

DIETA DLA MÓZGU





Naturell



Drodzy Rodzice!



z radością przedstawiamy Wam drugą część naszego e-booka z przepisami dla dzieci. W tej edycji skupiamy się na posiłkach, które dostarczają niezbędnych kwasów omega-3 – składników kluczowych dla prawidłowego rozwoju mózgu. Wiemy, jak ważne jest to, szczególnie w okresie przedszkolnym i szkolnym, kiedy dzieci intensywnie się uczą, odkrywają świat i kształtują swoje zdolności poznawcze.

Do współtworzenia przepisów zaprosiliśmy wyjątkową ekspertkę – Zuzannę Kłós, dietetyczkę dziecięcą i autorkę bloga **DietetykaSmyka.pl**. Dzięki jej wiedzy i doświadczeniu, przygotowaliśmy dla Was bogaty zestaw przepisów na śniadania, obiady, kolacje oraz przekąski, które nie tylko zachwycą podniebienia Waszych dzieci, ale także dostarczą im wszystkich niezbędnych wartości odżywczych.

Życzymy smacznego
i zdrowego gotowania!

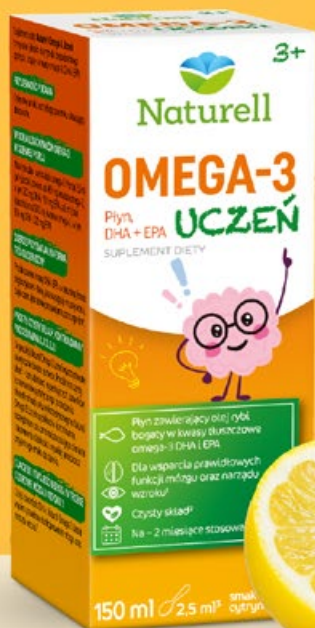


Naturell



DLA MĄDRYCH GŁÓW I ZDROWYCH OCZU DZIECI¹


Naturell



KWASY OMEGA-3 W CYTRYNOWYM PŁYNIU



**EKONOMICZNE
OPAKOWANIE**



**BOGATY W KWASY
DHA I EPA**



**MAŁA PORCJA,
TYLKO RAZ DZIENNIE**



**BEZ RYBIEGO
POSMAKU**



**WSPIERA KONCENTRACJĘ
I PAMIĘĆ¹**

 USP Zdrowie

¹Kwas dokozahexaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie.

SUPLEMENT DIETY

Śniadania



ŚNIADANIA



łatwe

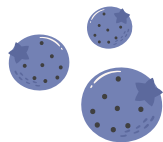


3 minuty
+ czas
owsianki
w lodówce

NOCNA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I GORZKĄ CZEKOLADĄ

SKŁADNIKI

- 5 łyżek płatków owsianych błyskawicznych
- 200 ml mleka krowiego (lub wody, napoju roślinnego)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka nasion łuskanego słonecznika
- 2 kostki gorzkiej czekolady
- 1 garść borówek
- 1 łyżeczka miodu lub ksylitolu

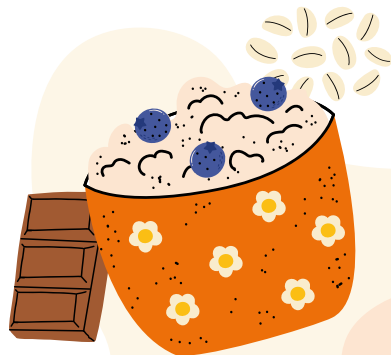


INFO:

- Zamiast słonecznika możesz dodać pestki dyni.

PRZYGOTOWANIE

1. Do miski **wsyp** płatki owsiane, chia, słonecznik i dodaj słodzik.
2. **Zalej** gorącym mlekiem i **wymieszaj**.
3. **Zetrzyj** lub **pokrusz** czekoladę na wierzch owsianki i **dodaj** borówki.
4. **Wstaw** do lodówki (na noc lub przynajmniej na 15 minut).





łatwe



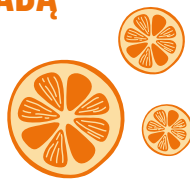
10 minut

GRANOLA Z JOGURTEM, POMARAŃCZĄ I CZEKOLADĄ

SKŁADNIKI

- szklanka płatków owsianych
- 1 garść ulubionych orzechów (zwłaszcza włoskich), migdałów, pestek dyni, pestek słonecznika
- 2 łyżki sezamu, siemienia lnianego, wiórków kokosowych
- 1 łyżka ksylitolu lub miodu
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 jogurt typu skyr lub zwykły

- 1 pomarańcza
- 1 kostka gorzkiej czekolady



INFO:

- Resztę granoli przesyj do pojemnika lub torebki i zostaw na kolejny dzień.

PRZYGOTOWANIE

1. **Nagrzij** piekarnik do 150 stopni.
2. **Poszatkuj** w blenderze lub **posiekaj** orzechy, pestki, płatki i **zmieszaj** inne sypkie składniki.
3. **Rozpuść** tłuszcz i ksylitol, **dodaj** mieszankę.
4. **Rozłóż** mieszankę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i **piecz** przez około 30 minut, co jakiś czas **mieszając**.
5. **Przełóż** do miseczki kilka łyżek upieczonej granoli, **dodaj** skyr i kawałki pomarańczy.
6. **Posyp** startą czekoladą.



OPCJONALNIE:

Wrzuć na patelnię masło klarowane, płatki owsiane, posiekane orzechy i pestki, mieszaj i lekko je upraż/podgrzej. Przełóż do blendera z ostrzem typu S, dodaj miód i mocno zmiksuj. Włóż kilka łyżek mieszanki do miseczki, dodaj jogurt i kawałki pomarańczy.

