



sinlac[®]

**Przepisy na dania
odpowiednie na diecie
eliminacyjnej**



Zastanawiasz się, skąd biorą się alergie i nietolerancje pokarmowe u małego dziecka?

Kiedy na świecie pojawia się Twój mały skarb, jego przewód pokarmowy i układ odpornościowy nie są jeszcze do końca rozwinięte. To dlatego **maluszek jest bardziej niż osoba dorosła narażony na pojawienie się nieprawidłowych reakcji na pokarm**, który trafia do jego wrażliwego brzuszka.

W takiej sytuacji jedynie wykluczenie nietolerowanych produktów może pomóc w usunięciu nieprzyjemnych dolegliwości (np. kolek, biegunek, gazów, wysypek czy zaparć), które często są wynikiem alergii (nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego) lub nietolerancji pokarmowej.

Alergie pokarmowe mogą być mylone przez rodziców z nietolerancjami pokarmowymi, ponieważ mogą dawać podobne objawy. W przypadku nietolerancji pokarmowej w pojawieniu się dolegliwości nie biorą jednak udziału mechanizmy związane z układem immunologicznym.



Lekarz stwierdził u dziecka alergię lub nietolerancję pokarmową?

W takim przypadku **pediatra może zalecić zastosowanie diety eliminacyjnej** u maluszka, który ma już rozszerzaną dietę, lub u Ciebie – jeżeli karmisz piersią. Dowiedz się zatem, jakie posiłki możesz przygotować nawet wtedy, gdy z menu musisz wykluczyć popularne alergeny. Dużym ułatwieniem może być **Nestlé Sinlac!**



Nestlé Sinlac dla najbardziej delikatnych brzuszków

Nestlé Sinlac pomaga dostarczyć ważnych składników odżywczych w diecie niemowląt i małych dzieci, które **nie mogą spożywać białka mleka krowiego, laktozy, glutenu lub białka sojowego**. To bezglutenowy produkt zbożowy, który stworzyliśmy na bazie składników naturalnie wolnych od popularnych alergenów. W jego składzie znajduje się m.in. mąka ryżowa i mączka chleba świętojańskiego.

Skomponowanie dziecięcego menu może być o wiele łatwiejsze z pomocą produktu, który powstał na wyjątkowe potrzeby! Wystarczy woda, by otrzymać zbilansowany odżywczo posiłek dla maluszka, ale to nie wszystko...

Rozszerzaj dietę maluszka z pomocą Nestlé Sinlac

Sprawdź, jak inne mamy zainspirowały się naszymi przepisami, tworząc własne pomysły na pyszne dania z wykorzystaniem Nestlé Sinlac. Nasz wyjątkowy produkt dla najbardziej delikatnych brzuszków stał się jednym ze składników śniadań, dań obiadowych oraz deserów dla maluszków. **Przekonaj się sama, że gotowanie dla dziecka, które ma alergię lub nietolerancję pokarmową, wcale nie jest trudne. Mamy nadzieję, że zaproponowane dania polubi cała Wasza rodzina, zatem do dzieła!**

Oto nasze przepisy, które powstały z wykorzystaniem Nestlé Sinlac!

Przekonaj się, że jadłospis na diecie eliminacyjnej może być urozmaicony i dostarczać dziecku składników, które są ważne dla jego rozwoju i wzrostu.



Delikatny deser jabłkowy (po 4. miesiącu życia)



Składniki:

- 1 duże jabłko (ok. 120 g)
- 2,5 łyżki (25 g) Nestlé Sinlac
- 10-50 ml wody
- BOBO FRUT Nektar jabłko i gruszka

Sposób przygotowania:

1. Jabłko obierz, pokrój na małe kawałki, a następnie duś na małym ogniu w niewielkiej ilości wody.
2. Ostudź jabłko do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka, dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.
3. Do smaku możesz dodać BOBO FRUT Nektar jabłko i gruszka.



