



@inwiktorja



Zapraszam Cię do rozpoczęcia ze mną kulinarnej przygody, jaką może być rozszerzanie diety Twojego Maluszka z moimi książkami.



Nazwa dania

Tagi



BEZ BMK – dania nie zawierają BMK lub BMK można zastąpić innym produktem (w przepisach znajdziesz informację jakim).



BEZ JAJKA – dania nie zawierają jaja lub jajka można zastąpić innym produktem (w przepisach znajdziesz informację jakim).



BEZ GLUTENU – dania nie zawierają zbóż, w których obecny jest gluten.



MROŻENIE – dania po mrożeniu zachowują swój kształt i walory smakowe.



WAPŃ – dania zawierają dużo wapnia – bardzo ważnego w rozwoju dzieci powyżej 12. miesiąca życia.



ŻELAZO – dania zawierają dużo dobrze przyswajalnego żelaza – niezbędnego w rozwoju niemowląt.



PO KTÓRYM MIESIĄCU – oznaczenie wskazuje, w którym miesiącu możesz podać danie swojemu maluszkowi.



20 MINUT – przepisy na najszybsze dania – wykonasz je do 20 minut.



SKALA MIĘKKOŚCI – skala zawiera 3 stopnie miękkości potraw: bardzo miękkie, średnio miękkie, miękkie. Zgodnie ze skalą wszystkie dania są miękkie, jednak to rodzic może najlepiej ocenić, jakiej konsystencji pokarm nadaje się dla jego maluszka na danym etapie rozszerzania diety. Mam nadzieję, że to oznaczenie pomoże w dokonaniu właściwej oceny.



POWRÓT DO SPISU TREŚCI



KAŻDY PRZEPIS ZOSTAŁ OZNACZONY ODPOWIEDNIMI TAGAMI.

Nad poprawnością dietetyczną czuwała Jagoda Roszko – dietetyczka, weganka i mama półtorarocznego Miłosza. Prowadzi konto na Instagramie z wegańskimi posiłkami dla niemowląt @wegebaby.

Porcje

Sugerowane porcje dla mamy są podane jedynie orientacyjnie.

Średnie zapotrzebowanie kaloryczne dorosłej kobiety o masie 65 kg i 165 cm wzrostu to 2000 kcal na dobę. Przyjmując, że obiad powinien dostarczać około 30% dobowej energii (przy spożywaniu 5 posiłków dziennie), zalecana kaloryczność obiadu mamy to mniej więcej 600 kcal.

Ogólne dobowe zapotrzebowanie kaloryczne nie jest jednak wartością stałą. Na jego wielkość ma wpływ wiele czynników. W przypadku mamy kluczowa będzie informacja, czy karmi piersią (w pierwszych 6 miesiącach życia dziecka zapotrzebowanie na energię zwiększa się wtedy o 500 kcal, a po 6. miesiącu życia dziecka jest zależne od liczby karmień i oscyluje wokół dodatkowych 150–300 kcal) oraz czy podejmuje dodatkową aktywność fizyczną (na przykład uprawia sport). W pierwszych miesiącach życia Malucha, czyli w czasie regeneracji po porodzie oraz w trakcie laktacji, nie zaleca się ścisłych diet odchudzających. Organizm mamy musi być odpowiednio odżywiony, by wrócić do stanu sprzed ciąży oraz by móc produkować wystarczającą ilość pokarmu dla niemowlęcia.

Zalecenia mówią, że Maluch od 1. roku życia do 3 lat ma zapotrzebowanie energetyczne wynoszące około 1000 kcal dziennie. Jest to wartość orientacyjna – może różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb dziecka oraz ilości wypijanego mleka.

Porcję dla Malucha, który przekroczył już 6. miesiąc życia, ale nie ukończył jeszcze roczku, dostosuj do jego wieku i chęci do jedzenia. Pamiętaj, że początki rozszerzania diety to przede wszystkim nauka spożywania posiłków, a większość zapotrzebowania energetycznego pokrywa mleko.

