



### *Dieta niskohistaminowa dla dziecka*

*Jadłospis na 7 dni oraz praktyczne porady dla rodziców zmagających się z problemami alergii oraz nietolerancji pokarmowych u swojego dziecka.*

Częsty katar u dziecka, bóle głowy, brzucha, biegunka, wysypka, pokrzywka, niepokój, zmęczenie, stres, czy nadmierna pobudliwość, ... Jeśli zauważasz u swojego dziecka często pojawiające się wymienione objawy, może warto zainteresować się tematem? Dodatkowo uszkodzona flora jelitowa licznymi lekami (antybiotyki, sterydy, NLPZ, np. ibuprofen), nieodpowiednia dieta mogą wskazywać na histaminę, a raczej jej nadmiar i blok enzymatyczny w organizmie.

Pamiętaj, że nietolerancja histaminy może być okresowa, ale i też stała. Dlatego w trakcie dietoterapii i na etapie wprowadzania ponownie "nietolerowanych" produktów należy uważnie obserwować dziecko.

---

### **Kiedy zastosowanie diety niskohistaminowej u dziecka ma sens? Jakie dolegliwości mogą wymagać dietoterapii?**

- nietolerancje pokarmowe
- pacjenci z objawami alergii, lecz ujemnymi wynikami prób alergologicznych
- choroby żołądka
- przewlekłe stany zapalne jelit
- nawracające infekcje (szczególnie objawiające się wodnistym katarzem, kaszlem)
- przewlekła anemia/niedokrwistość
- atopowe zapalenie skóry, świąd skóry, trądzik
- astma oskrzelowa
- nawracające biegunki, luźne stolce
- przy nerwicach dziecięcych, nieuzasadnionych lękach, osłabionej koncentracji, stresie, przewlekłym zmęczeniu, rozdrażnieniu (zbyt częste traktowanie nierozpoznanej nietolerancji jako nerwicy, hysterii, nierównowagi emocjonalnej).

*Sugeruje się, że istnieje istotna przewaga nietolerancji pokarmowych nad reakcjami alergicznymi, choć w wielu przypadkach nie udaje się dowieść podstaw mechanizmów patogenetycznych.*

*Nadwrażliwość pokarmowa występuje o wiele częściej niż sama alergia pokarmowa. Wielu badaczy uważa, że sytuacja ta nosi znamiona epidemii.*

***Dietetyka oparta na dowodach*** (pod reakcją Elżbiety Poniewierki, MedPharm, 2016)

Zacznijmy od tego czym w ogóle jest histamina i dlaczego tak bardzo odpowiada za objawy wskazujące na alergie czy nietolerancje pokarmowe? Myślę, że już mniej więcej wiesz, drogi rodzicu, o co chodzi, zwłaszcza jeśli twoje dziecko wymaga, bądź wymagało leczenia środkami antyhistaminowymi.

**Histamina** to substancja (amina biogenna), która w odpowiedniej ilości jest dla organizmu niezbędna. Jest uwalniana z wielu komórek naszego organizmu. Do uwalniania tej substancji może dochodzić w wyniku reakcji na specyficzny alergen, ale także poprzez stymulację przez różne czynniki nieimmunologiczne, np. niska temperatura, alkohol, stres, uraz. Najsilniejsze jej wytwarzanie obserwuje się w płucach, skórze, śluzówce nosa oraz błonie śluzowej żołądka.

### **Jakie pełni funkcje?**

- Pobudza wydzielanie kwasu żołądkowego
- Odpowiada za przekazywanie impulsów nerwowych
- Jest uwalniana w odpowiedzi na reakcje alergiczne, uraz fizyczny, czy psychiczny, niektóre leki lub infekcję
- Wpływa na perystaltykę przewodu pokarmowego
- Odpowiada za regulację rytmu snu
- Zwiększa przepuszczalność naczyń krwionośnych, co też sprzyjać będzie powstawaniu obrzęków
- Pełni funkcje ochronne: broni nas przed substancjami obcymi z zewnątrz
- Może wywołać chorobę lokomocyjną

Histamina jest nam potrzebna. Problem pojawia się jednak wówczas, gdy mamy w organizmie jej za dużo. Co przyczynia się do nadmiaru histaminy w organizmie?