ŚNIADANIA



łatwe



5 minut

POMARAŃCZOWE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

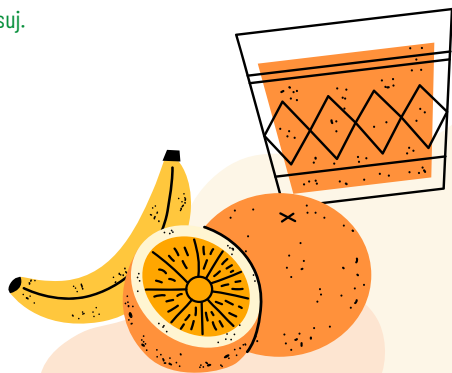
- 1 banan
- 1 pomarańcza
- pół mango lub pół szklanki mrożonego mango
- 1 ugotowana marchewka
- 1 szklanka wody lub napoju roślinnego

OPCJONALNIE:

- Użyj jednodniowego soku marchewkowego zamiast marchewki i wody.

PRZYGOTOWANIE

1. **Wrzuć** do blendera wszystkie składniki i dokładnie zmiksuj.





średnie



10 minut

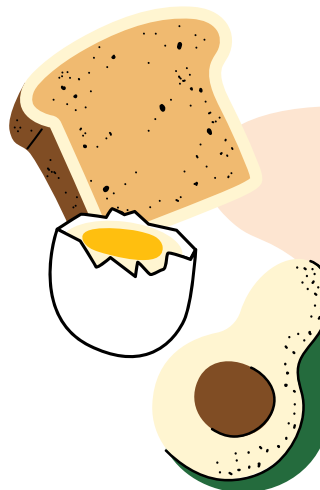
KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I AWOKADO

SKŁADNIKI

- 1 średniej wielkości makrela wędzona
- 2 jajka
- pół cebuli czerwonej
- 1 ogórek kiszony
- 1 awokado
- sól, pieprz do smaku
- ulubione warzywa na kanapkę, np. pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata

PRZYGOTOWANIE

1. **Obierz** makrelę ze skóry i **usuń** ości.
2. **Obierz** jajka, cebulę i ogórka.
3. Drobno **posiekaj** (ręcznie lub blenderem) wszystkie składniki.
4. **Nałóż** pastę na kanapki i **udekoruj** warzywami.



ŚNIADANIA



łatwe



5 minut

MIGDAŁOWA GRYCZANKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

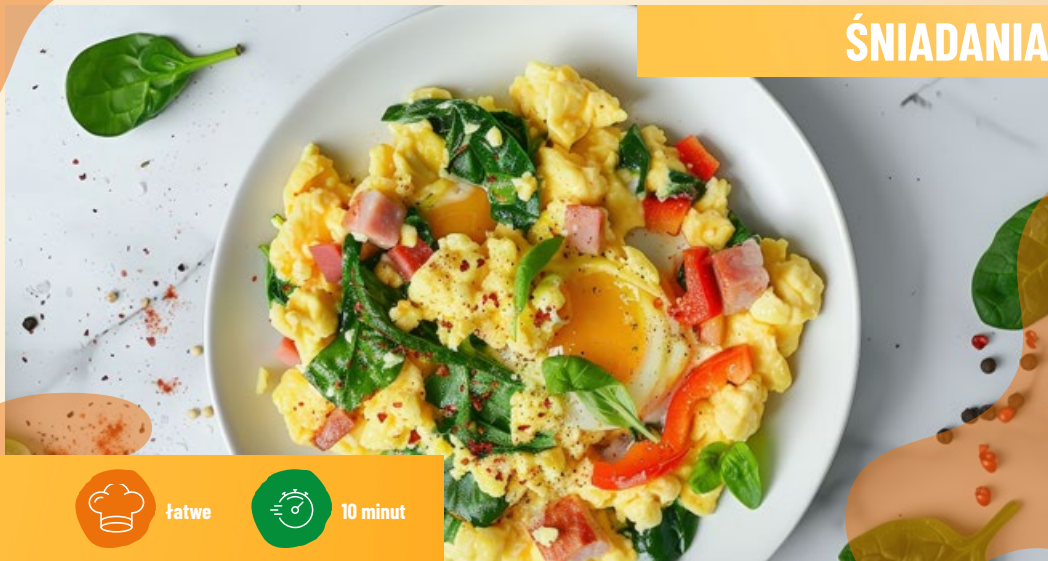
SKŁADNIKI

- 5-7 łyżek płatków gryczanych
- 4 śliwki suszone
- 200 ml napoju migdałowego
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1 łyżka pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka **wsyp** płatki gryczane, pokrojone śliwki suszone, **zalej** napojem migdałowym i **zagotuj**.
2. **Przełóż** do miseczki i **posyp** płatkami migdałowymi i pestkami dyni.





łatwe

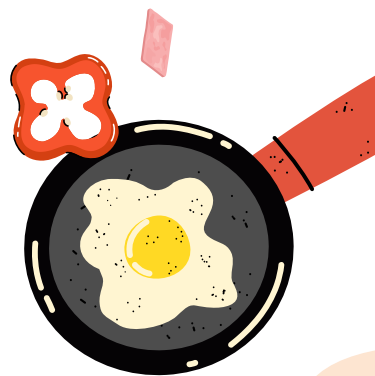


10 minut

JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM, PAPRYKĄ I SZYNKĄ

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 1 łyżka masła lub oliwy z oliwek
- pół papryki (czerwonej lub żółtej)
- 2 plasterki szynki
- 2 garście liści szpinaku
- szczypiorek lub koperek
- pół łyżeczki kurkumy
- sól, pieprz do smaku



PRZYGOTOWANIE

1. **Wbij** jajka na patelnię, **dodaj** tłuszcz i **podgrzewaj** cały czas mieszając.
2. **Pokrój** paprykę, szynkę i zieleninę i **dodaj** do jajecznicy.
3. Do ściętej jajecznicy **dodaj** przyprawy i pokrojone dodatki.





