**Dieta z ograniczeniem wszystkich FODMAP, dzieci 10-12 lat.**

**Dzień I**

**Śniadanie:** Owsianka z cynamonem i dodatkami

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Słonecznik, nasiona | 10 |
| Orzechy włoskie | 15 |
| Banany suszone | 25 |
| Woda | 200 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 150 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Ryż preparowany | 30 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 45 |
| Cynamon | 2 |

**II Śniadanie:** Kanapka z pastą jajeczną, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jaja gotowane | 50 |
| Musztarda | 10 |
| Szczypiorek | 10 |
| Herbata | 220 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 50 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Zupa krem z kukurydzy, pieczona polędwica z ziemniakami i sałatą, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Kukurydza, kolby | 40 |
| Pietruszka, liście | 10 |
| Marchew | 40 |
| Pietruszka korzeń | 35 |
| Papryka czerwona | 35 |
| Polędwica wołowa, pieczona | 90 |
| Oliwa z oliwek | 10 |
| Sałata | 60 |
| Pomidor | 50 |
| Szczypiorek | 10 |
| Ser feta | 30 |
| Masło extra | 7 |
| Musztarda | 10 |
| Ryż brązowy, gotowany | 130 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do wołowiny | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Ziele angielskie | 3 |
| Liść laurowy | 3 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z jogurtu i melona, banana

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Cytryna | 30 |
| Jogurt bez laktozy | 100 |
| Syrop klonowy | 20 |
| Melon | 170 |
| Banan | 60 |

**Kolacja:** Ryż z warzywami i pieczonymi kurczakami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Jaja kurze całe | 30 |
| Szczypiorek | 10 |
| Kukurydza, kolby | 20 |
| Kapusta pak-choi | 50 |
| Papryka czerwona | 30 |
| Cukier brązowy | 7 |
| Sos sojowy | 5 |
| Olej sezamowy | 5 |
| Ryż brązowy, gotowany | 80 |
| Cytryna | 15 |
| Kurczaki pieczone | 20 |
| Woda | 80 |
| Sok żurawinowy | 170 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do kurczaka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Dzień II**

**Śniadanie:** Serek wiejski z owocami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Truskawki | 70 |
| Cytryna | 20 |
| Serek wiejski bez laktozy | 150 |
| Syrop klonowy | 25 |
| Papaja | 80 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 40 |
| Sok żurawinowy | 250 |
| Ananas | 80 |
| Żurawina suszona | 10 |

**II Śniadanie:** Kurczak z warzywami zawinięty w papier ryżowy, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry | 35 |
| Szczypiorek | 10 |
| Cytryna | 20 |
| Oliwa z oliwek | 8 |
| Ryż biały | 18 |
| Ogórek | 40 |
| Herbata | 220 |
| Marchew | 25 |
| Cukier brązowy | 10 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do kurczaka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Pizza na cieście z komosy ryżowe, rosół z makaronem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Komosa ryżowa | 45 |
| Ocet balsamiczny | 4 |
| Papryka czerwona | 25 |
| Papryka zielona | 20 |
| Papryka pomarańczowa | 25 |
| Cukinia | 60 |
| Oliwa z oliwek | 9 |
| Ser mozzarella | 25 |
| Orzeszki piniowe | 7 |
| Salami | 35 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 60 |
| Marchew gotowana | 30 |
| Makaron bezglutenowy | 40 |
| Sok żurawinowy | 250 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do kurczaka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z truskawek, szpinaku i kiwi

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Truskawki | 90 |
| Szpinak | 65 |
| Cytryna | 30 |
| Kiwi | 80 |
| Syrop klonowy | 15 |

**Kolacja:** Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami, woda

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szynka z indyka | 60 |
| Ogórek | 55 |
| Sałata | 50 |
| Pomidor | 50 |
| Szczypiorek | 5 |
| Jaja gotowane | 60 |
| Woda | 220 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 65 |