- Gdy struktura kosmków jelitowych jest uszkodzona
- Występuje niedobór DAO, enzymu który rozkłada histaminę (DAO w naturalny sposób wytwarzana jest przez bakterie jelitowe)
- Występuje niedobór N-metylo-transferazy-histaminy (HNMT), drugi ważny enzym rozkładający histaminę
- Zła flora bakteryjna, czyli nieprzyjazne bakterie, grzyby produkują dodatkową histaminę w jelitach
- Spożywanie pokarmów obfitujących w histaminę (truskawki, owoce cytrusowe, długo dojrzewające produkty)
- Spożywanie małej liczby produktów zasobnych w witaminy i minerały
- Stosowanie niektórych leków hamujących wytwarzanie DAO (np. aspiryna, antybiotyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne)
- Częste stany zapalne w organizmie (zepsuty ząb, choroby dziąseł, przeziębienia, przewlekły stres, palenie papierosów, itd.)
- Zbyt kaloryczna dieta, zbyt częste jedzenie co pobudzać będzie wytwarzanie kwasu żołądkowego
- Przechowywanie żywności w postaci foliowanej
- Nierównowaga hormonalna (dominacja estrogenowa)
- Poziom enzymu DAO spada podczas menstruacji, dlatego w tym okresie mogą nasilać się objawy nietolerancji.

Tak więc jak widzisz na nietolerancję histaminy wpływa bardzo dużo czynników, ale kiedy jest ich za dużo, problem zdrowotny na pewno się pojawi, zwłaszcza przy osłabionym organizmie.

### **Objawy najczęstsze wywołane przez histaminę:**

- Bóle głowy, migreny, zawroty głowy, omdlenie
- Drgawki
- Zaczerwienienie twarzy i jej okolic (szyi, dekoltu)
- Wodnisty katar, zatkaany nos, kaszel
- Drętwienie rąk
- Bóle brzucha i biegunka

- Silne pobudzenie
- Zaburzenia rytmu serca
- Niskie ciśnienie tętnicze
- Świąd skóry
- Obrzęk powiek
- Pokrzywka
- Trądzik młodzieńczy, trądzik różowaty, łuszczyca
- Bóle przypominające miesiączkę

Jakie mogą być objawy u dzieci? Oprócz objawów wspomnianych, można zauważyć nadpobudliwość i kłopoty z nauką, zmienność nastroju, wybuchowość, stany podgorączkowe bez widocznej infekcji, wzmożone pocenie się, niepokój, ciągłe zmęczenie.

### **Czym się różni nietolerancja histaminy od alergii?**

Nietolerancję histaminy nazywa się często "pseudoalergią". W pseudoalergii (w odróżnieniu od alergii) podwyższenie poziomu histaminy przebiega bez udziału układu immunologicznego. Po przekroczeniu indywidualnej granicy tolerancji na histaminę mogą wystąpić objawy przypominające alergię. Ponadto, w przypadku alergii objawy występują dość szybko, często z bardzo intensywnymi objawami, podczas gdy nietolerancja może dać nam objawy nawet po 2-3 dniach.

### **Histamina i przewlekły stan zapalny. Mechanizm odpowiadający za rozwój wielu chorób przewlekłych. Choroby autoimmunologiczne.**

Odpowiedź zapalna to jedna z najważniejszych reakcji organizmu na zakażenie lub zranienie (wniknięcie patogenu, uraz fizyczny ciała). W odpowiedzi na uszkodzenie tkanek ciała, czy infekcję komórki tuczne uwalniają substancje zapalne, w tym histaminę. Pojawia się obrzęk, ból, zaczerwienie skóry, wzrost temperatury, rozbieżność organizmu. I dobrze, że tak się dzieje, gdyż bez tego organizm nie zwalczyłby najbanalniejszego zakażenia. Poza tym, krótkotrwała niewielka gorączka przyspiesza zdrowienie. Ale problem pojawia się wtedy, gdy organizm stale walczy z chronicznymi stanami zapalnymi. Komórki tuczne ciągle uwalniają do układu krążenia duże ilości histaminy, zaczyna brakować enzymów rozkładających histaminę, organizm w którymś momencie atakuje własne tkanki. Taki mechanizm prowadzi do licznych chorób: przewlekła anemia,

reumatoidalne zapalenie stawów, miażdżyca, choroby Crohna, cukrzyca, Alzheimer, nowotwory, itd. Dlatego należy pamiętać, iż ogromnie ważne jest jak najszybsze wyciszenie stanów zapalnych w organizmie, znalezienie przyczyny i odpowiednie postępowanie. Właściwa dietoterapia często przynosi efekt już w pierwszym miesiącu leczenia.

Co więcej podwyższona histamina może wpływać na podwyższenie poziomu cholesterolu. Naczynia stają się bardziej przepuszczalne, pojawia się więcej mikrouszkodzeń, wzrasta poziom cholesterolu.

