

kuchenne

opowieści



żywienie
w okresie karmienia piersią

Wydawca: Szpital Specjalistyczny **PRO-FAMILIA**

Autor poradnika: dr Barbara Piekło - dietetyk

Autor przepisów: Agnieszka Chmiel - dietetyk

Konsultacja merytoryczna: lek. Magdalena Matłok - pediatra

Redaktor wydania: Dominika Czapkowska

Fotografie: Kamil Ozimek, Joanna Kielar

Droga Mamo!

Karmiąc swojego maluszka piersią, zapewniasz mu najbardziej wartościowy, dostosowany do jego potrzeb pokarm. Zastanawiasz się pewnie, jak to się dzieje, że Twój organizm potrafi wyprodukować tak wyjątkową substancję. Ma na to wpływ wiele czynników, ale głównie proces ten regulowany jest hormonalnie. Zaczniemy od początku. Mleko powstaje w gruczole piersiowym, a konkretnie w pęcherzykach mlecznych, które zbudowane są z laktocytów. Te komórki wydzielające mleko posiadają niezwykle umiejętności – potrafią pobierać z krwi kobiety substancje, a z nich syntetyzują nowe. Wszystko po to, aby stworzyć pokarm o unikatowym składzie dla młodego, rozwijającego się organizmu.

Jednak aby cały ten proces się wydarzył, swoją rolę muszą odegrać hormony. Najważniejsze z nich to prolaktyna i oksytocyna, nazywane hormonami macierzyństwa. Prolaktyna jest głównym hormonem odpowiedzialnym za syntezę mleka i karmienie piersią. Pobudza piersi do produkcji takiej ilości mleka, by zaspokoić potrzeby dziecka. Natomiast oksytocyna odpowiedzialna jest za wypływ mleka z piersi. Co ciekawe - hormon ten wydziela się nie tylko podczas przystawiania noworodka do piersi. Pojawia się także wtedy, gdy myślisz o swoim dziecku, słyszysz jego płacz czy obdarzasz pieścizotami.

Zastanawiasz się teraz pewnie, jaką rolę w tym niezwykłym schemacie odgrywa Twój sposób żywienia? Czy faktycznie to co jesz – jak głosi powszechna opinia – ma wpływ na samopoczucie Twojego maluszka i pojawienie się u niego tzw. kolek? Musisz wiedzieć, że wartościowy i odpowiednio zbilansowany sposób żywienia w okresie karmienia ma przede wszystkim wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie.

Główna partia fundamentalnych składników mleka powstaje z rezerw zgromadzonych już na etapie ciąży oraz w trakcie przemian biochemicznych, które są zupełnie niezależne od diety. Skład mleka jest stały w przypadku kaloryczności, zawartości białka, węglowodanów i wybranych składników mineralnych - sodu, wapnia, magnezu, fosforu, żelaza, cynku oraz miedzi.

Twój sposób żywienia może wpłynąć na zawartość mleka. Dzieje się tak w przypadku tłuszczu, np. zawartości kwasów omega 3 i 6, witamin (C oraz z grupy B) oraz składników mineralnych, takich jak selen i mangan. Dlatego warto zadbać o to, aby w Twoim jadłospisie podczas okresu karmienia nie zabrakło m.in. tłuszczów pochodzenia roślinnego oraz tłuszczów zawartych w rybach morskich.

A co z produktami, które cieszą się najgorszą sławą: roślinami strączkowymi, warzywami kapustnymi i m.in. cebulą, które z pokolenia na pokolenie posądzane są o wywoływanie kolek u niemowlęcia? Prawda jest taka, że wymienione warzywa mogą wywołać wzdęcia, ale tylko u... mamy i tylko w przypadku, gdy są źle przez nią tolerowane powinny zostać wykluczone z codziennej diety. Wzdęcia powstają w jelitach na skutek fermentacji niestrawionych węglowodanów przez bakterie. A Ty już doskonale wiesz, że mleko powstaje z substancji pozyskanych z krwi – a do niej z kolei przedostają się tylko strawione cząsteczki pokarmu.

Jedynym zagrożeniem mogą okazać się produkty, które uważa się za alergizujące. Najczęstsze alergeny to mleko, jaja, kakao, owoce cytrusowe, truskawki, soja, orzechy. Ale nie oznacza to, że musisz je od razu wykluczyć z diety. Wręcz przeciwnie! Jedz je ze smakiem, ale pamiętaj o tym, aby po ich spożyciu obserwować maluszka. Jeżeli pojawią się niepokojące objawy, takie jak biegunka lub wysypka – skonsultuj się z lekarzem.

Reasumując – w okresie karmienia możesz jeść tak naprawdę wszystko, pamiętając o zasadzie zdrowego żywienia – oczywiście bezwzględnie wykluczając wszelkiego rodzaju używki (alkohol, papierosy, narkotyki).

Aby ułatwić Ci zadanie, stworzyliśmy przewodnik kulinarny, który mamy nadzieję pomoże Ci na co dzień kreować zdrowe, pełne kolorów i smaków menu – dla Ciebie i całej rodziny :)

Smacznego!

Ściąga karmiącej mamy

1 Odpowiednia dawka energii

Karmiąc piersią swojego maluszka zadbaj o to, aby spożywać każdego dnia 5 posiłków, co 3-4 godziny. W tym wyjątkowym okresie Twój organizm ma większe zapotrzebowanie na energię – pobierać powinnaś na dobę około 505 kcal więcej, a w przypadku karmienia bliźniaków o 1000-1200 kcal. Pamiętaj, że w tym czasie nie zaleca się wprowadzania restrykcyjnych diet redukujących. Gwałtowne tempo chudnięcia (powyżej 2 kg na miesiąc) spowoduje szybkie wyczerpanie rezerw pokarmowych, a w efekcie duże niedobory witamin oraz składników mineralnych w Twoim organizmie.

2 Zdrowo i smacznie

W tym **wyjątkowym okresie** zadbaj o to, aby odżywiać się zdrowo **każdego dnia!**

- W Twoim codziennym menu nie powinno zabraknąć warzyw i owoców. Najlepiej jak będą uzupełnieniem każdego posiłku. Warzywa możesz jeść codziennie bez ograniczeń. W przypadku owoców zaleca się spożycie około 300 g, co odpowiada 2 lub 3 porcjom.
- Głównym źródłem energii powinny stać się produkty zbożowe, spożywane w ilości od 4 do 8 porcji na dzień. Wybieraj produkty pełnoziarniste i razowe, np. płatki i otręby, pieczywo z mąki pełnoziarnistej, ryż brązowy, różnorodne kasze.
- Spożywaj również produkty mleczne i nabiał, czyli mleko, jogurty, kefiry, maślanekę oraz sery - twarogowe i żółte (najlepiej te półtłuste). Czytaj dokładnie etykiety i sięgaj po produkty, które nie zawierają soli, cukru i sztucznych barwników. Spożywaj 2-3 porcje każdego dnia, które odpowiadają: szklance mleka, 200 g jogurtu, kefiru lub maślanek, 80 g nabiątu lub dwóm plasterkom żółtego sera.
- Wybieraj białe chude mięso drobiowe (kurczak, indyk), ale sięgaj też po mięso kaczki, gęsi czy perliczki. Czerwone mięso należy ograniczyć do ilości 50 g na dzień lub 0,5 kg na tydzień. Z kolei wybierając ryby, kupuj tłustsze - śledź, halibut, łosoś (norweski), makrela, sardynki, dorsz, flądra. Są cennym źródłem m.in. kwasów tłuszczowych omega 3. Warto również pamiętać o jajach (4-5 sztuk na tydzień). Źródłem cennego białka roślinnego będzie ciecierzycy lub soczewica.
- Uzupełniaj swoją dietę tłuszczami roślinnymi wysokiej jakości (oleje z pierwszego tłoczenia) np. olej rzepakowy, słonecznikowy, dyniowy, lniany lub oliwa z oliwek. Zaleca się również spożycie ok. 15-20 g orzechów i nasion na dobę.

