



PROPOZYCJE
ZDROWYCH POSIŁKÓW
DLA DZIECI



8:00

I śniadanie

(300 kcal)

1 propozycja - *Grzanki z szynką, serem żółtym i papryką*

Składniki:

Chleb graham	2 kromki (60 g)
Szynka z indyka	2 duże plastry (40 g)
Ser żółty	2 plastry (30 g)
Papryka czerwona	30 g
Przyprawa bazylia	1/2 łyżeczki
Ketchup	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Na pieczywo położyć, szynkę, ser żółty i paski papryki. Zapiec w piekarniku. Podawać z odrobiną ketchupu.

2 propozycja - *Jaglanka z bananem i wiórkami kokosowymi*

Składniki:

Banan	1/2 średniej sztuki (100 g)
Jogurt naturalny / roślinny	1/2 kubka (75 g)
Kasza jaglana	3 łyżki
Miód płynny / ksylitol	1 płaska łyżeczka
Wiórki kokosowe	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić i przełożyć do miseczki. Banana obrać, pokroić w półplasterki. Do przestudzonej kaszy dodać wiórki, jogurt, pokrojonego banana i delikatnie wymieszać. Polać łyżeczką miodu.

3 propozycja - *Owsianka z truskawkami*

Składniki:

Miód płynny / ksylitol	1 łyżeczka
Mleko 1,5% / roślinne	1 szklanka (220 g)
Płatki owsiane	3 łyżki
Słonecznik nasiona	1 łyżeczka
Truskawki	1 szklanka

Sposób przygotowania:

Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane i gotować na wolnym ogniu 3 minuty. Przebrać na talerz, dodać słonecznik, miód i wymieszać. Na wierzchu ułożyć obrane i pokrojone na kawałki truskawki.



4 propozycja - *Kanapki wiosenne, owoc*

Składniki:

Chleb graham	2 kromki (60 g)
Masło	1 łyżeczka
Jajo gotowane	1 sztuka
Ogórek kiszony	1 sztuka
Rzodkiewka	2 sztuki
Sałata	2 liście
Szczypiorek	1 łyżka
Szynka z indyka	3 plastry
Jabłko	1 mała sztuka

Sposób przygotowania:

Na chleb posmarowane masłem, położyć sałatę, szynkę, plasterki gotowanego jaja, ogórka i rzodkiewki. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

5 propozycja - *Pieczycwo z pastą z awokado i sera*

Składniki:

Awokado	1/2 sztuki
Jogurt naturalny	1 łyżka
Pieprz kolorowy	1 szczypta
Pomidor	1 mała sztuka
Sałata	2 liście
Ser twarogowy chudy	2 plastry
Sól	1 szczypta
Szczypiorek	1 łyżka
Chleb graham	2 kromki (60 g)

Sposób przygotowania:

Awokado obrać ze skóry, rozgnieść widelcem razem z serem, szczypiorek posiekać. Dodać składniki, doprawić jogurtem, solą i pieprzem. Tak przygotowaną pastą posmarować chleb obłożony sałatą i położyć pokrojonego w plastry pomidora.



6 propozycja - *Placuszki z marchwi i jabłka*

Składniki:

Jabłko	1 mała sztuka
Jajko	2 sztuki
Kardamon	1/3 łyżeczki
Marchew	1/5 sztuki (70 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista	1 łyżka
Miód płynny	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Otręby pszenne	1 łyżka
Cynamon	1/3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jajka rozbić i zmiksować blenderem, dodać mąkę, otręby pszenne oraz utartą marchew i jabłko. Następnie dodać miód, wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Placki smażyć na patelni z odrobiną oliwy z oliwek (z masy usmażyć 4 placki). Placuszki do smaku posypać cynamonem lub opcjonalnie cukrem pudrem.



12:00

II śniadanie

(300 kcal)

1 propozycja - *Białkowy koktajl banan-borówka-malina*

Składniki:

Banan	1/2 średniej sztuki (100 g)
Borówki	1 garść (50 g)
Maliny	1 garść (70 g)
Miód płynny / ksylitol	1 łyżeczka
Mleko 1,5% / roślinne	1 szklanka (220 g)
Ser twarogowy półtłusty	3 plastry

Sposób przygotowania:

Owoce umyć, osuszyć. Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Poza sezonem można użyć mrożone owoce.