Leki przeciwhistaminowe stosowane są w przypadku alergii czy nietolerancji pokarmowych, ale również w przypadku nerwic, napadów lękowych, aby uspokoić organizm. Jednakże leki te tylko łagodzą objawy nietolerancji histaminy. Przynoszą krótkotrwałą ulgę. Dlatego powinny być stosowane tylko w wyjątkowych sytuacjach.

#### **Żywność o wysokiej zawartości histaminy to:**

- sery
- surowe kiełbasy (np. salami, wędzony boczek),
- owoce morza, ryby
- kapusta kiszona
- niektóre warzywa, np. pomidory, szpinak, bakłażany.

#### **Do najczęstszych uwalniaczy histaminy należą:**

- Truskawki
- Owoce cytrusowe
- Owoce morza
- Pomidory
- Kiwi
- Orzechy
- Leki
- Czekolada
- Kakao

Najwięcej przypadków zatruc pokarmowych u dzieci wywołanych zbyt dużą obecnością histaminy w żywności są wynikiem spożycia nieświeżych ryb

(makrele, śledzie, tuńczyki, sardynki), owoców morza oraz serów dojrzewających.

Ważne są zasady dotyczące wyboru i przygotowania jedzenia.

Produkty muszą być:

- świeże, krótko przechowywane, nieprzetworzone
- potrawy przygotowywane tego samego dnia, nieodgrzewane
- nigdy z puszek
- zakazane są produkty fermentowane, kiszzone, dojrzewające (szczególnie niebezpieczne są kiełbasy z surowego mięsa, salami, kiszona kapusta, ocet)
- przyprawy tylko delikatne, nieostre

*Histamina nie rozkłada się pod wpływem obróbki termicznej lub zamrażania.*

### **Jaka powinna być dieta?**

Podstawową metodą przywracania tolerancji na histaminę jest zastosowanie diety eliminacyjnej, czyli czasowe wykluczenie pokarmów bogatych w histaminę z jadłospisu. Dieta powinna ograniczać substancje pobudzające wydzielanie soku żołądkowego oraz produkty z wysokim indeksem glikemicznym. Należy pamiętać, aby dieta dostarczała jednak wszystkich potrzebnych składników pokarmowych, nie może powodować niedoborów. Dietoterapia ma na celu wyciszenie objawów, stanów zapalnych w organizmie, odbudowę bariery śluzówkowej, poprawę flory jelitowej, a także nabycie tolerancji do danych produktów.

### **Jak diagnozować?**

Niestety, nie jest łatwo wykryć w testach dotyczących alergii pokarmowych nietolerancji, ponieważ problemem głównym jest to, że osoba nie reaguje na dany pokarm tylko na wyższy poziom histaminy wywołany spożyciem tegoż produktu. Tolerancja danego poziomu histaminy, u każdego będzie inna. Warto również wiedzieć, że u prawie połowy alergików nie udaje się zdiagnozować konkretnego alergenu, dlatego też, powinno nasuwać się podejrzenie o nietolerancję histaminy i przystąpić do dietoterapii.

Co badamy?

- Aktywność DAO we krwi
  - powyżej 10 jednostek / mL – wyklucza nietolerancję histaminy
  - poniżej 3 jednostek / mL – potwierdza nietolerancję histaminy
  - wartości pomiędzy 3 – 10 j/mL – możliwa nietolerancja histaminy
- Stężenie histaminy (0,3 – 1,0 ng/mL)
- Cynk w surowicy - ogranicza aktywność histaminy
- Witamina B6 (jej małe stężenie powoduje nietolerancję histaminy)

Wskazana jest również diagnostyka w kierunku celiakii i nietolerancji laktozy oraz fruktozy.

---



## Jadłospis podglądowy zalecany dla dziecka od 6 lat.

Proponowane przepisy mogą stanowić element terapii po indywidualnej konsultacji z lekarzem i dietetykiem, zwłaszcza jeśli stosowane są leki. Niniejszy jadłospis nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu porady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego .

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.),wymaga pisemnej zgody serwisu [www.dietetykapediatryczna.pl](http://www.dietetykapediatryczna.pl)

---

### O nas ...

Udzielamy konsultacji i tworzymy jadłospisy dla osób z **nietolerancją histaminy**. Nasi pacjenci to osoby z Polski jak i zagranicą, również dzieci (problem jednak się pogłębia co pokazuje rosnąca liczba osób piszących do nas).

Niestety obecna żywność, sposób jedzenia, styl życia doprowadziły do tego, że w organizmie dzieje się za dużo, tracimy równowagę hormonalną i immunologiczną, stąd też problemy z licznymi nietolerancjami pokarmowymi i alergiami, ale i również chorobami autoimmunologicznymi oraz nowotworami. **Nietolerancję histaminy** należy więc leczyć zanim rozwinie się inna choroba, o wiele poważniejsza! Często obserwuje się wśród osób z nieleczoną nietolerancją polipy jelita, uchyłki, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Crohna, a nawet nowotwory.

