



ŻELAZNY E-BOOK





WSTĘP



Cześć!

Mam na imię Michalina, jestem dietetyczką dziecięcą i twórczynią profilu [@u_wojtusia_na_talerzu](#), gdzie pokazuję, jak wygląda nasza codzienność przy rozszerzaniu diety i żywieniu starszaków.

Na profilu dzielę się prostymi przepisami, pomysłami na posiłki i tym, jak ogarnąć jedzenie dla malucha, by było szybko, smacznie i wartościowo dla całej rodziny.

Na zaproszenie HELPA przygotowałam dla Ciebie jednodniowe menu bogate w żelazo. Znajdziesz tu proste, odżywcze i smaczne propozycje, które możesz łatwo wprowadzić u siebie w domu z wykorzystaniem produktów HELPA.

A skoro już mowa o tym, co wartościowe to pozwól, że dodam od siebie parę słów na temat głównego bohatera tego ebooka, czyli żelaza. Pierwiastek ten to jeden z tych składników, o których naprawdę warto pamiętać w diecie najmłodszych. Wspiera rozwój mózgu, pomaga zapobiegać anemii, wpływa na apetyt i odporność - krótko mówiąc jest po prostu mega ważny w pierwszych latach życia. A że zapotrzebowanie u maluchów jest spore, to dobrze wiedzieć, jak sprytnie przemycać je w codziennych posiłkach.

Mam nadzieję, że będzie to dla Ciebie mała inspiracja i ułatwienie w codziennym gotowaniu!

Powodzenia!



"ŻELAZNE" MENU



ŚNIADANIE

Amarantusanka z wanilią i pastą ze słonecznika z różową posypką - 4

II ŚNIADANIE

Krem pomidorowo-dyniowy z soczewicą z amarantusową posypką - 5

OBIAD

Duszona wołowina z komosą ryżową i kalafiorem - 6

PODWIECZOREK

Jogurt kokosowy bez wapnia z ekspandowanymi zbożami i owocami liofilizowanymi - 8

KOLACJA

Gofry z kaszki z ciecierzycy z ziołami - 9



ŚNIADANIE



AMARANTUSANKA Z WANILIĄ I PASTĄ ZE SŁONECZNIKA Z RÓŻOWĄ POSYPKĄ

SKŁADNIKI:

- 200 ml napoju owsianego bez wapnia
- 3 łyżki [Bio Płatków Amarantusowych](#)
- Szczypta [Bio Wanilii Burbońskiej Mielonej](#)
- 1 łyżeczka [Pasty z pestek słonecznika prażonych](#)
- [Bio Różdżka Smaku Malina](#) lub [Bio Gryś Liofilizowany Drobinki Malinki](#)

PRZYGOTOWANIE:

Do rondelka wlej napój, wsyp płatki oraz szczyptę wanilii. Gotuj przez kilka minut, aż płatki całkowicie zmiękną. Danie przelóż do miseczki, dodaj pastę ze słonecznika i wymieszaj. Na koniec amarantusankę posyp malinową różdżką smaku lub grysem malinowym.

Tip 1: Jeśli wolisz bardziej gęstą konsystencję, dodaj więcej płatków amarantusowych.

Tip 2: Różdżkę smaku możesz zastąpić świeżymi owocami bogatymi w witaminę C, np. kiwi lub malinami. Dodatek owoców lub warzyw, które są źródłem witaminy C poprawia wchłanianie żelaza z posiłku.



II ŚNIADANIE



KREM POMIDOROWO-DYNIOWY Z SOCZEWICĄ Z AMARANTUSOWĄ POSYPKA

SKŁADNIKI:

- 250 ml bulionu warzywnego lub mięsnego
- 2 łyżki Bio Soczewicy Czerwonej
- 100 ml przecieru z pomidorów malinowych lub po prostu pomidorów
- ½ łyżeczki oregano
- 2 łyżki puree z dyni
- 1 łyżka Bio eksPandów Amaranthus

PRZYGOTOWANIE:

W rondelku umieść bulion, wsyp surową soczewicę i gotuj przez ok. 10 minut. Następnie dodaj przetarte pomidory, oregano oraz puree z dyni. Gotuj przez ok. 5 kolejnych minut. Na koniec zupę zmiksuj na gładki krem, przelej do miseczki i posyp ekspandowanym amarantusem.

Tip 1: Jeśli masz bulion z kawałkiem mięsa – zmiksuj go razem z warzywami. Mięso będzie wtedy dodatkowym źródłem żelaza.

