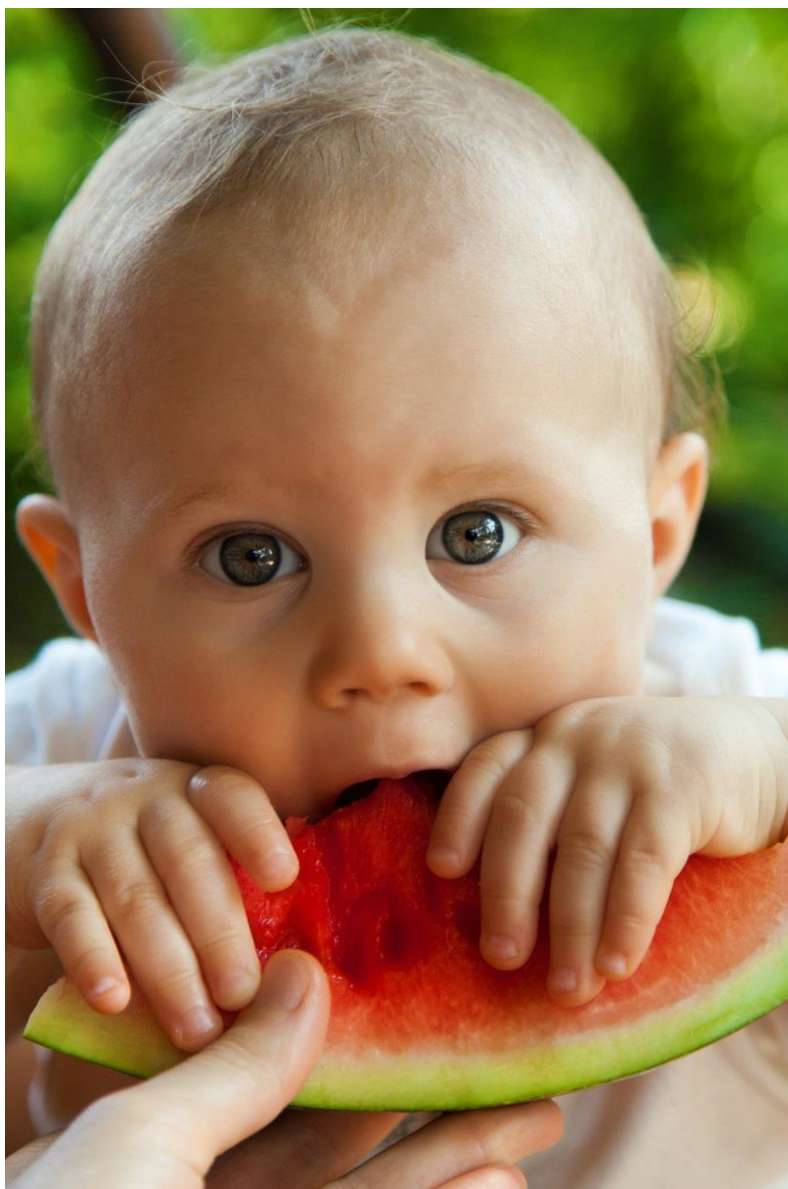


# ZUPKI I DESERY DLA NIEMOWLAKA



E-book przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**

**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucziszczdrowia.pl](http://www.ucziszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

## 1. KURCZAK Z WARZYWAMI (od 6 miesiąca)

### Składniki:

20g kurczaka  
50g kopru włoskiego (fenkuł)  
50g marchwi  
50g ziemniaków  
1 łyżeczka (5g) masła 82%  
10g sałaty

### Wykonanie:

Mięso, koper, marchew i ziemniaki pokroić i włożyć do naczynia, zalać małą ilością wody i gotować. Sałatę umyć, podzielić na małe cząstki i dodać do garnka na 2 minuty przed zakończeniem gotowania. Wszystko razem zmiksować z łyżeczką masła.



## 2. PIERŚ Z INDYKA Z KALAFIOREM (od 9 miesiąca)

### Składniki:

100g ziemniaków

150g kalafiora

40g piersi z indyka

Łyżeczka masła 82%

### Wykonanie:

Umyte warzywa wraz z mięsem włożyć do garnka, zalać małą ilością wody i gotować do miękkości. Następnie dodać masło 82% i wszystko razem zmiksować na gładką masę.



### 3. BROKUŁU Z CIEŁĘCINĄ (od 10 miesiąca)

Składniki:

100g brokułów  
50g ziemniaków  
20g cielęciny  
1 łyżeczka masła

Wykonanie:

Brokuły i ziemniaki dokładnie umyć. Cielęcinę i warzywa włożyć do garnka, zalać małą ilością wody i gotować. Na koniec dodać masło i zmiksować.