łatwe



15 minut

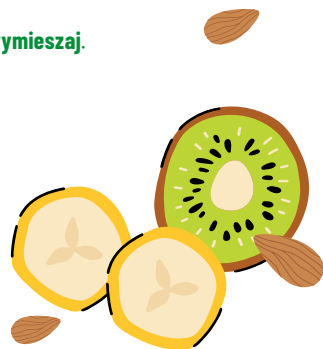
PLACUSZKI MIGDAŁOWE

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 1 banan
- 1,5 szklanki mąki migdałowej
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- ulubione owoce, np. banany, kiwi, winogrona, borówki, mango
- opcjonalnie: 1 łyżeczka kakao
- dobry tłuszcz do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. **Rozgnieć** banana i **zmixuj** z jajkami.
2. **Dodaj** mąkę migdałową i proszek do pieczenia (oraz opcjonalnie kakao) i **wymieszaj**.
3. **Smaż** z obu stron na patelni posmarowanej tłuszczem.



Przekąski



PRZEKĄSKI



łatwe



15 minut

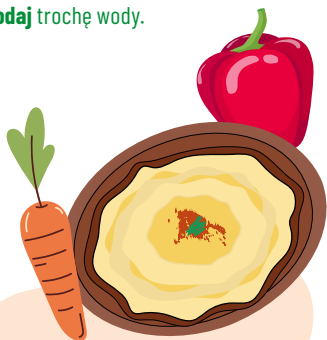
HUMMUS Z KRAKERSAMI I SŁUPKAMI WARZYW

SKŁADNIKI

- 1 puszka ciecierzycy lub 250 g ugotowanej ciecierzycy
- 1 łyżeczka kurkumy
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego lub 3 suszone pomidory lub 3 łyżeczki czerwonego pesto
- 3-4 łyżki pasty sezamowej tahini
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju (może być z zalewy z suszonych pomidorów)
- szczypta soli
- marchew, papryka, rzodkiewka seler naciowy

PRZYGOTOWANIE

1. **Odsącz** ciecierzycę.
2. **Zmiksuj** wszystkie składniki w blenderze. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta **dodaj** trochę wody.
3. Warzywa **pokrój** na słupki.
4. **Posmaruj** lub **maczaj** krakersy w hummusie i **zagryzaj** warzywami.





łatwe



10 minut

TOST PEŁNOZIARNISTY Z SEREM ŻÓŁTYM I AWOKADO

SKŁADNIKI

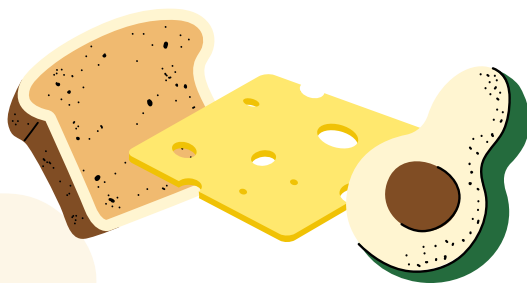
- 2-4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- pół awokado
- 4 plasterki sera żółtego
- kawałki papryki

OPCJONALNIE:

- Dodaj wędlinę, jajko na twardo lub sadzone.

PRZYGOTOWANIE

1. Na 1-2 kromki **połóż** ser żółty, na to plasterki awokado i paprykę, opcjonalne dodatki i **przykryj** resztą sera i resztą chleba.
2. Tak przygotowane kanapki **połóż** na papierze do pieczenia, **włóż** do tosterka i **przygnieć** pokrywą.



PRZEKĄSKI



średnie



30 minut
+ chłodzenie

DOMOWE BATONIKI ORZECHOWE

SKŁADNIKI

- 150 g mieszanki orzechów (np. ziemnych, laskowych, włoskich) i migdałów
- 2 łyżki naturalnego miodu
- 1-2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki nasion chia lub sezamu
- 1 gorzka czekolada

OPCJONALNIE:

- Dodaj garść suszonych owoców, np. żurawiny, rodzynek.

PRZYGOTOWANIE

1. **Wymieszaj** miód z masłem orzechowym
2. **Rozdrobnij** migdały i orzechy. **Wymieszaj** wszystkie składniki.
3. Gotową masę **roztóż** na pokrytą papierem blaszkę.
4. **Piecz** 15-20 minut w 150 stopniach.
5. Po upieczeniu **ostudź** (możesz włożyć do lodówki).
6. **Rozpuść** czekoladę, **polej** masę orzechową i **włóż** do lodówki, aby zastygła.
7. **Podziel** na batoniki.





łatwe



20 minut

KANAPKA Z PASTĄ Z ORZECHÓW WŁOSKICH I OWOCAMI

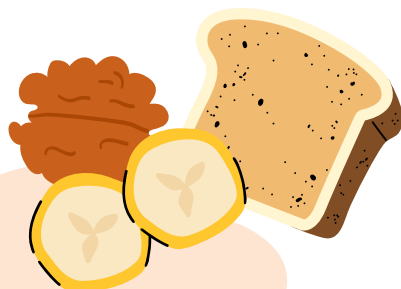
SKŁADNIKI

- dobre pieczywo
- 500 g orzechów włoskich (prażonych lub świeżych)
- 3 łyżki oleju lub miodu
- szczypta soli
- ulubione owoce, np. maliny, winogrona, banan, mango, gruszka, borówki



PRZYGOTOWANIE

1. Jeśli chcesz zrobić masło z orzechów prażonych, **przełóż** je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i **piecz** w 180 stopniach przez 15 minut, a potem **ostudź**.
2. Orzechy **wrzuć** do blendera, **dolej** olej lub miód i **zmiksuj** przez kilka minut do konsystencji pasty.
3. **Pokrój** owoce na plasterki.
4. **Posmaruj** kanapki pastą orzechową i **nałóż** owoce.