Jadłospis, który tworzymy dla osoby z nietolerancją histaminy jest indywidualny, dostosowany do stopnia tolerancji histaminowej u pacjenta. Jeżeli problemem są inne nietolerancje, dietę modyfikuje się tak, aby nie dochodziło do niedoborów składnikowych, co często się zdarza przy brakach enzymatycznych wpływających na nietolerancje.

Jeśli jesteś zainteresowany/-a, chcesz dowiedzieć się więcej o histaminie i jej wpływie na zdrowie oraz samopoczucie napisz do nas wiadomość mailową [kontakt@dietetykapediatryczna.pl](mailto:kontakt@dietetykapediatryczna.pl) Czas oczekiwania na jadłospis to około 2 tygodnie. Wcześniej przeprowadzamy szczegółowy wywiad.

Udzielamy również konsultacji na skype na temat innych nietolerancji pokarmowych. Jeśli dysponujesz badaniami laboratoryjnymi (krew/mocz) jak najbardziej możesz nam je przesać.

*Autor diety dołożył wszelkich starań, aby niniejszy jadłospis był opracowany zgodnie z aktualnymi wskazaniem w dietoterapii. Nie ponoszę odpowiedzialności za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego oraz za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszym jadłospisie.*

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszego jadłospisu, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.), wymaga pisemnej zgody Wydawcy.*

*[www.dietetykapediatryczna.pl](http://www.dietetykapediatryczna.pl)*

*e-mail: [kontakt@dietetykapediatryczna.pl](mailto:kontakt@dietetykapediatryczna.pl)*

## **Dietoterapia dla dziecka (od 6 roku życia) przy diecie ubogohistaminowej.**

Z jadłospisu korzystać mogą wszyscy członkowie rodzin, dlatego nie podaję ilości produktów, ani porcji.

Dieta uwzględnia ograniczoną ilość glutenu, węglowodanów prostych; ze względu na to, iż u dziecka z alergiami i nietolerancjami mogą istnieć pewne niedobory (żelazo, cynk, wapń) poniższy jadłospis jest tak skonstruowany, aby zwiększyć przyswajanie witamin i składników mineralnych.

Jeżeli jest w jadłospisie produkt, którego nie toleruje twoje dziecko, wyeliminuj go z dania.



## Dzień 1

### Śniadanie

#### **Chleb graham z pastą ziołową.**

Twaróg rozetrzeć z oliwą (2 łyżki) i łyżką naturalnego jogurtu. Dodać do pasty trochę bazylii, pietruszę (najlepiej świeże liście). Doprawić solą i pieprzem. Pastę można wymieszać z kiełkami (najlepsza będzie rzeżucha). Smarować na pieczywie.

Jabłko pokrojone w ósemki.

Herbata z dzikiej róży.

### II śniadanie

#### **Koktajl z dodatkiem komosy ryżowej**

Składniki:

- Pół szklanki ugotowanej w wodzie komosy ryżowej (quinoa). Zamiast komosy polecam również amarantus.
- Garść jagód lub borówek
- Pół szklanki wody przegotowanej
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- Szczypta kurkumy
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego

Komosę wcześniej ugotować. Wszystko zmiksować. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty można dolać trochę wody.

### Obiad

#### **Kotlety mielone z indyka gotowane na parze.**

Mięso mielone mieszamy z jajkiem. Do mięsa dodajemy ugotowany biały ryż (pół szklanki) oraz koperek. Wszystko przyprawić (zioła: majeranek, zioła prowansalskie, sól, pieprz) i wymieszać. Z masy formujemy kulki, spłaszczamy i gotujemy na parze.

#### **Surówka z marchwi i jabłek**

Marchew i jabłko ścieramy na tarce (o drobnych oczkach). Skrapiamy sokiem wyciśniętym z cytryny, dodajemy łyżeczkę oleju rzepakowego lub oliwy.

Do kotletów zamiast zwykłych ziemniaków proponuję 2 małe bataty. Można je podać w formie frytek. Pokrój bataty na długie kliny. Wrzuc do miski z olejem, szczyptą soli, ewentualnie możesz dodać zioła prowansalskie. Wymieszaj. Rozłóż na blasze. Piecz w piekarniku przez ok. 35 minut.

Kompot jabłkowy.