Jeśli obiad przygotowany będzie również dla taty, z podanego przepisu należy przyrządzić podwójną porcję. Średnie zapotrzebowanie kaloryczne dorosłego mężczyzny o wzroście 180 cm i masie ciała 85 kg wynosi 2700 kcal na dobę, a zatem obiad stanowiący 30% podaży energii powinien dostarczyć 810 kcal.

Pamiętaj, że dieta powinna być dobierana indywidualnie. Podane wartości są jedynie orientacyjne i w przybliżeniu określają dobowe zapotrzebowanie danej osoby.

Jagoda Roszko – dietetyczka

Poniższy przepis pochodzi z książki
50 Pierwszych Przekąsek Malucha





Ziółowe biszkipci



► BARDZO
MIĘKKIE



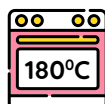
► ŚREDNIO
MIĘKKIE

► MIĘKKIE

Czas
wykonania
5 minut
+ 15 minut
pieczenia

Składniki

- 1,5 łyżki sera typu Bieluch
- 1 jajko
- 0,5 łyżeczki ziół prowansalskich



Wykonanie

Oddziel żółtko od białka. Białko ubij na sztywną pianę. Żółtko wymieszaj z serem i ziołami, a potem delikatnie połącz z ubitym białkiem. Masę nakładaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (1 łyżka na 1 biszkopci). Piecz przez 15 minut z termoobiegiem w 180°C (do zrumienienia).

Z podanej porcji wychodzi
około 6 biszkoptów.

Wskazówki

1. Jajko możesz podawać od początku rozszerzania diety.
2. Do wykonania biszkoptów możesz użyć również twarogu sernikowego bez cukru.
3. Jeśli podasz biszkopci jako śniadanie lub kolację, dodaj do posiłku świeże lub gotowane warzywa, by zwiększyć wchłanianie żelaza (np. pomidora, paprykę, brokuły, kalafiora).



Poniższy przepis pochodzi z książki
50 Pierwszych Obiadów Malucha



Pesto ze słonecznika i brokułów



**BARDZO
MIĘKKIE**

**ŚREDNIO
MIĘKKIE**

MIĘKKIE

Porcja:

Dla Mamy i Maluszka.
Sugerowana porcja Mamy:
 $\frac{2}{3}$ całego dania
(ok. 746 kcal).

Pamiętaj, że Małeństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki



- $\frac{1}{4}$ brokuła
- 4 łyżki słonecznika łuskanego
- 4 suszone pomidory w zalewie
- 1 łyżka oliwy z zalewy suszonych pomidorów
- 1 łyżka masła 82%
- 1 ząbek czosnku
- pieprz czarny

Do podania:

- 140 g makaronu z ciecierzycy
- pomidory koktajlowe
- natka pietruszki

**Czas
wykonania
30 min**

Wykonanie

Makaron przyrządź zgodnie z instrukcją na opakowaniu (bez dodatku soli). Brokuł ugotuj na parze lub w małej ilości wody. Nasiona słonecznika praż na suchej patelni przez 5-6 minut, co chwile mieszając, tak by nabrały złotawego koloru. Do misy malaksera włóż suszone pomidory, obrany i pokrojony na mniejsze kawałki ząbek czosnku, masło, podprażone pestki słonecznika oraz ugotowany brokuł. Przypraw delikatnie pieprzem i wlej oliwę. Zmiksuj wszystko na gładką masę i wymieszaj z makaronem. Podawaj z pomidorami koktajlowymi przekrojonymi wzdłuż na 4 części i z posiekaną natką pietruszki. Swoją porcję możesz posolić do smaku.

Wskazówki

1. Poza sezonem do przygotowania potrawy możesz użyć brokuła mrożonego. Mrożonki są tak samo wartościowe jak świeże warzywa, ponieważ zbiera się je w najwyższym sezonie, a od razu po zbiorach zamraża.
2. Jeśli Twój Maluszek nie je jeszcze kawałków, możesz zmiksować ten sos na puree razem z makaronem. Nie straci znacząco swoich walorów smakowych. Pamiętaj jednak, żeby najpóźniej między 7. a 10. miesiącem życia podać Maluszkowi do samodzielnego jedzenia bardzo miękkie kawałki.
3. Jeśli Twój Maluszek jest na samym początku przygody z BLW, makaron możesz lekko rozgotować, by było mu łatwiej poradzić sobie z jego konsystencją. Gotuj go o 4-5 minut dłużej, niż zaleca producent.

