

Dziecko powyżej 1 roku życia na diecie bezmlecznej

Jeżeli Twoje dziecko ma alergię na białka mleka **musisz usunąć z jego diety nie tylko mleko i jego przetwory, a także wszystkie wyroby, do produkcji których użyto składnika pochodzącego z mleka**. Mogą to być dodatki takie jak: kazeina, serwatka, białka mleka, laktoza, mleko w proszku, masło, śmietana, jogurt, ser. Koniecznie czytaj etykiety wszystkich kupowanych produktów i eliminuj te, które zawierają dodatek mleka lub jego pochodnych. Nie podawaj też mleka innych zwierząt np. koziego, owczego.

Aby jadłospis Twojego dziecka był pełnowartościowy w miejsce mleka i przetworów mlecznych **wprowadź produkty, które je zastąpią**. Mogą to być preparaty mlekozastępcze (hydrolizaty o znacznym stopniu hydrolizy białka) lub tzw. mleka / napoje roślinne (ryżowe, sojowe, migdałowe, jaglane – niektóre z nich możesz przygotować sama). Uwzględnij w diecie swojego dziecka także inne produkty, które są cennym źródłem wapnia. Są to warzywa tj. natka pietruszki, brokuły, jarmuż, szpinak, brukselka, biała kapusta, fasolka szparagowa, owoce tj. maliny, owoce cytrusowe, suszone owoce tj. rodzynki i figi, a także ryby, orzechy i migdały, warzywa strączkowe tj. fasola, ciecierzycy, jaja, kaszki bezmleczne dla niemowląt wzbogacone w wapń, grube kasze tj. gryczana, jęczmienna, brązowy ryż oraz kakao.

Dieta bezmleczna powinna być zbilansowana pod względem wszystkich składników odżywczych, dlatego bądź pod stałą opieką lekarza pediatry, aby systematycznie monitorować i dostosowywać jadłospis do zmieniających się potrzeb Twojego dziecka. Lekarz też zdecyduje, czy istnieją wskazania do suplementacji wapnia lub innych składników pokarmowych.

1 PIERWSZE ŚNIADANIE

Małe kanapeczki z awokado, domowym filetem z indyka i suszonym pomidorem, posypane kielkami brokuła

Składniki:

- chleb żytni jasny – 2 małe kromki, razem ok. 30 g,
- awokado – ok. ¼ sztuki,
- domowy filet z indyka – 2 plastry,
- suszony pomidor – 1 kawałek,
- kielki

2 DRUGIE ŚNIADANIE

Kasza jaglana na mleku migdałowym z płatkami migdałowymi i suszoną figą

Składniki:

- kasza jaglana ugotowana – 3 łyżki,
- mleko migdałowe (lub inne roślinne) – niepełna szklanka,
- płatki migdałowe – 1 łyżeczka,
- figa* – pół sztuki

Przygotowanie:

Ugotuj kaszę oddzielnie, zalej mlekiem, dodaj płatki migdałowe i opłukaną, drobno pokrojoną figę. Gotuj kilka minut na bardzo małym ogniu od czasu do czasu mieszając.

*kupuj bez konserwantów

3 OBIAD

Zielona zupa krem z brokuła i szpinaku

Składniki:

- brokuł – 1 różyczka,
- szpinak – garść (lub pół kostki mrożonej),
- por pokrojony w krążki – pół łyżeczki,
- marchew pokrojona w kostkę – pół łyżki,
- posiekana natka pietruszki – pół łyżeczki,
- masło – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Do garnka z wodą (ok. 150 ml) wrzucić marchew i pora. Gotować ok. 5-10 minut. Dodać pokrojonego brokuła i szpinak. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Lekko ostudzić, dodać natkę i zmiksować zupę. Na talerzu dodać łyżeczkę masła.

Pulpety z morszczuka z kaszą gryczaną, fasolka szparagowa

Składniki:

- morszczuk (może być mrożony) – ok. 30-35 g na 1 porcję,
- marchew starta na tarce – 1 łyżeczka,
- posiekana cebula – pół łyżeczki,
- oliwa – 1 łyżeczka,
- mąka ryżowa lub kukurydziana – 1 łyżeczka,
- jajo – pół małej sztuki,
- posiekany koperek

Przygotowanie:

Rybę zmiksować lub przepuścić przez maszynkę. Dodać marchew, usmażoną na oliwie cebulę, koperek, jajo i połowę mąki. Wszystko dobrze wymieszać. Uformować w dłoniach pulpeciki i obtoczyć w pozostałej mące. Wrzucić do wrzącej wody. Gotować ok. 7-8 minut.

Podać pulpety z 2 łyżkami ugotowanej kaszy gryczanej, kilkoma sztukami fasolki szparagowej i surówką.

Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem

Składniki (na dwie porcje):

- posiekana kapusta włoska – pół szklanki,
- posiekany koperek – 1 łyżeczka,
- sok z cytryny – 1 łyżeczka,
- oliwa z oliwek – 1 łyżeczka

4 PODWIECZOREK

Deser kakaowo-bananowy

Składniki:

- niesłodzone kakao – ok. pół łyżeczki,
- mąka ziemniaczana – 2 płaskie łyżeczki,
- mleko ryżowe lub inne roślinne – ok. 150 ml,
- banan – pół dojrzałej sztuki

Przygotowanie:

Kakao wymieszaj z mąką ziemniaczaną i z niewielką ilością zimnego mleka. Resztę mleka zagotuj. Do gotującego się mleka dodaj mleko z dodatkami, zagotuj i zestaw z ognia. Po wystudzeniu dodaj pokrojonego banana. Całość możesz zmiksować.

5 KOLACJA

Zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

- marchewka i pietruszka pokrojona w kostkę – razem ok. 1 łyżki,
- czerwona soczewica – 1 łyżka,
- oliwa z oliwek – 1 łyżeczka,
- por pokrojony w krążki – 1 łyżeczka,
- pomidory krojone bez skórki – 1 łyżeczka,
- natka pietruszki do posypania

Przygotowanie:

Na oliwie podsmaż pora, zalej wodą (niepełna szklanka), wrzuć pokrojoną w kostkę marchew i pietruszkę. Gotuj kilka minut.

Dodaj opukaną soczewicę. Gotuj ok. 15 min (aż soczewica się rozgotuje). Dodaj pomidory i gotuj jeszcze kilka minut.

Całość zmiksuj. Na talerzu posyp natką.

Podaj z małą kromką bułki grahamki (ok. 15 g) posmarowaną masłem klarowanym i posypaną szczypiorkiem.