

dzień 1

I ŚNIADANIE

TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ, GRAHAMKA, POMIDORKI KOKTAJLOWE

Twarożek to dobre źródło łatwostrawnego białka dla Twojego dziecka, a pomidory to źródło wit. C i likopenu.

SUROWE KAKAO GOTOWANE Z MLEKIEM (PO PRZESTUDZENIU ROZPUŚĆ W NIM ŁYŻECZKĘ MIODU DLA OSŁODZENIA, MOŻESZ TEŻ DODAĆ SZCZYPTĘ MIELONEGO IMBIRU, CYNAMONU LUB KARDAMONU)

Kakao zawiera dużo magnezu, które wspomaga pamięć. Mleko to porcja wapnia, miód jest naturalnym słodzikiem, a imbir, cynamon i kardamon rozgrzewają i działają przeciwzapalnie.



II ŚNIADANIE

MUSLI SKONCENTROWANYCH ONEDAYMORE W KUBECZKU Z JOGURTEM NATURALNYM (ZAWIERA PEŁNE ZIARNA, DUŻO ORZECHÓW, NASIONA CHIA I GORKĄ CZEKOLADĘ)

Takie musli dostarczy Twojemu dziecku m.in. magnez, żelazo i nienasycone kwasy – w tym omega-3. Te składniki mają wpływ na poprawę pamięci i zmniejszają uczucie zmęczenia.

JABŁKO

Jabłko to źródło witaminy C, błonnika i pektyn, które wspomagają pracę jelit.

WODA W BIDONIE (DO POPIJANIA W SZKOLE)

Woda jest najlepszym sposobem nawodnienia organizmu.



OBIAŁ

FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE, ZIEMNIAKI ZE ŚWIEŻYM KOPERKIEM, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (WARTO ZETRZEĆ JE NA TARCE O DUŻYCH OCZKACH I SKROPIĆ SOKIEM Z CYTRYNY, ABY ZACHOWAĆ W NICH JAK NAJWIĘCEJ WITAMIN)

Indyk to doskonałe źródło białka dla dziecka, marchewka jest źródłem beta-karotenu, a jabłko to wit. C i pektyny.

KOMPOT Z WIŚNI (WYBIERAMY JE GŁÓWNIIE ZIMĄ I WCZESNĄ WIOSNĄ, W SEZONIE NA OWOCE WARTO WYCISNĄĆ SOK ZE ŚWIEŻYCH OWOCÓW)

Szklanka kompotu lub soku to porcja owoców dla Twojego dziecka.

PODWIECZOREK

PEŁNOZIARNISTE MUFFINY Z BORÓWKAMI (SPRÓBUJ TAKŻE WERSJI Z BANANEM, OGRANICZAJĄC W PRZEPISIE JAJKA I CUKIER)

Pełnoziarnista mąka jest cenniejsza od mąki pszennej, borówki to źródło wit. C.

MANDARYNKA

Jest źródłem wit. C oraz wit. A.

WODA

Słodkie napoje sprzyjają próchnicy zębów.

KOLACJA

GRAHAMKA Z HUMUSEM (NP. Z POMIDORÓW I PAPRYKI), POMIDOR, SAŁATA

Humus to sposób na dodanie warzyw strączkowych do diety dziecka, pomidor zawiera potas, wit. C i likopen, a sałata to świetne źródło witamin z grupy B.

HERBATKA OWOCOWA (NIE DOSŁADZAJ HERBATY LUB STOPNIOWO OGRANICZAJ CUKIER)

Lepiej nawadnia organizm niż czarna herbata.



dzień 2

I śniadanie

OWSIANKA BANANOWA ONEDAYMORE NA MLEKU (DODAJ KILKA PLASTERKÓW ŚWIEŻEGO BANANA I BORÓWKI)

To cenne źródło błonnika i wit. B1, banan to źródło potasu.

HERBATKA OWOCOWA (WYBIERAJ HERBATKI DUŻEJ ZAWARTOŚCI SUSZU OWOCOWEGO)

Herbatki owocowe mają właściwości przeciwutleniające.



II śniadanie

WYTRAWNE MUFFINY Z PEŁNOZIARNISTEJ MAKI Z INDIKIEM I CUKINIĄ

Pełnoziarnista mąka jest cenniejsza niż pszenna, indyk to źródło białka, a cukinia to źródło potasu, żelaza i wielu witamin.