Purée ziemniaczane (po 4. miesiącu życia)



Składniki:

- 2 ugotowane ziemniaki
- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 10-45 ml przegotowanej wody

Sposób przygotowania:

1. Umyj dokładnie ziemniaki i obierz ze skórki.
2. Ugotuj je w wodzie do miękkości (ok. 20-25 min).
3. Odcedź ziemniaki i poczekaj aż ostygną do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka.
4. Dodaj Nestlé Sinlac oraz 10 ml przegotowanej wody, a następnie utłucz lub zblenduj wszystkie składniki.
5. Ziemniaki mogą chłonąć różną ilość wody, więc jeżeli uznasz, że purée jest za gęste dla Twojego dziecka, dodaj większą ilość przegotowanej wody.



Budyń bezmleczny (po 4. miesiącu życia)



Składniki:

- 150 ml BOBO FRUT Sok jabłko, winogrona i jagody
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1-2 łyżki (10-20 g) Nestlé Sinlac
- 1 łyżka wody

Sposób przygotowania:

1. W małym naczyniu wymieszaj mąkę ziemniaczaną z wodą.
2. Do oddzielnego garnka wlej BOBO FRUT Sok jabłko, winogrona i jagody i doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj wcześniej wymieszaną mąkę z wodą.
3. Gotuj aż zgęstnieje i zdejmij z gazu.
4. Pozostaw na 15 min do ostygnięcia.
5. Dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.



Zupka z brokułów (po 4. miesiącu życia)



Składniki:

- 100 ml wody
- 2 łyżki ugotowanych brokułów
- 0,5 łyżki (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. Odmierz 2 łyżki ugotowanych i zblendowanych brokułów.
2. Dolej 100 ml ostudzonej wody, w której gotowały się brokuły.
3. Wsyp Nestlé Sinlac bez dodatku cukru oraz łyżeczkę oleju i dokładnie wymieszaj.



Deser bananowy (po 6. miesiącu życia)



Składniki:

- Gerber Delikatny banan
- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac
- kilka kropli soku z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Słoiczek Gerber Delikatny Banan przełóż do miseczki.
2. Dodaj do niego Nestlé Sinlac i kilka kropli sou z cytryny.
3. Całość starannie wymieszaj.



Makaron z sosem pomidorowym dla całej rodziny (po 7. miesiącu życia)



Składniki:

- makaron bezglutenowy i/lub bezjąłeczny (w zależności od typu alergii), 100-120 g suchego makaronu na jedną osobę dorosłą
- pomidory bez skórki (świeże bądź z puszek), ok. 2 całe pomidory dla jednej osoby dorosłej (ok. 120 g/os.)
- 1/2 czubatej łyżki (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- szczypta soli
- ulubione świeże bądź suszone zioła (np. bazylia, oregano, koperek)
- 8 g oliwy z oliwek (5 g do makaronu, 3 g do sosu)
- tradycyjne dodatki dla całej rodziny (np. czosnek, zeszklona cebulka, sól, pieprz)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie do miękkości, wg. sposobu przygotowania podanego na opakowaniu.
2. Jeżeli Twoje dziecko dopiero zaczyna próbować produk ty zbożowe, pamiętaj o odpowiednio delikatnej konsystencji potraw, dostosowanej do jego umiejętności gryzienia pokarmów.
3. Odcedź makaron, a następnie polej delikatnie oliwą z oliwek.
4. Pomidora sparz i obierz ze skórki. Włóż do garnka obrane pomidory, zblenduj i dodaj przyprawę.
6. Gotuj przez około 5 minut, ale nie czekaj aż odparuje, ponieważ Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i tak wchłonie część wody.
7. Oddziel dla dziecka około 40 g sosu i poczekaj około 15 minut aż ostygnie.
8. W tym czasie możesz dokończyć robienie sosu dla pozostałej części rodziny, dodając Wasze ulubione dodatki (np. cebulkę, czosnek, oliwę, przyprawę) oraz odparowując nadmiar wody.
9. Gdy sos dla dziecka lekko ostygnie, dodaj do niego 3 g oliwy z oliwek oraz Nestlé Sinlac bez dodatku cukru.
10. Wszystkie składniki wymieszaj. Sos podawaj wraz z ugotowanym makaronem.