2 propozycja - *Budyń bananowy z czekoladą*

Składniki:

Banan	1 mała sztuka (140 g)
Czekolada gorzka min. 70%	2 kostki
Budyń, proszek	3 łyżeczki
Miód płynny / ksylitol	1/2 łyżeczki
Mleko 1,5% / roślinne	1 szklanka (220 g)

Sposób przygotowania:

W połowie szklanki mleka rozpuścić proszek budyniowy, drugą połowę zagotować z cukrem. Do wrzącego mleka wlać wymieszany proszek budyniowy i gotować 2 minuty. Zdjąć z ognia i dodać rozgniecionego banana, całość wymieszać. Przełożyć do pucharka i udekorować startą/pokrojoną czekoladą.

3 propozycja - *Kasza manna na mleku z musem jagodowo-malinowym*

Składniki:

Kasza manna/ kasza kukurydziana	3 łyżki
Miód płynny / ksylitol	2 łyżeczki
Mleko 1,5% / roślinne	1 szklanka (220 g)
Jagody	1 garść (50 g)
Maliny	1 garść (70 g)

Sposób przygotowania:

Owoce wsypać do miski. Całość zmiksować na gładką masę. Kaszę ugotować na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przełożyć do miski i połączyć musem z owocami.



4 propozycja - *Lody jogurtowo-owocowe z czekoladową posypką*

Składniki:

Banan	1 mała sztuka (140 g)
Maliny	1 garść (70 g)
Miód płynny / ksylitol	1 łyżka
Jogurt naturalny / roślinny	1 kubek (200 g)
Czekolada gorzka min. 70%	2 kostki

Sposób przygotowania:

Banana obrać i pokroić, wraz z malinami przełożyć do pojemnika i włożyć do zamrażarki. Zmrożone owoce wrzucić do miski miksera i zmiksować na gładko. Następnie dodać miód, jogurt i zmiksować ponownie. Można spożywać od razu lub włożyć na chwilę do zamrażarki. Lody podawać w pucharku posypane tartą czekoladą.

5 propozycja - *Naleśniki razowe z dżemem*

Składniki:

Dowolny dżem niskosłodzony	3 łyżeczki
Jajo	1 sztuka
Mąka żytnia, typ 2000	3 łyżki
Mleko 1,5% / roślinne	6 łyżek
Olej kukurydziany	1 łyżeczka
Woda niegazowana	6 łyżek

Sposób przygotowania:

Składniki na ciasto dokładnie wymieszać w misce za pomocą miksera. Naleśniki smażyć na rozgrzanej patelni teflonowej z dodatkiem oleju. Gotowe naleśniki przełożyć na talerz i posmarować dżemem.

6 propozycja - *Wafle ryżowe z domową nutellą*

Składniki:

Awokado	1/2 sztuki
Banan dojrzały	1/2 średniej sztuki
Kakao w proszku	1 łyżka
Orzechy laskowe mielone	2 łyżki
Syrop z agawy / miód płynny / ksylitol	1 łyżeczka
Wafle ryżowe	2 sztuki

Sposób przygotowania:

Awokado i banana obrać, pokroić i zmiksować. Dodać kakao i orzechy, ponownie zmiksować. Można dodać syrop lub miód, jeśli krem jest zbyt mało słodki. Wafle ryżowe posmarować gotową nutellą.



16:00

Obiad

(400 kcal)

1 propozycja - *Frytki z batatów, nuggetsy w panierce kukurydzianej, surówka*

Składniki - Frytki:

Bataty	1 średnia sztuka (200 g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżeczki
Przyprawa papryka słodka	1 szczypta
Sól	1 szczypta

Składniki - Nuggetsy:

Filet z indyka	porcja 100 g
Jajo	1/2 sztuki
Olej rzepakowy	1 łyżeczka
Płatki kukurydziane	1/2 szklanki

Składniki - Surówka:

Jabłko	1/2 małej sztuki
Marchew	1 sztuka
Oliwa z oliwek	1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania - Frytki:

Batata obrać, umyć i pokroić w paski, jak grube frytki, skropić oliwą, posypać słodką papryką i solą. Piec w piekarniku w 180 stopniach około 30 minut.

