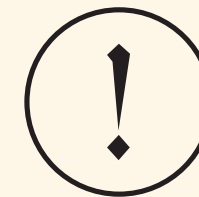


KOMUNIKAT



W przepisach, w których wykorzystano Neocate Advance należy użyć miarki o pojemności ok. **5 gram**, (np. takiej, jak dołączona do opakowania Neocate LCP).

NEO/22.10/2015



PRZEPISY DLA
DZIECI Z ALERGIĄ
NA BIAŁKA
MLEKA KROWIEGO

5-6 mc | 7-8 mc | 9-12 mc | 1 rok | 2 lata+

PRZEPISY DLA DZIECI Z ALERGIĄ NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO

5–6 mc | 7–8 mc | 9–12 mc | 1rok | 2 lata+



W przepisach,
w których wykorzystano
Neocate Advance należy
użyć miarki o pojemności
ok. 5 gram, (np. takiej, jak
dołączona do opakowania
Neocate LCP).

NEO/22.10/2015

DRODZY RODZICE!

Poniższy poradnik to wsparcie dla rodziców, którzy każdego dnia dbają o dietę swoich dzieci z alergią na białka mleka krowiego.

W przepisach nie użyto produktów zawierających ten alergen. Proponowane jadłospisy powstały z użyciem produktów Neocate LCP i Advance dedykowanego niemowlętom i dzieciom z alergią na białka mleka krowiego. W czasie korzystania z naszej książki kucharskiej należy pamiętać, że każde dziecko jest inne i może zdarzyć się, że oprócz alergii na białka mleka krowiego dzieci mogą mieć inne alergię lub nietolerancję.

To rodzice najlepiej znają swojego malucha i to oni wiedzą co dobrze toleruje. Jeśli w przepisie wykorzystano produkt, którego jeszcze nie mieliście okazji próbować w kuchni, możecie zastąpić go innym, który dobrze znacie. Jeśli wprowadzacie nowość, tak jak do tej pory, wprowadzajcie ją w niewielkich ilościach, bacznie obserwując reakcję dziecka.

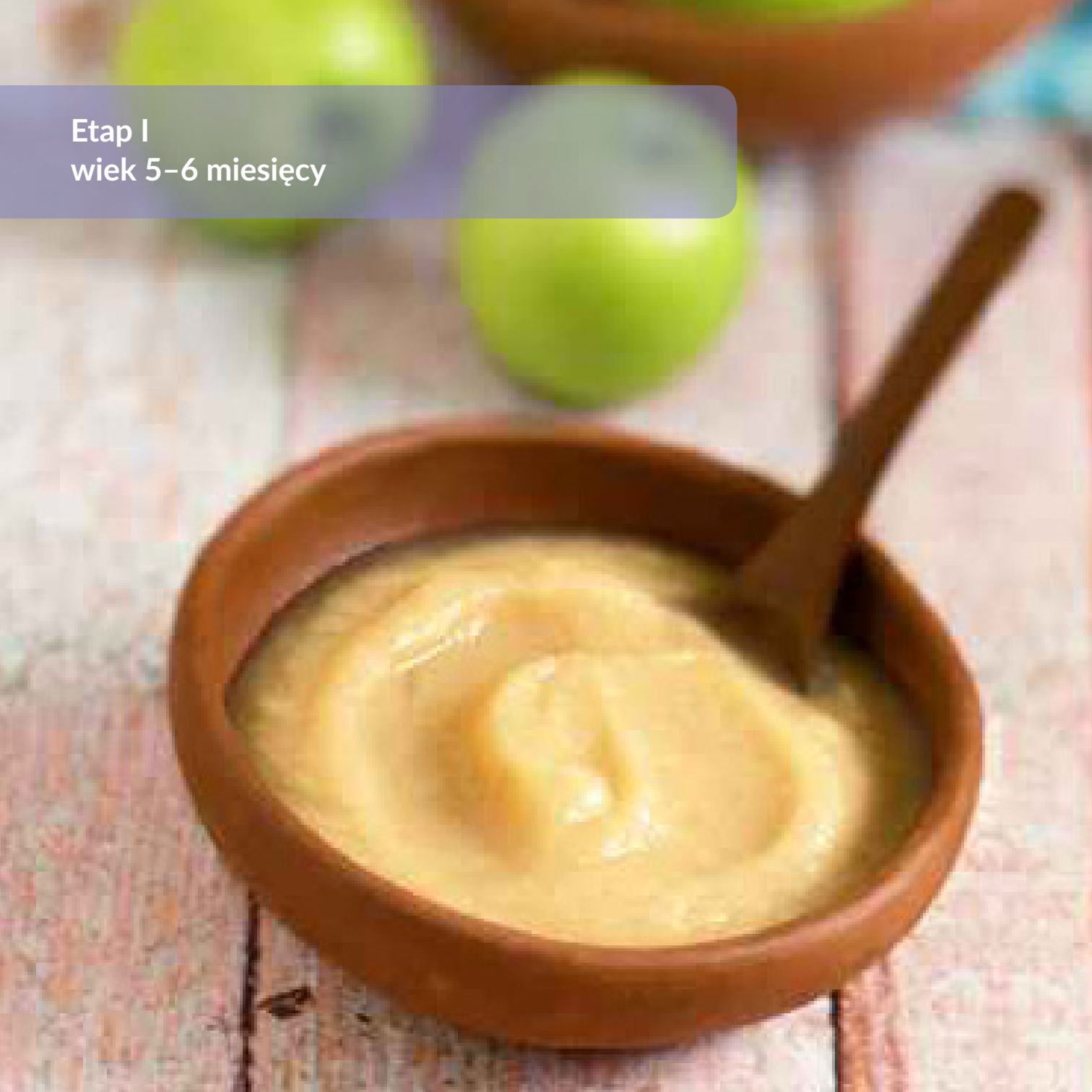
Bardzo ważne jest również czytanie etykiet na opakowaniach. Czasami zdarza się, że białka mleka krowiego znajdują się w produktach, których o to nie podejrzewamy.

