



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



DIETA W TRAKCIE LAKTACJI

Karmienie piersią

Karmienie piersią niesie ze sobą wiele korzyści, zarówno dla dziecka, jak i matki. Mleko kobiece stanowi wystarczające źródło energii, składników odżywczych, mineralnych i witamin w okresie pierwszych 6 miesięcy życia niemowląt. Wyjątek stanowi witamina D, która podlega codziennej suplementacji oraz witamina K, którą jednorazowo podaje się zaraz po urodzeniu. Dieta dziecka oparta na mleku kobiecym przyczynia się do zmniejszania ryzyka wystąpienia wielu dolegliwości zdrowotnych zarówno w okresie niemowlęcym, jak

i w późniejszym życiu. Należą do nich m.in. infekcje górnych dróg oddechowych, zapalenie ucha środkowego, infekcje przewodu pokarmowego, cukrzyca typu I i II, otyłość. Korzyści dla matki wynikające z karmienia piersią to m.in. zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka piersi i jajnika, depresji okołoporodowej i szybszy powrót do masy ciała sprzed ciąży.

Dieta

Dieta kobiety karmiącej piersią powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia i jednocześnie uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie na energię, białko, węglowodany, wapń i inne składniki pokarmowe. W okresie laktacji dzienne zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się o 500 kcal w trakcie pierwszych 6 miesięcy w przypadku karmienia jednego dziecka. Wraz ze wzrostem energetyczności zwiększa się zawartość poszczególnych makroskładników w diecie (białka, tłuszczów, węglowodanów). W późniejszym czasie zapotrzebowanie na energię ulega zmniejszeniu i uwarunkowane jest liczbą oraz długością karmień w ciągu doby. W celu pokrycia zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe oraz normalizacji masy ciała zaleca się stosowanie urozmaiconej diety opartej na zaleceniach zdrowego żywienia, tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Nie należy



podejmować restrykcyjnych prób redukcji masy ciała w okresie karmienia piersią, ponieważ zwiększa to ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych oraz może mieć negatywny wpływ na laktację. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb kobiety. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Spożywaj posiłki regularnie, co około 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie pomijaj śniadań.

2

Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić **min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce)**. Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

3

Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo.

4

Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.

5

Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. **Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych**. Z uwagi na możliwość zanieczyszczenia ryb i owoców morza metalami ciężkimi (m.in. rtęcią, kadmem) oraz zanieczyszczeniami organicznymi (m.in. dioksynami) w okresie laktacji należy wybierać ryby i owoce morza charakteryzujące się niską zawartością ww. związków, tj. łososia norweskiego hodowlanego, makrelę atlantycką, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga hodowlanego, morszczuka, flądrę, krewetki, kraby. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.

6

Codziennie spożywaj 3 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu lub szklanka kefiru). Wybieraj produkty niskotłuszczowe zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady. Alternatywnie źródłem wapnia mogą być też produkty roślinne – napoje roślinne wzbogacane w wapń, tofu, biała fasola, migdały, sezam, warzywa kapustne.



7

Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. **Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne** (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), **orzechy, nasiona, pestki, awokado**, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, smalec, żywność typu fast food.

8

Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione.

9

Dbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień. W okresie laktacji dzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 700 ml w stosunku do ilości sprzed ciąży. Postaraj się wypijać szklankę płynu na 1-2 godziny przed karmieniem. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół.

10

Ogranicz spożycie produktów zawierających kofeinę, tj. kawy, herbaty, czekolady, napojów energetyzujących i napojów typu cola. Unikaj spożywania kawy i mocnej herbaty, zwłaszcza na 1-2 godzin przed karmieniem, ponieważ kofeina przenika do mleka i może negatywnie wpływać na dziecko. Metabolizm kofeiny u niemowląt przebiega znacznie wolniej niż u osób dorosłych, a jej obecność w organizmie dziecka może powodować nadpobudliwość i problemy z zasypianiem. Bezpieczne wydaje się spożywanie produktów zawierających kofeinę bezpośrednio po karmieniu piersią. Zaleca się, aby dzienna podaż kofeiny ze wszystkich źródeł nie przekraczała 200-300 mg u kobiet karmiących (odpowiada to około 2-3 porcjom kawy lub co najmniej 6 porcjom herbaty).