## Podwieczorek

### Kisiel wiśniowy

Przepis:

- pół szklanki wiśni (mogą być mrożone)
- 1,5 szklanki wody
- 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- 2 łyżki miodu

Skrobię rozprowadzić w ½ szkl zimnej wody. Resztę wody wlać do garnka, wsypać owoce i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut. Można owoce zblendować razem z wodą i ponownie zagotować. Wlać wodę ze skrobią i wymieszać. Gotować jeszcze przez chwilę, aż kisiel zgęstnieje. Dodać miód lub syrop klonowy.

## Kolacja

1 ugotowane jajko, bułka grahamka skropiona oliwą z oliwek; ser mozzarella (plastry), papryka czerwona – pokrojona w paski.

Chlebek z mozzarellą można zapiec.

Herbata z lipy.

## Dzień 2

### Śniadanie

#### Kasza manna z jagodami

*Kaszę można przygotować dzień wcześniej, rano tylko podgrzać.*

**Składniki:**

- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 szklanka wody
- łyżka miodu lub syropu klonowego
- 5 łyżek kaszy manny
- Jagody (mogą być mrożone)
- Pół łyżeczki masła

Wodę i mleko zagotuj razem. Następnie, wsyp kaszę manną i mieszaj przez chwilę, aby nie powstały grudki. Odstaw na 5 minut. Dodaj miód lub syrop klonowy, masło, wsyp jagody. Poczekaj ok. 7 minut, aż kasza jeszcze zgęstnieje. Możesz posypać zmielonym sezamem lub wiórkami kokosowymi.

Ciepła herbata owocowa.

## II śniadanie

### **Sałatka z brokułami i kaszą orkiszową**

#### **Składniki:**

- Pół szklanki kaszy orkiszowej ugotowanej
- Ugotowany brokuł – 1 szklanka różyczek
- Szynka drobiowa – 3 plasterki
- Oliwa z oliwek
- Zioła prowansalskie

Brokuły ugotować i pokroić, połędwicę pokroić w paski, dodać oliwę z oliwek i zioła prowansalskie. Wymieszać z kaszą.

Podawać z pieczywem chrupki posmarowanym masłem.

Herbata rumiankowa.

## Obiad

### **Rozgrzewająca zupa z dyni, czerwonej soczewicy i marchwi z grzankami.**

#### **Składniki:**

- 1 mała cebulka
- szklanka czerwonej soczewicy (dobrze przepłukać)
- 2 ząbki czosnku (jeśli jest tolerowany)
- 1 duża marchew
- 1 ziemniak (można zastąpić batatem)
- kilka kostek dyni
- 1 łyżka jogurtu
- Natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Marchew, ziemniak i dynię obrać, pokroić na małe kawałki, umieścić w garnku, razem z czosnkiem i cebulką i zalać wodą tak, aby warzywa były przykryte. Dodać czerwoną soczewicę i gotować wszystko do miękkości. Przyprawić i dodać łyżkę jogurtu. Zdjąć z ognia, zmiksować. W razie potrzeby dolać wody. Posypać natką pietruszki.

## Podwieczorek

### **Mus jabłkowy**

Jabłka myjemy, kroimy na małe kawałki i gotujemy w rondlu (z dodatkiem wody i łyżką masła) tak długo, aż będą miękkie, po czym miksujemy. Do musu dodajemy szczyptę cynamonu i łyżeczkę zmielonego sezamu.

Wafle ryżowe.

Herbata z dzikiej róży.

## Kolacja

**Kiełbaski cieleńce/drobiowe gotowane w wodzie.** Podane z bułką pełnoziarnistą i masłem; z warzyw proponuję wybrać rzodkiewki, roszkę, świeży ogórek, ugotowane marchewczki.

Herbata owocowo-miętowa z miodem i cytryną.

## Dzień 3

### Śniadanie

*Zupę można przygotować dzień wcześniej.*

#### **Zupa z kaszy jaglanej.**

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- Kawałek pora, marchewki, pietruszki
- Sól, pieprz

Kaszę opłukać na sicie, zalać w garnku wodą. Warzywa zetrzeć na tarce jarzynowej, a pora drobno posiekać, wrzucić do kaszy jaglanej i wszystko razem gotować do 15 min. Jeśli zupa jest zbyt gęsta dodać wody. Doprawić, dodać masło. Można posypać pietruszką lub koperkiem.

### II śniadanie

#### **Bułka orkiszowa / Chlebek gryczany z dżemem morelowym.**

Herbata z dzikiej róży.