Na końcu książeczki znajdziesz tabelę zawierającą przykłady produktów z "ukrytymi źródłami mleka". Podczas zakupów zwróć na nie szczególną uwagę.

Rodzice pamiętajcie, Wasze dziecko zdecyduje czy i ile zje, natomiast Waszą rolą jest decyzja co, kiedy i jak dziecku podać. Dieta dziecka z alergią pokarmową oraz przepisy z poradnika powinny być regularnie konsultowana z lekarzem.

ŻYCZYMY SMACZNEGO!

Neocate LCP/Advance - dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego
UWAGA! Przed przygotowaniem mieszanki mlekozastępczej Neocate, zapoznaj się z treścią na etykiecie i postępuj zgodnie z zaleceniami.



Etap I
wiek 5–6 miesięcy

PUREE Z JABŁEK I GRUSZEK

Składniki:

- 1 obrane, wydrążone i pokrojone w kostkę jabłko
- 1 obrana i pokrojona gruszka
- odrobina wody
- 1 miarka Neocate LCP wymieszana z 30 ml przegotowanej, ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Włóż jabłko i gruszkę do małego garnka, dolej odrobinę wody.
2. Gotuj na wolnym ogniu aż zmiękną, odcedź i wystudź.
3. Zmiksuj owoce na aksamitną masę.
4. Nałóż porcję do miseczki i wymieszaj dokładnie z Neocate LCP.

Możesz zrobić puree z innych owoców: brzoskwiń, bananów, awokado i melona (1/2 awokado i kawałek melona), gruszki i awokado (1/2 gruszki i ½ awokado) Nadmiar puree możesz zamrozić, a po rozmrożeniu dodać Neocate LCP.

Etap I
wiek 5–6 miesięcy



KASZKA RYŻOWA

Składniki:

- 2 łyżeczki kaszki ryżowej bezmlecznej
- 2 miarki Neocate LCP wymieszane z 60 ml przegotowanej, ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Nałóż 2 łyżeczki kaszki do czystej miseczki.
2. Dodaj 60 ml Neocate LCP i dokładnie wymieszaj.

W miarę jak dziecko rośnie, porcja kaszki może być większa. Przygotowuj kaszkę zgodnie z opisem na opakowaniu. Możesz dodać do kaszki puree owocowe lub warzywne.



Etap I
wiek 5–6 miesięcy

PUREE Z ZIEMNIAKÓW I PORA

Składniki:

- 1 obrany i pokrojony w kostkę mały ziemniak (50 g)
- ½ umytego i pokrojonego w plasterki małego pora (50 g)
- odrobina wody
- 1 miarka Neocate LCP wymieszana z 30 ml przegotowanej, ostudzonej wody
- łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób wykonania:

1. Włóż ziemniaka i pora do małego garnka, dolej odrobinę wody.
2. Gotuj na małym ogniu do miękkości, odcedź i odstaw do wystudzenia.
3. Zmiksuj warzywa na gładką masę.
4. Porcję puree wymieszaj dokładnie z Neocate LCP, dodaj olej i podawaj.



Etap I
wiek 5–6 miesięcy

PUREE Z ZIEMNIAKÓW I MARCHWI

Składniki:

- 1 obrana i pokrojona w kostkę mała marchewka (50 g)
- ½ obranego i pokrojonego w kostkę małego ziemniaka (50 g)
- odrobina wody
- 1 miarka Neocate LCP wymieszana z 30 ml przegotowanej, ostudzonej wody
- łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób wykonania:

1. Włóż warzywa do małego garnka, dolej odrobinę wody.
2. Gotuj na małym ogniu do miękkości, odcedź i odstaw do wystudzenia.
3. Zmiksuj warzywa na gładką masę.
4. Porcję puree wymieszaj dokładnie z Neocate LCP, dodaj olej i podawaj.