**Dzień III**

**Śniadanie:** Placki z truskawkami i borówkami, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Proszek do pieczenia | 5 |
| Cukier puder | 28 |
| Jaja kurze | 45 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Truskawki | 90 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 80 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Mąka bezglutenowa | 80 |
| Herbata | 220 |
| Borówki amerykańskie | 40 |

**II Śniadanie:** Sałatka z indykiem, woda

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 60 |
| Rukola | 50 |
| Pomidor | 50 |
| Ocet balsamiczny | 7 |
| Woda | 220 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z dodatkiem mąki gryczanej | 50 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do indyka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Gulasz wieprzowy z ziemniakami, sok żurawinowy, zupa z bakłażana i marchwi

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Papryka czerwona | 40 |
| Papryka pomarańczowa | 35 |
| Pomidor | 50 |
| Szczypiorek | 10 |
| Bakłażan | 55 |
| Ziemniaki stare, gotowane | 110 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 85 |
| Bitki wieprzowe, duszone | 85 |
| Młode ziemniaki, pieczone | 95 |
| Oliwa z oliwek | 15 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Marchew gotowana | 35 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do wieprzowiny | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 3 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Jogurt z owocami

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Melon | 70 |
| Jogurt bez laktozy | 110 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Banan | 70 |
| Słonecznik nasiona | 10 |

**Kolacja:** Kanapki z jajkiem, sałatą, pomidorem, szczypiorem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szczypiorek | 10 |
| Pomidor | 50 |
| Sałata | 65 |
| Jaja gotowane | 50 |
| Masło ekstra | 10 |
| Sok żurawinowy | 280 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z dodatkiem mąki gryczanej | 50 |

**Dzień IV**

**Śniadanie:** Jogurt z bananem i nasionami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Ryż preparowany | 25 |
| Banan | 85 |
| Jogurt bez laktozy | 120 |
| Syrop klonowy | 20 |
| Słonecznik nasiona | 20 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 30 |
| Sok żurawinowy | 230 |

**II Śniadanie:** Zawijany indyk z warzywami, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 40 |
| Cukinia | 110 |
| Pomidor | 50 |
| Oliwa z oliwek | 10 |
| Ser mozzarella | 30 |
| Herbata | 220 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do indyka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Leczo i zupa szczawiowa, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Papryka czerwona | 40 |
| Papryka pomarańczowa | 40 |
| Cukinia | 90 |
| Olej kokosowy | 15 |
| Musztarda | 10 |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 90 |
| Szczaw | 40 |
| Ziemniaki gotowane | 120 |
| Jaja gotowane | 60 |
| Kiełbasa mazurska z indyka | 55 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z cytrusów, ananasa i melona

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Pomarańcza | 60 |
| Melon | 80 |
| Cytryna | 40 |
| Syrop klonowy | 20 |
| Ananas | 80 |

**Kolacja:** Placki z owocami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jaja kurze | 30 |
| Oliwa z oliwek | 7 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Ananas | 60 |
| Mąka kukurydziana | 45 |
| Papaja | 40 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 50 |
| Woda | 30 |
| Sok żurawinowy | 190 |

**Dzień V**

**Śniadanie:** Jajecznica ze szczypiorem, tosty z pomidorem i ogórkiem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jajecznica | 70 |
| Szczypiorek | 10 |
| Masło ekstra | 10 |
| Pomidor | 55 |
| Ogórek | 45 |
| Oliwa z oliwek | 7 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 40 |
| Chleb bezglutenowy, z dodatkiem mąki gryczanej | 60 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Sól himalajska | 2 |

**II Śniadanie:** Smoothie owocowe

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Banan | 100 |
| Kiwi | 60 |
| Papaja | 100 |
| Syrop klonowy | 20 |