MARCHEWKA POKROJONA W JULIENNE (SŁUPKI)

Jest źródłem beta-karotenu.

WODA W BIDONIE (DO POPIJANIA W SZKOLE)

Słodkie napoje sprzyjają złym nawykom żywieniowym.



pysznie i zdrowo!



obiad

FILET Z ŁOSOSIA ATLANTYCKIEGO Z BRĄZOWYM RYŻEM LUB KASZĄ GRYCZANĄ (NIEPALONĄ), GOTOWANĄ MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

Łosoś to źródło cennych kwasów tłuszczowych, ryż lub kasza to pełnoziarniste produkty zawierające wiele witamin, szczególnie z grupy B.

KOMPOT Z JABŁEK LUB GRUSZEK

Szklanka kompotu to porcja owoców dla Twojego dziecka.

PODWIECZOREK

GRANOLA OWOCOWA Z JOGURTEM NATURALNYM

Granola Owocowa OneDayMore nie zawiera cukru, jest źródłem błonnika, a jogurt naturalny dostarcza dziecku wapnia.

BANAN

Jest źródłem potasu.

WODA

Dzienna dawka wody to 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała.

kolacja

KANAPKI Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z SAŁATĄ, GOTOWANĄ SZYNKĄ, POMIDOREM I RZODKIEWKĄ

Humus to sposób na dodanie warzyw strączkowych do diety dziecka, pomidor zawiera potas, wit. C i likopen, a sałata to świetne źródło witamin z grupy B.

HERBATKA OWOCOWA (WYBIERAJ TAKIE HERBATKI, KTÓRE NIE MAJĄ DODATKU CUKRU I AROMATÓW W SKŁADZIE)

Herbatka malinowa ma właściwości rozgrzewające.

dzień 3

I ŚNIADANIE

**KASZA JAGLANA GOTOWANA NA MLEKU,
Z SUSZONYMI OWOCAMI I MIODEM**

Kasza jaglana zawiera wit. E, wit. z grupy B, krzem i jest lekkostrawna.

**HERBATKA OWOCOWA (PRAWDZIWA NIE
POWINNA MIEĆ LIŚCI HERBATY)**

Herbatka owocowa nie zawiera teiny, której nadmiar może powodować nerwowość i rozdrażnienie.

II Śniadanie

**WRAPY Z OMLETÓW Z SAŁATĄ,
TWAROŻKIEM, PAPRYKĄ I RUKOLĄ**

Jajka to doskonałe źródło białka, witamin, kwasu foliowego, żelaza, wapnia i fosforu.

SOK MARCHEWKOWY

To porcja warzyw dla Twojego dziecka i źródło beta-karotenu.

obiad

**ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM LUB
PELNOZIARNISTYM MAKARONEM**

Gotowane pomidory zawierają więcej likopenu niż surowe, pełnoziarnisty makaron to źródło błonnika.

**PLACKI CUKINIOWO-MARCHEWKOWE
Z SOSEM JOGURTOWYM**

Marchewka to źródło beta-karotenu, cukinia to źródło żelaza, potasu i wielu witamin, jogurt jest źródłem wapnia.

KOLACJA

podwieczorek

**MUSLI CODZIENNE
ONEDAYMORE
Z MLEKIEM**

Musli to cenne źródło błonnika.

JABŁKO

Jabłko to źródło witaminy C, błonnika i pektyn, które wspomagają pracę jelit.

WODA

Silne pragnienie jest objawem mocnego odwodnienia! Najlepiej popijać często małe ilości wody.

**NALEŚNIKI JAGLANE
Z HUMUSEM I PIECZONYMI
WARZYWAMI**

Mąka jaglana jest cenniejsza niż mąka pszenna. Humus to sposób na dodanie warzyw strączkowych do diety dziecka, a pieczone warzywa to źródło błonnika i witamin.

**HERBATKA OWOCOWA (ZIMĄ
PODAWAJ CIEPŁĄ – DLA
ROZGRZANIA, LATEM MOŻESZ
PODAWAĆ SCHŁODZONĄ,
PONIEWAŻ ŚWIETNIE ORZEŹWIA)**

Herbatka z dzikiej róży zawiera dużo witaminy C.