Nadmiar puree możesz zamrozić, po rozmrożeniu dodaj Neocate LCP.



Etap I
wiek 5–6 miesięcy

PUREE Z TRZECH WARZYW

Składniki:

- 1 obrany i posiekany ziemniak (100 g)
- 2 obrane i posiekane marchewki (100 g)
- 1 obrany i posiekany korzeń pietruszki (100 g)
- odrobina wody
- 1 miarka Neocate LCP wymieszana z 30 ml przegotowanej, ostudzonej wody
- łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób wykonania:

1. Włóż warzywa do małego garnka, dolej odrobinę wody.
2. Gotuj na wolnym ogniu, odsącz i odstaw do wystudzenia.
3. Zmiksuj warzywa na gładką masę.
4. Porcję puree wymieszaj dokładnie z Neocate LCP, dodaj oliwę i podawaj.

Możesz zrobić puree z innych warzyw: marchwi i ziemniaka, groszku i ziemniaka, pasternaku i dyni. Nadmiar puree możesz zamrozić, po rozmrożeniu dodaj Neocate LCP.



Etap II
wiek 7–8 miesięcy

PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE Z KURCZAKIEM

Składniki:

- 1 rozgnieciony lub starty mały kawałek pieczonego ziemniaka (25 g)
- 1 rozgnieciony lub starty mały kawałek pieczonego korzenia pietruszki (25 g)
- 1 rozgnieciony lub starty mały kawałek pieczonej marchewki (25 g)
- 1 ugotowana i pokrojona w kostkę mała pierś z kurczaka (100 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek;
- 3 łyżeczki przegotowanej wody;
- 4 miarki Neocate LCP na 60 ml przegotowanej, ostudzonej wody – wymieszane na gładką masę

Sposób wykonania:

1. Włóż warzywa i kurczaka do miski, wlej wodę.
2. Wszystkie składniki ugotuj do miękkości.
3. Zmiksuj na gładką masę, jeśli potrzeba – dodaj więcej wody.
Na koniec dolej łyżeczkę oliwy.
4. Wymieszaj dokładnie z Neocate LCP i podawaj.

Etap II
wiek 7–8 miesięcy



DANIE Z RYBY I WARZYW

Składniki:

- 100 g ugotowanej na parze, rozdrobnionej, białej ryby* (filet, bez ości)
- 2 łyżeczki wody
- 1 łyżeczka ugotowanej na parze i rozgniecionej marchewki (25 g)
- 2 łyżeczki ugotowanego na parze i rozgniecionego ziemniaka (25 g)
- 1 łyżeczka ugotowanego na parze groszku (25 g)
- 1 łyżeczka oliwy
- 4 miarki Neocate LCP wymieszane z 60 ml przegotowanej i ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Ugotowane na parze i rozdrobnione warzywa zmiksuj wraz z ugotowaną na parze rybą, wodą i oliwą.
2. Neocate wymieszaj z wodą i dodaj do ryby i warzyw.

* wprowadzaj ostrożnie, popularny alergen

Etap II
wiek 7–8 miesięcy



ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI I SZPINAKIEM

Składniki:

- 1 świeży filet z łososia lub innej ryby*, pokrojony na kawałki (100g)
- 1 ugotowany na parze, mały ziemniak (50 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 10 g świeżego, umytego szpinaku
- 15 g obranej i posiekanej cebuli
- 2 łyżeczki wody
- 4 miarki Neocate LCP wymieszane z 60 ml przegotowanej, ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Cebulę uduś na patelni, na małym ogniu wraz z 2 łyżeczkami wody – aż będzie miękka. Dodaj łososia lub inną rybę, wymieszaj całość, duś na wolnym ogniu (2-3 minuty).
2. Następnie dodaj szpinak – duś całość, aż szpinak będzie miękki.
3. Do ryby i cebuli dodaj ziemniaka – zmiksuj całość.
4. Neocate rozrób z wodą, dodaj do dania, wymieszaj i podaj.

Jeśli konsystencja będzie zbyt luźna, możesz do dania dodać drugiego ziemniaczka.

* wprowadzaj ostrożnie, popularny alergen



Etap II
wiek 7–8 miesięcy

OWSIANKA

Składniki:

- 1 łyżeczka płatków owsianych
- 100 ml wody
- 2 miarki Neocate LCP

Sposób wykonania:

1. Wsyp płatki do małego garnka, zalej je wodą, zagotuj, a potem zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez 3-5 minut.
2. Zostaw do ostygnięcia, a potem wymieszaj z Neocate LCP.
3. Aby wzbogacić smak owsianki dodaj owoce – puree lub starte.