Tip 2: Możesz ugotować zupę na wodzie zamiast bulionu. Wtedy dodaj do gotowania kawałek marchewki, 2 kulki pieprzu, liść laurowy, kulkę ziela angielskiego i ok. 30 g chudego mięsa.



OBIAD



DUSZONA WOŁOWINA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I KALAFIOREM

SKŁADNIKI:

- 200 g polędwicy wołowej
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta rozmarynu
- Szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka czosnku w płatkach lub ½ łyżeczki suszonego czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 3 łyżki mrożonej marchewki z groszkiem
- 200 ml wody
- 1 łyżka mąki
- 50 g Bio Komosy Białej
- Kalafior



OBIAD



DUSZONA WOŁOWINA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I KALAFIOREM

PRZYGOTOWANIE:

Połędwicę pokrój w cienkie paseczki, a następnie w kostkę. Przetłóź ją do miseczki. Wlej oliwę, dodaj rozmaryn, czosnek, słodką paprykę i pieprz, wymieszaj, a następnie odstaw na 15 minut.

Przygotuj mały garnek. Wrzuć do niego mięso, pokrojoną cebulę i smaż przez 2 minuty. Następnie dodaj marchewkę z groszkiem i wymieszaj. Po ok. 5 minutach dolej wodę i duś pod przykryciem przez ok. 45 minut (lub dłużej - do miękkości mięsa).

W tym czasie ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kalafior ugotuj w wodzie lub na parze.

W małej szklance wymieszaj łyżkę mąki i 50 ml wody. Gdy mięso będzie miękkie, wlej mąkę z wodą do mięsa i wymieszaj. Sos powinien zgęstnieć.

Wołowinę z sosem podaj z komosą i kalafiorem.

Tip: Kalafior jest warzywem bogatym w witaminę C, która pozytywnie wpływa na przyswajanie żelaza. Możesz go jednak zastąpić innym warzywem np. buraczkami z dodatkiem soku z cytryny lub drobno posiekanej natki pietruszki.



PODWIECZOREK



JOGURT KOKOSOWY BEZ WAPNIA Z EKSPANDOWANYMI ZBOŻAMI I OWOCAMI LIOFILIZOWANYMI

SKŁADNIKI:

- Jogurt kokosowy bez wapnia
- Bio EksPandy
- Suchy Prowiant
- Pestki dyni (zmielone lub Pasta z pestek dyni prażonych).

PRZYGOTOWANIE:

Jogurt przełóż do miseczki, wsyp ekspandowane zboża i owoce liofilizowane.

Tip 1: Tradycyjny jogurt naturalny zawiera wapń, który utrudnia wchłanianie żelaza. Urozmaicając dietę na początku rozszerzania diety sięgnij po wersję roślinną jogurtu (np. kokosową lub sojową), ale upewnij się, że nie jest ona wzbogacona w wapń.

Tip 2: Pestki dyni uznawane są za dobre źródło żelaza i w odpowiedniej formie można je również dodać do jogurtu. Na początku sprawdzić się mogą zmielone pestki dyni lub pasta z dyni.

Tip 3: Zboża i pseudozboża, które zawierają najwięcej żelaza w 100 g to: amarantus, komosa ryżowa, proso, owies i gryka.



KOLACJA

GOFRY Z KASZKI Z CIECIERZYCY Z ZIOŁAMI

SKŁADNIKI:

- 180 g Bio Kaszki z Ciecierzycą
- 1 jajko
- 250 ml napoju roślinnego, np. owsianego bez wapnia
- 1 łyżka mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- ¼ szklanki oleju
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- Pasta z pestek dyni prażonych (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Kaszkę z ciecierzycy wsyp do naczynia, dodaj jajko, napój, mąkę i olej. Wszystkie składniki zmiksuj na gładki mus. Porcję ciasta wyłóż na rozgrzane płytki gofrownicy i piecz do zarumienienia. Nie otwieraj wcześniej niż po upływie 5 minut, aby gofry się nie rozwarstwiły.

Podawaj z warzywami np. kiszonym ogórkiem i Pastą z pestek dyni prażonych .

Tip 1: Od czasu do czasu można do posiłków dodać kiszonki (warto optukać je przed podaniem), poprawiają wchłanianie żelaza z posiłku.

Tip 2: Dodatek strączków do lubianych posiłków np. gofrów i placków to opcja na zwiększenie wartości odżywczej posiłku, m.in. pod kątem zawartości żelaza.





WYCZARUJCIĘ ŻELAZNE PRZEPISY RAZEM Z NAMI!



[#rozszerzaniadietyzhelpla](https://www.instagram.com/rozszerzaniadietyzhelpla)