Zapiekanka marchewkowo-ziemniaczana (po 7. miesiącu życia)



Składniki:

- 2 ugotowane ziemniaki
- 1 mała ugotowana marchewka
- 1 łyżka ugotowanych brokułów
- 1 łyżka ugotowanego mielonego mięsa
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. Każdą z jarzyn zetrzyj na drobnej tarce do oddzielnego naczynia.
2. Do marchwi i brokułów dodaj po 0,5 łyżki Nestlé Sinlac bez dodatku cukru.
3. W małej żaroodpornej misce wysmarowanej olejem ułóż kolejno: połowę startych ziemniaków, startą marchewkę, ugotowane mielone mięso, starte brokuły i ponownie pozostałe starte ziemniaki.
4. Wierzch ziemniaków delikatnie polej olejem rzepakowym.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 220 °C przez 5-6 minut.
6. Pamiętaj, aby posiłek podawać jak tylko danie ostygnie do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka.



Zupa szpinakowa z kurczakiem (po 7. miesiącu życia)



Składniki:

- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1/2 marchewki
- 1/4 korzenia pietruszki
- 20 listków szpinaku (ok. dwie garście)
- 150 ml wody
- 50 g ugotowanego zmielonego kurczaka lub pół słociczka Gerber Delikatny Kurczak
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

1. Umyj marchewkę i pietruszkę, obierz i pokrój na drobne kawałki.
2. Gotuj warzywa do miękkości. Dodaj szpinak i gotuj przez kolejne 5 minut.
3. Następnie dolej olej, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i zblenduj wszystkie składniki.
4. Dodaj rozdrobnionego i zmielonego kurczaka, a następnie wymieszaj zupkę.
5. Zupkę podawaj, gdy uzyska odpowiednią temperaturę dla Twojego dziecka.



Bananowe kluski kładzione (po 8. miesiącu życia)



Składniki:

- 1/4 banana
- 5 łyżek wody
- 2 czubate łyżki (20 g) Nestlé Sinlac
- 2 łyżeczki mąki ryżowej
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

1. Banana zblenduj lub dobrze rozgnieć widelcem.
2. Nestlé Sinlac rozmieszaj z wodą, dodaj banana, mąkę ryżową i mąkę ziemniaczaną.
3. W małym garnku zagotuj wodę.
4. Na łyżeczkę nakładaj niewielką ilość masy i wrzucaj na gotującą się wodę.
Mieszaj co jakiś czas, tak aby kluseczki się nie posklejały.
5. Przy rzadszej konsystencji ciasta możesz je też wlać cienkim strumieniem na wrzącą wodę – tak jak lane kluseczki.
6. Gotuj przez 1-2 minuty po wynurzeniu, a potem wylej kluseczki na sitko i odsącz je.



Knedle wiśniowe (po 8. miesiącu życia)



Składniki:

- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac
- 1 łyżka Nestlé Kleik ryżowy
- 50 ml wody
- 3 łyżki mąki ryżowej
- kilka kropel oleju rzepakowego
- 5-10 świeżych wydrylowanych wiśni

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj Nestlé Sinlac z wodą.
2. Dodaj Nestlé Kleik ryżowy, mąkę ryżową oraz olej rzepakowy.
3. Zagnieć ciasto i podziel ciasto na małe kawałki.
4. Każdy z kawałków rozgnieć na placek.
5. Połóż na nim owoc, a następnie z ciasta zrób kulkę tak, aby cały owoc był schowany.
6. Knedle wrzucaj na gorącą wodę i gotuj do wypłynięcia.



