



PYSZNIĘ I ZDROWO

SMACZNE PRZEPISY NA ZDROWE
DANIA DLA DZIECI PRZYGOTOWANE
PRZEZ ANIĘ LEWANDOWSKĄ



ŚNIADANIE

Pankejki z czekoladą i malinami

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane - 1/2 szklanki
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
- Jajka - 2 sztuki
- Jogurt naturalny typu greckiego - 1/4 szklanki
- Czekolada gorzka min. 70% - 2 kostki
- Olej kokosowy extra virgin - 1 łyżeczka
- Miód - 1 łyżeczka
- Wiórki kokosowe - 1 łyżka
- Maliny - 1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki zmiel na mąkę.
2. Zblenduj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, jajka i jogurt.
3. Czekoladę pokrój na mniejsze kawałki.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz.
5. Nałóż łyżką porcję ciasta, ułóż na nim kawałek czekolady i przykryj małą ilością ciasta.
6. Smaż z obu stron do zrumienienia.
7. Pankejki polej miodem i posyp wiórkami kokosowymi, podawaj z malinami.



ŚNIADANIE

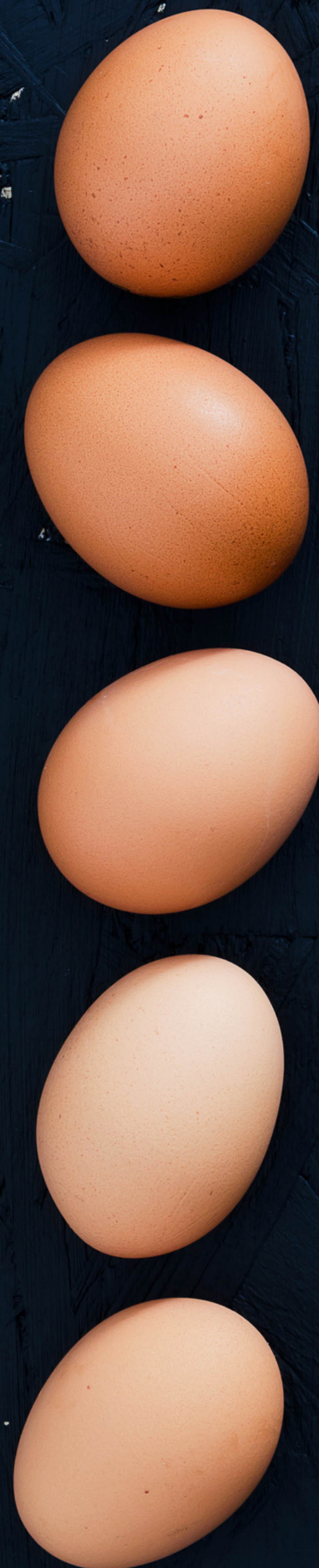
Kolorowy wrap z jajecznicą

SKŁADNIKI

- Masło klarowane - 1 łyżeczka
- Jajka - 2 sztuki
- Szpinak - 1 garść
- Sól, pieprz - szczypta
- Papryka żółta - 1/4 sztuki
- Pomidorki koktajlowe - 3 sztuki
- Tortilla kukurydziana - 1 sztuka
- Hummus - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Na patelnię z rozgrzanym tłuszczem wbij jajka, dodaj szpinak, przyprawy i wymieszaj.
2. Smaż do momentu ścięcia jaj i przelóż do miski.
3. Paprykę pokrój w paski, pomidorki przekrój na pół.
4. Tortillę podgrzej na patelni bez dodatku tłuszczu.
5. Placek posmaruj hummusem, dodaj pokrojone warzywa oraz jajecznicę.
6. Zwiń tortillę i przekrój na pół.



DRUGIE ŚNIADANIE

Kokosowa owsianka z musem truskawkowym i mango

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane - 1/2 szklanki
- Ksylitol - 1 łyżka
- Mleczko kokosowe - 1/2 szklanki
- Woda - 1/2 szklanki
- Truskawki - 1 garść
- Mango - 1/4 sztuki
- Pasta migdałowa - 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki owsiane ugotuj z dodatkiem ksylitolu, mleczka kokosowego i wody.
2. Truskawki zblenduj na mus.
3. Owsiankę przełóż do miski, polej musem truskawkowym.
4. Na wierzch dodaj pokrojone w kostkę mango, polej pastą migdałową.



