Kobieta karmiąca, bez specjalnych wymagań żywieniowych

W trakcie karmienia piersią Twoje zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze jest zbliżone do zapotrzebowania w III trymestrze ciąży. Odżywiaj się przede wszystkim racjonalnie. Jedz 4-5 posiłków dziennie o stałych porach. Ważna jest jakość składników, z których przygotujesz posiłki.

Z produktów zbożowych wybieraj te pełnoziarniste. Mądre wybory to: chleb razowy lub graham, naturalne płatki zbożowe tj. owsiane, orkiszowe, żytnie, jęczmienne, kasze tj. gryczana, pęczak, jaglana, brązowy ryż, razowy makaron. Unikaj produktów z białej mąki.

Zdrowe tłuszcze to te pochodzące z roślin i ryb. Do przyrządzania potraw stosuj olej rzepakowy nierafinowany, oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia. Swój jadłospis wzbogać w pestki (siemię, sezam, słonecznik, dynia) oraz orzechy i migdały. Ogranicz natomiast tłuszcze zwierzęce, a zupełnie zrezygnuj z przetworzonych tłuszczów trans (twarde margaryny, słodycze, ciasta i ciastka, produkty typu instant, chipsy, produkty typu fast food), które niekorzystnie „programują" zdrowie dziecka m.in. predysponują do miażdżycy i cukrzycy.

Białko jest ważnym elementem Twojej diety. Jedz chude mięso z umiarem, unikaj przemysłowych wędlin. Ryby przyrządzaj dwa razy w tygodniu, zarówno chude, jak i tłuste. Dobrym źródłem białka są także jaja i suche nasiona roślin strączkowych tj. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica. Jedz dużo warzyw, które są cennym źródłem wielu witamin, minerałów, a także błonnika.

Owoce również powinny być elementem Twojej diety, ale ponieważ mają dużo cukru, nie przesadzaj z ich ilością. Nie eliminuj produktów „na zapas", bojąc się wystąpienia alergii czy wzdęć u dziecka. Częstym błędem jest rezygnacja z mleka i jego przetworów.

Mleko jest cennym źródłem wapnia i białka, dlatego też wykluczenie go z diety musi być uzasadnione i zalecone przez lekarza. Jeżeli nie ma takiej konieczności mleko, kefir, jogurt naturalny, maślanka, twarogi powinny być stałym elementem Twojego jadłospisu.

Do komponowania swojego jadłospisu wybieraj przede wszystkim produktynaturalne, nieprzetworzone, a zrezygnuj z tych z dodatkiem cukru, konserwantów, barwników, słodzików, wzmacniaczy smaku i zapachu itp. **Karmiąc potrzebujesz sporo płynów.** Najlepszym wyborem będzie woda, możesz także pić herbatki ziołowe, owocowe (bez aromatów i barwników), soki warzywne i warzywno-owocowe.

Kaloryczność diety – ok. **2500 kcal**

1 PIERWSZE ŚNIADANIE

Kanapki z pieczonym filetem, z kiełkami brokuła, świeżym i suszonym pomidorem

Składniki:

- pieczywo razowe 2-3 kromki (100 g), cienko posmarowane masłem,
- pieczony filet z indyka - 2-3 plastry,
- suszony pomidor - 2 kawałki,
- świeży pomidor 2 duże plastry,
- garść kiełków

Szklanka kefiru

2 DRUGIE ŚNIADANIE

Muesli orzechowo-owocowe z jogurtem

Składniki:

- mieszane płatki naturalne żytnio – orkiszowo – jęczmienno – owsiane - 3 łyżki,
- orzechy laskowe - 1 łyżka,
- suszona morela - 1 sztuka,
- rodzynki - 1 łyżeczka,
- jogurt naturalny - kubek ok. 175 ml.

3 OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki (na dwie porcje)**:**

- włoszczyzna: marchewka, pietruszka, seler, por – razem ok. 80 g,
- domowy bulion lub woda - ok. 1 szklanki,
- przecier pomidorowy - ok. 0,5 litra,
- czosnek – 2-3 ząbki, listek laurowy i ziele angielskie,
- masło - 1 łyżeczka na porcję,
- brązowy ryż ugotowany – 3 łyżki na porcję,
- natka pietruszki do posypania

Przygotowanie:

Do wody lub bulionu wrzuć obraną i pokrojoną w kostkę włoszczyznę, obrany czosnek, listek i ziele. Gotuj do momentu, aż warzywa będą miękkie, ale nie rozgotowane. Dodaj przecier, wymieszaj i gotuj kilka minut. Wyjmij listek i ziele. Zmiksuj całość. Na talerz wyłóż ugotowany ryż, wlej zupę, dodaj łyżeczkę masła, wymieszaj. Całość posyp natką pietruszki.

Pulpety ziołowe z piersi kurczaka, kasza gryczana

Składniki:

- mielone mięso z piersi kurczaka - 100g,
- jajko – pół sztuki,
- zioła: majeranek, koperek, natka, sól i pieprz, czosnek – 1 ząbek,
- drobne płatki owsiane – 1 łyżka,
- kasza gryczana sucha – 50 g.

Przygotowanie:

Mięso wymieszaj z jajkiem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, płatkami i ziołami. Dopraw do smaku odrobiną soli i pieprzu. Uformuj okrągłe pulpety. Ugotuj je najlepiej na parze lub w wodzie ok. 8 minut. Kaszę ugotuj na sypko.

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki:

- kapusta kiszona – 150 g,
- mała marchewka – ok. 50 g,
- jabłko – pół niedużego,
- cebula – mały kawałek,
- oliwa z oliwek – 1 łyżka.

Przygotowanie:

Kapustę odciśnij, marchew i jabłko zetrzyj na tarce, cebulę drobno posiekaj. Wymieszaj wszystkie warzywa razem z oliwą.

4 PODWIECZOREK

Koktajl z maślanki, malin i banana

Składniki:

- maślanka – niepełna szklanka ok. 200 ml,
- maliny (poza sezonem - mrożone) – ok. 2/3 szklanki,
- banan – pół dojrzałej sztuki,
- płatki migdałowe – 1 łyżka

Przygotowanie:

Zmiksuj maślankę z malinami i bananem, wlej do wysokiej szklanki i posyp płatkami migdałowymi.

5 KOLACJA

Omlet ze szpinakiem i pomidorem, sałatka z sosem winegret

Składniki:

- jajo – 1 duża sztuka,
- szpinak (poza sezonem może być mrożony w liściach) - garść,
- pomidor – średnia sztuka,
- mozarella pokrojona w kostkę – ok. 50 g,
- oliwa – 1 łyżeczka,
- otręby owsiane 1 łyżka

Przygotowanie:

W misce roztrzep jajko, dodaj otręby, wymieszaj, dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, ser i liście szpinaku (jeżeli używasz mrożonego to wcześniej rozmroź i odciśnij). Wszystko delikatnie wymieszaj, dopraw odrobiną soli i pieprzu. Rozgrzej oliwę i wylej masę jajeczną. Przykryj i po 2-3 minutach odwróć na drugą stronę.

Pumpernikiel z awokado

Składniki:

- 1,5 kromki razem ok. 75 g,
- posmarowany miękkim awokado – ok. ½ małej sztuki,
- pomidor suszony w oleju – 2 kawałki