Kotleciki rybne

(po 8. miesiącu życia)



Składniki:

- 15 g ugotowanego na parze fileta rybnego bez ości
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1 łyżka oleju rzepakowego do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Wsyp wszystkie składniki do jednej miski.
2. Dokładnie wymieszaj, ugniatając widelcem.
3. Uformuj małe kotleciki i obtoczaj w Nestlé Sinlac bez dodatku cukru.
4. Smaż na patelni beztłuszczowej bądź zwykłej z dodatkiem niewielkiej ilości oleju rzepakowego.



Paluszki mięsne (po 8. miesiącu życia)



Składniki:

- 3 czubate łyżki mielonego indyka
- 1 łyżka (ok. 10 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 2 łyżki wody
- ew. odrobina mąki ryżowej

Sposób przygotowania:

1. Nestlé Sinlac bez dodatku cukru połącz z wodą, dodaj mielone mięso i zagnieć.
2. Z masy formuj małe paluszki, które możesz delikatnie obtoczyć w mące ryżowej.
3. Smaż na złoty kolor na patelni przeznaczony do smażenia beztłuszczowego.
4. Podawaj jak tylko paluszki ostygną do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka.



Galaretką warzywną z czerwonego buraka (po 12. miesiącu życia)



Składniki:

- 1 burak (ok. 80 g gotowanego buraka)
- 3/4 czubatej łyżeczki (ok. 2 g) agaru
- 200 ml przegotowanej gorącej wody
- 2 czubate łyżki (20 g) Nestlé Sinlac

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj buraki do miękkości (ok. 1,5 h).
2. Obierz ze skórki i zetrzyj na drobnej tarce.
3. Do oddzielnego naczynia wlej gorącą przegotowaną wodę, dodaj żelatynę i dokładnie rozmieszaj.
4. Dodaj startego buraka, a następnie pozostaw na 20 minut do ostygnięcia.
5. Dodaj 2 czubate łyżki Nestlé Sinlac i ponownie wymieszaj.
6. Rozdziel galaretkę na mniejsze porcje. Możesz ją wstawić do lodówki, aby szybciej stężała.



Chrupiące naleśniczki (po 12. miesiącu życia)



Składniki:

- 4 płaskie łyżeczki mąki ryżowej
- 2,5 łyżki (25 g) Nestlé Sinlac
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 60 ml wody
- starte jabłko

Sposób przygotowania:

1. Połącz Nestlé Sinlac z wodą.
2. Dodaj olej rzepakowy, mąkę ryżową, a następnie wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
3. Naleśniki smaż z obu stron na gorącej patelni.
4. Przed usmażeniem pierwszego naleśnika, dodaj na patelnię kilka kropel oleju, tak aby ułatwić proces smażenia.
5. Naleśniki podawaj z Gerber Krem z jabłek i suszonych śliwek.



Poznaj przepisy z wykorzystaniem Nestlé Sinlac od innych mam!

Sprawdź propozycje dla maluszka, które są pyszne i proste w przygotowaniu. Pamiętaj, aby wcześniej skonsultować z Waszym pediatrą, czy dania będą odpowiednie do wieku Twojego dziecka.



Zupa jarzynowa z indykiem (po 6. miesiącu życia)

Składniki:

- różyczka kalafiora
- 1/2 marchewki
- 1/4 cukinii
- natka pietruszki
- 40 g mielonego mięsa z kurczaka lub Gerber Delikatny Kurczak
- 1,5 łyżki (ok. 15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- szczypta majeranku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. Warzywa dokładnie umyj i/ lub obierz ze skórki.
2. Kalafiora podziel na różyczki.
3. Cukinię i marchewkę pokrój w małą kostkę, a następnie wszystko wrzuć do garnka i zalej wodą.
4. Gotuj na małym ogniu do momentu, gdy warzywa będą miękkie.
5. Do gotującego wywaru warzywnego dodaj mięso z kurczaka lub Gerber Delikatny Kurczak, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i oliwę z oliwek.
6. Zupę zblenduj, posyp umytą i posiekaną natką pietruszki.
7. Na koniec dopraw szczyptą pieprzu.