3 Nawadnianie organizmu to podstawa

Zadbaj o to, aby w okresie karmienia piersią wypić nawet 3 litry płynów dziennie – w tym wodę średnomineralizowaną, zupy, soki owocowe lub warzywne (najlepiej przygotowywane w domu) – ale zawsze według swoich potrzeb. Wbrew powszechnej opinii mleko nie zwiększa laktacji, dlatego nie zmuszaj się do picia np. bawarki, jeśli jej nie lubisz.

Nie musisz rezygnować z kawy! Jednak warto zmniejszyć jej ilość do 200 mg kofeiny wypitej na dzień. W praktyce to dwie filiżanki kawy lub 4 szklanki herbaty. Zbyt duża ilość kofeiny może wywołać u dziecka niepokój, rozdrażnienie lub gorsze samopoczucie.

4 Mama na straży

Tak naprawdę możesz jeść wszystko w okresie karmienia, pamiętając o zasadzie zdrowego żywienia. Warto jednak pamiętać o tym, że dzieci reagują bardzo indywidualnie na dietę mamy. Jeżeli zaobserwujesz u swojego maluszka: wymioty, wysypkę, biegunkę lub np. krew w stolcu, może to świadczyć o wystąpieniu alergii. Do produktów najczęściej wywołujących alergię u niemowląt zaliczamy: mleko, jaja, owoce cytrusowe, truskawki, soję, orzeszki ziemne, ryby i skorupiaki, kakao, pomidor itd. Należy wtedy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem, który zaleci właściwe postępowanie.

5 Unikaj fast foodów

Zdrowe nawyki żywieniowe to fundament zdrowia całej rodziny. Dlatego staraj się w swojej codziennej diecie unikać potraw wysokoprzetworzonych oraz typu fast food. Są bogatym źródłem nasyconych tłuszczów, cukru, soli oraz wielu niekorzystnych składników.

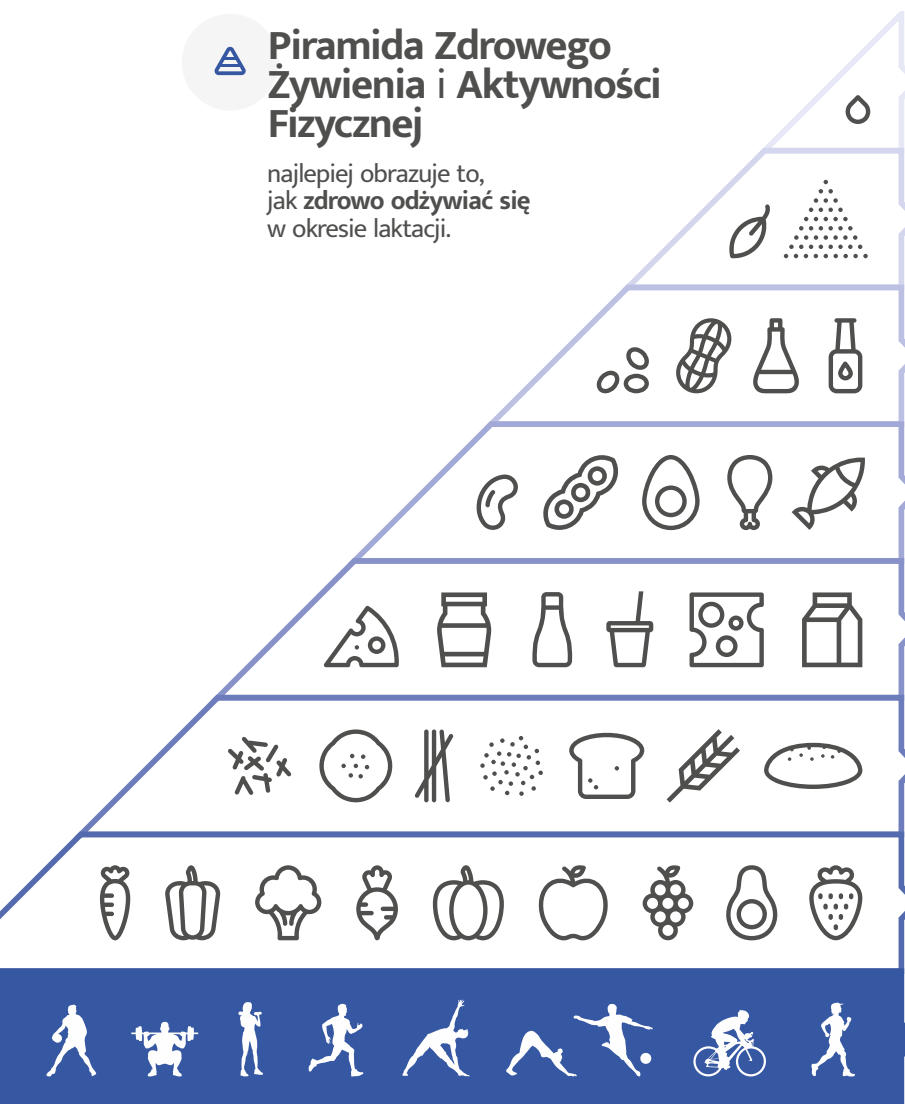
6 Używki na czarnej liście

Alkohol i nikotyna przenikają do mleka mamy i wpływają niekorzystnie na dziecko – dlatego z tych używek powinnaś bezwzględnie zrezygnować.



Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

najlepiej obrazuje to, jak **zdrowo odżywiać się** w okresie laktacji.



Omega 3, witamina D
wg wskazań lekarza

Zioła
do smaku zamiast soli

Oleje i orzechy
oleje: 1-2 porcje dziennie
(zamiast tłuszczów zwierzęcych)
orzechy: 1 porcja dziennie

Mięso, ryby, jaja
oraz **rośliny strączkowe**
1-2 porcje dziennie (zamiennie na tydzień)

Mleko i nabiał
2-3 porcje dziennie

Produkty zbożowe
4-8 porcji dziennie
(zwłaszcza produkty pełnoziarniste)

Warzywa i owoce
warzywa: bez ograniczeń
owoce: 2-3 porcje dziennie

Aktywność fizyczna
codziennie + płyny (minimum 2 litry)

Porcja, czyli ile?

Produkty zbożowe

1 porcja to:

- 1 kromka chleba (45-50 g)
- pół bułki (45-50 g)
- 3 łyżki kaszy, ryżu, makaronu (przed ugotowaniem, 30 g)
- 25 g suchych płatków owsianych
- 30 g mąki



Wybieraj: pieczywo razowe, pełnoziarniste, z dodatkiem nasion, płatki owsiane, jęczmienne, orkiszowe, kasza gruboziarnista – gryczana, jęczmienna, ryż brązowy, makarony z mąki pełnoziarnistej lub durum



Ograniczaj lub zrezygnuj: białe bułki, białe pieczywo, pieczywo tostowe, drożdżówki, croissanty

Mleko i jego przetwory

1 porcja to:

- 1 szklanka mleka (250 ml)
- 1 szklanka kefiru (250 ml)
- 1 szklanka maślanki (250 ml)
- jogurt naturalny (200 ml)
- 100 g sera białego
- 100 g twarogu granulowanego
- 2 plasterki sera żółtego (w ograniczonych ilościach; 30 g)



Wybieraj: mleko, jogurty, kefir, maślanke o zawartości tłuszczu 0,5-2%, ser biały chudy i półtłusty, serek homogenizowany lub granulowany



Ograniczaj lub zrezygnuj: mleko 3,2% i powyżej, jogurty tłuste, śmietana, bita śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery żółte pełnotłuste, sery pleśniowe, serki do smarowania pieczywa, ser miękkie typu: Feta, Ricotta

Mięso, drób, ryby i jaja

1 porcja to:

- 100 g mięsa (filet z kurczaka, indyka, chudej cielęciny, wołowiny lub wieprzowiny)
- 100 - 150 g ryby
- 2 jaja
- 40-60 g (przed gotowaniem) fasoli, grochu, soi lub soczewicy



Wybieraj: drób, królik, chudą wołowinę i cielęcinę, schab, chude wędliny, ryby chude i tłuste: łosoś, halibut, sardynki, dorsz, pstrąg, flądra, sola, jaja do 2-3 tygodnia



Ograniczaj lub zrezygnuj: mięso i wędliny tłuste, podroby, mięso smażone i wyroby garmazaryjne (pasztety, mielonki, parówki), produkty typu fast food: hamburgery, hot dogi, ryby: merlin, rekin, miecznik, jesiotr, makrela królewska, karmazyn, płytecznik, kraby, turbot, strzępiel, śledzie i łososie bałtyckie, halibut atlantycki, ryba maślana

Warzywa i owoce

Jedna porcja warzyw lub owoców powinna ważyć **100 gramów**, dotyczy to produktów zarówno świeżych, gotowanych i mrożonych.