Dla Rodziców alergików:

1. Przy alergii na BMK do wykonania potrawy użyj margaryny roślinnej zamiast masła.



Poniższy przepis pochodzi z książki
50 Pierwszych Śniadań Malucha



Placuszki z tofu



 **BARDZO MIĘKKIE**

 **ŚREDNIO MIĘKKIE**

 **MIĘKKIE**

Porcja

dla mamy i maluszka.
Sugerowana porcja mamy:
⅓ całego dania (ok. 380 kcal).

Pamiętaj, że Malństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 80 g tofu naturalnego
- 1 banan
- 1 jajko
- 4 łyżki mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Do podania

- borówki amerykańskie



Czas wykonania
15 min

Wskazówki

1. Do przygotowania dania możesz wykorzystać również mąkę pszenną jasną – pamiętaj jednak, żeby podawać ją dziecku wymiennie z innymi zbożami. Mąka pszenna jasna ma bardzo mało wartości odżywczych, na przykład w porównaniu z mąką orkiszową.

Dla rodziców alergików

1. Jeśli Twój Maluszek ma uczulenie na gluten, do przygotowania dania użyj mąki owsianej bezglutenowej.

Wykonanie

Umieść wszystkie składniki w misie malaksera i zmiksuj na gładką masę. Rozgrzej patelnię, nakładaj po 1 łyżce masy (jeden placuszek). Smaż z obydwu stron 3–4 minuty na małej mocy palnika. Podawaj z borówkami przekrojonymi na pół.



Poniższy przepis pochodzi z książki
50 Pierwszych Kolacji Malucha



Naleśniki z tofu



▶ BARDZO
MIĘKKIE

▶ ŚREDNIO
MIĘKKIE

▶ MIĘKKIE

Porcja:

Dla Mamy i Maluszka.
Sugerowana porcja Mamy:
²/₃ całego dania
(ok. 530 kcal).
Pamiętaj, że Malusztwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki:

- 5 łyżek (60 g) mąki orkiszowej jasnej
- 1 (50 g) jajko
- 1 niepełna szklanka (200 ml) mleka krowiego
- 1 łyżeczka (8 g) masła klarowanego
- $\frac{1}{2}$ (90 g) kostki tofu naturalnego
- 4 (50 g) suszone pomidory w oleju
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżki (15 g) ziaren prażonego słonecznika
- 1 mały ząbek (2,5 g) czosnku

Do podania:

- 100 g papryki czerwonej

Czas
wykonania:
20 minut

Wykonanie:

Zanim zaczniesz:

Przygotuj miskę, trzepaczkę, patelnię do naleśników, malakser.

1. Do miski dodaj mąkę, jajko, mleko i rozpuszczone masło klarowane. Wymieszaj dokładnie trzepaczką, tak by pozbyć się wszystkich grudek.
2. Rozgrzej patelnię naleśnikową. Smaż naleśniki z każdej strony po 2–3 minuty.
3. Do misy malaksera włóż tofu, suszone pomidory, słonecznik i czosnek. Zmiksuj na gładkie nadzienie.
4. Naleśniki posmaruj grubo nadzieniem i zwiń w rulon. Pokrój w wygodne do złapania w rączkę kawałki.
5. Podawaj z papryką pokrojoną w cieniutkie paski.

Wskazówki:

1. Nadzienie możesz także wykorzystać jako pastę na kanapki.

Wskazówki dla Rodziców alergików:

1. Jeśli Twój Maluch uczulony jest na BMK, do przygotowania naleśnika użyj 200 ml napoju roślinnego i 1 łyżeczkę oleju rzepakowego.
2. Jeśli Twój Maluszek ma alergię na gluten, możesz użyć mąki owsianej bezglutenowej (certyfikowanej).



