

Bílkovinový balíček na 14 dní!

BEZ přidaných škrobů, soli, barviv, konzervačních látek, aromat

Jen vybrané a striktně kontrolované suroviny

6 porcí masíček, 6 porcí rybiček a 2 porce luštěnin v našem balíčku

Bílkoviny představují společně se sacharidy a tuky 3 makroživiny v naší stravě. Bílkoviny si naše tělo nedokáže vyrobit samo, ale jsou pro něj nezbytné – tvoří základní stavební složku svalů, kůže, kloubů, vnitřních orgánů. Proto je velmi klíčové doplňovat pravidelný příjem kvalitních bílkovin.

Dospělí by měli přijímat přibližně 1 g bílkovin na 1 kg jejich tělesné váhy denně. U dětí je spotřeba bílkovin větší, pro děti od 6 měsíců se doporučuje 1,5 g bílkovin na 1 kg jejich váhy denně.

V I Love My Baby jsme pro vás připravili „BÍLKOVINOVÝ BALÍČEK,“ který vám ušetří čas s přípravou kvalitních a vyvážených pokrmů pro vaše děti. Balíček je vhodný pro maminky, které chtějí svým dětem vařit samy, my jen maminkám pomůžeme s časově nejnáročnější a klíčovou ingrediencí – bílkovinou.



Maso v jídelníčku dětí

V našem balíčku najdete skleničky s masíčky. Dvě porce telecího masa z vybraných a striktně kontrolovaných chovů ve střední a severní Itálii, dvě porce králíčího masíčka z přírodních chovů v regionech Emilia Romagna, Apulia, Umbria a Campania v Itálii a konečně dvě porce jehněčího masa, které bylo do našich skleniček vybráno z nejvhodnější oblasti k chování jehňátek, a to z nádherného irského venkova.

Postup: Připravte si oblíbenou zeleninu v páře, ohřejte masovou skleničku ve vodní lázni nebo ji vyklopte na pánev a za stálého míchání prohřejte. Přidejte mixovanou nebo na kousičky nakrájenou zeleninku (dle věku dítěte) k masové skleničce. Zakápněte kvalitním olejem (doporučujeme náš olivový olej s vitamíny Plasmon nebo lněný či dýňový olej bohatý na Omega 3 prospěšné kyseliny, najdete také na našem webu v BIO kvalitě) a podávejte. Můžete také doplnit rýží, či těstovinkami.

Ryby v jídelníčku dětí

Protože se přikláníme k posledním výživovým poznatkům odborníků, kteří radí zařazovat ryby do jídelníčku dětí relativně brzy, hned po vyzkoušení základních druhů zeleniny a

mas, nejdete v našem balíčku hned 6 porcí rybího masa. Výrobce uvádí, že se rybí příkrmy mohou podávat od 6 měsíců, ale pokud s příkrmy v 6 měsících teprve začínáte, pak s rybou trochu počkejte, než vyzkoušíte pár druhů masa. Ryby mohou být alergeny, proto se u nich, stejně jako u všech nových potravin v jídelníčku dětí, doporučuje vyzkoušet jeden den jen pár lžiček příkrmu a následující dny přidávat. Pokud nebude mít děťátko žádnou reakci, pak se můžete do rybiček vesele pouštět. Naše pražma má velmi jemnou chuť a vůni a je skvělou variantou pro úplně první ochutnání rybího masa. Nicméně neváhejte postupně zkoušet další druhy ryb. Naše rybí příkrmy nejsou uměle upravovány, takže mají i typický odér rybiček. Věřte, že se vyplatí učit děti ochutnávat co nejvíce kvalitních potravin již od útlého věku...

Postup: Připravte stejně jako masový příkrm. Naše rybí skleničky již obsahují extra virgin olivový olej, takže nakonec již nemusíte pokrm doplňovat olejem.

Luštěniny v jídelníčku dětí

Bílkoviny můžeme rozdělit na živočišné a rostlinné. O jejich poměru v jídelníčku se vedou mnohé debaty, často se doktoři přiklánějí k poměru 1:1, proto se nebojte jeden den v týdnu k obědu nahradit živočišné bílkoviny těmi rostlinnými. Vyzkoušejte naši skleničku cizrny s dýní. Můžete ji použít totožně jako skleničku s masem nebo rybou, doplnit ji o domácí zeleninu, lze ji použít také jako „omáčku“ na těstoviny nebo jako dětský dip k vařené zelenině. Tak jako si dospělí rádi pochutnají na hummusu se syrovou zeleninou, děťátku můžete nabídnout zeleninu v páře a namáčet do vlažného příkrmu z cizrny, rozmíchaného s olivovým olejem, případně i s pastou ze semínek/ořechů, samozřejmě jen pokud je již vaše děťátko na semínkovou pastu zvyklé a máte jistotu, že netrpí alergií.

Náš balíček je tak vhodný pomocník na 14 skvělých obědů pro vaše děťátko!

Druh příkrmu	Bílkoviny na 100 g	Obsah bílkovin v jedné skleničce
Telecí	6,7 g	5,36 g
Králíčí	7 g	5,6 g
Jehněčí	6,7 g	5,36 g
Pražma	4,4 g	3,52 g
Pstruh	4,5 g	3,6 g
Štikozubec	3,9 g	3,12 g
Cizrna	2,1 g	1,68 g