PRZEKĄSKI



średnie



40 minut

MUFFINKI BORÓWKOWE

SKŁADNIKI

- 300 g mąki orkiszowej
- 2 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g rozpuszczonego masła lub oleju
- 50 g ksylitolu lub cukru
- 2 jajka
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 200 g borówek

PRZYGOTOWANIE

1. **Połącz** sypkie składniki. Osobno **wymieszaj** mokre składniki.
2. **Wsymp** suche składniki do mokrych i delikatnie **mieszaj** (polecamy użyć trzepaczki). **Dodaj** na koniec borówki i **zamieszaj**.
3. **Nałóż** ciasto do papilotek, do około 2/3 ich wysokości.
4. **Piecz** muffinki przez 5 minut w 200 stopniach i kolejne 20 minut 180 stopniach na środkowym piętrze piekarnika.





trudne



60-70 minut

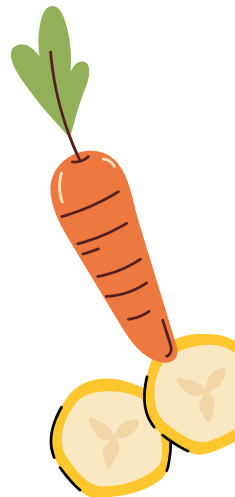
CHLEBEK MARCHEWKOWO-BANANOWY

SKŁADNIKI

- 200 g startej marchewki
- 1 banan
- 2 jajka
- 250 g mąki orkiszowej
- 6 łyżek rozpuszczonego masła lub oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- opcjonalnie: naturalny aromat waniliowy lub migdałowy

PRZYGOTOWANIE

1. **Posmaruj** keksówkę (najlepiej szklaną) masłem lub wyłóż papierem do pieczenia, **rozgrzej** piekarnik do 180 stopni.
2. **Rozgnieć** banana.
3. **Wymieszaj** mąkę i proszek.
4. **Wymieszaj** jajka z olejem i aromatem.
5. **Połącz** wszystkie składniki i dokładnie **wymieszaj**.
6. **Przełóż** ciasto do keksówki i **piecz** ok. 50-60 minut.
7. **Podawaj** chlebek posmarowany serkiem śmietankowym lub masłem orzechowym i miodem.



OPCJONALNIE:

Jeśli chcesz, dodaj migdały, orzechy i bakalie.

PRZEKĄSKI



łatwe



10 minut
+ czas
chłodzenia

OWSIANE CIASTECZKA MIGDAŁOWE BEZ PIECZENIA

SKŁADNIKI

- 1,5 szklanki płatków błyskawicznych, np. owsianych
- pół szklanki płatków migdałowych
- 50 ml mleka lub napoju roślinnego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki ksylitolu lub cukru

INFO:

- Możesz zostawić na noc w lodówce.

PRZYGOTOWANIE

1. **Rozpuść** masło z masłem orzechowym, **dolej** mleko.
2. **Dodaj** płatki i ksylitol.
3. **Formuj** ciasteczka, **połóż** na tacy wyłożonej papierem do pieczenia i **włóż** do lodówki, aby stwardniały.



Obiady





łatwe



15 minut

KOTLETY BROKUŁOWO-SEROWE I SURÓWKA Z MARCHEWKI

SKŁADNIKI

Kotlety:

- 1 brokuł lub opakowanie mrożonych brokołów
- 100-200 g sera żółtego w kostce
- 4-5 ziemniaków
- 1 jajko
- sól, pieprz, ząbek czosnku
- płatki owsiane błyskawiczne do zagęszczenia masy
- bułka tarta do obtoczenia

Surówka:

- 2 marchewki,
- 1 jabłko,
- pół łyżeczki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

1. **Ugotuj** ziemniaki i brokuła na parze.
2. **Rozgnieć** ziemniaki, brokuła, **dodaj** jajko i resztę składników (oprócz sera).
3. **Pokrój** ser w kostkę.
4. **Uformuj** placuszki, **połóż** na środku ser żółty i **uformuj** kotleciki.
5. **Obtocz** w bułce tartej i **usmaż** w niewielkiej ilości tłuszczu.

SURÓWKA Z MARCHEWKI

1. **Obierz** marchewkę i jabłko ze skórki.
2. **Zetrzyj** na tarce.
3. **Dodaj** oliwę lub inny olej nierafinowany. Możesz **skropić** surówkę sokiem z cytryny.





średnie



20 minut

RÓŻOWY MAKARON (Z BURAKAMI I ORZECHAMI)

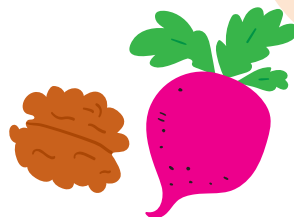
SKŁADNIKI

- 250 g ugotowanych lub upieczonych buraków
- 50 g orzechów włoskich lub pistacji
- 50 g mozzarelli lub sera feta
- pół cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- 150 g makaronu, np. spaghetti, rurki
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie: tofu, rukola, sok z cytryny



PRZYGOTOWANIE

1. **Ugotuj** makaron w osolonej wodzie.
2. **Posiekaj** cebulę i podsmaż na patelni. Na koniec **dodaj** rozdrobniony czosnek.
3. Do blendera **wrzuć** buraki, cebulę z czosnkiem, ser, szczyptę soli i opcjonalnie sok z połowy cytryny. **Dolej** trochę wody, jeśli chcesz bardziej płynny sos.
4. **Wymieszaj** makaron z sosem, **dodaj** posiekane orzechy lub pistacje i rukolę.





trudne



60 minut

PIECZONY BATAT Z INDYKIEM, BROKUŁAMI I CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI

- 1 batat
- 1 brokuł lub opakowanie mrożonych brokułów
- 1 puszka ciecierzycy lub 250 g ugotowanej ciecierzycy
- 100-200 g fileta z indyka
- 1 łyżka oliwy lub tłuszczu do smażenia
- szczypta soli, pieprzu, słodkiej papryki, przyprawa do ziemniaków, przyprawa do mięsa, np. kebab-gyros
- 1 ząbek czosnku
- 100 g sera żółtego lub parmezanu



PRZYGOTOWANIE

1. **Obierz i pokrój** batata w kostkę. **Dodaj** 1 łyżkę oliwy, szczyptę przyprawy do ziemniaków i **wymieszaj**. **Wyłóż** na blaszkę lub do naczynia żaroodpornego i **piecz** ok. 30 minut w 200 stopniach.
2. **Ugotuj, odcedź i osusz** brokuła.
3. Filet z indyka **pokrój** w drobną kostkę i **podsmaż** na patelni.
4. **Odcedź i osusz** ciecierzycę, **wymieszaj** z oliwą i przyprawami. **Wrzuć** na patelnię i **podsmaż** lekko często mieszając. Na koniec **dodaj** rozdrobniony ząbek czosnku.
5. Na upieczonego batata **wyłóż** indyka z ciecierzycą, brokuła i **posyp** serem.