#### 4. SOK Z MARCHEWI (od 5 miesiąca)

Składniki:

500g marchwi

Pół łyżeczki oliwy z oliwek

Wykonanie:

Marchew umyć, obrać i pokroić, zalać małą ilością wody i gotować do miękkości, na końcu dodać oliwę i zmiksować wszystko na gładką masę.



## 5. JABŁKO Z BANANEM (od 10 miesiąca)

### Składniki:

200g jabłek

100g bananów

4 krople wit C

### Wykonanie:

Jabłka umyć , obrać i pokroić gotować do miękkości z małą ilością wody, 3 minuty przed zakończeniem dodać papkę z banana, wszystko zmiksować, wystudzić i dodać wit. C.



## 6. PAPKA OWOCOWO-ZBOŻOWA (od 10 miesiąca)

### Składniki:

30g płatków owsianych błyskawicznych  
50g owoców sezonowych (truskawki, banan)

### Wykonanie:

Płatki wypłukać, dodać wodę i gotować przez 5 minut, dodać owoce i gotować jeszcze 5 minut, całość zmiksować.



### Bibliografia:

Termomix dla najmłodszych



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucziszczdrowia.pl](http://www.ucziszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

Poleca

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog**

fb Gabinet Dietetyka i Żywnienie Małgorzata Stanior

**Chcesz otrzymać więcej przepisów?**

Napisz do nas

**[dietetyka.stanior@interia.pl](mailto:dietetyka.stanior@interia.pl)**

### **DOSTĘPNE E-BOOKIE**

Dieta w ciąży - zalecenia żywieniowe i przepisy - 29,99zł

Smaczne i zdrowe grillowanie - 19,99zł

Jak zatrzymać Hashimoto - poradnik żywienia oraz przydatne przepisy - 49,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 1 - 19,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 2 - 19,99zł

Żywnienie niemowlaka - 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 1 (mięsne) 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 2 wegetariańskie i wegańskie - 19,99zł

Nie choruję, bo zdrowo jem - naturalne sposoby na wzmocnienie odporności - 19,99zł

Pyszne oraz zdrowe słodczy, ciasta i desery - 19,99zł

Szybkie i smaczne dipy i sosy do sałatek - 19,99zł



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucziszczdrowia.pl](http://www.ucziszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

# DOMOWA APTEKA

**...naturalne przepisy na różne dolegliwości**



E-book zawiera m.in.:  
**35 przepisów na proste, domowe mikstury  
na różne dolegliwości**

**Przygotowała:**  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# DIETA W CIAŻY

**...zalecenia żywieniowe i przepisy**



**E-book zawiera m.in.:**

**Zalecenia żywieniowe w ciąży**

**Produkty zalecane i przeciwwskazane w ciąży**

**5-dniowy przykładowy jadłospis kobiety ciężarnej**

**20 Smacznych i prostych przepisów na różne posiłki**

**5 przepisów na zupki i desery dla niemowlaka**

**Przygotowała:**

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# SMACZNE I ZDROWE GRILLOWANIE



**E-book zawiera m.in.:**

**Jaki rodzaj podpatki jest korzystny dla zdrowia**

**Jak zdrowo i bezpiecznie grillować**

**Jak wybierać, jak kroić i jak grillować mięso na grilla**

**Różne rodzaje marynat, sosów i dipów**

**Ponad 30 przepisów na potrawy z grilla**

**Przygotowała:**

***mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny***  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810**

# Jak zatrzymać HASHIMOTO

## Poradnik żywienia oraz przydatne przepisy



**E-book zawiera m.in.:**  
**5-dniowy plan żywieniowy**  
**Zalecenia żywieniowe**  
**Lista zamienników**  
**Produkty wskazane i przeciwwskazane**  
**Ponad 40 różnych przepisów m.in. na chleb, ciasta, naleśniki, pasty, pasztety**  
**Porady gdzie robić zakupy i na co zwracać uwagę podczas zakupów**

**Przygotowała:**  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 1**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 2**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810

# ŻYWIENIE NIEMOWLAKA



## 20 przepisów

Zdrowe i pyszne przepisy na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



## CZĘŚĆ 1 20 PRZEPISÓW

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



**WEGAŃSKIE  
I WEGETARIAŃSKIE**

**CZĘŚĆ 2  
20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

# NIE CHORUJĘ, BO ZDROWO JEM

## ...naturalne sposoby na wzmocnienie odporności



E-book zawiera m.in.:  
Porady jak wzmocnić odporność  
Ważne przyprawy i zioła – działanie i zastosowanie  
20 przepisów na mikstury i posiłki

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Pyszne oraz zdrowe SŁODYCZE, CIASTA I DESERY



## 20 przepisów

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810