



# Żywnienie przy przewlekłej bieguncce

*jadospisy*



## Spis treści

---

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 1.–3. roku życia ( $\approx 1200$ kcal) .....	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 1.–3. roku życia ( $\approx 1250$ kcal) .....	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 1.–3. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 4.–6. roku życia ( $\approx 1450$ kcal) .....	11
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 4.–6. roku życia ( $\approx 1500$ kcal) .....	13
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 4.–6. roku życia ( $\approx 1500$ kcal) .....	15

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z przewlekłą biegunką w 1.-3. roku życia (≈ 1200 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>I śniadanie</b>	<b>Bułka pszenna z szynką i pomidorem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bułki pszenne zwykłe</li> <li>• masło ekstra</li> <li>• pomidor</li> <li>• szynka z indyka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g (1 x sztuka)</li> <li>• 2 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>• 120 g (1 x sztuka)</li> <li>• 30 g (2 x plasterki)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułkę pszenną przekrój na pół.</li> <li>2. Na połówkach bułki poukładaj plasterki szynki i pokrojonego w plastry pomidora</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Kasza manna na mleku z morelami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza manna</li> <li>• morele</li> <li>• mleko migdałowe naturalne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 g (2 x łyżka)</li> <li>• 45 g (1 x sztuka)</li> <li>• 250 g (1 x szklanka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ugotuj kaszę na mleku.</li> <li>2. Zmiksuj w blenderze morele.</li> <li>3. Dodaj do kaszy owocowy mus</li> </ol>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa cukiniowa</b> (przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>• cukinia</li> <li>• koper ogrodowy</li> <li>• marchew</li> <li>• masło klarowane</li> <li>• tymianek</li> <li>• mielona słodka papryka</li> <li>• kurkuma</li> <li>• pieprz czarny mielony i ziołowy</li> <li>• sól himalajska</li> <li>• estragon suszony</li> </ul> <b>Poleśniczki z kurczaka na parze z warzywami i ziemniakami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brokuły</li> <li>• burak</li> <li>• marchew</li> <li>• mięso z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>• olej rzepakowy</li> <li>• oregano suszone</li> <li>• sok z cytryny</li> <li>• ziemniaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g (2 x sztuka)</li> <li>• 16 g (2 x łyżka)</li> <li>• 45 g (1 x sztuka)</li> <li>• 15 g (1 x łyżka)</li> <li>• 1 g (0,25 x łyżeczka)</li> <li>• 1 g (1 x szczypta)</li> <li>• 2 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>• 1 g (1 x szczypta)</li> <li>• 1 g (1 x szczypta)</li> <li>• 3 g (1 x łyżeczka)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g</li> <li>• 50 g</li> <li>• 45 g (1 x sztuka)</li> <li>• 20 g</li> <li>• 10 g (1 x łyżka)</li> <li>• 1 g (0,5 x łyżeczka)</li> <li>• 6 g (1 x łyżka)</li> <li>• 70 g (1 x sztuka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Do 500 ml wody dodaj startą na tarce cukinię oraz marchewkę. Gotuj, aż warzywa będą miękkie.</li> <li>2. Przypraw do smaku solą himalajską, kurkumą, pieprzem czarnym i ziołowym, estragonem, tymiankiem i słodką czerwoną papryką.</li> <li>3. Na talerzu posyp koperkiem.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zamarynuj mięso w oleju, soku z cytryny i przyprawach.</li> <li>2. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj, aż będą miękkie.</li> <li>3. Pozostałe warzywa umyj, obierz ze skórki i pokrój w plastry.</li> <li>4. Gotuj mięso i warzywa na parze przez ok. 25 minut</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b> ● banan	● 120 g (1 x sztuka)	
<b>Kolacja</b>	<b>Bułka z twarogiem i ogórkiem</b> ● bułki pszenne zwykłe ● masło ekstra ● ogórek, świeży ● oregano suszone ● ser twarogowy chudy	● 80 g (1 x sztuka) ● 5 g (1 x łyżeczka) ● 40 g (1 x sztuka) ● 1 g (0,5 x łyżeczka) ● 45 g	1. Przekrój bułkę, posmaruj masłem. 2. Wymieszaj rozdrobniony widelcem serek z pokrojonym w kostkę ogórkiem i oregano. 3. Posmaruj pieczywo serem
<p><b>Przez cały dzień pić płyny: ok. 1,6–1,7 litra.</b> Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, średniozmineralizowane, niskosodowe, niskociężarowe, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna: 1200 kcal</b> <b>Białko: 45 g</b> <b>Tłuszcz: 35 g</b> <b>Węglowodany: 190 g</b> <b>Wapń: 800 mg (liczony bez wody)</b></p>			