DRUGIE ŚNIADANIE

Warzywne rollsy

SKŁADNIKI

- Masło klarowane - 1 łyżeczka
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki
- Szpinak - 1 garść
- Jajka - 2 sztuki
- Napój owsiany - 2 łyżki
- Sól, pieprz - szczypta
- Ogórek kiszony - 1 sztuka
- Mozzarella - 1/3 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Na patelni z połową masła klarowanego podsmaż pokrojoną w kostkę paprykę i szpinak. Przetóż do miski.
2. Jajka wymieszaj z napojem owsianym i przyprawami.
3. Na patelni rozgrzej pozostałą część masła klarowanego.
4. Przygotuj omlet: na patelnię wlej masę jajeczną, smaż z obu stron do zarumienienia.
5. Omlet przetóż na talerz, na wierzch dodaj podsmażone warzywa, pokrojonego w kostkę ogórka i startą mozzarellę.
6. Zroluj omleta, pokrój na kawałki przypominające sushi.





ZDROWE PRZEKĄSKI

Krem czekoladowo-orzechowy z borówkami

SKŁADNIKI

- Awokado - $\frac{3}{4}$ sztuki
- Banan - 1 sztuka
- Orzechy laskowe - 1 łyżka
- Napój kokosowy - 2 łyżki
- Kakao - $\frac{3}{4}$ łyżki
- Ksylitol - 1 łyżka
- Borówki amerykańskie - $\frac{1}{2}$ garści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zblenduj wszystkie składniki, oprócz borówek, na gładki krem (w razie potrzeby dodaj więcej napoju kokosowego do uzyskania pożądanej konsystencji).
2. Na wierzch dodaj borówki.



ZDROWE PRZEKĄSKI

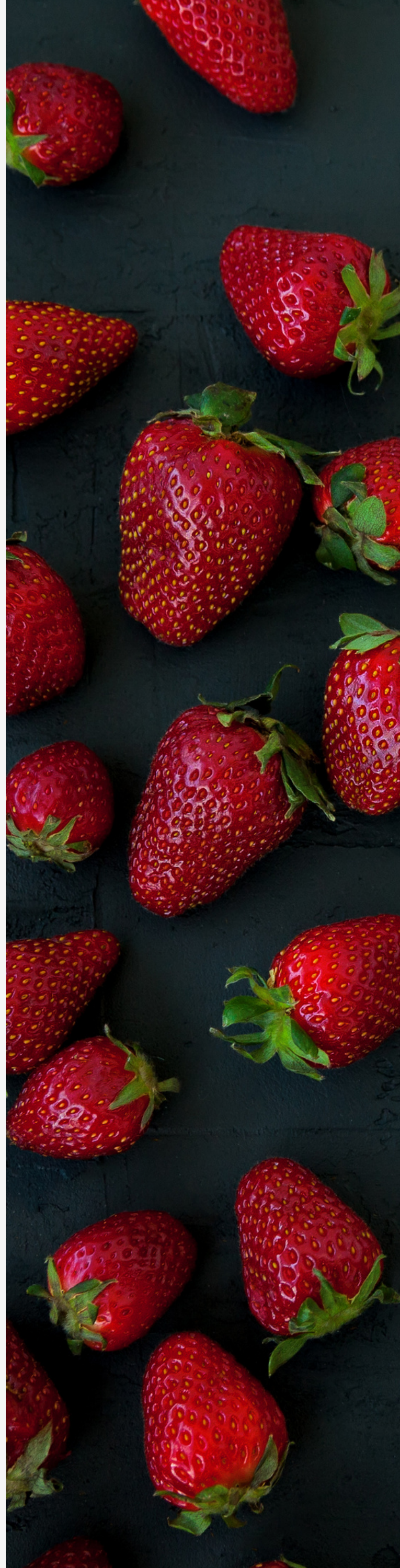
Owocowe szaszłyki z mini naleśniczkami

SKŁADNIKI

- Mąka pełnoziarnista - 1/3 szklanki
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
- Sól - szczypta
- Jajko - 1 sztuka
- Napój kokosowy - 3 łyżki
- Oliwa z oliwek extra virgin - 1 łyżeczka
- Truskawki - kilka sztuk
- Ananas - 1 plaster
- Kiwi - 1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól.
2. W osobnej misce ubij jajko, napój kokosowy, miód i oliwę.
3. Wymieszaj sypkie i mokre składniki do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Na rozgrzaną patelnię bez dodatku tłuszczu nakładaj 1 łyżeczkę ciasta. Smaż z obu stron, aż do zarumienienia.
5. Truskawki, ananasa i kiwi pokrój na mniejsze kawałki.
6. Na patyczek nadziej kilka naleśniczków i mix owoców.
7. Powtórz czynność, aż wykorzystasz wszystkie składniki.



