



# Żywnienie w chorobach nowotworowych

*jadospisy*

FORUM

## Spis treści

---

Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1335$ kcal) .....	5
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1390$ kcal) .....	7
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1300$ kcal) .....	9
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 1.–3. roku życia ( $\approx 1400$ kcal) .....	11
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1680$ kcal) .....	13
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1635$ kcal) .....	15
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1500$ kcal) .....	17
Jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 4.–6. roku życia ( $\approx 1600$ kcal) .....	19

## Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci z chorobą nowotworową w 1.-3. roku życia (≈ 1335 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Śniadanie</b>	<b>Jaglanka z owocem kaka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki jaglane</li> <li>• mleko spożywcze (3,2% tłuszczu)</li> <li>• kaka</li> <li>• płatki migdałowe</li> <li>• cynamon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g (3 x łyżka)</li> <li>• 250 g (1 x szklanka)</li> <li>• 60 g (0,25 x sztućka)</li> <li>• szczypta</li> <li>• szczypta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane zagotować z mlekiem i cynamonem.</li> <li>2. Przebrać do miseczki, dodać pokrojony w kostkę owoc i posypać płatkami migdałowymi</li> </ol>
<b>II śniadanie</b>	<b>Mus owsiano-owocowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jogurt naturalny pełnotłusty</li> <li>• banan</li> <li>• owoc kaka</li> <li>• płatki owsiane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g (4 x łyżka)</li> <li>• 60 g (0,5 x sztućka)</li> <li>• 60 g (0,25 x sztućka)</li> <li>• 3 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	Wszystko zblendować razem i odstawić na kilka minut, aby płatki napęczniały
<b>Obiad I danie</b>	<b>Zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cebula</li> <li>• czosnek</li> <li>• oliwa z oliwek</li> <li>• ziemniaki</li> <li>• bulion warzywny</li> <li>• miąższ dyni piżmowej</li> <li>• mleczko kokosowe</li> <li>• sól, pieprz, imbir, papryka mielona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 g (0,25 x sztućka)</li> <li>• 1 x mały ząbek</li> <li>• 10 g (1 x łyżka)</li> <li>• 35 g (0,5 x sztućka)</li> <li>• 250 g (1 x szklanka)</li> <li>• 150 g</li> <li>• 30 g (3 x łyżka)</li> <li>• szczypta</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cebulę posiekać w drobną kosteczkę i podsmażyć na oliwie. Dodać rozgnieciony czosnek i podsmażyć chwilę. Następnie dodać obrany i pokrojony w kostkę ziemniak oraz dynię.</li> <li>2. Zalać bulionem i gotować ok. 10–15 minut, aż dynia będzie miękka.</li> <li>3. Przyprawić i dolać 2 łyżki mleczka kokosowego.</li> <li>4. Dokładnie zblendować, przelać do miseczki i ozdobić pozostałą częścią mleczka kokosowego</li> </ol>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
<b>Obiad</b> <b>II danie</b>	<b>Pieczony kurczak w przyprawie azjatyckiej z surówką z marchewki</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mięso z piersi kurczaka, bez skóry</li> <li>● miód</li> <li>● imbir świeży</li> <li>● sos sojowy</li> <li>● oliwa z oliwek</li> <li>● marchew</li> <li>● jogurt grecki pełnotłusty</li> <li>● sól, pieprz</li> <li>● natka pietruszki</li> <li>● ryż basmati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 g</li> <li>● 15 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 0,25 x łyżeczka</li> <li>● 5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 10 g (1 x łyżka)</li> <li>● 50 g (0,5 x sztuka)</li> <li>● 20 g (1 x łyżka)</li> <li>● szczypta</li> <li>● 1 x łyżeczka</li> <li>● 30 g (2 x łyżka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sos sojowy wymieszać z miodem, oliwą i tartym imbirem.</li> <li>2. Zamarynować mięso i zostawić na kilkanaście minut (najlepiej kilka godzin).</li> <li>3. Piec w 180°C przez 20–25 minut.</li> <li>4. Marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać jogurt, przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać.</li> <li>5. Podawać z ugotowanym ryżem</li> </ol>
<b>Podwieczorek</b> <b>Kolacja</b>	<b>Biszkopty wrocławskie</b> <b>Kanapka z żółtym serem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● chleb pszenny</li> <li>● masło extra</li> <li>● sałata masłowa</li> <li>● ser żółty</li> <li>● pomidor czerwonony</li> <li>● kielki rzodkiewki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 12 g (4 x sztuka)</li> <li>● 30 g (1 x kromka)</li> <li>● 5 g (1 x łyżeczka)</li> <li>● 1 liść</li> <li>● 20 g (1 x plaster)</li> <li>● 40 g (2 x plaster)</li> <li>● 5 g (1 x łyżeczka)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb posmarować masłem.</li> <li>2. Wyłożyć warzywa i ser żółty</li> </ol>
<p><b>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l.</b>  Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, niskosiarczane, herbaty ziołowe.</p> <p><b>Wartość energetyczna diety: 1335 kcal</b>  <b>Białko: 50 g</b>  <b>Tłuszcze: 60 g</b>  <b>Węglowodany: 165 g</b>  <b>Błonnik: 136 g</b>  <b>Wapń: 800 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</b></p>			