Purée owocowe (po 8. miesiącu życia)

Składniki:

- brzoskwinia
- 3 łyżeczki (ok. 15 g) Nestlé Sinlac
- 50 ml soku, np. BOBO FRUT 100% sok wieloowocowy
- 1 łyżeczka koperku



Sposób przygotowania:

1. Brzoskwinie umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Włóż do garnka i duś na małym ogniu, podlewając niewielką ilością wody.
3. Następnie dodaj Nestlé Sinlac i dolej sok.
4. Pozostaw do ostygnięcia i posyp umyтым i pokojonym koperkiem.

Kolorowe kulki (po 8. miesiącu życia)

Składniki:

- 1 ziemniak
- 1 kulka mrożonego lub świeżego szpinaku
- 1/2 ugotowanej marchewki
- 5 łyżek (ok. 50 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- szczypta koperku



Sposób przygotowania:

1. Nestlé Sinlac bez dodatku cukru przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Dodaj jednak o połowę mniejszą ilość wody, czyli 5 łyżek Nestlé Sinlac bez dodatku cukru na 70 ml wody.
2. Koperek umyj i drobno posiekaj.
3. Ziemniaka i marchewkę umyj, ugotuj i obierz ze skórki.
4. Po ostygnięciu ziemniaka rozgnieć widelcem i wymieszaj z Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i koperkiem.
5. Przygotowaną masę ziemniaczaną podziel na trzy części.
6. Dodaj do jednej z nich szpinak (przetarty na sitku), a do drugiej marchewkę (rozgniecioną widelcem).
7. Trzecią część zostaw wyłącznie z ziemniakiem.
8. Z otrzymanych mas uformuj kulki (pomocna może okazać się w tym łyżka do lodów).

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (po 8. miesiącu życia)

Składniki:

- 300 g mielonego mięsa z indyka
- 5 łyżek (ok. 50 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1 jajko
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/4 zielonej części pora
- szczypta ulubionych ziół
- 1 łyżeczka koperku
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa umyj i obierz.
2. Marchew i pietruszkę pokrój w kostkę, a selera w piórka i wrzuć do garnka.
3. Zalej wodą i gotuj.
4. Do mięsa dodaj jajko, olej rzepakowy, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i szczyptę ziół.
5. Całość wymieszaj, uformuj w malutkie pulpeciki i wrzuć je do wywaru.
6. Na koniec do sosu dodaj ok. 1 łyżeczkę Nestlé Sinlac bez dodatku cukru (aby go zagęścić) oraz umyte i posiekany koperek.
7. Danie możesz podawać z ugotowanym ryżem.

Kotleciki z łososia (po 9. miesiącu życia)

Składniki:

- 20 g mielonego łososia
- 3 łyżki (30 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 1/2 żółtka jajka



Sposób przygotowania:

1. Natkę pietruszki umyj i drobno posiekaj.
2. Do miski włoż zmieloną rybę i dodaj wszystkie składniki z przepisu powyżej.
3. Całość dokładnie wymieszaj i uformuj kotleciki.
4. Przygotowane kotleciki połóż na blasze wyłożonej papierem i piecz w piekarniku w temperaturze 170 °C przez 20 minut.
5. Kotleciki z łososia podawaj z ugotowanymi na parze warzywami, np. kalafiorem, marchewką czy brokułem.

Włoskie mini kopytka (po 10. miesiącu życia)

Składniki:

- 1,5 ziemniaka
- 1 burak
- 2 łyżki (ok. 20 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka masła



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaka i buraka umyj, ugotuj i obierz ze skórki.
2. Po ostygnięciu rozgnieć widelcem lub zblenduj.
3. Dodaj Nestlé Sinlac bez dodatku cukru i dokładnie wymieszaj.
4. Z masy uformuj walek grubości kciuka i tnij po skoście małe kopytka co ok. 2 cm.
5. Kopytka wrzuć na gotującą się wodę.
6. Gotuj przez ok. 4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię wody.
7. Kopytka możesz podawać na słodko lub na sło. Świetnie smakują także, gdy położysz na nich troszkę masła.