Sposób przygotowania - Nuggetsy:

Płatki zmiksować w malakserze. Mięso pokroić na równe kawałki, posypać ulubionymi przyprawami i obtoczyć w rozmieszonym jajku, a następnie w płatkach. Nuggetsy smażyć na patelni z olejem z obu stron.

Sposób przygotowania - Surówka:

Umyć jabłko i marchew. Następnie obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z oliwą i opcjonalnie doprawić do smaku.



2 propozycja - *Gulasz wołowy z kaszą gryczaną i ogórkiem, sok*

Składniki - Gulasz wołowy:

Mąka jaglana	1 łyżeczka
Musztarda	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Przyprawa papryka mielona	1 szczypta
Sól	1 szczypta
Wołowina	porcja 100 g
Ziele angielskie	1 sztuka
Kasza gryczana	4 łyżki
Ogórek kiszony	2 sztuki

Składniki - Sok:

Jarmuż	1 garść
Pomarańcza	1 sztuka

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w drobną kostkę, dodać sól, pieprz, można również ziele angielskie i paprykę mieloną. Podsmażyć na łyżeczce oleju i zalać wodą lub bulionem. Dodać musztardę i gotować do miękkości mięsa. Ewentualnie doprawić do smaku. Zagęścić mąką. Ugotować kaszę według przepisu na opakowaniu. Ugotować fasolkę według przepisu na opakowaniu. Za pomocą sokowirówki wycisnąć sok z pomarańczy i jarmużu.

3 propozycja - *Kotleciki z kaszy jaglanej z łososiem i brokułami*

Składniki:

Białko jaja	1 sztuka
Brokuły	porcja 100 g
Kasza jaglana	7 łyżek
Koper	1 łyżeczka
Łosoś surowy	porcja 100 g
Por	porcja 10 g
Sok z limonki	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Kaszę wyplukać i ugotować. Łososa upiec, następnie rozdrobnić na małe części. Brokuły posiekać. Wymieszać kaszę z rybą, brokułami, jajkiem, sokiem z limonki, posiekanym koperkiem, pociętym na drobne kawałki porem. Uformować kotleciki i piec w piekarniku około 15 minut.



4 propozycja - *Makaron z mięsem mielonym i parmezanem*

Składniki:

Cebula	1/2 sztuki
Mięso mielone z indyka	porcja 100 g
Czosnek	1 ząbek
Makaron razowy	1 porcja
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Passata pomidorowa	200 g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Przyprawa bazylią	1 szczypta
Sól	2 szczypty
Ser parmezan tarty	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Mięso przyprawić solą oraz pieprzem i odstawić na około 30min. Na rozgrzanym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulę i sprasowany czosnek. Dorzucić mięso, passatę. Wymieszać dokładnie i dusić około 20 minut (można podlać wodą). Całość podawać z makaronem i przyprawić bazylią. Wierzch posypać parmezanem.

5 propozycja - *Pieczony filet z dorsza pod marchewką z ryżem*

Składniki:

Dorsz surowy filet	porcja 100 g
Marchew	1 sztuka
Natka pietruszki	1 łyżka
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Pieprz czarny świeżo mielony	1 szczypta
Por	porcja 30 g
Przyprawa bazylią	1 łyżeczka
Przyprawa do ryb	1 łyżeczka
Masło	1/2 łyżeczki
Przyprawa tymianek	1 łyżeczka
Ryż brązowy / paraboliczny	1/2 woreczka (50 g)

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, osuszyć i natrzeć przyprawą do ryb. Marchew zetrzeć na tarce, dodać posiekanego pora i natkę pietruszki, oliwę, pieprz oraz bazylię. Wszystko wymieszać. Dorsza ułożyć na arkuszu folii aluminiowej, na wierzchu ułożyć przygotowane warzywa i szczelnie zawinąć. Piec około 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Ugotowaną wymieszać z tymiankiem i masłem.