WIĘCEJ SZYBKICH, PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANYCH PRZEPISÓW
ZNAJDZIESZ W NASZYCH KSIĄŻKACH



Promocja

książki i e-booki

-30%

Zobacz w sklepie

BLW (ang. Baby Led Weaning) – to metoda żywienia dzieci polegająca na stopniowym odstawieniu przez nie posiłków mlecznych.

BLW opiera się na całkowitym zaufaniu do Maluszka, który już od pierwszego posiłku rozpoczyna naukę samodzielnego jedzenia. Maluch uczy się gryzienia, żucia, połykania, odrzucania, ćwicząc jednocześnie mięśnie twarzy. Jest to niezwykle wymagający proces, w którym Rodzic obserwuje Dziecko i zapewnia mu odpowiednie warunki do nauki.

By rozszerzanie diety metodą BLW było możliwe i bezpieczne, musimy podać Maluszkowi dania przygotowane w odpowiedni sposób. Dotyczy to zarówno bilansowania posiłków zgodnie z zasadą „talerza zdrowego odżywiania”, zapewnienia właściwej gęstości odżywczej i energetycznej, jak również samej formy podania. Potrawy powinny być dostosowane do aktualnych umiejętności Malucha – odpowiednio miękkie i zaserwowane tak, by wygodnie było je chwycić rączkami.

W książkach znajdziesz:

50 przepisów na kolacje:

- PRZEPISY EKSPRESOWE, czyli 10 przepisów na kolacje w 10 minut i 10 przepisów na kolacje w 15 minut,
- SZYBKIE PRZEPISY, czyli 20 przepisów na kolacje w 20 minut,
- A JEŚLI MASZ WIĘCEJ CZASU..., czyli 10 wyjątkowych przepisów na kolacje w 30 minut,
- Przepisy dodatkowe na: pierwszy chleb dla Maluszka, szybkie bułeczki bez wyrastania, które wykonasz w 30 minut, tortille, pyszny indyjski naturalny ser oraz bułeczki twarogowe.



50 przepisów na śniadania:

- 10 przepisów na śniadania zbożowe,
- 10 przepisów na szybkie placuszki,
- 10 przepisów na smaczne omlety,
- 5 przepisów na odżywcze pasty do chleba,
- 5 przepisów na gofry,
- 10 przepisów na przepyszne różności.



50 przepisów na obiady:

- 20 przepisów na odżywcze sosy i pesto,
- 15 przepisów na kotleciki i pulpeciki idealne do małej rączki,
- 5 przepisów na szybkie pierogi,
- 10 przepisów na smaczne różności.



50 przepisów na przekąski:

- 20 przepisów na wytrawne posiłki,
- 20 przepisów na słodkie posiłki,
- 5 przepisów na wysokoenergetyczne koktajle,
- 5 przepisów na gęste odżywczo pasty kanapkowe.



Posiłki zostały skomponowane w taki sposób, by były bogate w żelazo, które jest szczególnie ważne w żywieniu Niemowląt po 6. miesiącu życia.

W wielu przepisach znajdziesz opcję podania potrawy łyżeczką.

W książkach przy każdym przepisie umieściłam skalę miękkości. Pozwoli Ci ona ocenić, czy Twoje Maleństwo poradzi sobie z konsystencją dania na aktualnym etapie rozszerzania diety.



Przepisy zawierają oznaczenia informujące o tym, czy dany posiłek:

- jest świetnym źródłem żelaza/wapnia,
- może pojawić się w jadłospisie Malucha, który ma alergię na gluten, jajko lub mleko krowie,
- może zostać zamrożony – po odmrożeniu zachowa swój kształt i walory smakowe.

Każdy przepis zawiera oznaczenie, z którego dowiesz się, w którym miesiącu możesz podać danie swojemu Maluszkowi.

Przepisy na najszybsze dania zostały oznaczone specjalną ikoną w spisie treści oraz we właściwych przepisach – dzięki temu łatwo zlokalizujesz potrawy, które możesz przygotować już w 20 minut!

