

Dieta **MALUCHA**

4 lata



Przykładowy Jadłospis



DIETY **NFZ**

Jadłospis dla czteroletniego dziecka

energia 1362 kcal białko 45,9 g tłuszcze 55,5 g węglowodany 186,3 g

Śniadanie (304 kcal)

białko 11,4 g tłuszcze 14,6 g węglowodany 35,3 g

🕒 10 min



Owsianka z jabłkiem

płatki owsiane	2 łyżki, 20 g
mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 125 ml
jabłko	½ sztuki, 90 g
pastę orzechową 100%	1 łyżka, 20 g
cynamon	1 szczypta, 1 g

Umyj i pokrój jabłko. Płatki owsiane gotuj na mleku na małym ogniu do miękkości (około 5 minut). Dodaj pastę orzechową i cynamon. Jabłko możesz podać obok lub wrzucić do miseczki.

Drugie śniadanie (170 kcal)

białko 4,4 g tłuszcze 4,6 g węglowodany 30,5 g

🕒 5 min



Kanapka z hummusem i warzywami

chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g
sałata	1 liść, 5 g
hummus	1 łyżka, 20 g
papryka	½ sztuki, 110 g

Umyj warzywa. Pieczywo posmaruj hummusem, połóż na nie sałatę i podaj z pokrojoną papryką. Hummus można zrobić samodzielnie. Np. ugotowaną ciecierzycę zblendować z wodą, czosnkiem, oliwą i innymi dodatkami.

Jadłospis dla czteroletniego dziecka

energia 1362 kcal białko 45,9 g tłuszcze 55,5 g węglowodany 186,3 g

Obiad z dwóch dań (495 kcal)

białko 18,4 g tłuszcze 17,3 g węglowodany 71,8 g

🕒 60 min



Zupa krem z białych warzyw

ziemniak	½ sztuki, 45 g
kalafior	1 różyczka, 40 g
pietruszk	½ sztuki, 40 g
seler	1 plaster, 10 g
por	1 plaster, 10 g
jogurt naturalny	1 łyżka, 20 g
natka pietruszki	1 łyżeczka, 6 g
oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml
cebula	½ sztuki, 50 g

Umyj i obierz warzywa. Podsmaż w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę. Pokrój drobno ziemniak, seler, por i pietruszkę. Kalafior podziel na małe różyczki. Wrzuć pokrojone warzywa do garnka z cebulą, a następnie zalej wodą. Gotuj na niewielkiej mocy palnika, aż warzywa będą miękkie (około 20–25 minut). Dodaj przyprawy (ziele angielskie, lubczyk, pieprz). Gotuj jeszcze chwilę, wyjmij ziele angielskie i zblenduj zupę na gładki krem. Na talerzu dodaj jogurt i posiekaną natkę pietruszki.

energia 146 kcal białko 5 g tłuszcze 6 g węglowodany 20,1 g

🕒 30 min



Pulpeciki rybne z ryżem

filet z dorsza bez skóry	1 porcja, 40 g
sok z cytryny	1 łyżeczka, 3 ml
kasza kuskus	1 łyżka, 10 g
marchew	½ sztuki, 25 g
czosnek	½ ząbka, 2 g
cebula	¼ sztuki, 25 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
pomidor	1 sztuka, 170 g
ryż	3 łyżki, 30 g
seler	⅛ sztuki, 40 g
jabłko	¼ sztuki, 40 g
jogurt naturalny	1 łyżeczka, 10g

Umyj warzywa. Rybę umyj, oczyść i osusz. Upewnij się, że nie ma ości. Wymieszaj sok z cytryny, łyżeczkę oliwy i przyprawy (np. słodka papryka, zioła prowansalskie). Tak przygotowaną marynatą natrzyj rybę. Ugotuj ją na parze (około 15 minut) razem z obraną marchewką. Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotowaną marchew zetrzyj na tarce, wymieszaj z kaszą i rybą. Uformuj z masy pulpeciki. Obierz i pokrój w kostkę cebulę. Podsmaż ją w rondelku z łyżeczką oliwy i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Pokrój je w niedużą kostkę i dodaj do cebuli i czosnku. Dodaj odrobinę wody i przyprawy (np. bazylia, oregano). Gotuj sos na małym ogniu, aż nieco zgęstnieje. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, polej go sosem pomidorowym i podawaj z pulpecikami. Jabłko i seler obierz i zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Wymieszaj z łyżeczką jogurtu. Surówkę podawaj do dania.

energia 349 kcal białko 13,4 g tłuszcze 11,3 g węglowodany 51,7 g

🕒 45 min

Jadłospis dla czteroletniego dziecka

energia 1362 kcal białko 45,9 g tłuszcze 55,5 g węglowodany 186,3 g

Podwieczorek (131 kcal)

białko 6 g tłuszcze 3 g węglowodany 23,6 g

🕒 5 min



Koktajl malinowy

kefir z wapniem	½ szklanki, 100 ml
maliny	1 ½ garści, 100 g
płatki owsiane	1 łyżka, 10 g

Zblenduj kefir z malinami i płatkami owsianymi.

Kolacja (262 kcal)

białko 5,8 g tłuszcze 16 g węglowodany 25 g

🕒 10 min



Salatka i kanapka z serem

chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g
ser mozzarella	1 plaster, 20 g
margaryna miękka lub masło	1 łyżeczka, 5 g
rzodkiewki	4 sztuki, 60 g
sałata	2 liście, 10 g
ogórek	¼ sztuki, 50 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml

Pieczyczo posmaruj margaryną w kubeczku lub masłem i połóż na wierzch ser. Warzywa umyj. Pokrój ogórek i rzodkiewki w kostkę, porwij sałatę. Całość wymieszaj i skrop oliwą. Podawaj sałatkę z kanapką.

Pamiętaj! Zapewnij dziecku stały dostęp do wody – do każdego posiłku i pomiędzy nimi.