OPCJONALNIE:

Zapiecz całość przez 5 minut w 180 stopniach.





trudne



50 minut

RYBA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- filety rybne bez ości, np. łosoś atlantycki
- 1 opakowanie szpinaku mrożonego (liście lub rozdrobniony)
- 150 ml śmietanki 18%
- 1 jajko
- mąka do obtoczenia
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz

- oliwa lub olej do smażenia



INFO:

- Zanim kupisz rybę, sprawdź, czy na opakowaniu jest znaczek MSC, czyli czy pochodzi ze zrównoważonych połowów.

PRZYGOTOWANIE

1. Osuszone filety **panieruj** w jajku i mące. **Usmaż** na złoty kolor i **przełóż** do naczynia żaroodpornego.
2. **Przeciśnij** ząbki czosnku przez praskę lub **posiekaj** i **podsmaż** na patelni przez parę sekund.
3. **Dodaj** szpinak i kiedy zmięknie **dodaj** śmietankę, sól i pieprz.
4. Sos szpinakowy **przełóż** na filety i **zapiecz** w piekarniku przez 30 minut w 200 stopniach.

OPCJONALNIE:

Przełóż usmażone ryby na sos szpinakowy na patelni i podgrzej przez chwilę pod pokrywką. Na rybę możesz położyć dowolny ulubiony ser.



średnie



30 minut

PULPETY RYBNE Z BURACZKAMI

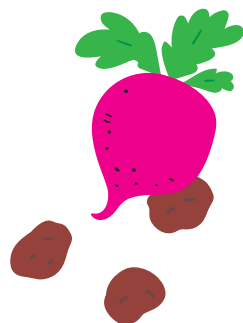
SKŁADNIKI

Pulpety:

- 500 g filetów rybnych bez ości, np. łosoś atlantycki
- 2 łyżki koperku lub natki pietruszki
- 1 marchew
- 1 cebula
- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta

Buraczki:

- 5 buraków
- 1 cebula
- sól, pieprz do smaku
- oliwa lub olej do smażenia



PRZYGOTOWANIE

1. Rybę **zblenduj** lub drobno **posiekaj**.
2. Cebulę **posiekaj** i **podsmaż** na patelni. Na koniec **dodaj** rozdrobniony czosnek.
3. Marchewkę **zetrzyj** na tarce.
4. **Wymieszaj** w misce rybę, cebulę, marchew, jajko, zieleninę i przyprawy. Jeśli masa będzie zbyt płynna, **dodaj** kilka łyżek bułki tartej.
5. **Uformuj** małe pulpeciki, **wrzuczaj** je do wrzątku lub **obtocz** w bułce tartej i **usmaż** na patelni.

BURACZKI

1. **Obierz** buraczki, **pokrój** w kostkę i **ugotuj** na parze.
2. **Pokrój** i **podsmaż** cebulę.
3. **Zmiksuj** buraczki z cebulą, szczyptą soli i pieprzem.



trudne



60 minut

DYNIOWE GNOCCHI Z PESTKAMI DYNI

SKŁADNIKI

- 500 g ziemniaków
- 200 g dyni pokrojonej w kostkę (świeżej lub rozmrożonej)
- 1,5 szklanka mąki orkiszowej
- 1 jajko
- szczypta soli
- 3 łyżki masła
- 5 łyżek łuskanych pestek dyni



PRZYGOTOWANIE

1. **Ugotuj** ziemniaki na parze i **ostudź**.
2. **Upiecz** lub **podsmaż** dynię na patelni.
3. **Połącz** ziemniaki z dynią i dokładnie je **rozgnieć** lub **przeciśnij** przez praskę.
4. **Dodaj** jajko, sól, mąkę i **zagnieć** ciasto.
5. **Uformuj** długie wałeczki, **pokrój** na 2 cm kluseczki i **wrzucaj** do garnka z wrzątkiem ze szczyptą soli i łyżką masła.
6. Pestki dyni **upraż** na suchej patelni. **Przełóż** do miseczki.
7. **Rozpuść** 2 łyżki masła na patelni i **polej** uprażone pestki.
8. **Połącz** ugotowane gnocchi z pestkami dyni z masłem. **Dosól** do smaku.



trudne



60 minut

GOŁĄBKI Z MIĘSEM I SOCZEWICĄ I SURÓWKA COLESLAW

SKŁADNIKI

Gołąbki:

- 300 g mięsa mielonego
- 200 g czerwonej soczewicy
- 100 g ryżu lub kaszy
- 3 ząbki czosnku
- oliwa lub olej do smażenia
- pół cebuli
- sól, pieprz do smaku
- 10-12 liści kapusty

Sos pomidorowy:

- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka wody

Surówka Coleslaw:

- 1 marchewka
- 1 szklanka posiekanej kapusty
- pół szklanki posiekanego pora
- 2-3 łyżki majonezu
- sól i pieprz do smaku, opcjonalnie: jabłko

PRZYGOTOWANIE

1. **Ugotuj** ryż i soczewicę w osobnych garnkach. **Odcedź** lub **odparuj** nadmiar wody.
2. **Pokrój** i **podsmaż** cebulę.
3. **Wymieszaj** mięso z ryżem, soczewicą, cebulą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawami.
4. Liście kapusty **sparz** wrzątkiem i **odetnij** zgrubiałe części.
5. **Formuj** kotlety i **kładź** je na środku liści kapusty. **Zwiń** liść jak kromki.
6. **Przygotuj sos: rozpuść** masło, **dodaj** mąkę i **wymieszaj**. **Dodaj** przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek. **Dolej** wodę, koncentrat, **wymieszaj** i chwilę **zagotuj**.
7. Na dno naczynia żaroodpornego **wylej** trochę sosu, **ułóż** ściśle gołąbki, **polej** sosem i **piecz** w 160 stopniach przez 30 minut.