Ułatwienia dla Rodziców małych alergików: w każdym przepisie są podane odpowiednie zamienniki dla mleka krowiego i jego przetworów oraz dla jaj

+ dodatkowo umieściłam mini poradnik, w którym zostało wyjaśnione, w jaki sposób można zapewnić odpowiednie składniki odżywcze z innych źródeł (w przypadku alergii na nabiał oraz jaja).

Z książek dowiesz się również m.in.:

- Jak dobierać dodatki do obiadów, by posiłek był jak najlepiej zbilansowany,
- Jak przygotować kulki z kaszy i ryżu – łatwe do złapania w malutką rączkę,
- Jak gotować warzywa, aby zachowywały najwięcej wartości odżywczych,

- Jak smażyć placki, naleśniki i omlety, aby wychodziły świetnie bez używania dodatkowego tłuszczu,
- Jak przygotowywać kaszę jaglaną, aby nie wychodziła gorzka.

Ilość składników dobrałam w taki sposób, aby danie zaspokoilo głód zarówno Mamy, jak i Maluszka. Przy każdym przepisie określiłam sugerowaną wielkość porcji Mamy wraz z przybliżoną wartością kaloryczną. W przypadku wspólnego posiłku z Tatą, wystarczy podwoić ilość składników.

W książkach umieściłam również listy zakupów do każdego przepisu, dodając oddzielne zestawienie produktów, które warto mieć na bieżąco w kuchennej szafce (mąki, kasze, ryż, makarony, przyprawy i inne), aby mieć możliwość przygotowania pełnowartościowych śniadań każdego dnia.

W ostatnim rozdziale książki „50 Pierwszych Obiadów Malucha” umieściłam zdjęcia przykładowych bezpiecznych pokarmów do rączki Malucha – surowych i gotowanych warzyw, owoców, produktów zbożowych i białkowych. Mam nadzieję, że będą stanowić inspirację do przygotowywania posiłków Maluszkom.



Ułatwiamy życie Mamom!
Rozszerzanie diety nie musi być trudne!