### Obiad

#### **Szybka zapiekanka ziemniaczana z mięsem**

*Ilość składników dowolna.*

- Ziemniaki
- Papryka
- Cebulka
- Seler zielony
- 1 pokrojona w paski pierś z kurczaka
- Natka pietruszki
- Masło do wysmarowania naczynia
- Oliwa z oliwek

Przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, majeranek, zioła prowansalskie

Wszystkie składniki pokroić wedle uznania. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem klarowanym. Warzywa, mięso rzucić do naczynia, przyprawić, wymieszać z oliwą. Zapiekankę wstawić do rozgrzanego piekarnika w 200 st. C i zapiekać przez ok. 45 min. Pod koniec zapiekania posypać natką pietruszki.

Podawać z ulubioną surówką. Najlepiej wykonać najprostszą: surowa marchew starta na drobnych oczkach, ugotowany, potarty burak, jabłko, sok z cytryny, oliwa. Wszystko wymieszać i doprawić.

## Podwieczorek

### **Koktajl z mrożonych owoców**

Składniki:

- ¾ szklanki kefiru lub jogurtu
- Owoce mrożone: jagody, jeżyny, żurawina (pół szklanki)
- Pół łyżeczki siemienia lnianego świeżo zmielonego
- Łyżka miodu

Wszystkie składniki zmiksować blenderem.

Wafle ryżowe.

## Kolacja

### **Zupa krem z porów**

Składniki:

- 2 małe pory
- 1 marchew
- 2 ziemniaki
- Mała cebulka
- Czosnek – 1 ząbek
- Przyprawy
- Jogurt

2 średniej wielkości pory oczyścić, przekroić na plasterki. Ziemniaki, marchew i cebulę pokroić w kostkę. Dodaj czosnek. Zalać wodą, tak aby przykryć warzywa. Gotować, aż warzywa zmiękną. Przyprawić solą, pieprzem, zioła prowansalskimi. Dodać trochę masła lub łyżkę oleju rzepakowego, a na sam koniec łyżkę jogurtu. Wszystko zmiksować na krem.

Można podawać z grzankami lub ciepłymi tostami.

## Dzień 4

### Śniadanie

#### Omlet ze szczypiorkiem.

##### Składniki:

- 2 jajka
- 2 łyżeczki mąki kukurydzianej
- 1 łyżka mleka
- szczypiorek
- 1 małą papryka
- 1 łyżeczka masła klarowanego

Cebulkę drobno posiekać, paprykę pokroić. Na patelni rozgrzać masło i zeszklić z cebulką i papryką. Jajka osobno ubić ze szczyptą soli, wymieszać z mąką i mlekiem. Masę jajeczną wlać na cebulkę. Można posypać . Smażyć ok. 5 minut z obu stron. Podawać z pieczywem chrupkim posmarowanym masłem.

Herbata owocowo-miętowa z miodem i cytryną.

### II śniadanie

#### Sałatka z rukolą i kaszą gryczaną.

##### Składniki:

- Pół szklanki ugotowanej kaszy gryczanej
- 3 plastry ulubionej szynki (pokroić w cienkie paski)
- 1 szklanka rukoli dobrze umytej
- Pół papryki pokrojonej w kostkę
- Por do smaku
- Natka pietruszki

Wszystkie produkty wymieszać ze sobą. Połać oliwą, posypać natką pietruszki, przyprawić.

Pieczywo chrupkie kukurydziane.

### Obiad

#### Zupa marchwiowa z jarmużem.

##### Składniki:

- 2 marchewki
- 1 mały liść jarmużu
- woda
- 2 łyżki oliwy
- Przyprawy: rozmaryn, tymianek, zioła prowansalskie, sól, pieprz



Obrane i pokrojone warzywa, liście jarmużu zalać wodą tak, aby były przykryte. Gotować, aż warzywa zmiękną. Zupę zmiksować na gładki krem i doprawić. Dodać oliwę, ewentualnie łyżeczkę jogurtu.

### **Makaron ryżowy z pietruszkowym pesto.**

- Makaron (ryżowy)
- Pesto pietruszkowe (garść natki pietruszki zblenduj razem z ząbkiem czosnku i 2 łyżkami oliwy z oliwek)

#### **Składniki:**

- 1 marchew
- 1 mała cebulka

**Przyprawy:** majeranek, bazyliia, sól, pieprz

Makaron ugotuj wg wskazówek na opakowaniu. Makarony ryżowe zalewamy tylko gorącą wodą.

Na patelni podsmaż z pewną ilością wody startą na dużych oczkach marchew i cebulę. Do garnia przełóż makaron, podsmażoną marchew, cebulę, dodaj pesto. Wymieszaj wszystko i przypraw.

### Podwieczorek

**Sok z marchewki, jabłka i buraka.** Dodać trochę ciepłej wody do soku.

Herbatniki/biskopcziki.