Muffiny bananowe (po 12. miesiącu życia)

Składniki:

- 2 średniej wielkości banany
- 1 jajko
- 3 łyżki (ok. 30 g) Nestlé Sinlac
- 3 łyżki mąki ryżowej
- ok. 1/2 szklanki mleka roślinnego, np. migdałowego (ilość mleka zależy od konsystencji ciasta, która powinna być gęsta)
- świeże owoce sezonowe, np. jabłka, borówki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia



Sposób przygotowania:

1. Banana obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Następnie dodaj pozostałe składniki i zblenduj.
3. Przygotowane ciasto przełóż do foremek na babeczki i udekoruj na wierzchu świeżymi owocami.
4. Możesz także przygotować wersję bananowo-kakaową. Wystarczy, że do ciasta dodasz kakao.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 30 minut.

Placuszki jagodowo-kakaowe (po 12. miesiącu życia)



Składniki:

- 2 jajka
- 3 łyżki (ok. 15 g) Nestlé Sinlac
- 1/3 szklanki wody
- 1 szklanka jagód
- 1 łyżeczka kakao
- ewentualnie olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Jajka ubij mikserem.
2. Dodaj do nich Nestlé Sinlac, wodę, umyte jagody i dokładnie wymieszaj łyżką.
3. Zamiast jagód możesz użyć także borówki, banana czy gruszkę!
4. Mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
5. Następnie z masy formuj placuszki i piecz na rozgrzanej suchej patelni lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego.
4. Pozostaw do ostygnięcia i posyp umyтым i pokojonym koperkiem.

Ciasteczka (po 12. miesiącu życia)

Składniki:

- 1 szklanka Nestlé Sinlac
- 1 jajko
- 1/4 kostki masła bez laktozy
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 opakowania cukru wanilinowego
- 4 łyżki cukru



Sposób przygotowania:

1. Do miski wrzuć masło, cukier, cukier wanilinowy i proszek do pieczenia.
2. Następnie wszystkie składniki utrzyj na gładką masę.
3. Dodaj jajko i zmiksuj.
4. Do powstałej masy stopniowo wsypuj Nestlé Sinlac, ciągle miksując.
5. Z masy formuj kuleczki i odciskaj na nich foremkę.
6. Ciasteczka układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piecz w temperaturze 170 °C przez 20 minut.
8. Opcjonalnie ciasteczka możesz posmarować cienką warstwą dżemu truskawkowego (100% owoców).

Racuszki bananowe

(po 12. miesiącu życia)

Składniki:

- 5-6 łyżek (ok. 50 g) Nestlé Sinlac
- 1/2 banana
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki wody
- 1/2 jabłka
- ewentualnie olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

1. W misce roztrzep jajko.
2. Następnie dodaj Nestlé Sinlac, mąkę i wodę.
3. Całość mieszaj do momentu, gdy masa będzie miała jednolitą konsystencję.
4. Banana obierz ze skórki, rozgnieć widelcem i dodaj do przygotowanej wcześniej masy.
5. Jabłko umyj, obierz ze skórki i pokrój na małe kawałki i także wrzuć do masy.
6. Całość dokładnie wymieszaj.
7. Z masy formuj placuszki i piecz na rozgrzanej suchej patelni lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego.





Szukasz informacji o Nestlé Sinlac?
Wejdź na www.zdrowystartwprzyszlosc.pl
i dowiedz się więcej!

ZADZWOŃ LUB NAPISZ DO NAS

Zapytaj naszego eksperta:

801 333 000

Centrum Informacji dla Rodziców:

Nestlé Polska S.A.

ul. Łódzka 153, 62-800 Kalisz

cs@pl.nestle.com

Ważna informacja

Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do skończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwołania - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomoga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniająca przygotowywała, stosowała i przechowywała zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.