

- **OLEJ**
(rzepakowy nierafinowany, lniany, z pestek dyni)
- **OLIWA z OLIWEK**
- **MASŁO**



STAY ACTIVE!



- **KASZE**
- **PŁATKI**
- **MAKARONY**
- **PIECZYWO**
- **ZIEMNIAKI/BATATY**

- **MIĘSO** (drób, wołowina, królik)
- **RYBY TŁUSTE** (łosoś, pstrąg)
- **JAJA**
- **STRĄCZKI** (fasola, soczewica)
- **NABIAŁ** (jogurty, kefir, sery)
- **ORZECHY / MASŁA ORZECHOWE**

© Harvard University

1

www.dziecizdrowoodzywione.pl

3

WARZYWA

lub

OWOCE

+

2

ZBOŻOWE
/SKROBIOWE

lub

MIĘSO I
ZAMIENNIKI
(żelazo)NABIAŁ I
ZAMIENNIKI
(wapń)

- Ogórki świeże
- Ogórki kiszane
- Pomidory
- Papryka żółta i czerwona
- Papryka żółta
- Marchewka
- Pietruszka
- Buraki
- Cukinia
- Bakłażan
- Seler
- Brokuł
- Kalafior
- Kapusta biała
- Kapusta pekińska
- Kapusta kiszona
- Sałata
- Bazylia
- Szcypiorek
- Szpinak
- Natka
- Pietruszki,
- Rzodkiewka
- Zielony groszek
- Fasolka szparag
- i inne

- Jabłka
- Gruszki
- Banany
- Brzoskwinie
- Nektarynki
- Morele
- Mandarynki
- Pomarańcze
- Kiwi
- Rodzynki
- Morele suszone
- Jagody goji susz
- Śliwki suszone
- Figi susz / świeże
- Sok (1/2 szkl.)
- Truskawki
- Maliny
- Arbuzy
- Wiśnie, czereśnie
- Jagody
- Borówki
- Jeżyny
- Śliwki
- Winogrona
- Granat
- Mango
- Melon
- i inne

- Kasza gryczana
- Kasza pęczak
- Kasza jęczmienna
- Kasza jaglana
- Kasza owsiana
- Kasza perłowa
- Komosa ryżowa
- Ryż
- Płatki owsiane
- Płatki gryczane
- Płatki jęczmienne
- Płatki orkiszowe
- Cheerios owsiany
- Makaron
- Makaron pełnoziarnisty
- Makaron ryżowy
- Chleb razowy
- Chleb biały
- Bułka
- Kukurydza
- Ziemniaki
- Bataty
- Topinambur
- Tortilla
- Naleśnik
- Kluski/kopytka

- Mięso (drób, wołowina, królik, cielęcina)
- Ryby i owoce morza
- Jaja (w tym omlety, placuszki, muffiny, naleśniki z dużą zawartością jaj)

Strączkowe:

- Soczewica
- Fasola
- Ciecierzycy (w tym hummus)
- Tofu
- Makarony strączkowe

Orzechy i nasiona:

- Masło orzechowe
- Orzechy
- Nasiona słonecznika
- Pestki dyni
- Sezam, migdały

+ TŁUSZCZ

- Oliwa z oliwek
- Olej rzepakowy nierafinowany
- Olej lniany
- Olej z pestek dyni
- Masło - sporadycznie
- Awokado

Orzechy, nasiona i pestki zawierają od 40 do 60% tłuszczu, zatem traktujemy je jako dodatek białkowo-tłuszczowy

DZIENNE PROPORCJE

www.dziecizdrowoodzywione.pl

- 2-3 posiłki bogate w żelazo
- 1-2 posiłki bogate w wapń (nabiał)
- 1-2 porcje owoców + 3-4 porcje warzyw

TYGODNIOWE PROPORCJE

- RYBA 1-2 razy w tygodniu
- MIĘSO NA OBIAD - do 3 x w tyg.
- 5-7 jaj tygodniowo

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z fasoli lub hummusem
(bogate w żelazo)

Omlet + owoce
(bogate w żelazo)

Kaszka / Owsianka / Jaglanka + owoce
(śniadanie bogate w wapń i/lub żelazo)

Przekąska

Jogurt / Koktajl z owocami
(bogate w wapń)

Kanapka z serem mozzarella + papryka
(bogate w wapń)

Kanapka z indykiem i awokado (bogate w żelazo)

OBIAD

Ryż + mięso + warzywa
(bogate w żelazo)

Kasza + soczewica + pomidory (bogate w żelazo)

Ryba + pieczone bataty + warzywa (żelazo)

Przekąska

Ciastka owsiane + kakao + owoce
(bogate w wapń)

Jogurt + owoce
(bogate w wapń)

Serek wiejski z warzywami
(bogate w wapń)

KOLACJA

Jajko + warzywa + pieczywo/ziemniaki
(żelazo)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i mięsem
(żelazo)

Kanapka z masłem orzechowym + owoce
(żelazo)