### Kolacja

#### **Bruschetta:**

Bułkę zwykłą, kukurydzianą lub graham przekroić na pół; ułożyć plastry sera mozzarella, bazylię (może być suszona), zapiekać w piekarniku przez parę minut. Jeżeli dziecko toleruje można do bułki podać parę plasterków zielonego ogórka.

Herbata z dzikiej róży.

## Dzień 5

### Śniadanie

#### Kanapki z twarogiem, buraczkiem, cebulką i olejem lnianym

Składniki:

- 2 kromki chleba razowego lub innego najlepiej na zakwasie
- 2 łyżki oleju lnianego (lub wymieszać olej z czarnuszki z oliwą)
- Pół kostki twarogu (jeśli się śpieszysz może być serek naturalny Almette)
- pieprz, szczypta kurkumy
- Pół łyżki jogurtu
- 1 mały ugotowany burak
- Mała czerwona cebulka

Olej, jogurt, burak i ser miksuj przez chwilę, aż powstanie gładka masa. Przypraw pieprzem, kurkumą i dodaj pokrojoną cebulkę. Smaruj na pieczywie bezglutenowym.

Herbata owocowa.

### II śniadanie

#### Koktajl z pietruszki

Składniki:

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Pół szklanki soku jabłkowego
- Pół szklanki wody

Sposób przygotowania:

Całość zmiksuj do gładkiej konsystencji.

Herbatniki.

### Obiad

#### Kalafior z musem marchwiowo-selerowym

Składniki:

- 1 bardzo mały kalafior (ugotować wcześniej na półtwardo)
- Pęczek koperku
- Przyprawy
- Oliwa z oliwek

Kalafior ugotować, podzielić na różyczki. Przygotować sos.

Mus marchwiowo-selerowy: 1 marchewkę i mały seler (korzeń – 1/3) pokroić w kostkę i ugotować. Umieścić w blenderze, dodać trochę oleju, cytryny i zmiksować na gładki mus. Doprawić. Połączyć na różyczkach z kalafiora. Do kalafiora można podać ugotowany biały ryż.

Podać ulubioną surówkę. Zalecam surówkę z białej rzepy. Rzepę i jabłko obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Śmietanę wymieszać z majonezem i wymieszać z surówką surówką. Doprawić do smaku solą i cukrem.

Kompot.

Podwieczorek

### **Owoce z actimelem/activia i galaretką**

Wcześniej przygotować galaretkę (smak dowolny). Wymieszać ulubione owoce, galaretkę pokroić (np. jabłko, brzoskwinia, morele, winogrona). Połączyć jogurtem typu Actimel lub Activia.

Kolacja

### **Kasza kuskus z warzywami i mięsem.**

- 100 g kaszy kuskus
- 250 ml wody
- 2 łyżki oleju
- 1 mała cukinia, pokrojona w cienkie paski
- 1 mała cebulka
- 1 mała marchewka również pokrojona w cienkie paski
- Mała pierś z kurczaka pokrojonego w kostkę
- sól, pieprz

Zalać kuskus gorącą wodą i odstawić na 10 minut. Na oleju podsmażyć paski cukinii, marchew, pokrojone w kostkę mięso, dodać cebulkę, a następnie przyprawić solą, pieprzem do smaku. Połączyć z kuskusem.

Jeżeli dziecko nie toleruje produktów smażonych, proszę marchew i mięso ugotować.

Pieczewo chrupkie z masłem.

Herbata zwykła z miodem i cytryną.

**Dzień 6**

Śniadanie

### **Chleb graham z pastą brokułową.**

Pasta z brokołu i twarogu (twaróg można zamienić na tofu)

Brokuł ugotować – parę różyczek; w misce umieścić brokuł, łyżkę oliwy i twarogu.

Zblendować na gładką masę i przyprawić. Smarować na kromkach chleba graham.

Herbata z melisy.

## II śniadanie

### **Placuszki ze śliwkami i żurawiną**

Składniki:

- Suszone śliwki (dowolna ilość)
- Trochę żurawiny
- Jedno starte jabłko
- Łyżeczka cynamonu
- 1 szklanka mąki pszennej (można pół na pół z mąką kukurydzianą lub inną)
- 2 jajka
- Woda lub zsiadłe mleko
- Olej do smażenia
- 2 łyżeczki cukru

Bakalie wypłukać, namoczyć i pokroić na małe kawałki.

Mąkę wymieszać z jajkami i wodą (lub zsiadłym mlekiem). Ciasto musi mieć konsystencję śmietany. Dodajemy bakalie. Rozgrzewamy olej na patelni. Łyżką nabieramy porcję ciasta i lekko spłaszczamy. Smażymy na złoty kolor.