Etap II
wiek 7–8 miesięcy



„TWAROŻEK”

Składniki:

- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 180 ml zimnej wody
- 6 miarek Neocate LCP

Sposób wykonania:

1. Wymieszaj mąkę z odrobiną wody do uzyskania gładkiej masy, jeśli trzeba dodaj wody.
2. Gotuj na wolnym ogniu, aż mikstura zgęstnieje.
3. Zdejmij z ognia i - cały czas mieszając - dodaj Neocate LCP.
4. Wystudź, umieszczając pojemnik z mieszanką w większym pojemniku z zimną wodą.
5. Przechowuj twarożek w lodówce w zamkniętym pojemniku maksymalnie 2 dni.

Podawaj z owocami – zgniecionymi, startymi lub w formie puree.

Etap II
wiek 7–8 miesięcy



PUDDING BANANOWO- BRZOSKWINIOWY

Składniki:

- 1 dokładnie rozgnieciony mały, dojrzały banan (75 g)
- 1 obrana i dokładnie starta dojrzała brzoskwinia (75 g)
- 2 miarki Neocate LCP wymieszane z 60 ml przegotowanej, ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Rozgnieć lub zmiksuj dokładnie owoce.
2. Wymieszaj dokładnie z Neocate LCP i podawaj.

Etap III
wiek 9–12 miesięcy



PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE Z KURCZAKIEM

Składniki:

- 2 rozgniecione lub starte małe kawałki pieczonego ziemniaka (lub ugotowanego na parze) – 50 g
- 1 rozgnieciony lub starty mały kawałek pieczonej pietruszki (lub ugotowanej na parze) – 25 g
- 1 rozgnieciony lub starty mały kawałek pieczonej marchewki (lub ugotowanej na parze) – 25 g
- 1 dokładnie starty mały kawałek pieczonej czerwonej cebuli (lub ugotowanej na parze) – 25 g
- 1 ugotowana i pokrojona w kostkę mała pierś kurczaka (100g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 3 łyżeczki przegotowanej wody
- 4 miarki Neocate LCP wymieszane z 60 ml przegotowanej i ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Upieczone lub ugotowane na parze produkty włóż do miski, dolej wodę i oliwę.
2. Dokładnie zmik suj.
3. Dodaj Neocate wymieszane z wodą.
4. Całość wymieszaj i podawaj.

Etap III
wiek 9–12 miesięcy



POTRAWKA Z JAGNIĘCINY I BAKŁAŻANA

Składniki:

- mielona jagnięcina (100g)
- 75 g pokrojonego w małą kostkę bakłażana
- 75 g sparzonego i obranego ze skóry, pokrojonego w kostkę pomidora
- pół łyżeczki świeżej, posiekanej natki pietruszki
- szczypta suszonego rozmarynu
- 2 łyżki wody
- 4 miarki Neocate LCP wymieszane z 60 ml przegotowanej, ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Mięso z odrobiną wody duś przez ok. 10 minut.
Dodaj bakłażana – duś ok. 5 minut.
2. Dodaj pomidora, rozmaryn i pietruszkę.
3. Całe danie duś na wolnym ogniu ok. 15 minut, a następnie zmiksuj całość.
4. Neocate rozrób z wodą i dodaj do dania.



Małe dziecko
(1 rok)

OWOCOWE SMOOTHIE

Składniki:

- 50 g kawałków mango
- 50 g ananasa
- ½ banana
- 7 miarek Neocate Advance wymieszanych z 200ml wody

Sposób wykonania:

Umieść składniki z blenderze i dokładnie zmiksuj.

Możesz użyć truskawek, malin lub jagód.
Możesz zamrozić smoothie w formie lizaków
– nie zapomnij tylko oznaczyć daty wykonania.



Małe dziecko
(1 rok)

