

Dieta **MALUCHA**

2 lata



Przykładowy Jadłospis



DIETY **NiZ**

Jadłospis dla dwuletniego dziecka

energia 1037 kcal białko 40 g tłuszcze 41,4 g węglowodany 132,9 g

Śniadanie (1 sztuka: 234 kcal)

białko 9,6 g tłuszcze 10,8 g węglowodany 25 g

🕒 10 min



Omlet z warzywami, szynką i bazylią (2 sztuki)

jajka	2 sztuki, 100 g
szpinak świeży	2 garście, 50 g
mleko 2% tłuszczu	3 łyżki, 30 ml
szynka drobiowa	1 plaster, 10 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
chleb żytni jasny	2 kromki, 70 g
pomidorki koktajlowe	8 sztuki, 160 g
bazylia świeża	kilka listków, 1 g

Zmiksuj jajka ze szpinakiem i mlekiem do połączenia składników. Pokrój plasterki szynki na cienkie paski. Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek. Wylej masę jajeczną. Smaż na średnim ogniu z dwóch stron po około 2-3 minuty, do ścięcia się omletu. Pomidorki koktajlowe pokrój na mniejsze części. Omlet podawaj z pomidorkami, świeżą bazylią i kromką chleba.

Drugie śniadanie (132 kcal)

białko 5,3 g tłuszcze 4,7 g węglowodany 18,3 g

🕒 5 min



Jogurt z kiwi

jogurt naturalny 2% tłuszczu	4 łyżki, 80 g
kiwi	1 sztuka, 80 g
migdały świeżo zmielone	1/3 łyżki, 5 g
płatki jaglane	1/3 łyżki, 3 g

Obierz kiwi i pokrój je w plasterki. Wymieszaj jogurt z migdałami i płatkami jaglanymi. Na wierzch ułóż plasterki kiwi.

Jadłospis dla dwuletniego dziecka

energia 1037 kcal białko 40 g tłuszcze 41,4 g węglowodany 132,9 g

Obiad z dwóch dań (315 kcal)

białko 11,6 g tłuszcze 13,2 g węglowodany 39,5 g

🕒 55 min



Zupa z soczewicy

soczewica czerwona sucha	1 łyżka, 12 g
czosnek	1 mały ząbek, 3 g
marchew	½ sztuki, 24 g
pietruska	½ małej sztuki, 12 g
pomidor	¼ sztuki, 40 g
oliwa z oliwek	½ łyżki, 5 ml
natka pietruszki	1 łyżeczka, 6 g
bazylia świeża lub suszona	1 szczypta, 1 g
kurkuma	1 szczypta, 1 g
papryka słodka	1 szczypta, 1 g

Ugotuj soczewicę według instrukcji na opakowaniu. Umyj i posiekaj drobno natkę pietruszki. Sparz wrzątkiem pomidor i obierz go ze skórki. Pokrój na mniejsze części. Obierz marchew i pietruszkę. Zetrzyj je na grubych oczkach tarki. Przeciśnij przez praskę czosnek i podsmaż go na rozgrzanej oliwie. Dodaj marchew i pietruszkę. Zalej około 1 ½ szklanki wody. Gotuj kilka minut do miękkości warzyw. Dodaj soczewicę i pomidor, zagotuj. Pod koniec gotowania dodaj przyprawy. Przelej zupę do miski i posyp natką pietruszki.

energia 116 kcal białko 4,4 g tłuszcze 5,6 g węglowodany 13,4 g

🕒 25 min



Makaron z łososiem i cukinią

łosoś świeży	1 mały kawałek, 15 g
makaron pszenny jasny lub razowy	1 porcja, 30 g
cukinia	¼ małej sztuki, 50 g
oliwa z oliwek	½ łyżki, 5 ml
czosnek	1 mały ząbek, 3 g
zioła prowansalskie	1 szczypta, 1 g
koperek	1 łyżeczka, 6 g
sok z cytryny	½ łyżki, 3 ml
ogórek kiszony	½ sztuki, 30 g

Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Umyj i posiekaj drobno koperek. Umyj i pokrój cukinię w kostkę. Umyj i pokrój łososia na kawałki. Przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj czosnek. Podsmaż czosnek na rozgrzanej oliwie. Dodaj cukinię, duś kilka minut pod przykryciem. Zdejmij przykrywkę, dodaj łososia i podsmażaj jeszcze około 5 minut. Dodaj przyprawy. Posyp koperkiem i skrop sokiem z cytryny. Pokrój ogórek kiszony w plasterki. Podawaj z makaronem.

energia 199 kcal białko 7,2 g tłuszcze 7,6 g węglowodany 26,1 g

🕒 30 min

Jadłospis dla dwuletniego dziecka

energia 1037 kcal białko 40 g tłuszcze 41,4 g węglowodany 132,9 g

Podwieczorek (119 kcal)

białko 6,3 g tłuszcze 4,9 g węglowodany 13,8 g

🕒 5 min



Koktajl truskawkowy

kefir 2% tłuszczu	¾ szklanki, 150 ml
truskawki świeże lub mrożone	½ szklanki, 80g
pastę orzechową gładką	½ łyżeczki, 3 g

Umyj i osusz truskawki. Usuń z nich szypułki. Zblenduj z kefirem i pastą orzechową.

Kolacja (237 kcal)

białko 7,2 g tłuszcze 7,9 g węglowodany 36,3 g

🕒 10 min

oraz od 30
do 60 min
gotowanie



Kanapka z hummusem buraczanym

chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g
burak ugotowany	1 plaster, 15 g
ciecierzyca ugotowana	30 g, 2 łyżki
czosnek	1 mały ząbek, 3 g
sok z cytryny	½ łyżki, 3 ml
pastę tahini*	1 łyżeczka, 5 g
kmin rzymski	1 szczypta, 1 g
sałata	2 liście, 10 g
ser mozzarella	1 cienki plaster, 5 g
papryka czerwona	⅓ sztuki, 80 g
oliwa z oliwek	⅓ łyżki, 3 ml

Umyj i osusz wszystkie warzywa. Gotuj burak we wrzącej wodzie ok. 30–60 minut do miękkości. Obierz i pokrój na plasterki. Możesz dodatkowo pokroić plasterki do ułożenia na kanapce. Posiekaj drobno czosnek. Zmiksuj burak, ciecierzycę, czosnek, sok z cytryny, pastę tahini, oliwę i przyprawy. Pokrój paprykę w paski. Posmaruj pastą pieczywo, ułóż ser, sałatę i warzywa.

*wskazówka: Zamiast pasty tahini możesz użyć zmiksowanych na gładko nasion sezamu.

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