Herbata z dzikiej róży.

## Obiad

### **Pieczone udko z kurczaka**

Ziemniaki pieczemy w rękawie razem z udkiem. Ziemniaki ugotować wcześniej na półtwardo. Można do rękawa rzucić warzywa (marchew, cebulę, seler naciowy).

Zrobić surówkę z ugotowanego buraka i jabłka. Pokroić w kostkę i polać łyżką śmietany lub oliwą. Wymieszać.

Kompot owocowy.

## Podwieczorek

### **Serek ziarnisty z musem jabłkowym**

Serek twarogowy ziarnisty odcedź i wlej do środka mus (najlepiej z kawałkami owoców). Wymieszaj.

## Kolacja

### **Bułka grahamka z masłem, zieloną sałatą, chudą szynką i smażoną cukinią.**

Cukinię pokrój w plasterki, przypraw, i podsmaż chwilę na patelni. Połóż na bułce razem z innymi dodatkami.

Herbata z czystką.

## Dzień 7

### Śniadanie

#### **Owsianka z jagodami i migdałami**

Składniki:

- Mleko 1,5% tłuszczu – pół szklanki (może być roślinne)
- Woda – pół szklanki
- Płatki owsiane bezglutenowe - (4-5 łyżki stołowe)
- Kokos – wiórki (1 łyżka)
- 1 łyżka kaszy mannej
- Jagody – pół szklanki (mogą być mrożone)
- Migdały, płatki - (łyżeczka)
- Miód (1 łyżeczka)

Mleko wlej do rondelka razem z wodą i podgrzej. Dodaj płatki owsiane, kaszę manną, kokos, migdały i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje. Jagody bardzo dokładnie umyj i dodaj do owsianki. Wymieszaj i odstaw na chwilę. Dodaj miód. Przełóż do miski.

### II śniadanie

#### **Mini serniczki z batatem**

*Można zrobić z mniejszej ilości składników.*

- 250 g gęstego serka (do sernika)
- 2 bataty
- 1 jajko
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka cukru waniliowego

Ugotowane do miękkości słodkie ziemniaki odstawiamy do ostudzenia, a następnie blendujemy na jednolitą masę wraz z resztą składników.

Otrzymaną masę przelewamy do małych foremek do zapiekania i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C. Pieczemy przez ok. 40 minut.

## Obiad

### **Bulion z lanymi kluskami; frytki z batatów**

Składniki:

- 2 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- łyżka posiekanej natki pietruszki, sól.
- 1 podudzie z kurczaka

Ciasto lane:

- 2 jajka
- 2 łyżki mąki
- 1/2 łyżeczki masła

Warzywa umyć, obrać, pokroić, dodać mięso i zalać zimną wodą. Gotować pod przykryciem na wolnym ogniu.

Ciasto: Mąkę dodać do jajek, wymieszać starannie widelcem.

Miękkie warzywa i mięso odcedzić (marchew i mięso zostawić do pasty na kolację); do wywaru wlewać cienkim strumieniem ciasto. Chwilę pogotować, zestawić z ognia, dodać natkę pietruszki. Marchewkę ugotowaną pokroić na małe kawałki, ułożyć na talerzu, wlać zupę z ciastem lanym.

### **Frytki z batatów**

Bataty pokroić w słupki. W misce wymieszać olej z przyprawami, wrzucić pokrojone bataty i dokładnie wymieszać. Następnie przełożyć frytki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zapiekać około 30 minut.

Podawać z sosem jogurtowo-pietruszkowym: jogurt wymieszać z natką pietruszki. Zblendować najlepiej.

## Podwieczorek

### **Naleśniki**

- 1 jajko
- 2/3 szklanki mąki gryczanej (można więcej)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- Szklanka wody, można dodać trochę mleka
- Masło klarowane lub oliwa
- Trochę cukru

Wszystkie składniki zmiksować. Smażyć naleśniki. Jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie można dodać więcej mąki. Podawać z powidłami bez pestek.

Letnia woda z cytryną i miodem lub kompot owocowy.

## Kolacja

### **Pasta do chleba z mięsa i twarogu**

Składniki:

- 50 g chudego twarogu
- 1 ugotowana marchew
- mięso z obiadu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka pesto bazyliowego lub mała garść bazylii
- sól i pieprz do smaku

Mięso kroimy na mniejsze kawałki. Wsadzamy do blendera, dodajemy resztę składników i blendujemy. Przyprawiamy do smaku.

Smarujemy na chlebie.

Herbata z dzikiej róży.