11

Nie stosuj nieuzasadnionych eliminacji dietetycznych. Nie ma wystarczających dowodów, aby produkty o wysokim potencjale alergizującym w diecie matki karmiącej zwiększały ryzyko wystąpienia alergii u dzieci. Unikanie ich spożywania nie przynosi jakichkolwiek korzyści.

12

Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Substancje smakowo-zapachowe z żywności przechodzą do mleka, co przyczynia się do poznawania przez dziecko odmiennych smaków i w przyszłości może wiązać się z większą chęcią i otwartością na poznawanie różnych produktów.

12

W laktacji rekomenduje się suplementację niektórych składników odżywczych, m.in. witaminy D, jodu i kwasu DHA (kwas dokozaheksaenowy z grupy kwasów tłuszczowych omega-3). W przypadku stosowania diety eliminacyjnej (np. wegetariańskiej) wymagana może być dodatkowa suplementacja. Nie zaleca się rutynowego stosowania preparatów multiwitaminowych. Suplementację wybranych składników pokarmowych powinien zalecić lekarz prowadzący.

Aktywność fizyczna

1

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki wielu chorób. Staraj się być aktywna minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.



2 Regularne ćwiczenia fizyczne wspomagają produkcję prolaktyny i tym samym mogą stymulować laktację.

3 Zaleca się karmienie dziecka tuż przed treningiem, szczególnie jeżeli będzie on intensywny, ze względu na wzrost stężenia mleczanu po wysiłku, który może przejść do pokarmu i zmienić jego smak.

Inne elementy stylu życia

1 Wyeliminuj alkohol z diety, ponieważ przenika do mleka. Czas metabolizowania alkoholu jest indywidualny dla każdego człowieka, dlatego rekomenduje się całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu przez cały okres karmienia piersią.

2 Zrezygnuj z palenia tytoniu i korzystania z wyrobów nikotynowych. Nikotyna zmniejsza laktację, ponadto przenika do mleka kobiecego i tym samym trafia do organizmu dziecka. Palenie wyrobów tytoniowych (np. 1-2 sztuk papierosów) przed karmieniem może zwiększyć 10-krotnie stężenie nikotyny w mleku. Dodatkowo nikotyna może wpłynąć na skład mleka poprzez zmniejszenie zawartości białka i jodu.

3 Jeżeli jesteś narażona na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

4 Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.









Bibliografia:

1. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
2. Bzikowska-Jura A, Żukowska-Rubik M, Wesołowska A, Pawlus B, Rachtan-Janicka J, Borszewska-Kornacka MK, Wielgoś M. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. Standardy Medyczne/Pediatrics. 2023;20:233-248.
3. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 2012 Mar;129(3):e827-41.
4. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K. i wsp. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
5. Infant and young child feeding, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> [dostęp: 18.07.2024]
6. Mikulska A, Szajewska H, Horvath A, Rachtan-Janicka J. 2021. „Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, hepatologii i Żywnienia Dzieci” [e-book]. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa [dostęp: 18.07.2024]. Dostępny w: <https://1000dni.pl/wp-content/uploads/2023/01/poradnik-karmienie-piersia-268.pdf>
7. Forestell CA. Flavor Perception and Preference Development in Human Infants. Ann Nutr Metab. 2017;70 Suppl 3:17-25.
8. R. Wierzejska, Kawa i zielona herbata a karmienie piersią, 2020. Kawa i zielona herbata a karmienie piersią - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (pzh.gov.pl) [dostęp: 18.07.2024]
9. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
10. Bzikowska-Jura A, Żukowska-Rubik M, Wesołowska A, Pawlus B, Rachtan-Janicka J, Borszewska-Kornacka MK, Wielgoś M. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. Standardy Medyczne/Pediatrics. 2023;20:233-248.
11. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 2012 Mar;129(3):e827-41.
12. Rychlik E., Stoś K., Wozniak A., Mojska H (red.). Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
13. Infant and young child feeding, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> [dostęp: 18.07.2024]
14. Mikulska A, Szajewska H, Horvath A, Rachtan-Janicka J. 2021. „Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, hepatologii i Żywnienia Dzieci” [e-book]. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa [dostęp: 18.07.2024]. Dostępny w: <https://1000dni.pl/wp-content/uploads/2023/01/poradnik-karmienie-piersia-268.pdf>
15. Forestell CA. Flavor Perception and Preference Development in Human Infants. Ann Nutr Metab. 2017;70 Suppl 3:17-25.
16. R. Wierzejska, Kawa i zielona herbata a karmienie piersią, 2020. Kawa i zielona herbata a karmienie piersią - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (pzh.gov.pl) [dostęp: 18.07.2024]