6 propozycja - **Placki warzywne z sosem jogurtowym**

Składniki - Placki warzywne:

Cukinia	1/2 sztuki (200 g)
Jajo	1 sztuka
Marchew	2 sztuki
Mąka jaglana	2 łyżki
Olej rzepakowy	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Sól	1 szczypta
Ziemniaki	2 średnie sztuki
Kasza gryczana	4 łyżki
Ogórek kiszony	2 sztuki

Składniki - Sos jogurtowy:

Czosnek	1 ząbek
Jogurt naturalny / roślinny	1/2 kubka
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Sól	1 szczypta

Sposób przygotowania - Placki warzywne:

Ziemniaki i marchew obrać, następnie zetrzeć na dużych oczkach. Tak samo zetrzeć cukinię ze skórką. Do warzyw dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać z sosem jogurtowym.

Sposób przygotowania - Sos jogurtowy:

Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.



7 propozycja - *Tortilla razowa z kurczakiem i warzywami*

Składniki:

Cebula czerwona	2 plasterki
Filet z kurczaka	porcja 100 g
Ocet winny	1 łyżeczka
Ogórek	1/2 małej sztuki
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Oliwki zielone	5 sztuk
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Pomidorki koktajlowe	4 sztuki
Ser feta	2 plastry
Sól	1 szczypta
Tortilla razowa	1 sztuka

Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić w podłużne paski i ugotować na parze. Pomidorki pokroić na połówki, ogórka w kostkę, fetę pokruszyć. Ocet winny wymieszać z solą, dodać oliwę, pieprz i wymieszać. Tortillę podgrzać w piekarniku lub na patelni. Na podgrzaną tortillę dodać mięso, pomidora, ogórka, oliwki, plasterki cebuli oraz fetę. Całość skropić przygotowanym sosem i zwinąć według instrukcji na opakowaniu.





8 propozycja - Krem z zielonego groszku, ziemniaki z jajem sadzonym i ogórek kiszony

Składniki - Jajo sadzone, ogórek kiszony i ziemniaki:

Jajo	1 sztuka
Oliwa z oliwek	1/2 łyżeczki
Ogórek kiszony	1 sztuka
Koper	1 łyżeczka
Sól	1 szczypta
Ziemniaki młode	3 małe sztuki

Składniki - Zupa krem z zielonego groszku:

Bulion warzywny	półtorej szklanki (350 g)
Cebula	1/2 sztuki
Groszek zielony mrożony	1 niepełna szklanka
Jogurt naturalny 2%	1 łyżka
Mięta świeża	kilka listków
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Por	1 sztuka
Sól	1 szczypta

Sposób przygotowania - Jajo sadzone, ogórek kiszony i ziemniaki:

Na patelnię z rozgrzaną oliwą rozbić jajo. Podsmażyć delikatnie. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie lub na parze. Posypać posiekanym koprem.

Sposób przygotowania - Zupa krem z zielonego groszku:

W garnku na oliwie podsmażyć cebulę i pora, dodać bulion i zagotować. Groszek krótko obgotować w wywarze, całość przelać do blendera, dodać miętę i zmiksować. Przelać do garnka i gotować przez 4-5 minut dodając sól i pieprz. Na koniec dodać łyżkę jogurtu.



20:00

Kolacja

(300 kcal)

1 propozycja - *Grzanki z pastą z makreli*

Składniki - Frytki:

Cebula	1/2 małej sztuki
Chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki
Makrela wędzona	1/2 sztuki
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Przecier pomidorowy	1 łyżeczka
Ser twarogowy chudy	2 plastry (40 g)
Szczypiorek	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Z makreli ściągnąć skórę, oddzielić od ości. Do naczynia przełożyć rybę, cebulę, twaróg i przecier pomidorowy. Składniki zmiksować blenderem. Dodać pieprz, wymieszać. Pastę odstawić do schłodzenia do lodówki na około 45 minut. Pieczywo opiec w piekarniku lub opiekaczu, posmarować pastą. Z wierzchu posypać szczypiorkiem.

