



Zespół jelita drażliwego

jadospisy

FORUM



Spis treści

Jadłospis dla dzieci z zespołem jelita drażliwego (postać zaparciowa) w 1.–3. roku życia (≈ 1150 kcal)	5
Jadłospis dla dzieci z zespołem jelita drażliwego (postać biegunkowa) w 1.–3. roku życia (≈ 1000 kcal)	7
Jadłospis dla dzieci z zespołem jelita drażliwego (postać zaparciowa) w 4.–6. roku życia (≈ 1450 kcal)	9
Jadłospis dla dzieci z zespołem jelita drażliwego (postać zaparciowa) w 4.–6. roku życia (≈ 1450 kcal)	11

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z zespołem jelita drażliwego (postać zaparciowa) w 1.-3. roku życia (≈ 1150 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
I śniadanie	Jaglanka z bananem <ul style="list-style-type: none"> ● banan ● kasza jaglana ● mleko migdałowe wzbogacone w wapń 	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 g (0,5 x sztučka) ● 39 g (3 x łyżka) ● 250 g (1 x szklaneczka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ugotuj kaszę zgodnie z przepisem na opakowaniu. 2. Zmiksuj wszystkie składniki razem
II śniadanie	Frytki z batatów (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> ● oliwa z oliwek ● sól biała ● bataty ● mielona słodka papryka ● pieprz czarny mielony 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 g (1 x łyżka) ● szczypta ● 200 g (1 x sztučka) ● 1 x łyżeczka ● szczypta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piekarnik rozgrzej do 220°C. 2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj w misce z przyprawami i oliwą. 3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25–30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone
Obiad	Zupa krem z dyni (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> ● dynia ● dynia, pestki łuskane ● oliwa z oliwek ● pietruszka, liście ● włoszczyzna krojona w paski, mrożona 	<ul style="list-style-type: none"> ● 200 g ● 10 g (1 x łyżka) ● 10 g (1 x łyżka) ● 12 g (2 x łyżeczka) ● 100 g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pokrój dynię, podduś na oliwie. 2. W tym samym garnku ugotuj bulion (ugotuj włoszczyznę w 2 szklankach wody). 3. Dodaj do garnka dynię i dopraw wg uznania. 4. Zmiksuj zupę blenderem na krem. 5. Posyp zupę pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.
	Cukinia faszzerowana komosą ryżową <ul style="list-style-type: none"> ● cukinia ● komosa ryżowa (quinoa), ziarna ● oliwa z oliwek ● papryka czerwona ● pietruszka, liście ● łąpatka wieprzowa, świeżo mielona 	<ul style="list-style-type: none"> ● 150 g (0,5 x sztučka) ● 28 g (2 x łyżka) ● 10 g (1 x łyżka) ● 70 g (0,5 x sztučka) ● 9 g (1,5 x łyżeczka) ● 30 g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komosę ugotuj na półmiękkko. 2. Paprykę pokrój w kosteczkę i podduś na 1/2 porcji oliwy. 3. Mięso dopraw i podduś na drugiej porcji oliwy. 4. Komosę wymieszaj z posiekaną pietruszką, dopraw. 5. Cukinię przekrój, wydrąż środek i napełnij przygotowanym farszem. 6. Zapiecz ok. 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C
Podwieczorek	Pomarańcza <ul style="list-style-type: none"> ● pomarańcza 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g (0,5 x sztučka) 	