**Obiad:** Makrela pieczona z cytrusami, ryż, brokuły, krem z dyni, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Makrela | 110 |
| Pomarańcza | 45 |
| Cytryna | 30 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Brokuły | 80 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 80 |
| Szczypiorek | 10 |
| Pomidor | 50 |
| Dynia | 55 |
| Ryż brązowy, gotowany | 80 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Serek twarogowy z płatkami kukurydzianymi i papają, woda

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Papaja | 70 |
| Płatki kukurydziane | 20 |
| Woda | 250 |
| Serek wiejski bez laktozy | 90 |
| Syrop klonowy | 20 |

**Kolacja:** Warzywa korzeniowe z curry i ryżem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Marchew | 35 |
| Pietruszka korzeń | 35 |
| Pomidor | 65 |
| Ryż brązowy, gotowany | 120 |
| Oliwa z oliwek | 8 |
| Sok żurawinowy | 250 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 2 |
| Pasta curry | 25 |

**Dzień VI**

**Śniadanie:** Kanapki z serem, sałatą, rzodkiewką, papryką i szczypiorem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Ser edamski | 50 |
| Szczypiorek | 10 |
| Masło ekstra | 10 |
| Sałata | 74 |
| Papryka czerwona | 55 |
| Rzodkiewka | 60 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z dodatkiem mąki gryczanej | 80 |
| Sok żurawinowy | 300 |

**II Śniadanie:** Koktajl owocowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jogurt bez laktozy | 90 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Banan | 100 |
| Papaja | 110 |

**Obiad:** Zapiekanka z cukinii, krem warzywny, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 60 |
| Cukinia | 90 |
| Jaja kurze całe | 40 |
| Mąka kukurydziana | 10 |
| Papryka czerwona | 35 |
| Pomidor | 35 |
| Ser mozzarella | 30 |
| Olej kokosowy | 5 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 90 |
| Młode ziemniaki, gotowane | 60 |
| Seler korzeniowy | 20 |
| Kukurydza kolby | 20 |
| Marchew | 35 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Podwieczorek:** Owoce z jogurtem

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jogurt bez laktozy | 150 |
| Melon | 130 |
| Syrop klonowy | 25 |
| Truskawki | 100 |

**Kolacja:** Kanapka z twarogiem i musem z banana, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Masło ekstra | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Banan | 110 |
| Herbata | 220 |
| Syrop klonowy | 20 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 50 |
| Cukier brązowy | 10 |

**Dzień VII**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane z mlekiem i owocami, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Dynia, pestki | 15 |
| Orzechy włoskie | 25 |
| Cukier brązowy | 10 |
| Banan | 110 |
| Herbata | 220 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 160 |
| Płatki kukurydziane | 45 |

**II Śniadanie:** Wieprzowina z warzywami w papierze ryżowym, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Musztarda | 10 |
| Cytryna | 20 |
| Sałata | 70 |
| Ogórek | 80 |
| Ryż biały | 27 |
| Bitki wieprzowe, duszone | 50 |
| Herbata | 220 |
| Marchew | 20 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Grillowany łosoś z ryżem i surówką z kapusty i marchewki, sok żurawinowy, krem z ziemniaków cytrynowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Łosoś grillowany | 100 |
| Ryż brązowy | 90 |
| Marchew | 30 |
| Kapusta biała | 60 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 70 |
| Młode ziemniaki, pieczone | 100 |
| Oliwa z oliwek | 7 |
| Cytryna | 20 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z owoców

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Syrop klonowy | 20 |
| Ananas | 160 |
| Truskawki | 90 |

**Kolacja:** Placki z cukinii z sosem pomidorowym, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Cukinia | 110 |
| Mąka kukurydziana | 20 |
| Skrobia ziemniaczana | 10 |
| Szczypiorek | 10 |
| Oliwa z oliwek | 10 |
| Pomidor | 85 |
| Winogrona | 90 |
| Sok żurawinowy | 300 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**LISTA PRODUKTÓW - PODSUMOWANIE**

