

Indywidualny

Plan odżywiania

Śniadania na odporność dla dzieci Prima Zdrowie



Dietetyk kliniczny mgr Ewa Gębka

Ewa Gębka



Ewa Gębka

Plan tygodnia

Śniadania na odporność dla dzieci Prima Zdrowie

Dzień 1

Śniadanie

Dania

Owsiane muffiny z owocami leśnymi

Do zjedzenia:

1 z 4 porcji

Składniki do przygotowania 4 porcji:

+ Płatki owsiane	1 x szklanka	110 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Mleko 2%	0.5 x szklanka	115 g
+ Masło orzechowe	1 x łyżka	20 g
+ Miód	1 x łyżka	25 g
+ Maliny	1 x garść	70 g
+ Czarne jagody	1 x garść	50 g
+ Soda oczyszczona	1 x łyżeczka	4 g

Przygotowanie:

W wysokim naczyniu umieścić płatki, pokrojonego banana, sodę, miód oraz masło orzechowe. Wlać mleko, wbić jajko. Składniki razem zblendować. Do masy dodać umyte owoce, wymieszać. Masę przełożyć do foremek. Piec przez ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

Dzień 2

Śniadanie

Dania

Jaglane placuszki z jabłkiem

Składniki:

+ Płatki jaglane	2 x łyżka	20 g
+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Cynamon	3 x szczypta	1.5 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.5 x łyżka	7.5 g

Przygotowanie:

Jabłko umyć, zetrzeć na tarce lub drobno pokroić. Dodać jajko, mąkę i płatki. Całość wymieszać. Olej rozgrzać na patelni, placuszki smażyć do zarumienienia. Podać z miodem.

Dzień 3

Śniadanie

Dania

Twarożek z duszonymi morelami

Składniki:

+ Ser twarogowy półtłusty	100 x gram	100 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Morela	3 x sztuka	135 g
+ Erytrytol	1 x łyżka	10 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g

Przygotowanie:

Twaróg wymieszać z jogurtem. Przełożyć do miseczki, polać miodem. Morele umyć, usunąć pestki, pokroić. Do rondelka wlać odrobinę wody, dodać morele i erytrol. Dusić, aż zrobią się miękkie. Owoce podać z twarożkiem, przyprawić cynamonem.

Dania

Czekoladowo-pęczakowe szaleństwo

Do zjedzenia:

1 z 3 porcji

Składniki do przygotowania 3 porcji:

+ Kasza jęczmienna pęczak	0.75 x szklanka	135 g
+ Daktyle	8 x sztuka	40 g
+ Rodzynki	0.5 x garść	15 g
+ Pestki słonecznika	1 x łyżka	10 g
+ Orzechy włoskie	1 x garść	30 g
+ Cynamon	2 x łyżeczka	8 g
+ Siemię lniane	1 x łyżka	10 g
+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Czekolada ciemna (45-59% masy kakaowej)	4 x kostka	24 g

Przygotowanie:

1. Kaszę namocz na noc w zimnej wodzie. 2. Zagotuj w garnku 2 szklanki wody, dodaj kaszę i gotuj przez 15 minut. 3. Dodaj pokrojone drobno daktyle, rodzynki i pestki słonecznika. 4. Wymieszaj i gotuj jeszcze przez ok. 5 minut. 5. Dodaj starte jabłko, orzechy, siemię lniane, cynamon i pokrojoną czekoladę. Część jabłka można zostawić do dekoracji. 6. Przełóż do miseczki. Smacznego :)

Dania

Naleśniki z jagodami/borówkami/jeżynami/malinami

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	3 x łyżka	45 g
+ Mleko 2%	0.3 x szklanka	69 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Czarne jagody	1 x garść	50 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g

Przygotowanie:

Do miski wlać mleko, dodać jajko, szczyptę soli, mąkę. Wszystko razem mieszać na jednolitą masę. Smażyć na średnim ogniu na rozgrzanej, natłuszczonej patelni. Jagody opłukać, rozgnieść w miseczce widelcem, dodać jogurt i miód, całość wymieszać. Położyć sos jagodowy na placek. Zawinąć w rulon.

Dania

Gofry owsiane ze szpinakiem z dodatkiem owoców

Składniki:

+ Mąka owsiana	50 x gram	50 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Szpinak	2 x garść	50 g
+ Mleko 2%	3 x łyżka	45 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Proszek do pieczenia	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

Do miski wbić jajko, wlać mleko i olej. Dodać szpinak i całość zblendować na gładką masę. Dodać suche składniki: mąkę i proszek do pieczenia. Ponownie zblendować. Gofry piec w rozgrzanym urządzeniu. Udekorować jogurtem naturalnym oraz kiwi pokrojonym w plasterki, bądź innym ulubionym owocem.

Dzień 7

Śniadanie

Dania

Probiotyczny zielony koktajl

Składniki:

+ Kefir	0.75 x szklanka	180 g
+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Jabłko	0.5 x sztuka	85 g
+ Banan	0.5 x sztuka	60 g
+ Kiwi	1 x sztuka	75 g
+ Miód	2 x łyżeczka	16 g

Przygotowanie:

Owoce myjemy, obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do blendera. Dodajemy kefir/ jogurt oraz odrobinę wody z rozpuszczonym miodem i blendujemy do otrzymania jednolitej konsystencji. Szklankę można przystroić plasterkiem kiwi.