2 propozycja - *Jajecznica z szynką i szczypiorkiem, pieczywo*

Składniki - Jajecznica z szynką:

Jajo	2 sztuki
Masło	1/2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Sól	1 szczypta
Szczypiorek	1 łyżka
Szynka z indyka	2 plastry (40 g)

Składniki - Kanapka z pomidorem:

Chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki
Masło	1/2 łyżeczki
Pomidor	2 plastry
Sałata	2 liście

Sposób przygotowania:

Szynkę oraz szczypiorek pokroić, jaja roztrzepać i dodać szczyptę soli i pieprzu. Na rozgrzane masło wlać jaja, następnie szynkę i mieszać do uzyskania pożądanej konsystencji. Gotową jajecznicę posypać szczypiorkiem. Na pieczywo posmarowane masłem położyć liść sałaty oraz plaster pomidora.



3 propozycja - *Kanapki z wędliną i pomidorem, kakao*

Składniki - Kako:

Kakao w proszku	1 łyżeczka
Miód płynny/ksylitol	1 łyżeczka
Mleko 1,5/ mleko roślinne	1 szklanka

Składniki - Kanapki z wędliną i pomidorem:

Chleb graham	2 małe kromki
Masło	1/2 łyżeczki
Pomidor	1 mała sztuka
Szynka z piersi kurczaka	2 plastry

Sposób przygotowania:

3/4 szklanki mleka zagotować. Z pozostałą ilością mleka rozmieszać kakao, następnie zalać ugotowanym mlekiem. Dosłodzić. Chleb posmarować masłem, położyć wędlinę i pomidora.

4 propozycja - *Naleśniki ze szpinakiem*

Składniki:

Cebula	1 mała sztuka
Czosnek	1 ząbek
Jajo	1 sztuka
Mąka gryczana	4 łyżki
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 szczypta
Gałka muszkatołowa	1 szczypta
Sól	1 szczypta
Szpinak liście	1/2 opakowania (150 g)
Woda	1/2 szklanki

Sposób przygotowania:

Mąkę, wodę i jajko wymieszać, odstawić w chłodne miejsce na 30 min. Upiec dwa placki z obu stron na patelni teflonowej. Przygotować farsz. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę oraz posiekać czosnek. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę z czosnkiem, zrumienić, dodać szpinak, mieszać aż zmięknie. Przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na usmażone naleśniki nałożyć farsz, zwinąć w rulon, ułożyć w formie do pieczenia i zapiec w piekarniku.



5 propozycja - *Wafle ryżowe z twarogiem, dżemem i pestkami dyni*

Składniki:

Dowolny dżem, niskosłodzony	3 łyżeczki
Dynia, pestki	3 łyżeczki
Ser twarogowy półtłusty	3 plastry
Wafle ryżowe	3 sztuki

Sposób przygotowania:

Na każdy wafel położyć plasterki sera i dżem. Posypać pestkami dyni.

6 propozycja - *Zupa krem z pomidorów z bazylią, parmezanem i grzankami*

Składniki:

Bazylia świeża	1 garść
Bulion warzywny	półtorej szklanki (300 g)
Cebula	1 mała sztuka
Czosnek	1 ząbek
Jogurt naturalny 2%	2 łyżki
Marchew	1 sztuka
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Pomidor	2 duże sztuki
Ser parmezan tarty	1 łyżka
Chleb żytni razowy	1 kromka

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Marchew zetrzeć na tarce, pomidory obrać ze skóry i pokroić. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i czosnek, podsmażyć, dodać warzywa, podlać bulionem i gotować pod przykryciem około 15 minut. Następnie zmiksować za pomocą blendera i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Pieczywo pokroić w kostkę i opiec na patelni lub w piekarniku. Podawać z posiekaną bazylią, jogurtem, posypanym parmezanem i grzankami.