SURÓWKA COLESLAW

1. **Obierz** marchewkę i **zetrzyj** na tarce. **Dodaj** resztę składników i **wymieszaj**.
2. **Podaj** z ziemniakami, ryżem lub kaszą.



Kolacje





średnie



15 minut

PLACKI JOGURTOWE Z BORÓWKAMI



SKŁADNIKI

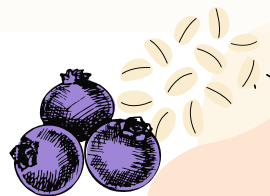
- 150 g jogurtu naturalnego typu skyr
- 1 jajko
- 5-6 łyżek płatków owsianych
- 1 banan

PRZYGOTOWANIE

1. **Zmiksuj** jogurt z jajkiem i bananem.
2. **Dodaj** płatki owsiane i ponownie zmiksuj.
3. **Dodaj** borówki i delikatnie **wymieszaj** łyżką.
4. **Usmaż** na patelni lekko posmarowanej tłuszczem do zrumienienia z obu stron.

OPCJONALNIE:

Zamiast płatków owsianych możesz użyć 120 g mąki i 1 łyżeczkę proszku do pieczenia. Możesz podać posmarowane śmietaną lub masłem orzechowym.





średnie



45 minut

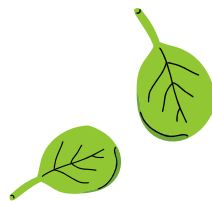
TARTA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- 250 g mąki orkiszowej + 2 łyżki
- 100 g masła
- opcjonalnie 3 łyżki nasion łuskanego słonecznika
- 200 ml kwaśnej śmietany
- 1 opakowanie szpinaku mrożonego lub 500 g liści
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- opcjonalnie ser feta lub mozzarella
- 1 łyżeczka ulubionych ziół, np. prowansalskich lub przyprawy do sałatek lub ziemniaków

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę, masło, połowę śmietany **posiekaj** robotem kuchennym lub na stolnicy.
2. Zagniecione ciasto **włóż** do lodówki na godzinę.
3. Po godzinie **posmaruj** formę do tarty masłem, **posyp** słonecznikiem i **wylep** ciastem dno.
4. **Piecz** 10 minut w 200 stopniach.
5. W tym czasie **podduś** na patelni szpinak, **dodaj** czosnek.
6. **Zmiksuj** 2 jajka, 100 ml śmietany i zioła.
7. **Wyłóż** farsz szpinakowy na podpieczony spód i **polej** masą jajeczną (jeśli chcesz możesz **dodać** ser). **Piecz** kolejne 15 minut.



KOLACJE



średnie

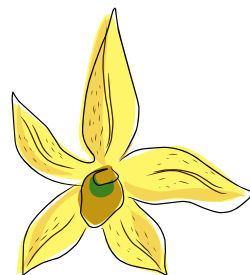


15 minut

OMLET WANILIOWY Z CZEKOLADĄ

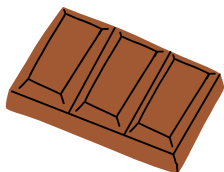
SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki mleka
- 2 łyżki ksylitolu lub cukru
- kilka kropli naturalnego aromatu z wanilii
- oliwa z oliwek lub inny tłuszcz do smażenia
- 3 kostki gorzkiej czekolady
- sezonowe owoce, np. maliny, truskawki, gruszki



PRZYGOTOWANIE

1. **Ubij** białka na sztywną pianę.
2. W drugim naczyniu **wymieszaj** żółtka z mąką, mlekiem, aromatem i cukrem. Masę delikatnie **połącz** z pianą.
3. **Usmaż** omlety na posmarowanej tłuszczem patelni.
4. **Posyp** omlet tartą czekoladą i kawałkami owoców.





średnie



15 minut

SAŁATKA MAKARONOWA Z ORZECHAMI

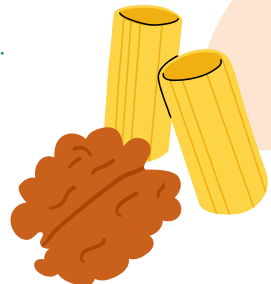


SKŁADNIKI

- 50 g makaronu
- 100 g piersi z indyka, kurczaka lub wędliny drobiowej
- garść orzechów włoskich
- 2 garście sałaty lodowej lub mixu sałat
- pół papryki czerwonej
- pół awokado
- opcjonalnie czerwona cebula lub szczypiorek
- olej z awokado lub oliwa z oliwek
- ulubione przyprawy
- opcjonalnie majonez

PRZYGOTOWANIE

1. **Ugotuj** makaron al dente i odcedź.
2. Mięso **pokrój** w drobną kostkę i **usmaż** na patelni.
3. **Pokrój** warzywa w kostkę.
4. **Wymieszaj** olej/oliwę z ziołami (i opcjonalnie z majonezem), **dodaj** resztę składników.



KOLACJE



średnie



15 minut

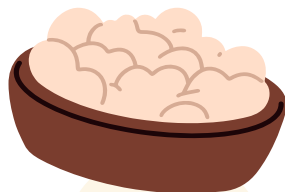
GOFRY Z SERKA WIEJSKIEGO NA SŁODKO LUB NA SŁONO

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie serka wiejskiego
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki, np. orkiszowej, kokosowej, ryżowej lub płatków owsianych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka roztopionego masła, oleju kokosowego lub innego oleju do ciasta + 1 łyżka do posmarowania gofrownicy

PRZYGOTOWANIE

1. **Wrzuc** wszystkie składniki do blendera i **zmiksuj** na gładką masę.
2. **Posmaruj** gofrownicę tłuszczem.
3. **Smaż** gofry aż się zarumienią i będą łatwo odchodziły od gofrownicy.
4. **Nałóż** na gofry ulubione dodatki.