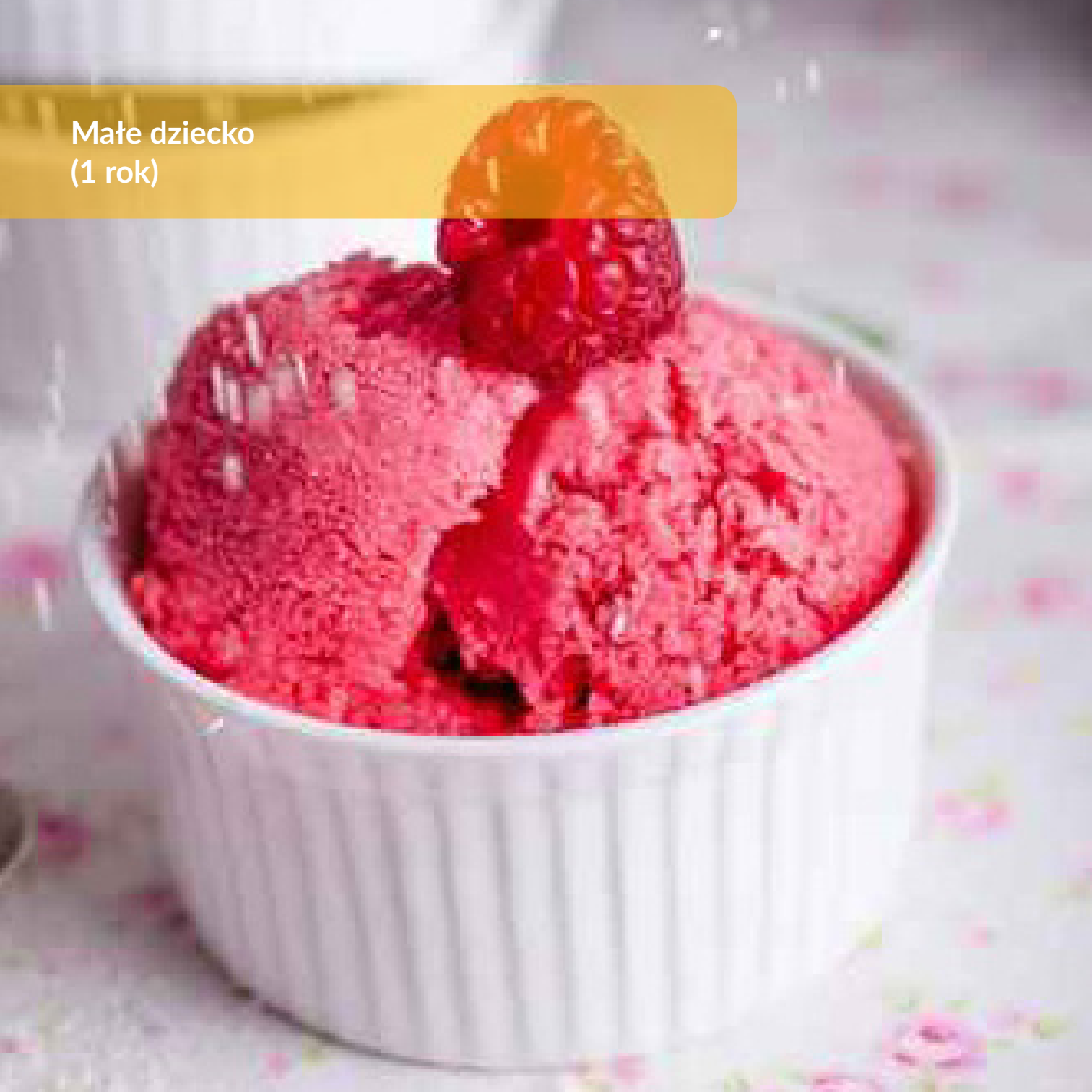
OWOCOWA BOMBA

Składniki:

- 1/3 pokrojonej w plastry brzoskwini
- 1/3 obranego i pokrojonego banana
- 20 g jagód
- 50 g truskawek
- 50 ml soku z pomarańczy
- 7 miarek Neocate Advance wymieszanych z 200 ml wody

Sposób wykonania:

Umieść składniki z blenderze i dokładnie zmiksuj.



Małe dziecko
(1 rok)

LODY

Składniki:

- 3 łyżeczki puree z owoców (np. truskawek, malin, brzoskwiń)
- 60 ml wody
- 7 miarek Neocate Advance

Sposób wykonania:

Wymieszaj składniki, uzyskaną masę przełóż do pojemnika i włóż do zamrażalnika na 3 godziny.



Małe dziecko
(2 lata+)

ZUPA Z SOCZEWICY I CZERWONEJ PAPRYKI

Składniki:

- 2 drobno pokrojone czerwone papryki
- 1 drobno pokrojona cebula
- 70 g czerwonej soczewicy
- 400 ml domowego bulionu warzywnego
- ½ pokrojonej w kostkę marchewki
- 7 miarek Neocate Advance
- dwie łyżeczki oliwy

Sposób wykonania:

1. Podgrzej około 100ml domowego bulionu warzywnego w garnku. Uduś w nim paprykę, marchew i cebulę przez 5 minut aż zmiękną.
2. Dodaj soczewicę i pozostałą część bulionu, gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut.
3. Zmiksuj zupę, pozostawiając większe kawałki warzyw, dodając Neocate Advance oraz oliwę.

Małe dziecko
(2 lata+)



MAKARON Z SZYNKĄ I POMIDORAMI

Składniki

- 200 g ugotowanego, drobnego makaronu
- 250 ml sosu z Neocate
- 40 g chudej szynki
- 1 pomidor pokrojony w plastry

Sos

- 250 ml wody
- 14 g mąki kukurydzianej
- 4 miarki Neocate

Sposób wykonania:

1. SOS – Mieszymy Neocate z 50 ml wody i mąką. 200 ml wody zagotowujemy. Neocate z mąką wlewamy małym strumieniem do gotującej się wody i mieszamy aż całość zgęstnieje.
2. Makron gotujemy al dente i mieszamy z sosem Neocate. Układamy makaron w naczyniu żaroodpornym.
3. Na makronie układamy pokrojoną w kostkę szynkę oraz pomidora. Całość zapiekamy ok. 20 minut w 180 stopniach.