Wybieraj: warzywa - dużo zielonych i żółtych warzyw liściastych: kapusta, sałata, brokuły, cykoria, natka pietruszki, a także warzyw czerwonych i pomarańczowych: marchew, dynia, papryka, pomidory, owoce - jabłka, porzeczki czarne i czerwone, cytrusy, kiwi, truskawki, maliny, jagody, morele, brzoskwinie, winogrona, banany, śliwki, gruszki, wiśnie i czereśnie



Ograniczaj lub zrezygnuj: warzywa w postaci przetworzonej: zupy instant, frytki, chipsy, owoce w syropie, z cukrem

1 porcje owoców można zastąpić garścią suszonych owoców (20 gramów), jednak nie powinno się tego robić zbyt często ze względu na dużą koncentrację cukru i mniejsze walory odżywcze.

Tłuszcze

1 porcja to:

- 30 g orzechów
- 1 łyżka stołowa oleju
- 1 płaska łyżka stołowa np. masła



Wybieraj: do wszystkiego: olej rzepakowy, oliwę z oliwek, na surowo: olej z pestek dyni lub winogron, lniany, słonecznikowy, kukurydziany, masło, miękkie margaryny



Ograniczaj lub zrezygnuj: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde

Smaczna kompozycja na talerzu

czyli jak tworzyć posiłki

- Śniadanie to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia. Możesz w nim zestawić np.: produkty mleczne z produktami zbożowymi, warzywami i owocami. Propozycją zdrowego posiłku będzie na pewno połączenie płatków owsianych / jaglanych / gryczanych z orzechami, świeżymi owocami oraz jogurtem lub mlekiem. Kolejną propozycją może być serek wiejski z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem podany z pieczywem razowym lub kanapki przygotowane z pieczywa pełnoziarnistego z masłem, chudą wędliną, sałatą i pomidorem.
- Kolejnym głównym daniem pod względem wartości odżywczych i energetycznych jest obiad. Posiłek ten powinien być dwudaniowy, skomponowany z zupy przygotowanej na bazie warzyw i drugiego dania. Smacznymi i zdrowymi zupami na pewno będą: pomidorowa, krupnik, barszcz czerwony, żurek, ogórkowa, jarzynowa czy np. zupy krem z soczewicy lub z dyni. Drugie danie nie musi być spożywane bezpośrednio po zupie. Obiad można podzielić i rozłożyć w czasie. Warto jednak pamiętać, aby drugie danie składało się z produktu zbożowego, np.: z kaszy gryczanej lub pęczaku oraz chudego mięsa drobiowego lub tłustej ryby oraz dużej porcji surówek lub gotowanych warzyw.
- Posiłek podawany na kolację powinien być lekkostrawny. Potrawy gotowane, sałatki mogą urozmaicić standardowe zestawy z kanapkami. Przykładem lekkiej kolacji będzie omlet z warzywami i sałatka wiosenna lub kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą awokado z suszonymi pomidorami i czarnymi oliwkami oraz kiełkami rzodkiewki.
- Drugie śniadanie i podwieczorek powinny stanowić uzupełnienie puli energetycznej codziennej diety mamy karmiącej. Mogą być one posiłkami przygotowanymi na bazie mleka i jogurtu, np. w postaci koktajli owocowo-warzynywnych. Poleca się także świeże owoce oraz warzywa z dodatkiem orzechów i nasion w postaci sałatek. Na podwieczorek również mama karmiąca może spożyć pieczone jabłko, galaretkę lub kisiel owocowy przygotowany samodzielnie.



Pomysł na menu

Śniadanie

- 1 Bułka grahamka, masło, twarożek na słodko (ser biały, jogurt naturalny, rodzynki - sparzone wrzątkiem, cukier waniliowy, cynamon), kawa zbożowa z mlekiem
- 2 Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy włoskie, banan, chlebek graham z masłem i białym twarogiem, herbata Rooibos
- 3 Bułka grahamka, masło, szynka dobrej jakości, sałatka wiosenna: sałata, pomidor, ogórek, koperek, oliwa z oliwek, sok z cytryny

II Śniadanie

- 1 Jogurt naturalny z domową granolą
- 2 Pieczywo pełnoziarniste z masłem, wędliną, pomidor, sałata
- 3 Koktajl bananowo-szpinakowy z dodatkiem soku jabłkowego i płatków owsianych

Obiad

- 1 Zupa jarzynowa
Kasza jęczmienna, klopsiki drobiowe w sosie koperkowym, surówka z marchewki
- 2 Barszcz czerwony z warzywami
Kasza gryczana, ryba po grecku, sałata zielona z oliwą z oliwek
- 3 Krupnik
Filet drobiowy grillowany z warzywami i ziołami

Podwieczorek

- 1 Garść mieszanki orzechów i suszonych owoców
- 2 Pieczone jabłko z marmoladą
- 3 Galaretka owocowa lub kisiel z jabłkiem tartym

Kolacja

- 1 Grzanki z bułeczki pełnoziarnistej (bułeczka przygotowana w piekarniku) z oliwką z oliwek, omlet z warzywami (pomidorem, papryką, świeżymi liśćmi szpinaku)
- 2 Mozzarella pokrojona w plastry, pomidor, oliwa z oliwek, kromki pieczywa graham z masłem lub grzanki z bułeczki pszennej
- 3 Carpaccio z pieczonego buraka z sosem żurawinowym posypane pestkami słonecznika i dyni, oliwa z oliwek, kromki pieczywa graham z białym twarogiem

Produkty i potrawy

Pieczywo



Pieczywo: pełnoziarniste, razowe, żytnie, z mąki mieszanej, z ziarnami słonecznika, pestkami dyni, sezamem, orkiszowe, chleb z otrębami, bułki grahamki



Słodkie pieczywo cukiernicze, pieczywo barwione karmelem lub z syropem glukozowo-fruktozowym

Dodatki do pieczywa



Ser twarogowy chudy / półtłusty, twarożki naturalne, serek homogenizowany naturalny, ser żółty, dżem niskosłodzony, marmolada niskosłodzona, miód pszczeli, mięso gotowane / pieczone, chude wędliny bez konserwantów, wędliny drobiowe, jajko, pasta: rybna, jajeczna, z szynką, ze słodką papryką, itp., masło



Ser twarogowy tłusty, ser żółty wędzony, sery z niepasteryzowanego mleka, dżem wysokosłodzony, marmolada wysokosłodzona, tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztety, parówki, ryby wędzone

Napoje



Mleko pasteryzowane z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, woda mineralna niegazowana, herbata Rooibos, herbata owocowa, herbata ziołowa (melisa, pokrzywa, imbir), kawa zbożowa, kakao, domowe soki owocowe, soki warzywne, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne



Woda mineralna smakowa, wody gazowane smakowe, napoje energetyzujące, mocna herbata (zielona, czerwona, czarna), herbata ziołowa (szałwia lekarska, mięta – hamują laktację, koper włoski), soki dosładzane

Zupy



Na wywarze z jarzyn, na wywarze z mięsa rosołowego np. jarzynowa, ziemniaczana, ogórkowa, rosół, pomidorowa, krupnik, barszcz czerwony, żurek, owocowa, itp.



