

Dieta **MALUCHA**

3 lata



Przykładowy Jadłospis



DIETY **NFZ**

Jadłospis dla trzyletniego dziecka

energia 1094 kcal białko 50 g tłuszcze 45 g węglowodany 132,4 g

Śniadanie (232 kcal)

białko 9,2 g tłuszcze 6,2 g węglowodany 37,5 g

🕒 25 min



Jaglanka z owocami

kasza jaglana	3 łyżki, 30 g
mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 125 ml
truskawki, maliny i borówki amerykańskie	½ szklanki, 80 g
migdały świeżo zmielone	1 łyżeczka, 5 g

Ugotuj kaszę na mleku, do miękkości kaszy około 15-20 minut. Umyj i osusz owoce. Pokrój truskawki w plasterki. Wymieszaj kaszę ze zmielonymi migdałami. Przełóż do miseczki i wyłóż na wierzch owoce.

Drugie śniadanie (132 kcal)

białko 13,3 g tłuszcze 5,5 g węglowodany 8,2 g

🕒 10 min



Serek ziarnisty z warzywami

serek ziarnisty 3% tłuszczu	5 łyżek, 100 g
papryka czerwona	¼ sztuki, 80 g
ogórek świeży	½ małej sztuki, 30 g
koperek	1 łyżeczka, 6 g
nasiona słonecznika świeżo zmielone	½ łyżki, 5 g
bazyliia suszona	1 szczypta, 1 g

Dokładnie umyj warzywa i koperek. Pokrój warzywa w drobną kostkę. Posiekaj koperek drobno. Wymieszaj serek z warzywami, koperkiem i zmielonymi nasionami słonecznika. Dodaj suszoną bazylię.

Jadłospis dla trzyletniego dziecka

energia 1094 kcal białko 50 g tłuszcze 45 g węglowodany 132,4 g

Obiad z dwóch dań (261 kcal)

białko 16,8 g tłuszcze 13,9 g węglowodany 26,7 g

🕒 60 min



Zupa krem z brokołu

brokuł	½ sztuki, 100 g
cebula	¼ sztuki, 25 g
marchew	½ sztuki, 22 g
woda	¾ szklanki, 200 ml
oliwa z oliwek	½ łyżki, 5 ml
jogurt naturalny	1 łyżeczka, 5 g
bazylia, oregano suszone	1 szczypta, 1 g

Umyj warzywa. Obierz marchew i pokrój w kostkę. Wytnij zdrewniałe części z brokołu. Podziel na mniejsze różyczki. Pokrój cebulę w drobną kostkę. Rozgrzej w garnku oliwę i zeszklij cebulę. Zalej wodą. Do wrzącej wody dodaj marchew i brokuł. Gotuj do miękkości warzyw. Dodaj jogurt i przyprawy. Zblenduj całość.

energia 94 kcal białko 3,8 g tłuszcze 5,6 g węglowodany 9,2 g

🕒 30 min



Indyk pieczony z batatem i fasolką szparagową

pierś z indyka	1 mały kawałek, 20 g
batat	¼ sztuki, 60 g
fasolka szparagowa	1 mała garść, 80 g
oliwa z oliwek	¾ łyżki, 8 ml
zioła prowansalskie	1 szczypta, 1 g
pieprz ziółowy	1 szczypta, 1 g

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Pokrój indyk na mniejsze części. Wyłóż do naczynia żaroodpornego. Posyp przyprawami. Polej połową ilości oliwy z przepisu, wymieszaj. Obierz i pokrój bataty w niedużą kostkę. Skrop resztą oliwy. Wyłóż również do naczynia żaroodpornego. Piecz bataty i mięso około 15-20 minut. W tym czasie odetnij końcówki od fasolki. Ugotuj ją do miękkości. Odcedź. Podaj z upieczonym indykiem i batatem.

energia 167 kcal białko 6,5 g tłuszcze 8,3 g węglowodany 17,5 g

🕒 30 min

Jadłospis dla trzyletniego dziecka

energia 1094 kcal białko 50 g tłuszcze 45 g węglowodany 132,4 g

Podwieczorek (1 sztuka: 188 kcal)

białko 6,5 g tłuszcze 5 g węglowodany 31,4 g

🕒 50 min



Muffiny (12 sztuk)

płatki owsiane błyskawiczne	1 szklanka, 130 g
mąka pełnoziarnista	1 łyżka, 10 g
jajko	1 sztuka, 50 g
mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 125 ml
banan	3 sztuki, 350 g
borówki amerykańskie	1 szklanka, 160 g
olej rzepakowy	2 ½ łyżki, 25 ml
proszek do pieczenia	1 łyżeczka, 4 g
kefir 2% tłuszczu	4 ½ szklanki, 1200 ml
jabłko	6 sztuk, 960 g

Umyj i osusz borówki. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Przygotuj foremki na muffiny – skrop je olejem. Wbij jajko do miski i roztrzep widelcem. Wybierz dojrzałe banany i rozdrobnij je na gładką masę. Połącz jajko, banany, płatki owsiane i mleko. Dodaj mąkę i proszek do pieczenia, a następnie wszystko wymieszaj. Na koniec dodaj borówki i krótko wymieszaj. Przełóż masę do foremek. Piecz około 35-40 minut. Podawaj z kefirem i jabłkiem pokrojonym na cząstki.

Kolacja (242 kcal)

białko 10,4 g tłuszcze 10,4 g węglowodany 28,2 g

🕒 10 min



Salatka z burakiem i mozzarellą

burak ugotowany	¾ sztuki, 80 g
roszponka	1 garść, 25 g
ser mozzarella	1 ½ plastra, 30 g
oregano	1 szczypta, 1 g
oliwa z oliwek	½ łyżki, 5 ml
chleb żytni jasny	1 kromka, 35 g

Umyj i osusz burak i roszponkę. Gotuj burak we wrzącej wodzie około 30-60 minut do miękkości. Obierz burak. Pokrój w kostkę burak i ser. Na talerz wyłóż warzywa i ser. Dodaj oregano, skrop oliwą. Podawaj z kromką pieczywa.

oraz od 30
do 60 min
gotowanie

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