Produkty zalecane i niezalecane w okresie laktacji

Pamiętaj, że istotny jest całościowy kształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinnyś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone kiszonki 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> owoce kandyzowane owoce w w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy 	<ul style="list-style-type: none"> mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	<ul style="list-style-type: none"> chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka 	<ul style="list-style-type: none"> tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne 	<ul style="list-style-type: none"> chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk) krewetki, przegrzebki, krab, homar, anchois, langusta śledzie* i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makrela hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień) <p><i>*Nie zaleca się spożywania ryb bałtyckich z powodu skażenia tych wód metalami ciężkimi.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki szprotki wędzone



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) 	<ul style="list-style-type: none"> niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, paszety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> masło i masło klarowane smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Orzechy, pestki, nasiona 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski 	<ul style="list-style-type: none"> gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny ze świeżymi owocami przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) dżemy wysokosłodzone słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku domowa, niesłodzona lemoniada 	<ul style="list-style-type: none"> napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone soki niepasteryzowane czekolada do picia
Przyprawy i sosy 	<ul style="list-style-type: none"> zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny 	<ul style="list-style-type: none"> sól (np. kuchenna, himalajska, morską) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosółowe śliznne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy
Zupy 	<ul style="list-style-type: none"> zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem 	<ul style="list-style-type: none"> zupy na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką, zabielane śmietaną zupy typu instant
Dania gotowe 	<ul style="list-style-type: none"> mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych zupy kremy gotowe dania na patelni z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli 	<ul style="list-style-type: none"> typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych owsianki typu instant dania instant (np. sosy, zupy)
<p><i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p>		
Obróbka technologiczna potraw 	<ul style="list-style-type: none"> gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu* duszenie bez obsmażania 	<ul style="list-style-type: none"> smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu panierowanie
<p><i>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i></p>		



Przykładowy jadłospis jakościowy w okresie laktacji

ŚNIADANIE:

Omlet ze szpinakiem i szynką podany z razowym pieczywem i warzywami

- jajka
- chuda szynka drobiowa
- szpinak
- szczypiorek
- przyprawy: pieprz, czosnek suszony
- pieczywo razowe
- pomidorki koktajlowe
- ogórek
- awokado

II ŚNIADANIE:

Kakaowy koktajl malinowo-jagodowy

- jogurt naturalny
- maliny
- czarne jagody
- płatki owsiane górskie
- siemię lniane
- kakao

OBIAD:

Pieczony łosoś podany z ryżem, fasolką i sałatką

- filet z łososia norweskiego hodowlanego
- przyprawy i zioła: pieprz cytrynowy, koperek
- ryż brązowy
- fasolka szparagowa
- sałata lodowa
- papryka
- rzodkiewka
- cebula czerwona
- oliwy z oliwek



PODWIECZOREK:

Grzanki z twarożkiem i truskawkami

- pieczywo razowe
- twaróg półtłusty
- jogurt naturalny
- truskawki
- migdały
- listki mięty

KOLACJA:

Tortilla z hummusem, fetą i grillowanymi warzywami

- tortilla pełnoziarnista
- hummus
- ser feta
- mix sałat
- cukinia
- papryka
- cebula
- przyprawy: suszone oregano, papryka słodka



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