Zobacz w sklepie

PRZEPISY BLW OD
6 MIESIĄCA ŻYCIA

20 PRZEKĄSEK
WYTRAWNYCH



20 PRZEKĄSEK
NA SŁODKO



50 PIERWSZYCH PRZEKĄSEK MALUCHA

5 ODŻYWCZYCH
PAST KANAPKOWYCH



5 ENERGETYCZNYCH
KOKTAJLI



inwiktoria

Zobacz w sklepie



PRZEPISY BLW OD
6. MIESIĄCA ŻYCIA

15 PRZEPISÓW
NA KOTLECICKI
I PULPECIKI



20 PRZEPISÓW
NA ODŻYWCZE
SOSY



50
PIERWSZYCH
OBIADÓW
MALUCHA

10 PRZEPISÓW
NA SMACZNE
RÓŻNOŚCI



5 PRZEPISÓW
NA SZYBKIE
PIEROGI



inwiktoria

Zobacz w sklepie





PRZEPISY BLW OD
6 MIESIĄCA ŻYCIA

20 PRZEPISÓW NA
SZYBKIE PLACUSZKI
I OMLETY



10 PRZEPISÓW NA
PYSZNE RÓŻNOCY



50 PIERWSZYCH ŚNIADAŃ MALUCHA

10 PRZEPISÓW NA
GOFRY I PASTY DO
CHLEBA



10 PRZEPISÓW NA
ŚNIADANIA ZBOŻOWE



inWiktorina

Zobacz w sklepie

Przepisy BLW
od 6. miesiąca życia

Smacznie
Zdrowo



Ekspresowo

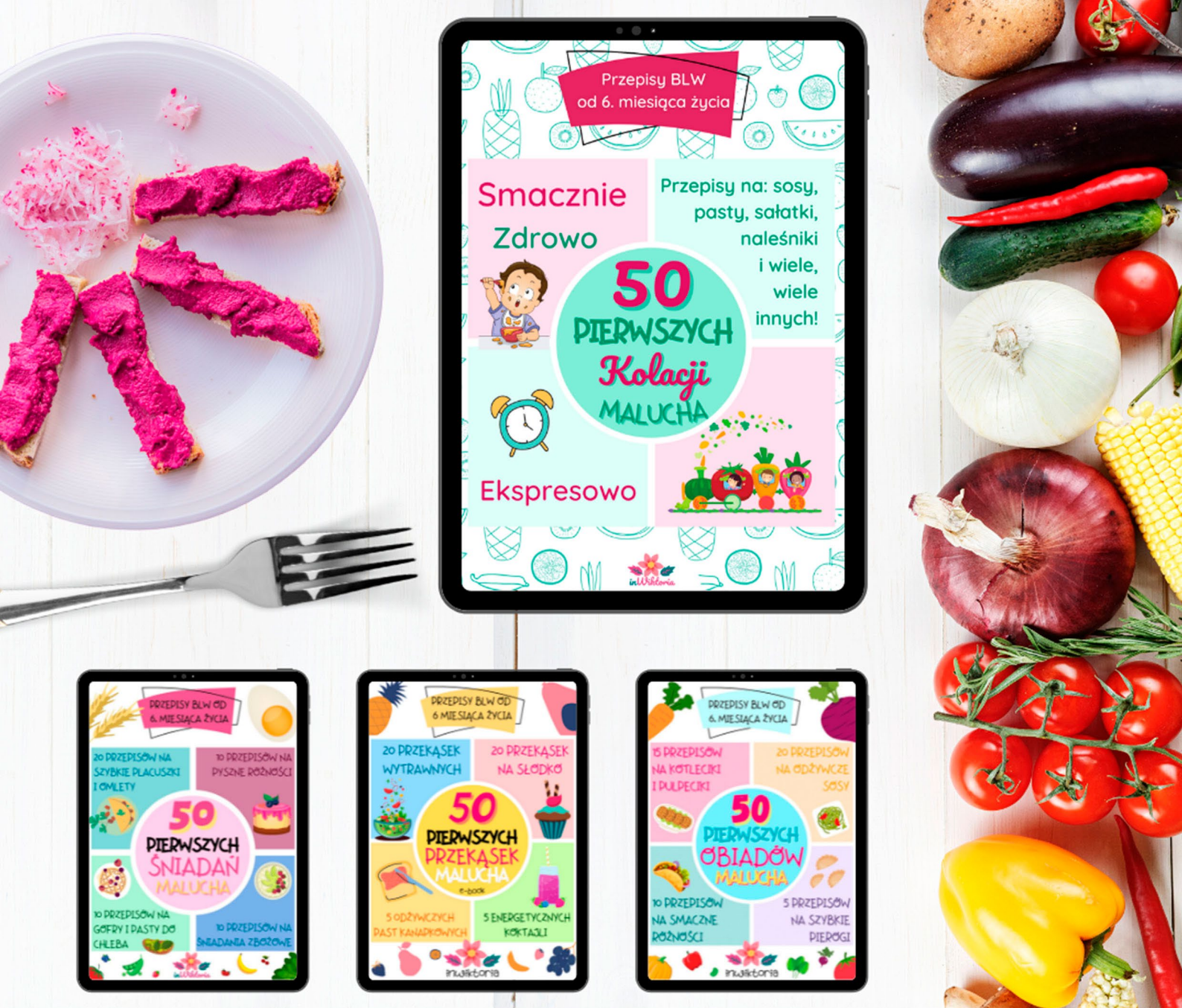
50
PIERWSZYCH
Kolacji
MALUCHA

Przepisy na: sosy,
pasty, sałatki,
naleśniki
i wiele,
wiele
innych!




inWiktoria

Zobacz w sklepie



Zobacz w sklepie

Mam nadzieję, że dzięki moim przepisom żywienie Twojego Maluszka stanie się odrobinę łatwiejsze! Jeśli coś ugotujesz, koniecznie daj mi o tym znać na Instagramie!



@inwiktoria

www.instagram.com/inwiktoria

www.inwiktoria.pl