**Warzywa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szczaw | 53 |
| Szczypior | 116 |
| Szpinak | 81 |
| Kukurydza, kolby | 137 |
| Ogórek | 306 |
| Pietruszka, korzeń | 98 |
| Pomidor | 612 |
| Rzodkiewka | 95 |
| Sałata | 427 |
| Seler korzeniowy | 32 |
| Bakłażan | 55 |
| Brokuły | 80 |
| Ziemniaki młode | 255 |
| Ziemniaki stare | 230 |
| Papryka czerwona | 325 |
| Papryka zielona | 24 |
| Papryka żółta | 75 |
| Dynia | 55 |
| Rukola | 50 |
| Kapusta pak-choi | 50 |
| Cukinia | 527 |
| Kapusta biała | 71 |
| Marchew | 303 |

**Owoce**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Ananas | 731 |
| Banan | 1009 |
| Banany suszone | 25 |
| Cytryna | 361 |
| Kiwi | 165 |
| Papaja | 596 |
| Pomarańcza | 146 |
| Truskawki | 459 |
| Winogrona | 92 |
| Melon | 527 |
| Borówki | 40 |
| Żurawina suszona | 10 |

**Mięso i przetwory mięsne**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Polędwica wołowa, pieczona | 90 |
| Makrela grillowana | 110 |
| Łosoś grillowany | 100 |
| Kiełbasa mazurska z indyka | 58 |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 100 |
| Mięso z ud kurczaka bez skóry | 35 |
| Kurczęta pieczone | 20 |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 63 |
| Szynka z indyka | 63 |
| Salami | 35 |
| Bitki wieprzowe, duszone | 135 |

**Produkty mleczne i jaja**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Ser feta | 30 |
| Jogurt bez laktozy | 570 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 480 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Serek wiejski bez laktozy | 240 |
| Ser Edamski tłusty | 54 |
| Mozzarella ser | 85 |
| Jaja gotowane, sadzone, całe, jajecznica | 456 |

**Orzechy i nasiona**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Dynia pestki | 20 |
| Słonecznik nasiona | 74 |
| Orzeszki Pini | 7 |
| Orzechy włoskie | 89 |

**Soki i napoje**

|  |  |
| --- | --- |
| Herbata | 1540 |
| Woda | 1000 |
| Sok żurawinowy | 4320 |

**Produkty zbożowe**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 405 |
| Makaron bezglutenowy niskobiałkowy | 40 |
| Mąka kukurydziana | 75 |
| Mąka bezglutenowa | 80 |
| Płatki kukurydziane | 65 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 115 |
| Ryż biały | 45 |
| Ryż preparowany | 55 |
| Proszek do pieczenia | 9 |
| Ryż brązowy, gotowany | 450 |
| Komosa ryżowa | 45 |
| Skrobia ziemniaczana | 10 |

**Substancje słodzące**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Cukier brązowy | 37 |
| Syrop klonowy | 275 |
| Cukier puder | 28 |

**Tłuszcze i sosy**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Masło ekstra | 47 |
| Oliwa z oliwek | 106 |
| Koncentrat pomidorowy | 20 |
| Sos sojowy | 5 |
| Ocet balsamiczny | 11 |
| Olej kokosowy | 20 |
| Olej sezamowy | 5 |
| Musztarda | 40 |
| Pasta curry | 25 |

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 475 |

**Zioła i przyprawy**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Cynamon | 2 |
| Sól himalajska | 40 |
| Pieprz czarny | 14 |
| Bazylia | 12 |
| Oregano | 12 |
| Tymianek | 11 |
| Przyprawa do wołowiny | 2 |
| Przyprawa do kurczaka | 6 |
| Przyprawa do indyka | 4 |
| Koperek | 33 |
| Pietruszka, liście | 50 |
| Ziele angielskie | 13 |
| Liść laurowy | 10 |