



# *Żywnienie w chorobach wątroby*

*jadłospisy*

# Spis treści

---

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1300$ kcal) .....	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1305$ kcal) .....	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1400$ kcal) .....	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1405$ kcal) .....	11
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1600$ kcal) .....	13
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1600$ kcal) .....	15
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1625$ kcal) .....	17
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia z chorobą wątroby ( $\approx 1625$ kcal) .....	19

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.-3. roku życia z chorobą wątroby (≈ 1300 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>I śniadanie</b>	<b>Kasza manna z musem z brzoskwinii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● brzoskwinia</li> <li>● mleko spożywcze (1,5% tłuszczu)</li> <li>● kasza manna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 85 g (1 x sztuka)</li> <li>● 250 g (1 x szklanka)</li> <li>● 36 g (3 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zagotuj mleko, dodaj kaszę i gotuj, aż zgęstnieje.</li> <li>2. Brzoskwinie obierz ze skórki, zmiksuj.</li> <li>3. Wylej kaszę na talerz, polej musem brzoskwininowym</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Kisiel jabłkowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● jabłka prażone (bez cukru)</li> <li>● skrobina ziemniaczana</li> <li>● woda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 120 g (6 x łyżka)</li> <li>● 25 g (1 x łyżka)</li> <li>● 250 g (1 x szklanka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko umyć, pokroić, zalać wodą, zagotować pod przykryciem. Następnie przetrzeć przez sitko.</li> <li>2. Skrobię ziemniaczaną rozpuścić w połowie szklanki przegotowanej ostudzonej wody.</li> <li>3. Resztę wody doprowadzić do wrzenia, dodać rozpuszczoną skrobię oraz jabłko. Gotować, aż kisiel zgęstnieje</li> </ol>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana</b> (przepis na 3 porcje, zjedz 1 z 3 porcji) <ul style="list-style-type: none"> <li>● ziemniaki</li> <li>● skrobina ziemniaczana</li> <li>● pietruszka, liście</li> <li>● jogurt naturalny (2% tłuszczu)</li> <li>● marchew</li> <li>● oliwa z oliwek</li> </ul> <b>Duszona pierś z kurczaka w warzywach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mięso z piersi kurczaka (bez skóry)</li> <li>● marchew</li> <li>● olej rzepakowy</li> <li>● groszek zielony</li> <li>● kasza jęczmienna, perłowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 280 g (4 x sztuka)</li> <li>● 25 g (1 x łyżka)</li> <li>● 18 g (3 x łyżeczka)</li> <li>● 40 g (2 x łyżka)</li> <li>● 45 g (1 x sztuka)</li> <li>● 20 g (2 x łyżka)</li> <li>● 50 g (0,5 x porcja)</li> <li>● 45 g (1 x sztuka)</li> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 30 g (2 x łyżka)</li> <li>● 30 g (2 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obrane ziemniaki i marchew pokrój na drobniejsze części. Gotuj, aż będą miękkie.</li> <li>2. W kubku wymieszaj jogurt ze skrobią i 3 łyżkami zupy. Dolej do zupy i dopraw całość przyprawami, dodaj oliwę.</li> <li>3. Zmiksuj blenderem na krem.</li> <li>4. Wylóż zupę do miseczki, posyp natką pietruszki.</li> <li>1. Mięso pokrój w kostkę, a marchewkę w słupki.</li> <li>2. Na oleju zeszklij marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.</li> <li>3. Dodaj mięso i zielony groszek. Gotuj przez ok. 15–20 minut.</li> <li>4. Podawaj z ugotowaną kaszą</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl morelowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● jogurt naturalny (2% tłuszczu)</li> <li>● morele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 150 g (7 x łyżka)</li> <li>● 45 g (1 x szklanka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokrój owoce.</li> <li>2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Kolacja</b>	<b>Kanapki z twarogiem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● chleb zwykły</li> <li>● ser twarogowy chudy</li> <li>● oliwa z oliwek</li> <li>● koper ogrodowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 60 g (2 x kromka)</li> <li>● 100 g (0,5 x opakowanie)</li> <li>● 5 g (0,5 x łyżka)</li> <li>● 16 g (2 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser wymieszaj z pokrojonym koperkiem i oliwą.</li> <li>2. Dopraw do smaku.</li> <li>3. Posmaruj chleb twarogiem</li> </ol>
<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, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna: 1300 kcal</b>  <b>Białko: 54 g</b>  <b>Tłuszcz: 35 g</b>  <b>Węglowodany: 200 g</b>  <b>Wapń: 700 mg liczony bez wody</b></p>			