Na wywarze z gotowych kostek rosołowych, tłuste i zawiesiste, na zasmażce

Dania obiadowe



Chude gatunki mięs, ryby, gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, duszone bez obsmażania



Tłuste gatunki mięs, smażone, surowe (tatar, ceviche, gravlax, sushi), smalec, słonina, boczek, łój

Tłuszcze



Olej dodawany na surowo: lniany, rzepakowy, z pestek dyni, z pestek winogron, oliwa z oliwek
Olej dodawany do obróbki cieplnej: słonecznikowy, rzepakowy, sojowy



Smalec, słonina, boczek, łój

Warzywa



Bakłażan, cukinia, marchewka, pietruszka, seler, burak, ziemniak, pomidor, ogórek (bez skórki), dynia, szparagi, szpinak, jarmuż, papryka, rzodkiewka, sałata, roszonka, rukola, pieczarki, kalafior, brokuły, zielony groszek, kukurydza, warzywa kapustne, cebula, por

Owoce



Jabłko, banan, malina, czarna i czerwona porzeczka, borówka amerykańska, winogrona, agrest, arbuz, melon, brzoskwinia, nektarynka, mandarynki, pomarańcze, grejpfrut, owoce suszone (nieśiarkowane), owoce pieczone, gotowane, na surowo



Owoce marynowane, owoce kandyzowane

Przekąski / desery



Biszkopty, domowe ciasto drożdżowe i biszkoptowe, serniki pieczone, koktajle owocowe na bazie jogurtu naturalnego i świeżych owoców, mus owocowy, sorbet, kisiel, galaretka owocowa, budyń



Ciastka kruche, ciasta z kremem i masami, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe (batoniki, czekolady, draże), cukierki, dropsy, owoce kandyzowane, produkty z dodatkiem słodzików

Przyprawy



Sól, pieprz, sok z cytryny, papryka słodka, estragon, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, tymianek, rozmaryn, czosnek, bazyli, kurkuma, imbir, czarnuszka, gałka muskatołowa, pietruszka, koperek, szczypiorek



Ocet, mieszanki przypraw typu Kucharek, Jarzynka, kostki bulionowe, Maggi



CARPACCIO z buraka

ilość porcji: 4

 wegetariańskie  bezglutenowe

składniki

- 4 buraki upieczone w piekarniku
- garść sałaty np. rukoli
- 1/2 opakowania sera białego wędzonego
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
- sól, pieprz

wykonanie

- 1 Umyj dobrze buraki, nie obieraj i upiecz w piekarniku. Wystarczy je zawinąć w folię i piec 60 minut w temperaturze 180-200°C.
- 2 Następnie je obierz.
- 3 Na szatkownicy pokrój w drobne plastry. Można nożem.
- 4 Na talerzu układamy rukolę, na niej dookoła plasterki buraka. Posypujemy pokruszonym serem wędzonym i pestkami.
- 5 Na koniec polewamy oliwą z oliwek i doprawiamy do smaku.



śniadanie

MUFFINKA jajeczna

ilość sztuk: 4

 wegetariańskie  bezglutenowe

składniki

- garść liści szpinaku świeżego
- 1/4 cukinii
- 30 g mozzarelli
- 1/3 czerwonej papryki
- 2 jajka
- sól, pieprz do smaku

wykonanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 2 Szpinak umyj i porwij na mniejsze liście. Cukinię, paprykę oraz ser mozzarellę pokrój w kostkę.
- 3 W miseczce roztrzep jajka ze solą i pieprzem. Dodaj warzywa i ser. W foremce do muffinów lub w specjalnych kokilkach wyłóż przygotowaną masę. Pamiętaj by wcześniej je natłuścić oliwą lub masłem. Nie napełniaj więcej niż połowę formy.
- 4 Piecz ok. 15 min, do momentu zarumienienia. Możesz używać foremek silikonowych.



śniadanie

WRAP z łososiem pieczonym

ilość porcji: 2

 wegetariańskie

składniki

- 2 placki tortilli pełnoziarnistej lub orkiszowej
- 30 g łososia pieczonego
- 1 serek śmietankowy
- 1/2 opakowania mix sałat
- inne warzywa np.: papryka czerwona, pomidorki koktajlowe wg uznania

wykonanie

Przygotowaną tortillę posmaruj ulubionym serkiem. Następnie połóż łososia, mix sałat i ulubione warzywa. Całość zawiń w rulon i zostaw na kilka minut w lodówce. Można przygotowaną tortillę pokroić na tzw. ślimaki. Obowiązuje dowolność podawania :)



śniadanie

PLACUSZKI śniadaniowe

 wegetariańskie

składniki

- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka
- 1 szklanka mąki orkiszowej lub pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki wody mineralnej gazowanej
- 1 nieduży cukier waniliowy lub 2-3 łyżeczki cukru trzcinowego

wykonanie

- 1 Do miski wbić jajko.
- 2 Dodać mokre składniki i dokładnie wymieszać.
- 3 Dodać sypkie składniki i ponownie wymieszać.
- 4 Odstawić na chwilę aż patelnia się nie rozgrzeje.
- 5 Smażyć na patelni bez dodatku tłuszczu aż się zarumienią.





PRZEKŁADANIEC

z domową granolą

ilość porcji: 10

 wegetariańskie

składniki

domowa granola

- › Granolę warto przygotować w większej ilości i przechowywać ją w szczelnie zamkniętym pojemniku
- 1 szklanka płatków owsianych
- 4 łyżki orzechów włoskich
- 4 łyżki orzechów laskowych
- 4 łyżki rodzynek (bez dodatku siarki)
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 2 łyżki miodu
- 6 suszonych moreli (bez dodatku siarki)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- szczypta gałki muskatołowej
- można również dodać siemię lniane, sezam, pestki słonecznika, pestki dyni

deser przekładaniec

- 1/2 szklanki domowej granoli
- 1 opakowanie małego jogurtu naturalnego
- 1 sztuka owocu sezonowego np. kaki, mango, banan
- 2 łyżki płatków owsianych
- cynamon do posypania

wykonanie

domowa granola

- 1 Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- 2 Orzechy i morele posiekać.
- 3 Wszystkie składniki wymieszać i rozłożyć na papier do pieczenia.
- 4 Pieczemy przez 20 minut.

deser przekładaniec

W wysokiej szklance przekładamy według własnego uznania produkty: granola, 1 łyżka jogurtu naturalnego, ulubione owoce, granola, jogurt. Tak do wyczerpania produktów.

JAGLANY DESER w słoiku

ilość porcji: 4

 wegetariańskie  bezmleczne  bezglutenowe

składniki

- 220 g kaszy jaglanej
- 300 ml mleka kokosowego
- 500 g malin (mogą być mrożone)
- 1 łyżeczka wanilii w proszku
- owoce do ozdobienia

opcjonalnie:

- 2 łyżeczki miodu lub ksylitolu

wykonanie

- 1 Rozpocznij od uprażenia kaszy jaglanej na patelni, aż poczujesz orzechowy zapach.
- 2 Następnie kaszę gotuj w proporcji 1:2 (np. ½ szklanki kasza: 1 szklanka woda) przez około 30 minut pod przykryciem.
- 3 Cała woda podczas gotowania powinna wyparować, a kasza powinna być sypka. Można wspomagać się przepisem z opakowania.
- 4 Ugotowaną kaszę zblendować na krem z pozostałymi składnikami i doprawić do smaku miodem lub ksylitolem.
- 5 Krem przekładamy do słoiczków, maliny lub inne ulubione sezonowe owoce wysypujemy do blendera, dodajemy łyżeczkę miodu lub ksylitolu i blendujemy na mus.
- 6 Przelewamy do słoiczków i posypujemy mrożonymi malinami i jagodami lub innymi owocami.



