta 400 g
- pomidor 4 szt.
- pomarańcza 4 szt.

Brokuła i czosnek drobno posiekaj. Dodaj kaszę jaglaną, ciecierzycę, siemię lniane, oliwę i zmiksuj całość na gęstą masę. Z masy formuj kotlety, wstaw do piekarnika nagrzanego do 160 stopni C na 30 minut. Podaj z kiszoną kapustą i pomidorami.

Kalorie w jednej porcji: 310 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 14 g

Kotlety łączą w sobie zboża, strączki i warzywa. Są dobrym sposobem na przemyślenie dzieciom produktów, których nie lubią w innej postaci. Pomarańcza na deser zwiększa wchłanianie żelaza.

Sałatka z surowego kalafiora

- kalafior 200 g
- koperek 1 pęczek
- ogórek zielony 150 g
- [groszek](#) ½ puszki
- orzechy włoskie 2 szt.
- chleb pełnoziarnisty 2 kromki
- hummus 2 łyżki
- szczypiorek ½ pęczka
- jogurt naturalny 4 łyżki
- ananas 200 g

Kalafiora i ogórka zetrzyj na tarce lub rozdrobnij w pojemniku blendera. Dodaj odcedzony groszek i posiekany koperek. Wymieszaj z jogurtem naturalnym i orzechami. Chleb posmaruj hummusem i posyp szczypiorkiem. Na deser kawałek ananasa.

Kalorie w jednej porcji: 340 kcal

Białka: 15 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 53 g, błonnik: 13 g

Kalafior i brokuł mogą być również jedzone na surowo, w postaci sałatek. Do sałatek warto dodać orzechy, jako źródło tłuszczu.

Kolacja