Kobieta karmiąca - dieta bezmleczna

Jeżeli karmisz piersią, ale musisz zrezygnować z mleka i przetworów mlecznych, Twoja dieta powinna być przede wszystkim bogata w składniki, które będą dobrym źródłem wapnia i białka. **Cennym źródłem białka będzie chude mięso i ryby, jaja, a także warzywa strączkowe**.

Natomiast wapń dostarczą Ci przede wszystkim drobne ryby z ośćmi tj. szprotki i sardynki, śledzie, orzechy i migdały, suszone owoce tj. figi i rodzynki, suche nasiona roślin strączkowych tj. fasola, ciecierzyca, soczewica, groch, soja, a także zielone warzywa, głównie natka pietruszki, jarmuż, szpinak, warzywa kapustne oraz kakao.

Możesz też stosować **zamienniki mleka krowiego**, jakim są mleka roślinne (migdałowe, jaglane, ryżowe). Aby mieć pewność, że Twoja dieta jest wolna od mleka i jego przetworów koniecznie czytaj etykiety. Ponieważ niedobory wapnia są bardzo niekorzystne dla zdrowia m.in. zwiększają ryzyko osteoporozy, dlatego koniecznie porozmawiaj z lekarzem o ewentualnej suplementacji.

Pozostałe zasady Twojej diety są takie same jak osób niebędących na diecie. Zadbaj o regularność (jedz 4-5 posiłków dziennie i stałych porach), urozmaicenie (jedz zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia, eliminując jedynie piętro nabiałowe), unikaj produktów ciężkostrawnych i wysokoprzetworzonych. Dostarczaj odpowiednią ilość płynów.

Kaloryczność diety – ok. **2500 kcal**

1 PIERWSZE ŚNIADANIE

Płatki owsiane z migdałami, suszoną figą i startym jabłkiem

Składniki:

- płatki owsiane – 4 łyżki,
- pokruszone migdały – 1 łyżka,
- suszona figa – 1 sztuka,
- jabłko – 1 średnie,
- przyprawy: cynamon, imbir

Przygotowanie:

Wymieszaj płatki z migdałami, pokrojoną figą, startym jabłkiem i przyprawami. Zalej wrzątkiem, przykryj i odstaw na ok. 5 minut.

Kakao na mleku ryżowym

Składniki:

- mleko ryżowe - niepełna szklanka,
- kakao niesłodzone – 1 łyżka,
- miód – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Rozprowadź kakao w niewielkiej ilości mleka. Resztę mleka zagotuj. Wlej rozpuszczone kakao. Dobrze wymieszaj i zagotuj. Po lekkim przestudzeniu dodaj miód.

2 DRUGIE ŚNIADANIE

Kanapka z pastą z czerwonej soczewicy

Składniki:

- chleb razowy – 2 nieduże kromki (ok. 70 g),
- masło klarowane – 1 łyżeczka,
- pasta z czerwonej soczewicy – 3 łyżki t

Pasta z czerwonej soczewicy

Składniki:

- czerwona soczewica - pół szklanki,
- oliwa - 1 łyżka,
- czosnek - 1-2 ząbki (wg gustu),
- natka pietruszki,
- sól

Przygotowanie:

Soczewicę ugotuj wg przepisu, na gęsto. Dodaj oliwę, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę, wymieszaj i dopraw do smaku. Resztę pasty możesz przechowywać w lodówce 2 dni, wierzch pasty zalej oliwą.

Sałatka z kolorowej papryki

Składniki:

- zielona, czerwona i żółta papryka – po ¼ sztuki (razem ok. 150 g),
- cebula dymka – 1 sztuka,
- sos: oliwa – 1 łyżeczka, sok z cytryny – 1 łyżka, czosnek – 1 ząbek, sól, pieprz

Przygotowanie:

Papryki oczyść i pokrój w drobną kostkę. Dymkę razem ze szczypiorkiem posiekaj. Przygotuj sos mieszając oliwę z sokiem z cytryny, zmiażdżonym czosnkiem, odrobiną soli i pieprzu. Wymieszaj sos z warzywami.

3 OBIAD

Warzywna zupa fasolowa

Składniki (na dwie porcje)**:**

- fasola biała sucha – 90 g (6 łyżek),
- krojona włoszczyzna – ok. 1 szklanki,
- olej – 1 łyżka,
- cebula – 1 nieduża sztuka,
- czerwona papryka – pół małej sztuki,
- koncentrat pomidorowy – pół łyżki,
- świeża kolendra – kilka listków, sól i pieprz do smaku,
- woda – ok. 3 szklanki

Przygotowanie:

Fasolę opłucz, zalej wrzątkiem na godzinę. Odlej i następnie zalej zimną wodą na noc. Odlej wodę, w której moczyła się fasola. Wlej ok. 3 szklanki wody i gotuj ok. pół godziny. Pokrój w kostkę włoszczyznę i dodaj do fasoli. Gotuj na małym ogniu, aż fasola i warzywa będą dość miękkie. Podmaż posiekaną cebulę na oleju i dodaj do zupy. W tym samym czasie dodaj też pokroją w kostkę paprykę i gotuj jeszcze kilka minut. Dopraw koncentratem pomidorowym, solą i pieprzem, pogotuj jeszcze kilka minut. Na talerzu posyp posiekaną kolendrą.