ZUPA krem z pieczonego buraka

ilość porcji: 4

 wegetariańskie  bezglutenowe

składniki

- 1,5 l wywaru warzywnego
- 6 buraków
- 1/2 cebuli
- 1/2 jabłka
- 2 ząbki czosnku
- odrobina masła
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz
- 2 łyżeczki octu jabłkowego

wykonanie

- 1 Buraki upiec przez ok. 1 h w temperaturze 180°C. Pokroić w plastry.
- 2 Czosnek, cebulkę oraz jabłko pokroić w kostkę. Dodać do garnka wszystkie składniki i dusić na maśle ok. 10 minut.
- 3 Dodać połowę bulionu i gotować ok. 15 minut.
- 4 Po tym czasie zmiksować całość blenderem.
- 5 Gdyby zupa była za gęsta, należy dolać pozostały bulion określając jej gęstość według uznania.
- 6 Jeżeli jest potrzeba, dodaj sok z cytryny.
- 7 Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- 8 Podawać z ulubionymi kiełkami i pestkami: z dyni, słonecznika.



ZUPA krem z dyni

ilość porcji: 2

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- 1/2 dyni Hokkaido lub 1/2 opakowania dyni mrożonej
- 1/2 opakowania włoszczyzny
- 250 ml wody
- 1/2 puszki mleka kokosowego
- sól, pieprz do smaku

wykonanie

- 1 Zagotuj wodę, dodaj do niej porcję dyni oraz włoszczyzny i gotuj do miękkości.
- 2 Dolej do zupy mleko kokosowe i zagotuj.
- 3 Dopraw solą, pieprzem i curry.
- 4 Zupę zmiksuj.
- 5 Podaj z pestkami z dyni i ulubionymi kiełkami.



ZUPA z soczewicy

ilość porcji: **6-8**

 wegetariańskie  bezmleczne  bezglutenowe

składniki

- 1 szklanka soczewicy czerwonej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 szt. cebuli pokrojonej w kosteczkę
- 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę
- 5 szt. pomidorów - mogą być też pomidory z puszki - najlepiej bez skórki
- 2,5 l bulionu
- 1/2 łyżeczki imbiru w proszku lub kilka kawałków świeżego
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej mielonej
- oregano, bazylia, kolendra, kmin rzymski

wykonanie

- 1 W garnku rozgrzać olej, poddusić cebulę, dodać czosnek i soczewicę. Podgrzewać kilka minut na niewielkim ogniu cały czas mieszając.
- 2 Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do soczewicy, dusić przez chwilę.
- 3 Wszystko zalać bulionem, dodać zioła, przyprawy, gotować aż soczewica będzie miękka, ale nie rozgotowana.



PSTRĄG pieczony z frytkami z batata

ilość porcji: 2

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- 400 g świeżego pstrąga
- sól biała
- pieprz
- oliwa z oliwek
- cytryna
- 30 g suszonych pomidorów w oleju
- 2 bataty

wykonanie

- 1 W środku oczyszczonej ryby umieścić pomidory suszone, sól i pieprz, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek (lub oliwą z pomidorów).
- 2 Rybę zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku w 180°C przez około 30 minut. Rybę można przygotować również na grillu.
- 3 Bataty myjemy i kroimy w kształcie frytek - pieczemy w blaszce wyłożonej pergaminem przez 40 minut w temperaturze 200°C.



PIERŚ INDYKA

grillowana z ryżem i warzywami

ilość porcji: **1**

 bezmleczne  bezglutenowe

składniki

- 150 g fileta z indyka
- 50 g żółtej papryki
- 50 g czerwonej papryki
- 50 g cebuli
- 1/2 szklanki ryżu przed ugotowaniem

wykonanie

- 1 Filet z indyka rozbij na grubość ok. 5mm.
- 2 Paprykę pokrój w drobną kostkę, uduś na patelni bez dodatku tłuszczu.
- 3 1/2 szklanki ryżu ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 4 W niedużej misce wymieszaj olej, tymianek, paprykę.
- 5 Fileta posmaruj połową marynaty (pędzelkiem).
- 6 Grilluj.



MAKARON

ze szpinakiem i kurczakiem

ilość porcji: 2

składniki

- 100 g mięsa z piersi kurczaka
- 90 g makaronu bezjajecznego z semoliny
- łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 piórko czosnku
- 50 g cebuli
- 100 g cukinii
- 20 g sera typu parmezan
- garść liści szpinaku
- 3 szt. pomidorków koktajlowych

wykonanie

- 1 Makaron ugotować, kurczaka pokroić w kostkę, oprószyć solą i pieprzem, a następnie podsmażyć na patelni z dodatkiem łyżeczki oliwy z oliwek.
- 2 Po kilku minutach dodać pokrojoną cebulę i cukinię.
- 3 Smażyć 5 minut na małym ogniu. Na koniec dodać posiekany czosnek, szpinak i ugotowany makaron.
- 4 Przed podaniem posypać serem.
- 5 Można podawać z domowymi grzankami i pomidorkami koktajlowymi.



CIASTKA z płatków owsianych

ilość sztuk:

15

 wegetariańskie  bezmleczne

składniki

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- garść suszonych żurawin
- 2 łyżki miodu
- 5-6 orzechów włoskich
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli

wykonanie

- 1 Zmiksuj składniki.
- 2 Uformuj z masy ciasteczka.
- 3 Piecz je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez 15-20 minut w temperaturze 180°C.



przekąska

CZEKOLADOWY DESER

z awokado i banana

ilość porcji: 4

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- 2 dojrzałe banany
- 1 dojrzałe awokado
- 1 łyżeczka kakao

wykonanie

- 1 Wszystkie składniki ze sobą zblendować na gładką masę.
- 2 Podawać z ulubionymi dodatkami.



przekąska

SPAGHETTI z cukini z sosem pesto z natki pietruszki

ilość porcji: 2

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- 1 duża cukinia
- 12 pomidorków koktajlowych
- garść szpinaku
- pęczek natki pietruszki
- 75 g orzechów pinii
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 ząbek czosnku
- sok z 1/2 cytryny
- sól, pieprz do smaku

wykonanie

- 1 Cukinię obieramy i za pomocą temperówki do warzyw lub obieraczki wykrawamy paski spaghetti. W osolonej wodzie tylko ją blanszujemy.
- 2 Następnie przygotowujemy pesto: pietruszkę kroimy na drobniejsze kawałki, dodajemy ząbek czosnku, orzechy, oliwę. Doprawiamy solą i pieprzem. Następnie wszystko razem blendujemy za pomocą ruchów pulsacyjnych. Do pesto dodajemy pokrojone pomidorki koktajlowe. Na patelnię dajemy liście szpinaku, spaghetti z cukinii oraz pesto. Dusimy ok. 5 minut, tak aby składniki się ze sobą połączyły. Na koniec można doprawić sokiem z cytryny.



SAŁATKA z rukoli

ilość porcji: 4

 wegetariańskie  bezglutenowe

składniki

- 1/2 opakowania rukoli
- 1 cebula czerwona lub 2 sztuki szalotki
- garść pomidorków koktajlowych
- 1/2 melona / wydrążone kuleczki lub pokrojony w kostkę
- 1/2 opakowania sera białego wędzonego
- 1 łyżka pestek z dyni
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- sól, pieprz do smaku
- krem balsamiczny do ozdoby

wykonanie

- 1 Na ulubiony talerz układamy rukolę, następnie dajemy cebulkę pokrojoną w piórka.
- 2 Pomidorki koktajlowe w zależności od wielkości kroimy na pół lub na ćwiartki i posypujemy sałatkę.
- 3 Melona obieramy i kroimy w kostkę lub specjalną łyżką wykrajamy kuleczki.
- 4 Na samym końcu posypujemy pokrojonym w kostkę lub porwanym w rękach serem białym wędzonym.
- 5 Polewamy przygotowanym sosem.
- 6 Można posypać pestkami granatu.