Małe dziecko
(2 lata+)



RISOTTO Z PIECZARKAMI

Składniki

- 50 g pokrojonego w cienkie plasterki pora
- 50 g posiekanych pieczarek
- 50 g ryżu basmati
- 200 ml bulionu warzywnego zrobionego samodzielnie
- jedna miarka Neocate Advance wymieszana z 60 ml wody

Sposób wykonania:

1. Pora dusimy na nieprzywierającej patelni, możemy podlać go wodą. Po kilku minutach dodajemy pieczarki, łączymy je z porem. Gotujemy na wolnym ogniu ok 7-10 minut.
2. Do warzyw dodajemy ryż, mieszamy tak, aby każde ziarenko połączyło się ze smakiem pieczarek i pora.
3. Całość powoli podlewamy gorącym bulionem i mieszamy. Po odparowaniu pierwszej części bulionu, dodajemy następną porcję i tak do końca – aż zużyjemy 200 ml.
4. Pod koniec gotowania, kiedy ryż będzie już miękki, dodajemy do dania mieszankę Neocate rozrobioną z wodą.

Małe dziecko
(2 lata+)



PULPETY W BIAŁYM SOSIE NEOCATE

Składniki

- 200 g mięsa mielonego z indyka
- mała, drobno posiekana cebulka dymka
- mała starta marchewka
- pół namoczonej w wodzie bułki (Uwaga! Upewnij się, że nie zawiera w swoim składzie mleka)
- łyżka posiekanej zielonej pietruszki
- jajko*
- 200 ml białego sosu Neocate
(sprawdź jak przygotować sos w przepisie "Makaron z szynką i pomidorami")
- listek laurowy
- mała marchewka ugotowana na parze

Sposób wykonania:

1. Przygotowujemy biały sos Neocate.
2. Cebulkę posiekaną dusimy na nieprzywierającej patelni. Możemy dodać łyżkę wody. Cebulkę mieszamy z mięsem mielonym, jajkiem, starą marchewką, pietruszką i bułką.
3. Formujemy małe kotleciki i dodajemy do białego sosu Neocate. Dorzucamy listek laurowy oraz pokrojoną marchewkę.
4. Całość gotujemy kilkanaście minut aż mięso będzie gotowe.
5. Obiadek możemy podać z kaszą lub rozgniecionym ziemniakiem.

* wprowadzaj ostrożnie, popularny alergen

Małe dziecko
(2 lata+)



PLACUSZKI Z SOSEM OWOCOWYM

Składniki

- 60 ml wody wymieszanej z jedną miarką Neocate Advance
- ok. 100 g mąki pszennej
- szczypta soli
- jajko*
- kubek ulubionych owoców Twojego dziecka

Sposób wykonania:

1. Z mieszanki Neocate, wody, mąki, soli i jajka przygotowujemy ciasto. Powinno być gęste, więc w zależności od konsystencji dodajemy mąkę.
2. Na nieprzywierającej patelni smażymy małe placuszki – po kilka minut z każdej strony na złoty kolor.
3. Przed podaniem placuszki polewamy sosem przygotowanym ze zmiksowanych owoców.

* wprowadzaj ostrożnie, popularny alergen

Małe dziecko
(2 lata+)



LAZANIA RATATOUILLE

Składniki

- 1 posiekana cebula
- 1 mały bakłażan
- 1 mały kabaczek
- 1 mała papryka
- 1 puszka pokrojonych pomidorów
- 30 g pokrojonej, świeżej bazylii
- 250 ml białego sosu z Neocate
(sprawdź jak przygotować sos w przepisie "Makaron z szynką i pomidorami")
- 100 g płatów makaronu lasagne lub nitek (Uważnie czytaj etykiety)

Sposób wykonania:

1. Na nieprzywierającej patelni na łyżeczce wody dusimy cebulę. Dodajemy warzywa, dusimy całość ok 10 minut. Dodajemy bazylię, mieszamy całość.
2. Płaty lasagne lekko podgotowujemy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu makaronu (nitki gotujemy)
3. W naczyniu żaroodpornym na dnie układamy warzywa, na warzywa makaron. Ponawiamy czynność 2-3 razy. Tworzymy warstwy z warzyw i makronu.
4. Całość polewamy sosem z Neocate i zapiekamy 30-35 minut w 180 stopniach.

