

Dieta **MALUCHA**

6 lat



Przykładowy Jadłospis



DIETY **NFZ**

Jadłospis dla sześciolatniego dziecka

energia 1578 kcal białko 52,3 g tłuszcze 62,2 g węglowodany 219,1 g

Śniadanie (334 kcal)

białko 12,7 g tłuszcze 13,3 g węglowodany 42,9 g

🕒 15 min



Kakaowy budyń jaglany

kasza jaglana	2 łyżki, 20 g
mleko 2% tłuszczu	$\frac{3}{4}$ szklanki, 180 ml
kakao naturalne bez cukru	1 łyżeczka, 5 g
banan	$\frac{1}{2}$ sztuki, 60 g
migdały	$\frac{1}{2}$ garści, 15 g

Kaszę przepłucz ciepłą wodą. Do garnka wlej mleko, dodaj kaszę i gotuj na małej mocy palnika, aż kasza wchłonie mleko (około 15 minut). Dodaj kakao, obrany banan i zblenduj. Posiekaj migdały i posyp nimi budyń.

Drugie śniadanie (187 kcal)

białko 6,5 g tłuszcze 6,9 g węglowodany 26,7 g

🕒 5 min



Kanapka z awokado, twarogiem i pomidorem

awokado	$\frac{1}{4}$ sztuki, 35 g
chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g
twaróg półtłusty	1 plaster, 20 g
pomidor	$\frac{1}{2}$ sztuki, 80 g
natka pietruszki	$\frac{1}{3}$ łyżeczki, 2 g

Umyj pomidor i natkę pietruszki. Obierz awokado. Rozgnieć awokado widelcem, wymieszaj z twarogiem, posiekaną natką pietruszki i rozsmaruj na pieczywie. Pokrój pomidor i połóż na kanapce.

Jadłospis dla sześciolatniego dziecka

energia 1578 kcal białko 52,3 g tłuszcze 62,2 g węglowodany 219,1 g

Obiad z dwóch dań (485 kcal)

białko 19,1 g tłuszcze 22,3 g węglowodany 58,7 g

🕒 60 min



Zupa krem z cukinii

cukinia	½ sztuki, 200 g
marchew	½ sztuki, 25 g
pietruszką	½ sztuki, 40 g
seler	1 plaster, 10 g
por	1 plaster, 10 g
koperek	1 łyżeczka, 4 g
szpinak	½ garści, 15 g
jogurt naturalny	1 łyżeczka, 10 g
cebula	¼ sztuki, 25 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml

Umyj i obierz warzywa. Podsmaż w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Pokrój drobno marchew, cukinię, pietruszkę, por i seler. 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), szpinak i koperek. Gotuj jeszcze chwilę, wyjmij ziele angielskie i zblenduj zupę na gładki krem. Przed podaniem dodaj jogurt.

energia 140 kcal białko 5,7 g tłuszcze 5,9 g węglowodany 18,9 g

🕒 30 min



Pieczony łosoś z ryżem

łosoś filet	1 porcja, 40 g
ryż brązowy	3 ½ łyżki, 35 g
fasolka szparagowa	1 garść, 100 g
pomidor	½ sztuki, 90 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml
czosnek	1 ząbek, 5 g

Rybę oczyść i osusz. Natrzyj ją połową ilości oliwy i soku z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami (np. papryką słodką, ziołami prowansalskimi). Przyprawioną rybę włóż do naczynia żaroodpornego z przykrywką. Piecz w 180 stopniach przez 15 minut. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Umyj warzywa. Obetnij końce fasolki i pokrój ją. Gotuj fasolkę we wrzątku przez około 10 minut i odcedź, gdy się ugotuje. Pomidor pokrój w kostkę. Skrop warzywa na talerzu pozostałą oliwą i sokiem z cytryny, podawaj z rybą i ryżem.

energia 345 kcal białko 13,4 g tłuszcze 16,4 g węglowodany 39,8 g

🕒 30 min

Jadłospis dla sześciolatniego dziecka

energia 1578 kcal białko 52,3 g tłuszcze 62,2 g węglowodany 219,1 g

Podwieczorek (191 kcal)

białko 7,7 g tłuszcze 8 g węglowodany 24 g

🕒 5 min



Koktajl orzechowy z brzoskwinią

kefir z wapniem	½ szklanki, 100 ml
pasta orzechowa 100%	1 łyżeczka, 10 g
płatki owsiane	1 łyżka, 10 g
brzoskwinia	1 sztuka, 85 g

Zblenduj razem kefir, pastę orzechową i płatki owsiane. Umyj i pokrój brzoskwinie, a następnie podaj ją do koktajlu.

Kolacja (381 kcal)

białko 6,3 g tłuszcze 11,7 g węglowodany 67 g

🕒 15 min



Placki bananowe

banan	1 sztuka, 120 g
mąka pszenna pełnoziarnista	4 łyżki, 40 g
jogurt naturalny	1 łyżka, 20 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
proszek do pieczenia	1 szczypta, 1 g
borówki	1 garść, 50 g

Banan obierz, wrzuć do miski z oliwą oraz jogurtem i zmiksuj. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia i wymieszaj. Ciasto nakładaj łyżką na rozgrzaną patelnię, formując placuszki. Podczas smażenia często je przewracaj. Placki podawaj z owocami.

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