OBIADY

Makaron z zielonym pesto i kurczakiem

SKŁADNIKI

- Makaron pełnoziarnisty - $\frac{3}{4}$ szklanki
- Mięso z piersi kurczaka - 100 g
- Rukola - 2 garści
- Oliwa z oliwek extra virgin - 1 łyżka
- Parmezan - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Orzechy włoskie - $\frac{1}{2}$ garście
- Sól, pieprz, bazylia - szczypta
- Pomidorki koktajlowe - 4 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotuj al dente według przepisu na opakowaniu.
2. Mięso pokrój w kostkę, zgrilluj na patelni bez dodatku tłuszczu.
3. Przygotuj pesto: zblenduj rukolę, oliwę, parmezan, czosnek, orzechy włoskie i przyprawy (w razie potrzeby dodaj odrobinę wody do uzyskania pożądanej konsystencji).
4. Makaron wymieszaj z pesto.
5. Dodaj mięso, pokrojone w ćwiartki pomidorki i ponownie delikatnie wymieszaj.



OBIADY

Kotleciki rybne z purée ziemniaczanym i mizerią

SKŁADNIKI

- Ziemniaki - 2 sztuki
- Pietruszka korzeń - 1/3 sztuki
- Marchew - 1/3 sztuki
- Filet z dorsza - 100 g
- Jajko - 1 sztuka
- Sól, pieprz - 2 szczypty
- Ogórek zielony - 1/3 sztuki
- Jogurt naturalny - 1 łyżka
- Napój owsiany - 1-2 łyżki
- Masło - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ziemniaki ugotuj al dente w osolonej wodzie.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
3. Pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach, rybę drobno posiekaj, składniki przetóż do miski.
4. Dodaj jajko, szczyptę przypraw i dokładnie wymieszaj.
5. Z powstałej masy uformuj kotleciki.
6. Kotleciki przetóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piecz przez około 20 minut.
7. Przygotuj mizerię: wymieszaj pokrojonego w plastry ogórka, jogurt i pozostałe przyprawy.
8. Przygotuj puree: ziemniaki ubij tłuczkiem z dodatkiem napoju owsianego i masła.
9. Kotleciki przetóż na talerz, podawaj z purée ziemniaczanym i mizerią.



ZDROWE KOLACJE

Ekspresowa pizza z piekarnika

SKŁADNIKI

- Mąka orkiszowa - 1 szklanka
- Oliwa z oliwek extra virgin - 1 łyżka
- Woda - 1/3 szklanki
- Szyńka z piersi kurczaka - 2 plastry
- Cukinia - 1/4 sztuki
- Pomidory z puszki - 6 łyżek
- Mozzarella - 1/2 sztuki
- Sól, oregano, bazylija - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Mąkę, oliwę i wodę wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji (użyj ciepłej, ale nie wrzącej wody).
3. Ciasto przetłóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, uformuj pizzę.
4. Szyńkę i cukinię pokrój w drobną kostkę.
5. Na pizzę dodaj pomidory z puszki, przyprawy, pokrojone składniki i inne ulubione dodatki, całość posyp startą mozzarellą.
6. Piecz przez około 15-20 minut.



ZDROWE KOLACJE

Tosty z pastą pomidorową

SKŁADNIKI

- Chleb żytni razowy - 2 kromki
- Tofu naturalne - 1/3 kostki
- Suszone pomidory w oleju - 2 sztuki
- Musztarda - 1/2 łyżeczki
- Sól, pieprz, oregano - szczypta
- Pomidor - 4 plastry
- Ogórek zielony - 6 plasterów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu zblenduj z suszonymi pomidorami, musztardą i przyprawami na gładką pastę.
2. Pieczywo opiecz w tosterze lub na suchej patelni.
3. Pastę nałóż na pieczywo.
4. Na wierzch dodaj plastry pomidora i ogórka.



Jedzenie ma znaczenie

Komponowanie zdrowej, smacznej, zbilansowanej diety dziecka i rodziny nie musi być skomplikowanym przedsięwzięciem. Pamiętaj, by na Waszych talerzach było miejsce na warzywa i owoce, produkty bogate w białko, produkty zbożowe oraz zdrowe tłuszcze. Dbaj o urozmaicenia posiłków oraz ich odpowiednią kaloryczną.

Zdrowe jedzenie wspiera rozwój dziecka i jest “paliwem” dla organizmu. Wbrew pozorom w jego małym ciele zachodzi energochłonnych procesów.

Wejdź na www.sporttolubie.pl i dowiedz się więcej na temat wychowania zdrowego i aktywnego dziecka.

Inne smaczne przepisy znajdziesz na blogu Ani Lewandowskiej www.hpba.pl