Małe dziecko
(2 lata+)



KURCZAK DE LUXE

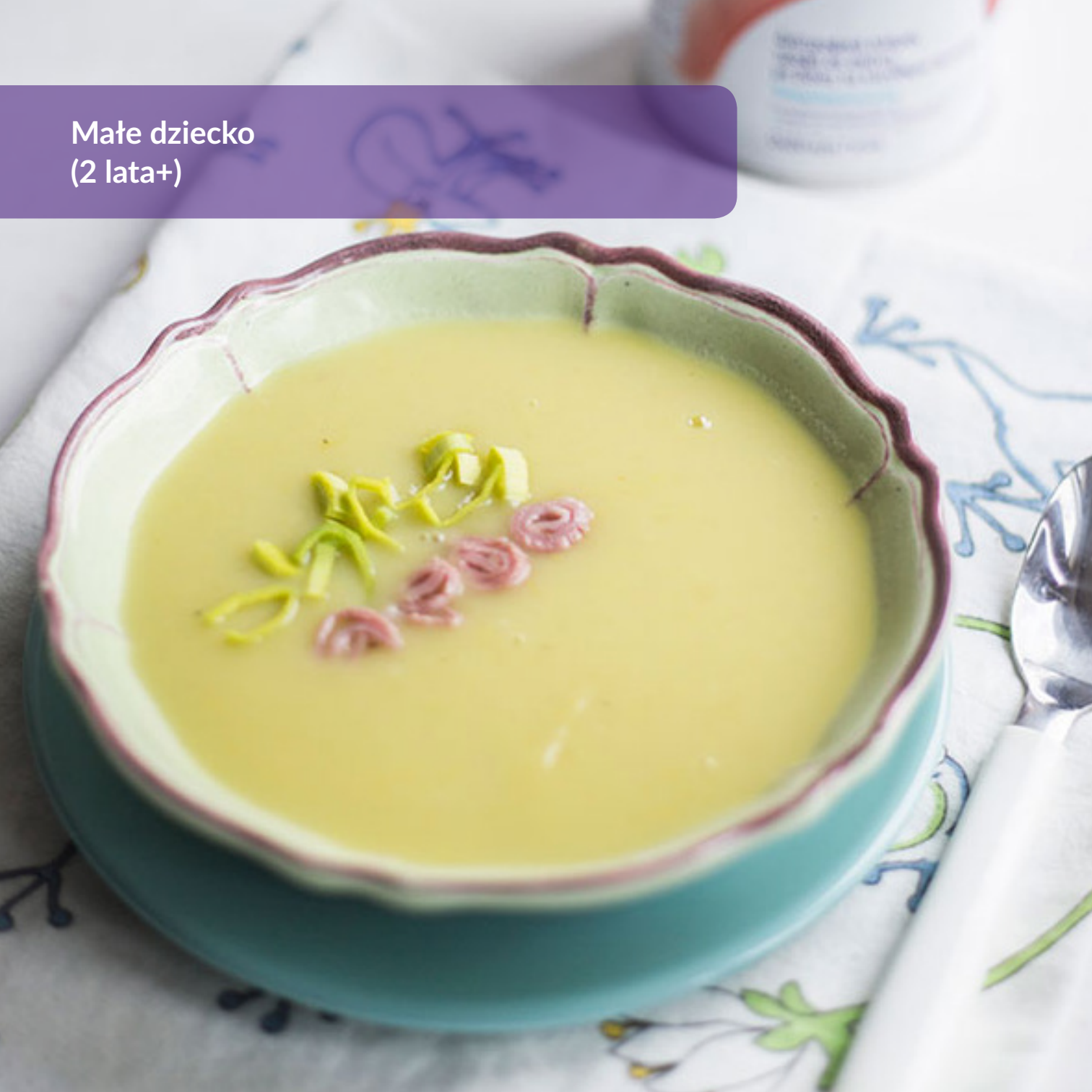
Składniki

- 1 mały drobno posiekany por
- 1 pokrojona pierś kurczaka
- 1 drobno pokrojona marchewka
- 25 g świeżego groszku
- 250 ml białego sosu z Neocate
(sprawdź jak przygotować sos w przepisie "Makaron z szynką i pomidorami")

Sposób wykonania:

1. Na nieprzywierającej patelni rumienimy cebulę i marchew. Możemy dodać łyżkę wody. Kiedy warzywa zmiękną, dodajemy pierś kurczaka – mieszamy całość.
2. Dodajemy groszek i trzymamy całość na wolnym ogniu, mieszając aż smaki połączą się.
3. Do kurczaka i warzyw dodajemy biały sos Neocate, mieszamy całość.
4. Danie podajemy z rozgniecionym ziemniaczkiem.

Małe dziecko
(2 lata+)



ZUPA KREM Z PORA I ZIEMNIAKÓW Z DODATKIEM SZYNKI

Składniki

- 3 łyżki wody
- 225 g pokrojonych w kostkę ziemniaków
- 1 pokrojony w plasterki por
- 400 ml domowego bulionu warzywnego
- ok. 40 g chudej szynki (Uważnie czytaj etykiety)
- 1 miarka Neocate Advance wymieszana z 60 ml wody

Sposób wykonania:

1. Pora kroimy w plastry, zalewamy na sitku wrzątkiem. Przekładamy na patelnię, dodajemy wodę, dusimy.
2. Do pora dodajemy ziemniaki i pokrojoną w kostkę szynkę – mieszamy i dusimy całość.
3. Po kilku minutach warzywa zalewamy bulionem i gotujemy na wolnym ogniu aż wszystko będzie miękkie. Zupę miksujemy na gładko wraz z rozrobionym Neocate.