SZAKSZUKA

ilość porcji: 4

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- 3 pomidory - można użyć pomidory z puszki bez skórki
- 1/2 łyżki oliwy
- 1/2 ząbka czosnku
- ulubione przyprawy: sól i świeżo zmielony pieprz, szczypta oregano oraz kmin rzymski
- 4 jajka
- do podania: świeża bazylia, bagietka

wykonanie

- 1 Przygotować pomidory: sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, wykroić szypułki, miąższ pokroić w kosteczkę.
- 2 Na patelnię dodać oliwę, czosnek oraz przyprawy. Chwilę podsmażyć.
- 3 Pomidory włożyć na patelnię. Smażyć na większym ogniu przez około 4 minuty, już bez mieszania.
- 4 Do podsmażonych pomidorów wbić jajka, doprawić solą. Przykryć i gotować przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Podawać ze świeżą bazylią.







LEŚNY MECH wersja fit

Ø 26 cm

 wegetariańskie  bezmleczne

składniki

biskopt

- 4 jajka
- 80 g mąki pszennej
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 120-150 g erytrytolu
- 300 g świeżego szpinaku

krem z mleka kokosowego:

- 1 puszka mleka kokosowego,
- stewia w proszku wedle uznania

opcjonalnie:

- dżem 100% z pomarańczy (słodzony sokiem jabłkowym)
- granat
- żurawina suszona niesłodzona

wykonanie

szpinak

Usuwamy ogonki, myjemy, suszymy i blendujemy na papkę. Papkę rozkładamy na ręczniku papierowym lub ściereczce i odciskamy wodę.

biskopt

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną masę. Dodajemy erytrytol i dalej ubijamy. Następnie dodajemy po jednym żółtku i całość ubijamy jeszcze przez ok. 5 minut. Zmniejszamy obroty maszyny na najmniejszą prędkość i dodajemy partiami wymieszane (przesiane) mąki. Na koniec dodajemy szpinak i mieszamy całość łopatką.

- 1 Przelewamy do foremki i pieczemy przez około 40-45 minut w 180 stopniach (bez termoobiegu).
- 2 Oddzielamy górę biskoptu, a resztę dzielimy na pół.
- 3 Jeżeli biskopt wydaje się zbyt suchy, można go lekko namoczyć herbatą, najlepiej earl grey posłodzoną stewią lub erytrytolem.
- 4 Oddzieloną górkę rozrywamy rękami na okruszki, które posłużą do dekoracji ciasta.

krem z mleka kokosowego

UWAGA! Puskę mleka kokosowego należy uprzednio chłodzić w lodówce najlepiej przez 2 dni. Z puszki schłodzonego mleka wydobywamy stałą część. Nie powinno to sprawiać trudności, warstwa powinna być twarda, zbita, wówczas mamy pewność, że mleko jest dobrze schłodzone i uda się ubić krem. Nie używamy części płynnej. Ubijamy mleko mikserem. Mleko jest ubite, kiedy tworzą się na jego powierzchni smugi. Pod koniec dodajmy słodzik.

dekoracja

Dolny biskopt (po ewentualnym namoczeniu) smarujemy dżemem z pomarańczy. Na warstwę dżemu układamy większą część kremu z mleka kokosowego (zostawiamy trochę do posmarowania wierzchu ciasta). Przykrywamy drugą połową biskoptu. Wierzch smarujemy pozostałą częścią kremu i posypujemy mchem, czyli okrulkami biskoptu. W mchu układamy ziarenka granatu oraz żurawinę.

 wegetariańskie  bezmleczne

składniki

- 3 szklanki mąki
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka wanilii
- 1/2 szklanki oleju roślinnego
- 1 i 1/3 szklanki wody gazowanej

wykonanie

- 1** Mąkę przesiać i wsypać do miski, dodać proszek do pieczenia, sól, cukier, cukier wanilinowy. Wszystko wymieszać a następnie dodać jajka, olej roślinny oraz wodę. Zmiksować mikserem na gładką masę, tylko do połączenia się składników. Ciasto można odstawić aby odpoczęło (na około 15 minut), ale nie jest to konieczne.
- 2** Rozgrzać gofrownicę. Gofry piec przez około 3 - 3,5 minuty lub przez czas podany w instrukcji gofrownicy. Gofry po upieczeniu posypać cukrem pudrem i podawać z ulubionymi dodatkami np. marmoladą, dżemem, owocami.



OWSIANKA

ilość porcji: 2

 wegetariańskie

składniki

- 1/2 szklanki płatków owsianych (zwykłych, górskich)
- 2 szklanki mleka
- 1 i 1/2 łyżki cukru (lub do smaku)

opcjonalnie:

- sezonowe owoce lub orzechy

wykonanie

- 1 Płatki owsiane wsyp do garnka, wlej mleko i zagotuj (można dodać też rodzynki).
- 2 Zmniejszyć ogień i gotować do miękkości, co chwilę mieszając. Wybierz odpowiednią dla siebie konsystencję. Pod koniec doprawić cukrem.
- 3 Podawać z ulubionymi dodatkami jak np. owoce, syrop klonowy czy miód.



na słodko

BABECZKI

ilość sztuk: 6

 wegetariańskie

składniki

- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki oleju
- 2 banany
- 1 jajko
- 1/2 pojemnika jogurtu naturalnego

wykonanie

- 1 Wymieszaj w jednej misce składniki suche tj. mąka, cukier, proszek do pieczenia.
- 2 Wymieszaj w drugiej misce składniki tzw. mokre tj. olej, banan, jajko, jogurt.
- 3 Połącz składniki dokładnie mieszając.
- 4 Do papierowych form przełóż ciasto wypełniając je do połowy formy.
- 5 Wstaw do nagrzanego piekarnika na 25 min w temperaturze 175°C.



na słodko

SALATKA w słoiku

ilość porcji: 2

 wegetariańskie  bezmleczne

składniki

- świeży ogórek
- kilka liści świeżego szpinaku
- 1 papryka czerwona
- 1/2 szklanki kaszy bulgur (ugotowanej według przepisu na opakowaniu)
- 6 szt. pomidorków koktajlowych
- garść rukoli
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego
- sól, pieprz do smaku

wykonanie

- 1 Sałatkę układamy w słoiku warstwami według własnego upodobania.
- 2 Na samym końcu polewamy sosem.
- 3 Przed podaniem lekko wstrząsnąć słoikiem by sos się wymieszał ze składnikami.



SAŁATKA z dzikiego ryżu z warzywami i tuńczykiem

ilość porcji: 4

 wegetariańskie  bezmleczne  bezglutenowe

składniki

- 1 woreczek dzikiego ryżu po ugotowaniu zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- 1/2 puszki kukurydzy
- 1/2 puszki zielonego groszku
- 1 papryka czerwona
- 1 tuńczyk w sosie własnym
- oregano, sól, pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

wykonanie

Wszystkie składniki razem wymieszać.
Na końcu dodać oliwę z oliwek.



TATAR z suszonych pomidorów

ilość porcji: 2

 wegetariańskie  bezmleczne  bezglutenowe

składniki

- 1 słoiczek suszonych pomidorów
- 2 kiszone ogórki
- 1/2 słoiczka marynowanych grzybków, np. pieczarek
- 1 łyżka kaparów
- szczypiorek do smaku

wykonanie

Wszystkie składniki drobno posiekaj, następnie wymieszaj ze sobą. Podawaj na grzance pełnoziarnistej.



GUACAMOLE

ilość porcji: 2

🌱 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- 1 dojrzałe awokado
- 1 pomidor bez pestek i soku
- 1/2 czerwonej cebuli
- 2 łyżeczki soku z limonki
- sól, pieprz do smaku

opcjonalnie:

- liście kolendry lub natki pietruszki

wykonanie

- 1 Awokado umyj, przekrój na pół i wyjmij pestkę (uwaga: pestki nie wyrzucaj! Połóż w suchym miejscu, następnie obierz ze skórki. Gotową pestkę po kilku dniach możesz tarkować do sałatki, serka białego lub jogurtu naturalnego. Olbrzymia baza antyoksydantów oraz błonnika rozpuszczalnego, a także witamin A i E).
- 2 Awokado pokrój w drobną kostkę, to samo zrób z cebulą oraz pomidorem (pamiętaj by z pomidora wyjąć miąższ).
- 3 Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z limonki.
- 4 Podawaj na grzance z pieczywa pełnoziarnistego.



