

Dieta **MALUCHA**

5 lat



Przykładowy Jadłospis



DIETYNFZ

Jadłospis dla pięcioletniego dziecka

energia 1463 kcal białko 52,7 g tłuszcze 54 g węglowodany 205 g

Śniadanie (367 kcal)

białko 15 g tłuszcze 18 g węglowodany 38 g

🕒 25 min



Placuszki z cukinii

cukinia	½ sztuki, 200 g
mąka kukurydziana	3 łyżki, 30 g
jajko	1 sztuka, 50 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
jogurt naturalny	4 łyżki, 80 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
zioła prowansalskie	1 szczypta, 1 g

Umyj i obierz cukinię. Zetrzyj ją na tarce na małych oczkach i odsącz. Przesiej mąkę do miski, dodaj cukinię i jajko. Dokładnie wymieszaj składniki. Wyłóż blachę papierem do pieczenia, natłuść oliwą i nakładaj łyżką przygotowane ciasto, formując placuszki. Piecz w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez 18-20 minut. Przygotuj sos: przeciśnij czosnek przez praskę, dodaj do jogurtu i wymieszaj z przyprawami. Placuszki podawaj z tak przygotowanym sosem. Mąkę kukurydzianą w przepisie możesz wymienić na inną np. owsianą.

Drugie śniadanie (233 kcal)

białko 4,8 g tłuszcze 10,9 g węglowodany 30,7 g

🕒 20 min



Kanapka z domowym kremem

chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g
orzechy laskowe	½ garści, 15 g
daktyl suszone	1 sztuka, 5 g
kakao naturalne bez cukru	½ łyżeczki, 2 g
mleko 2% tłuszczu	2 łyżki, 20 ml
truskawki	¼ szklanki, 35 g

Upraż orzechy na suchej patelni lub w piekarniku (10 minut w 180 stopniach). Zawień orzechy w bawełnianą ściereczkę i pocieraj do momentu aż pozbędziesz się z nich skórki. Gotowe orzechy zblenduj na gładką masę. Następnie dodaj daktyl i kakao, po czym ponownie zblenduj. Na koniec dodaj mleko – możesz dodać odrobinę mniej lub więcej w zależności od pożądanej konsystencji kremu. Gotowym kremem posmaruj pieczywo i dodaj pokrojone owoce. Krem możesz przygotować w większej ilości i przechowywać przez kilka dni w lodówce.

Jadłospis dla pięcioletniego dziecka

energia 1463 kcal białko 52,7 g tłuszcze 54 g węglowodany 205 g

Obiad z dwóch dań (466 kcal)

białko 19,5 g tłuszcze 18,4 g węglowodany 60,8 g

🕒 75 min



Zupa krem z buraczków

burak	1 sztuka, 100 g
ziemniak	½ sztuki, 45 g
marchew	1 sztuka, 50 g
pietruska	½ sztuki, 40 g
cebula	¼ sztuki, 25 g
oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml
jogurt naturalny	1 łyżeczka, 10 g

Umyj i obierz warzywa. Podsmaż w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę. Pokrój drobno ziemniak, marchew, burak i pietruszkę. Wrzuć pokrojone warzywa do garnka z cebulą, a następnie zalej wodą. Gotuj na niewielkiej mocy palnika do miękkości warzyw, 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.

energia 170 kcal białko 4,9 g tłuszcze 5,7 g węglowodany 27,8 g

🕒 30 min



Pieczone nuggetsy

pierś z kurczaka	1 porcja, 40 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
mąka kukurydziana	1 łyżka, 10 g
sok z cytryny	2 łyżki, 12 ml
komosa ryżowa	3 łyżki, 30 g
sałata	2 liście, 10 g
pomidor	½ sztuki, 80 g
ogórek	¼ sztuki, 50 g

Mięso oczyść, osusz i pokrój na małe kawałki. Wymieszaj łyżkę soku z cytryny z łyżeczką oliwy i przyprawami (np. papryka słodka, czosnek granulowany). Tak przygotowaną marynatą natrzyj kawałki kurczaka i odstaw do lodówki na minimum 30 minut. Obtocz kawałki mięsa mąką kukurydzianą i ułóż na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 15 minut. W połowie czasu pieczenia przewrót nuggetsy na drugą stronę. Ugotuj komosę według przepisu na opakowaniu. Umyj i pokrój warzywa. Skrop je pozostałą ilością oliwy i soku z cytryny. Podaj nuggetsy z komosą i warzywami.

energia 296 kcal białko 14,6 g tłuszcze 12,7 g węglowodany 33 g

🕒 45 min

Jadłospis dla pięcioletniego dziecka

energia 1463 kcal białko 52,7 g tłuszcze 54 g węglowodany 205 g

Podwieczorek (142 kcal)

białko 6,8 g tłuszcze 4,3 g węglowodany 21,6 g

🕒 10 min



Tost z pomidorem

chleb żytni razowy	1 kromka, 35 g
ser mozzarella	1 plaster, 20 g
pomidor	½ sztuki, 80 g

Na pieczywie połóż ser i plastry pomidora. Możesz posypać przyprawami (np. bazylią). Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 5-10 minut.

Kolacja (267 kcal)

białko 7,7 g tłuszcze 2,8 g węglowodany 55,1 g

🕒 10 min



Kasza manna z gruszką

kasza manna	4 łyżki, 40 g
gruszka	1 sztuka, 130 g
mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
cynamon	1 szczypta, 1 g

Umyj i pokrój gruszkę w kostkę. Do garnka wlej mleko, szklankę wody i zacznij gotować na średniej mocy palnika. Wsyp kaszę i powoli mieszaj, aż do zagotowania się mleka. Zmniejsz moc palnika, dodaj gruszkę, cynamon i jeszcze chwilę pozostaw na palniku, cały czas mieszając.

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