Małe dziecko
(2 lata+)



ZAPIEKANKA PASTERZA

Składniki

- 200 g chudego, mielonego mięsa
- 2-3 łyżki wody
- 50 g marchewki
- 200 g ziemniaków
- 50 g kabaczka
- 4 miarki Neocate Advance wymieszane z 60 ml wody
- łyżka oleju rzepakowego

Sposób wykonania:

1. Marchew i kabaczka ścieramy na tarce. Warzywa dusimy na małym ogniu wraz z niewielką ilością wody. Dodajemy mięso, dusimy całość kilkanaście minut, aż warzywa będą miękkie, a mięso gotowe.
2. Ziemniaki gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu odcedzamy je i rozgniatamy dokładnie widelcem.
3. Neocate rozrabiamy z wodą.
4. Mięso z warzywami mieszamy z Neocate i przekładamy do naczynia żaroodpornego. Na wierzch nakładamy rozgniecione ziemniaki.
5. Całość polewamy łyżeczką oleju rzepakowego i zapiekamy ok. 10 minut w 180 stopniach do momentu aż ziemniaczki będą lekko chrupiące.

A close-up photograph of a bowl filled with pasta and a meat sauce. The pasta is a light-colored, tubular shape. The meat sauce is dark brown and chunky. A single cherry tomato is placed on top of the sauce. The bowl has a green and white checkered border. A silver fork is visible in the background.

Małe dziecko
(2 lata+)

MAKARON Z MIĘSKIEM

Składniki

- 100 g chudej, mielonej wieprzowiny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 2-3 łyżki wody
- 25 g posiekanej, małej cebuli
- 50 g pomidora obranego ze skóry i posiekanego
- 25 g posiekanego kabaczka
- szczypta oregano
- 50 g ugotowanego makaronu (Uważnie czytaj etykiety)
- 4 miarki Neocate Advance wymieszane z 60 ml przegotowanej i ostudzonej wody

Sposób wykonania:

1. Makaron gotujemy al dente, odcedzamy, odstawiamy.
2. Do odrobiny wody podgrzanej na patelni dodajemy mięso mielone i cebulkę – dusimy całość.
3. Dodajemy warzywa - pomidora i kabaczka. Dusimy całość ok. 10 minut. Całość doprawiamy szczyptą oregano.
4. Kiedy mięso i warzywa będą uduszone, dodajemy do nich Neocate rozrobione w wodzie.
5. Do tak przygotowanego mięsa i warzyw dodajemy makaron – mieszamy całość, podajemy.

Małe dziecko
(2 lata+)



FASOŁOWA UCZTA

Składniki

- 25 g drobno posiekanej cebuli
- 2 łyżki wody
- 25 g ugotowanej fasoli szparagowej
- 25 g ugotowanej fasoli białej, perłowej
- 25 g ugotowanej fasoli czerwonej
- 25 g obranej i pokrojonej dyni
- 50 g obranych ze skórki i pokrojonych pomidorów
- 4 miarki Neocate Advance wymieszane z 60 ml wody

Sposób wykonania:

1. Cebulę dusimy na patelni dodając 2 łyżki wody. Dodajemy dynię, dusimy 3 minuty.
2. Dodajemy pomidory i fasolę, dusimy 5 minut.
3. Całość miksujemy lub rozgniatamy widelcem.
4. Dodajemy Neocate wymieszane z wodą. Dobrze rozprowadzamy.
5. Możemy dodać do całości ugotowany ryż lub ziemniaczka.

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal orange lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing.



Ciasta, ciasta w proszku, ciasteczka, herbatniki, niektóre rodzaje sucharów, pierniki, niektóre rodzaje chleba, bułek i pieczywa chrupkiego



Mleko lub produkty mleczne mogą być zawarte w sosach warzywnych lub zostać dodane podczas gotowania w celu złagodzenia smaku



Purée ziemniaczane, purée ziemniaczane w proszku, knedle, zapiekanka ziemniaczana, ziemniaki z tłuszczem, makarony, pyzy



Zupy mleczne, chłodniki, dodatki do zup, np. lane kluski, klopsiki mięsne



Sos beszamel, słodkie sosy, sosy do mięsa, ryb i sałatek



Białka mleka mogą być dodawane w celu podwyższenia łącznej zawartości białka (salami, parówki)



Lody, kremy, budynie, purée, suflet, potrawy mączne, galaretki
Czekolada, nugat, pralinki, cukierki



Kakao, napoje mleczne i owocowe, likiery

1. Aneta Krogulska i wsp. *Leczenie alergii na białka mleka krowiego w świetle aktualnych wytycznych i nowych możliwości*. Terapia 3, z. 1/2014.