Polędwiczka duszona z cukinią, ziemniaki

Składniki:

- polędwiczka wieprzowa – 100 g,
- cebula biała – pół sztuki,
- cukinia – pół sztuki,
- olej – 1 łyżka,
- czosnek – 1 ząbek,
- suszony pomidor – 1 kawałek,
- ziemniaki – 200 g,
- posiekany koperek – pół łyżeczki

Przygotowanie:

Polędwiczkę pokrój na małe kotleciki, rozbij delikatnie i oprósz solą i pieprzem. Umaż na połowie oleju, najlepiej na patelni grillowej. Odłóż do wystudzenia, a następnie pokrój w paseczki. Na reszcie oleju podsmaż pokrojoną w piórka cebulę. Jak się zeszkli dodaj pokrojoną w półplastry cukinię. Podlej 1-2 łyżkami wody. Podduś, aż cukinia będzie dość miękka. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojonego w paseczki suszonego pomidora, a także polędwiczkę. Podduś razem ok. 5 minut. Zjedz z ugotowanymi w mundurkach ziemniakami, posypanymi koperkiem.

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

- kapusta pekińska poszatkowana – niepełna szklanka ok. 100 g,
- kawałek ogórka – ok. 50 g,
- kawałek czerwonej papryki – ok. 50 g,
- oliwa – 1 łyżeczka,
- sok z cytryny – 1-2 łyżeczki,
- sól i pieprz do smaku,
- posiekany koperek – pół łyżeczki

Przygotowanie:

Ogórka obierz i pokrój w ćwiećplastry, paprykę pokrój w kostkę. Zrób sos z oliwy, soku z cytryny, koperku i przypraw. Wymieszaj z warzywami.

Kompot ze śliwek

Składniki (na dwie porcje)**:**

- woda – 1,5 szklanki,
- śliwki węgierki (bardzo dojrzałe) – 200 g,
- daktyle (bez konserwantów) – 4 sztuki, ok. 20 g.

Przygotowanie:

Ogórka obierz i pokrój w ćwiećplastry, paprykę pokrój w kostkę. Zrób sos z oliwy, soku z cytryny, koperku i przypraw. Wymieszaj z warzywami.

4 PODWIECZOREK

Sałatka z kaszy jaglanej i łososia

Składniki:

- łosoś świeży - ok. 50 g,
- kasza jaglana - 35 g (suchej) lub 1/2 szklanki ugotowanej,
- ogórek świeży – ok. 10 cm kawałek,
- koperek – ok. pół łyżeczki posiekanego,
- czerwona papryka – pół małej sztuki,
- pomidor – pół małej sztuki,
- sos: oliwa z oliwek – 1 łyżeczka, sok z cytryny – 1 łyżka, czosnek – 1-2 ząbki, sól, pieprz, uprażony słonecznik – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Łososia ugotuj najlepiej na parze, możesz też upiec. Czerwoną paprykę, pomidora i ogórki pokrój w drobną kostkę. Wszystkie składniki warzywne wymieszaj ze sobą, dodaj przestudzoną kaszę, a następnie pokrojonego na małe kawałeczki łososia. Z oliwy, cytryny, koperku i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Wymieszaj sos ze składnikami sałatki. Dopraw do smaku, możesz ewentualnie dodać więcej soku z cytryny.

5 KOLACJA

Śledź po grecku z rodzynkami, pieczywo orkiszowe z dynią z masłem klarowanym

Składniki:

- płat śledziowy solony (dobrze wymoczony) – 1 sztuka (ok. 100 g),
- cebula – spora sztuka (ok. 100 g),
- marchew – 1 mała sztuka (ok. 100 g),
- rodzynki – 1,5 łyżki (ok. 25 g),
- koncentrat pomidorowy – 1 łyżka,
- oliwa – 1 łyżka,
- pieczywo orkiszowe z dynią – 60 g, cienko posmarowane masłem klarowanym*(ok. 5 g).

Przygotowanie:

Cebulę pokrój w ósemki. Na patelnię wlej olej i od razu, zanim się rozgrzeje, wrzuć cebulę. Podgrzewaj aż cebula straci surowość, ale ciągle będzie jędrna. Marchew ugotuj w skórce, obierz i zetrzyj na grubej tarce. Dodaj do zeszklonej cebuli, razem z rodzynkami i koncentratem pomidorowym. Podgrzej chwilę i zestaw z ognia. Śledzia pokrój w ok. 2 centymetrowe kawałki. Dodaj do jarzyn i wymieszaj.
Zjedz z pieczywem posmarowanym masłem klarowanym.

*Przepis na masło klarowane: kostkę masła delikatnie podgrzewaj w rondu. Zbierz bardzo dokładnie i wyrzuć gromadzącą się na wierzchu pianę. Takie masło możesz używać do smarowania, a także do gotowania.