CHLEBEK oliwkowo-pomidorowy

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne

składniki

- 50 g drożdży
- 3 i 1/2 szklanki mąki orkiszowej
- 1/2 łyżeczki cukru
- 75 ml oliwy z oliwek
- 100 ml ciepłej wody (ok. 45°C)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka oregano
- 17 szt. czarnych oliwek
- 4 suszone pomidory pokrojone w kosteczkę

wykonanie

- 1 W misce łączymy drożdże ze 100 ml ciepłej wody, cukrem i 3 łyżkami mąki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 15 min w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
- 2 Do miski dodajemy pozostałą mąkę, oliwę z oliwek sól, oregano oraz zaczyn. Dokładnie ręką wyrabiamy ciasto.
- 3 Z ciasta formujemy kulę, oprószamy mąką, przykrywamy ściereczką i pozostawiamy do wyrośnięcia na ok. 30 minut.
- 4 Czarne oliwki i pomidory suszone kroimy w plasterki, oprószamy w mące i dodajemy do ciasta, które jeszcze raz zagniatamy. Formujemy owalny bochenek, który przekładamy na podsypaną mąką blachę. Ponownie odstawiamy do wyrośnięcia.
- 5 Temperaturę piekarnika nastawiamy na 200°C i chleb pieczemy ok. 30 minut.



CHLEBEK bananowy

 wegetariańskie

składniki

- 3 lub 4 dojrzałe (najlepiej przejrzałe) banany, rozgniecione
- 75 g masła, roztopionego
- 1/2 szklanki drobnego cukru do wypieków (wg uznania)
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej (można dodać ulubionej mąki, np. orkiszowej)

wykonanie

- 1 Mąkę i sodę oczyszczoną przesiać i odłożyć.
- 2 Roztopić masło i wymieszać z rozgniecionymi bananami (wystarczy rozgnieść je widelcem). Następnie dodać cukier, lekko roztrzepane jajko, wanilię. Na końcu mąkę wymieszaną z sodą i szczyptą soli. Wymieszać widelcem, tylko do połączenia się składników.
- 3 Ciasto przełożyć do małej tortownicy lub keksówki o wymiarach 10 x 20 cm wysmarowanej masłem i oprószonej mąką pszenną. Piec przez 50-60 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C, lub krócej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, przestudzić w formie.





PROZIAKI i smalczyk z fasoli

 wegetariańskie

składniki

proziaki

- 1/4 l kefiru, maślanki lub zsiadłego mleka
- 1 jajko
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżeczki sody
- mąka wg uznania lub ile zabierze, nie więcej niż 500 g

smalczyk

- 1 puszka 400 g białej fasoli lub 250 g fasoli ugotowanej
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oleju roślinnego
- sól i pieprz
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka majeranku

wykonanie

proziaki

Jajko roztrzepać widelcem, dodać kefir, sól, cukier oraz połowę mąki. Wyrabiamy wszystko łyżką dosypując mąkę. Na końcu dodajemy sodę. Ciasto musi być luźne, ale tak by dało się je przenieść na stolnicę. Następnie wyrabiamy ciasto. Dodajemy mąkę jeżeli jest taka potrzeba. Na koniec rozwałkowujemy ciasto na grubość ok. 2 cm. Oprószoną szklanką wykrawamy kółeczka, przekładamy na posypaną mąką stolnicę lub deseczkę i zostawiamy na ok. 10 min do wyrośnięcia. Smażymy na suchej, średnio rozgrzanej patelni z obu stron.

smalczyk

- 1 Fasolę odcedzić zachowując kilka łyżek zalewy. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę, wrzucić na patelnię z olejem i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 10 minut, aż cebula zeszkli się, zmięknie, a na koniec lekko się zrumieni. W międzyczasie cebulę posolić i doprawić pieprzem.
- 2 Jabłko przekroić na pół, wydrążyć gniazdo następnie piec w piekarniku przez 20 min w temp 170°C. Następnie ostudzić.
- 3 Dodać wszystko do fasoli i całość rozgnieść praską do ziemniaków lub widelcem (nie używamy blendera aby nie zrobiła się "ciapa"). W razie potrzeby można dodać trochę zachowanej zalewy, gdyby pasta wyszła za sucha.

BUŁECZKI orkiszowe

ilość sztuk: 10

 wegetariańskie

składniki

- 20 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki letniej wody
- 500 g mąki orkiszowej razowej
- 1 łyżka soli
- 50 g pestek słonecznika
- 50 g pestek dyni
- 20 g siemienia lnianego
- 50 g roztopionego masła
- 300 g letniej wody
- dodatkowo ok. 3-4 łyżek mieszanki ziaren do posypania bułek
- kilka łyżek mleka do posmarowania bułek

wykonanie

- 1 Przygotować drożdże i pokruszyć je z cukrem i 3 łyżkami letniej wody. Mieszać, aż drożdże się rozpuszczą.
- 2 Następnie wymieszać tzw. suche składniki tj. mąka, sól i ziarna. Kolejno dodaj roztopione masło oraz rozpuszczone drożdże. Zagnieć ciasto. Pod koniec wyrabiania ciasto powinno kleić się do dłoni. Nie należy dodawać mąki. Lepiej posypać ręce mąką, niż ją dodawać do ciasta.
- 3 Ciasto przełożyć do miski wysmarowanej olejem, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę lub do momentu podwojenia swojej objętości.
- 4 Wyrośnięte ciasto przełożyć na obsypany mąką blat. Podzielić na 10 równych części i uformować bułeczki.
- 5 Przygotowane bułeczki zostawić jeszcze do wyrośnięcia ok. 20 min. Wyrośnięte bułeczki posmarować mlekiem lub roztrzepanym białkiem i posypać ziarnami.
- 6 Piekarnik nagrzać do 200°C, program góra i dół. Bułki wstawić do piekarnika i piec ok. 30 minut do czasu aż się zarumienią.



dodatki

chrupiąca CIECIERZYCA

🌿 wegetariańskie (M) bezmleczne (G) bezglutenowe

składniki

- ciecierzycza
- łyżka oliwy z oliwek
- ulubione przyprawy (papryka słodka, kurkuma, itp.)

wykonanie

- 1 Ciecierzycę zalej wodą i pozostaw ją na 2/3 godziny.
- 2 Po tym czasie wrzuć ją do garnka z wodą i gotuj ok. 20 min.
- 3 Po ugotowaniu wrzuć ją do miseczki, musi oschnąć.
- 4 Gdy będzie osuszona polej ją oliwą i dokładnie wymieszaj tak, aby każda kuleczka była tłusta.
- 5 Następnie wsyp swoje ulubione przyprawy: paprykę, pieprz, kurkumę i dokładnie wymieszaj.
- 6 Przełóż na blachę wyłożoną papierem/folią i piecz ok. 30 min w temp. 200°C.
- 7 Z wierzchu ma być chrupiąca a środek ma się rozpływać w ustach.