Gofry na słodko: skyr, biała śmietana, masło orzechowe, borówki, maliny itp.

Gofry wytrawne: serek kanapkowy, pomidory, awokado, szynka, zioła.



łatwe



5 minut

KOKTAJL CZEKOLADOWO-ORZECHOWY

SKŁADNIKI

- 200 ml wody lub mleka krowiego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 łyżki płatków owsianych
- pół awokado (bez skóry)
- pół banana lub 2 suszone daktyle

PRZYGOTOWANIE

1. Jeśli używasz daktyli to **sprawdź** czy nie mają pestek i **zamocz** je na kilka minut w gorącej wodzie, aby zmiękły.
2. **Wrzuc** wszystkie składniki do blendera i dokładnie **zmiksuj**.





łatwe



30 minut

PIZZA Z TORTILLI Z JAJKIEM I AWOKADO

SKŁADNIKI

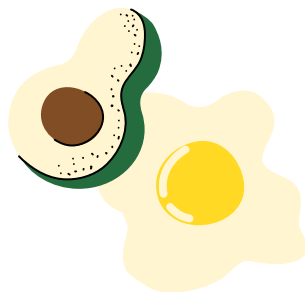
- 1 tortilla pełnoziarnista
- 1-2 jajka
- passata lub sos pomidorowy
- ser mozzarella lub inny ser żółty
- 1 awokado
- ulubione dodatki: pomidorki koktajlowe, szynka, zioła

PRZYGOTOWANIE

1. **Położ** tortillę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
2. **Rozsmaruj** passatę lub sos pomidorowy.
3. **Rozbij** jajko na środku tortilli, **ułoż** ulubione dodatki, **posyp** serem i ziołami.
4. **Włóż** do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i **zapiecz** przez 10-15 minut.
5. Na wierzch **położ** plasterki awokado.

OPCJONALNIE:

Usmaż jajko sadzone i zdejmij z patelni. Następnie połóż tortillę na patelni i nałóż dodatki. Smaż na patelni pod przykryciem przez kilka minut uważając, aby nie spalić spodu.



DLA MĄDRYCH GŁÓW I ZDROWYCH OCZU DZIECI¹



KWASY OMEGA-3 I WITAMINY W PYSZNYCH ŻELKACH



**BEZ RYBIEGO
POSMAKU**



**TYLKO JEDNA
ŻELKA DZIENNE**



**WSPIERA KONCENTRACJĘ
I PAMIĘĆ²**



**WSPIERA
ODPORNOŚĆ³**



¹Kwas dokosaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

²Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

³Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.



DIETA DOBRA DLA MÓZGU, CZYLI JAK WSPIERAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE, PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ UCZNIĄ LUB PRZEDSZKOLAKA

Pewnie to wiesz, że mózg dziecka zaczyna rosnąć i rozwijać się jeszcze przed jego narodzinami. Ale czy wiesz, że w chwili narodzin Twoje dziecko ma 100 miliardów komórek mózgowych? Kolejnym fascynującym faktem jest to, że mózg dziecka może wytworzyć aż 700 nowych połączeń pomiędzy tymi komórkami na sekundę!

Aby ten skomplikowany proces mógł przebiegać efektywnie, mózg potrzebuje poczucia miłości, bliskości, bezpieczeństwa i... odpowiedniego „paliwa” – zdrowej i zrównoważonej diety.

O ile w pierwszych 3 latach mózg dziecka rozwija się najszybciej, o tyle w wieku przedszkolnym i szkolnym mózg Twojego dziecka nadal się rozwija

(szczególnie w korze przedczołowej): musi poradzić sobie z nowymi sytuacjami, podejmowaniem decyzji i emocjami.

Jedzenie ma ogromny wpływ na samopoczucie, dlatego jeśli chcesz, aby dziecko lepiej radziło sobie ze stresem, presją czy ilością materiału do zapamiętania zadбай o odpowiednie, sycące posiłki i składniki odżywcze w jego diecie.



OTO LISTA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, KTÓRE SĄ SZCZEGÓLNIIE KORZYSTNE DLA PRAWIDŁOWEJ PRACY MÓZGU:

Ryby tłuste

takie jak dziki łosoś, makrela, sardynki i pstrąg, bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, białko, cynk i jod



Jagody i borówki

zawierają dużo antyoksydantów



Orzechy

szczególnie włoskie, laskowe i migdały, bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę E, selen, wapń, magnez, potas, kwas foliowy

Szpinak i inne ciemnozielone warzywa liściaste

zawierają witaminy i minerały, takie jak: witamina K, luteina, kwas foliowy, magnez i beta-karoten



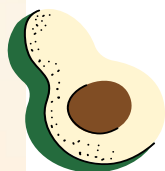
Jajka

źródło choliny, białka, witaminy A, E, D, K, witamin z grupy B, potasu, wapnia, żelaza, cynku, magnezu, seleniu, jodu i luteiny



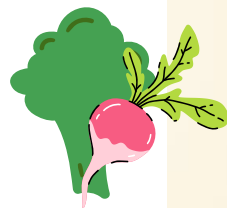
Awokado

bogate w kwasy omega, potas, witaminy z grupy B, witaminę E, żelazo, potas, luteinę



Brokuły

pełne przeciwutleniaczy oraz witaminy K



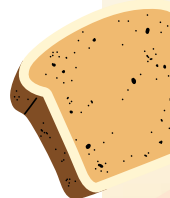
Pomarańcze

bogate w witaminę C, która jest silnym antyoksydantem



Pełnoziarniste produkty

jak owsianka, pełnoziarnisty chleb i brązowy ryż dostarczają złożonych węglowodanów oraz witamin z grupy B



OTO LISTA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, KTÓRE SĄ SZCZEGÓLNIIE KORZYSTNE DLA PRAWIDŁOWEJ PRACY MÓZGU:

Dynia

bogata w antyoksydanty oraz witaminy

Kakao i gorzka czekolada

zawiera antyoksydanty, żelazo, wapń, magnez, fosfor, cynk, potas

Kurkuma

zawiera kurkuminę, która ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne

Zielone warzywa liściaste

jak kapusta, jarmuż i sałata, które zawierają dużo witamin i minerałów, np. magnez

Fasola, soczewica i inne rośliny strączkowe

bogate w białko, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT, błonnik, żelazo, wapń, magnez, jod, potas, witaminy z grupy B, witaminę C

Oliwa z oliwek extra virgin

bogata w zdrowe tłuszcze jednonienasycone oraz polifenole

Czerwone i pomarańczowe warzywa

takie jak marchew i papryka, bogate w beta-karoten

Buraki

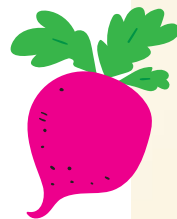
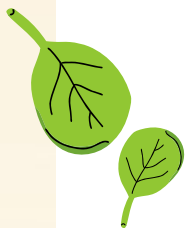
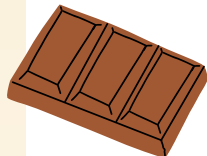
zawierają azotany, które mogą poprawiać przepływ krwi do mózgu

Nasiona dyni

bogate w magnez, żelazo, cynk i miedź

Kefir i inne fermentowane produkty

zawierają probiotyki (mózg ma połączenie nerwowe z jelitami, to tzw. oś jelita-mózg)



Jak widzisz, ulepszając posiłki i nawyki żywieniowe swojego dziecka w bardzo prosty i naturalny sposób pomożesz mu zachować dobry nastrój w ciągu dnia. Niestety, podając dziecku niektóre produkty, możesz uzyskać wręcz przeciwny efekt. Przede wszystkim, mózg nie lubi nadmiaru cukru, tłuszczów trans oraz przetworzonych produktów spożywczych.



1

Unikaj podawania dzieciom na śniadanie lub do szkoły popularnych słodczy, pieczywa cukierniczego, ciasteczek i napojów gazowanych. Zawarty w nich cukier może prowadzić do gwałtownych wzrostów i spadków energii, utrudniając koncentrację i zdolność do efektywnego uczenia się.

2

Produkty zawierające tłuszcze, trans takie jak utwardzane margaryny, kremy czekoladowe, fast foody czy chipsy zwiększają ryzyko stanów zapalnych w mózgu, co negatywnie wpływa na proces uczenia się i zapamiętywania.

3

Przekąski zawierające sztuczne dodatki, barwniki i konserwanty są traktowane przez organizm jak toksyny. Niektóre dzieci są szczególnie wrażliwe na te dodatki do żywności, co objawia się, np. większym pobudzeniem. Przetworzona żywność często zawiera również nadmiar soli, co może wpływać na ciśnienie krwi i zdrowie serca, a tym samym na przepływ krwi do mózgu.



JEST JESZCZE JEDEN NIEZWYKLE WAŻNY SKŁADNIK DIETY DOBREJ DLA MÓZGU, CZYLI WODA

Picie odpowiedniej ilości wody jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, ponieważ mózg składa się w około 75% z wody. Odpowiednie nawodnienie pomaga utrzymać dobrą koncentrację, poprawia pamięć i ogólnie wpływa na lepsze funkcjonowanie umysłowe. Kiedy brakuje nam wody, możemy czuć się zmęczeni, mieć bóle głowy i trudności z koncentracją. Woda pomaga także usuwać toksyny z mózgu, co jest ważne dla jego zdrowia. Dlatego regularne picie wody jest niezbędne, aby dzieci i młodzież mogły efektywnie uczyć się i utrzymywać dobre samopoczucie przez cały dzień.

Zdrowa, zbilansowana dieta jest fundamentem prawidłowego rozwoju mózgu dzieci i nastolatków. Spożywanie odpowiednich składników odżywczych wpływa na ich samopoczucie, zdolność do koncentracji, zapamiętywania i radzenia sobie ze stresem. Wprowadzając zdrowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat, będziesz wspierać rozwój intelektualny i emocjonalny swojego dziecka, pomagając mu osiągać lepsze wyniki w nauce i cieszyć się dobrym zdrowiem psychicznym.

Materiały źródłowe

<https://www.health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168>

<https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children>

<https://dietycy.org.pl/dieta-dla-mozgu/https://blog.neurofeedbacktraining.com/what-foods-are-good-and-bad-for-brain>

<https://1000dni.pl/zywienie-i-rozwoj-niemowlecia/rozwoj-niemowlecia/dbaj-o-rozwoj-mozgu-dziecka-i-jego-uklad-nerwowy>

Od lat inspiruje
nas szwedzka
filozofia **lagom**



LAGOM – nie za dużo, nie za mało, w sam raz, w harmonii



**Naturalne,
organiczne
i aktywne składniki**

Naturell to **suplementy diety** inspirowany szwedzką naturą. Zostały stworzone po to, by wspierać Twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie, w jakiej organizm czerpie je ze zdrowej diety.



**Troska
o człowieka
w oparciu o naukę**

Składniki w produktach Naturell dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych na wiedzy **ekspertów**, badaniach i długoletnim doświadczeniu. Stworzyliśmy naszą ofertę tak, by każdy mógł dopasować suplementację do indywidualnych potrzeb.



**Szwedzka
filozofia:
rozsądek i jakość**

Ważne są dla nas wysoka jakość i rozsądna cena, ponieważ to, co wspiera zdrowie, powinno być dostępne codziennie **i dla wszystkich**. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie Naturell od lat cieszy się zaufaniem Polaków.

Z nami decyzja jest łatwa – jesteśmy Twoim naturalnym wyborem



Naturell