KOKTAJLE

 wegetariańskie  bezglutenowe

koktajl z brzoskwini i mleka kokosowego

składniki

- 3 dojrzałe brzoskwinie lub nektarynki
- sok z 1 limonki
- 1/2 szklanki soku jabłkowego
- 200 ml mleka kokosowego

ilość porcji: **2**

wykonanie

Brzoskwinie obrać ze skórki, odkroić miąższ od pestki, włożyć go do kielicha blendera stojącego. Dodać sok z limonki, sok jabłkowy i mleko kokosowe. Miksować przez około minutę na wysokich obrotach aż otrzymamy gładki napój.

koktajl zielona moc

składniki

- 1 kiwi
- garść szpinaku
- 3 cm ogórka szklarniowego
- 1/3 łodygi selera naciowego
- 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 łyżeczka miodu (do smaku)

ilość porcji: **2**

wykonanie

Kiwi obrać i włożyć do kielicha stojącego blendera. Dodać opłukany szpinak, obranego ogórka i opłukanego selera naciowego. Dodać sok jabłkowy oraz miód do smaku i zmiksować na gładki sok. Można dodać większą ilość soku, jeśli wyszedł za gęsty (wszystko jeszcze raz zmiksować).

koktajl malinowy

składniki

- 200 g malin świeżych lub mrożonych
- 1 banan (130 g)
- 1 szklanka naturalnego jogurtu
- 2 łyżki płatków migdałowych

wykonanie

Miksować wszystko przez około minutę na wysokich obrotach aż otrzymamy gładki napój.



1 Mama karmiąca powinna zrezygnować z kawy

mit

To mit, że nie możesz w czasie karmienia piersią pić kawy. Należy jedynie ograniczyć ilość jej spożycia. Dawka, która jest dopuszczalna w okresie laktacji to 200 mg kofeiny dziennie – to w przeliczeniu 2-3 filiżanki. Pamiętaj jednak, aby po jej wypiciu obserwować dziecko. Kofeina z łatwością przenika do mleka już po upływie 15 minut. U mam które karmią malucha piersią szybkość usuwania kofeiny z organizmu znacznie się zmniejsza. Dla przykładu: u dorosłych kobiet metabolizm kofeiny w organizmie wynosi około 4-5 godzin, w ciąży trwa 18 godzin, a u płodu aż 180 godzin. Ze względu na opóźniony metabolizm i możliwość kumulacji tego składnika w organizmie dziecka warto mieć to na uwadze. Kofeina znajduje się również w takich produktach jak: herbata, coca-cola, orzeszki ziemne, czy czekolada.

2 Bawarka wzmacnia laktację

mit

„Jak będziesz pić bawarkę, będziesz mieć dużo mleka” - słyszałaś to choć raz prawda? To bardzo popularny mit. Nie ma jednak żadnych dowodów naukowych na to, że picie bawarki wpływa na wzrost produkcji pokarmu.

3 Na pobudzenie laktacji dobre jest piwo

mit

To najbardziej szkodliwy mit na temat laktacji. Już po upływie 30-60 minut po spożyciu alkohol osiąga maksymalne stężenie w organizmie dziecka, które porównywalne jest ze stężeniem we krwi matki. Alkohol to dla takiego malucha trucizna. Upośledza rozwój ruchowy oraz intelektualny. Na jego działanie najbardziej narażony jest mózg. Ponadto, alkohol zawarty w piwie (lub innych trunkach) hamuje wytwarzanie oksytocyny – hormonu odpowiedzialnego za wypływ mleka, zatem jego działanie jest całkiem przeciwne do tego, co chciałaby osiągnąć karmiąca mama.

4 Ogranicz w diecie produkty mleczne, by nie wywołały alergii u dziecka

mit

Mleko i przetwory mleczne to niezbędny element zdrowej i wartościowej diety karmiącej mamy. Dlatego powinnaś zadbać, aby każdego dnia spożywać te produkty w ilości od 2 do 3 porcji. Są przede wszystkim bogatym źródłem wapnia, które jest cennym składnikiem zarówno dla ciebie, jak i maluszka. A Ty karmiąc piersią tracisz z mlekiem około 250 mg wapnia każdego dnia, dlatego jego prawidłowa suplementacja jest tak istotna. Jego niedobory w organizmie skutkują znacznie zwiększonym ryzykiem osteoporozy w wieku okołoemipauzalnym. Pamiętaj, że w tym wyjątkowym okresie zaleca się dietę eliminacyjną tylko i wyłącznie z uzasadnionych medycznych wskazań - celiakia, potwierdzona alergia pokarmowa lub nietolerancja pokarmowa. Fakt - mleko i jego przetwory mogą być przyczyną alergii na białko mleka, ale u dzieci karmionych piersią zdarza się to niezwykle rzadko (2-5% niemowląt).

5 Unikaj cytrusów i truskawek

mit

Truskawki oraz owoce cytrusowe mogą potencjalnie wywołać objawy alergii, ale to nie jest powód aby z nich zrezygnować. Zwłaszcza, że są doskonałym źródłem witaminy C. Pamiętaj aby jeść te owoce w sezonie naturalnego dojrzewania i zawsze przed jedzeniem dokładnie je umyć. To ważne, ponieważ źródłem alergii mogą okazać się związki chemiczne stosowane przy uprawie lub transporcie tych owoców.

Dieta mamy jest dla nas ważna



Rewolucja w szpitalnym jedzeniu

Szpital Specjalistyczny PRO-FAMILIA przystąpił do realizacji pilotażu „Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym – Dieta Mamy”. Oznacza to, że w ramach projektu kobietom w ciąży i po porodzie każdego dnia serwujemy **pięć posiłków**, przygotowanych ze **świeżych, wysokiej jakości produktów**. Ponadto każda pacjentka oddziału ginekologiczno-położniczego może liczyć na **wsparcie doświadczonego dietetyka**.

Cel

Celem projektu jest przede wszystkim propagowanie wśród mam **zasad zdrowego żywienia** oraz budowanie świadomości jak dieta wpływa na organizm w tym szczególnym okresie. Serwując w szpitalu zdrowe i różnorodne posiłki pokazujemy jakich produktów nie powinno zabraknąć na talerzu kobiety w ciąży lub w okresie karmienia.

Do projektu nie będą kwalifikowane pacjentki z **dietami specjalnymi** – np. z powodu cukrzycy.

Nieodłączną częścią pilotażu jest **edukacja**. Każda pacjentka oddziału ginekologiczno-położniczego może liczyć na wsparcie dietetyka, a po wyjściu ze szpitala nawiązać kontakt drogą mailową lub skorzystać z bezpłatnej wizyty dietetycznej do 6. tygodnia po porodzie. Ponadto od stycznia w szpitalu raz na trzy miesiące organizowane będą bezpłatne warsztaty edukacyjne dla kobiet w ciąży.

Od pacjentki biorącej udział w programie wymagane jest jedynie podpisanie oświadczenia wyrażającego zgodę na udział w projekcie.

Wszelkie informacje w zakresie prawidłowego odżywiania kobiet w ciąży i kobiet karmiących znajdują się także na stronie internetowej **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej**:

www.ncez.pl

W ramach funkcjonowania Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ) pacjentki mogą również uzyskać **darmową konsultację dietetyczną on-line** pod adresem:

www.poradnia.ncez.pl

Pilotaż dedykowany jest dla pacjentek oddziału położniczo-ginekologicznego, jednak zdecydowaliśmy się wprowadzić tak wartościową i urozmaiconą dietę na wszystkie oddziały, dla wszystkich naszych pacjentów.

Wiemy jak ważna jest rodzina.
Sami jesteśmy rodzicami.



SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

Oddział Położniczy

Oddział Ginekologiczny

Oddział Neonatologiczny z Intensywną Opieką Medyczną

Oddział Pediatrii

Oddział Chirurgii

Centrum Medycyny Sportowej

Chirurgia Piersi

Chirurgia Plastyczna

Ginekologia Estetyczna

Oddział Urologiczny

Oddział Ortopedii

Rehabilitacja

Bank Mleka

Chirurgiczne Leczenie Otyłości

Dietetyka

Medycyna Estetyczna

Poradnie Specjalistyczne

Stomatologia

Centrum Badawczo Rozwojowe nieinwazyjnych metod terapeutycznych
(m.in. termoablacja mięśniaków macicy)

Rezonans Magnetyczny

Pracownia USG

Pracownia Endoskopii - kolonoskopia i gastroscopia

Pracownia Densytometrii · Diagnostyka osteoporozy

Małoinwazyjne metody leczenia żylaków

Zajęcia fitness

Szkoła Rodzenia

Rejestracja: 17 773 57 00

