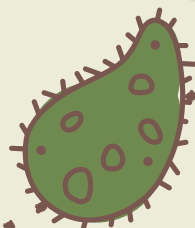
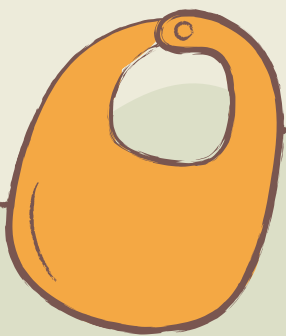


Emilia Cesarek-Ejzemberg

# Odżywiamy mikrobiotyczny kosmos

70 przepisów  
dla dzieci i rodziców



# Spis treści

## 1. Wstęp

Dla kogo jest ten ebook?	str.6
Co zawiera ebook?	str.8
Czego nie znajdziesz w ebooku?	str.8
Ważne informacje i bezpieczeństwo	str.9

## 2. Słowem wstępu o mikrobiocie i układzie pokarmowym

Działanie mikrobioty jelitowej	str.11
Jak wspierać mikrobiotę dziecka od poczęcia?	str.11
Za co odpowiada mikrobiota jelitowa?	str.11

## 3. Wskazówki praktyczne dla kucharzy

Jakie produkty są niewskazane dla dziecka przynajmniej do 1 r.ż.?	str.12
Ile podawać wody w diecie dziecka?	str.13
Jakich przypraw używać w diecie dziecka?	str.14
Co może być niebezpieczne?	str.15
W jaki sposób pokroić warzywa i owoce dla dziecka? Ilustracja.	str.16
Jak myć owoce i warzywa?	str.17
Gdzie znaleźć jakościowe produkty dla dziecka?	str.17

## 4. Przepisy

### 4.1 Przepisy bazowe

Domowe kostki bulionowe bez soli	str.20
Domowy chleb gryczano-owsiany bez soli	str.21
Buteczki jaglane bez soli	str.22
Domowy hummus bez soli, bardzo delikatny	str.23
Wegański paprykarz	str.24
Pasta do kanapek z kurkumą	str.25
Masłko ziółowe	str.25
Krem czekoladowy do smarowania	str.26
Pesto pietruszkowo-bazyliowe	str.27
Sos orzechowo-sezamowy	str.28
Najpyszniejsze placki naleśnikowe, kasztanowe	str.29



## 4.2 Śniadania

Ciecierzycowe racuszki z jabłkiem i cynamonem	str.31
Kanapka z hummusem i jajkiem	str.32
Gofry owsiane z owocami leśnymi	str.33
Śniadaniowe babeczki z warzywami	str.34
Pieczone placki owsiano-amaranrusowe	str.35
Naleśniki bez jajek	str.36
Gofry z białej fasoli	str.37
Cienkie omleczki bez jajek z pastą z nerkowców, cynamonem i gruszką	str.38
Jogurt chia ze śliwką	str.39
Jajko na twardo z pastą z zielonego groszku i nocną bułeczką	str.40
Owsianka mango z miętą i nutą orzechów laskowych Brownie z fasoli	str.41

## 4.3 II Śniadania

Serek waniliowy z gruszką	str.45
Jogurt pistacjowy bogaty w żelazo	str.45
Czekoladowy pekanowiec	str.46
Nerkowcowa gęsta chia pycha	str.46
Polifenolowy twarożek z tofu z owocami leśnymi	str.47
Pasta pistacjowa z serka koziego	str.47
Pasta ziołowa z resztek papryki	str.48
Pudding chia z malinami i rokitnikiem	str.49
Koktajl bogactwo żelaza	str.50
Pieczony w jajku ananas z kokosową panierką i pastą migdałową	str.51
Jogurt nerkowcowy z awokado	str.52
Krem z orzechów laskowych i kaszy jaglanej	str.53
Zupa krem z dyni z grzanką ziołową	str.54
Zupa krem z batatów i amarantusa z tarkowanym tofu	str.55
Zupa krem z białych warzyw na mleku kokosowym	str.56

## 4.4 obiady

Kurczak w sosie szpinakowo-czosnkowym	str.59
Bardzo prosta pizza z batata	str.60
Dorsz z pesto bazyliowo-pietruszkowym z ziemniaczkami	str.61
Udka z kurczaka z pieczonym ananasem i batatem	str.62
Spaghetti z ciecierzycy z łososiem i warzywami	str.63
Kotleciki rybne z fasolką i puree ziemniaczanym	str.64
Kasza gryczana z fasolką szparagową i tarkowanym tofu	str.65
Pulpeciki cielęce w białym sosie porowym	str.66
Pateczki z indyka z pieczonym kalafiolem i ziołowymi ziemniaczka	str.67



Halibut jak piórko z warzywami al dente	str.68
Pieczone nugetsy w siemieniu lnianym z dynią i batatem	str.69
Wołowe kuleczki podane z awokado masłem i kaszą owsianą	str.70
Zapiekanka ziemniaczana z groszkiem i humusem buraczanym	str.71
Kotleciki indyczo-brokutowe z sosem bazyliowym	str.72
Leczo warzywne z ciecierzycą i gryczanym makaronem	str.73

#### 4.5 Kolacje

Kasza jaglana z buraczano-orzechowym pesto	str.76
Placki ziemniaczano-marchewkowe z płatkami owsianymi	str.77
Brokutowo-ziemniaczane bułeczki serowe/również wersja tofu	str.78
Siemianka mikrobiotyczna	str.79
Cukiniowy placek jaglany z tarkowanym tofu	str.80
Zielony groszek z oliwą i komosą ryżową	str.81
Gęsta u sycąca zupa z czerwoną soczewicą	str.82
Pieczone kotleciki buraczane z ciecierzycą	str.83
Pieczone ciastka daktylowo-kokosowe	str.84
Warzywne kopytka z twarogiem lub tofu	str.85
Placki z kalafiora z kurkumą	str.86
Budyń gryczany z kiwi bez nabiału	str.87
Kasza jaglana z malinami oraz pastą z twarogku/tofu i migdałów z cynamonem	str.88
Frytki warzywne z sosem czosnkowym	str.89
Naleśniki kukurydziane z nadzieniem borówkowo-kokosowym	str.90

#### 5. Propozycja tabeli z planem tygodnia ułożenia posiłków

str.91



# O autorce

Nazywam się Emilia Cesarek-Ejzemberg, jestem dietetykiem klinicznym ze specjalizacją ukierunkowaną na zdrowie przewodu pokarmowego oraz hormonalnego.

W swojej pracy łączę praktykę gabinetową oraz naukową w powiązaniu z nauką opartą na faktach.

Każda publikacja, ebook, webinar czy treści publikowane w sieci opieram na możliwie najświeższych doniesieniach naukowych w danym temacie.

**Prywatnie jestem mamą Adama. Gotująca, pracującą gabinetowo oraz naukowo.**

Adam rozhulał we mnie miłość do najmłodszych przewodów pokarmowych i tak po początkowo powstał webinar o rozszerzaniu diety dziecka i budowaniu korowej mikrobioty dziecka zaraz po porodzie. Od czasu rozszerzania diety zaczęłam spisywać przepisy jakie przygotowywałam dla syna i tak powstał ten **E-book, który właśnie czytasz.**

Przewód pokarmowy pasjonuje mnie od lat. Nie sądziłam, że te najmniejsze przewody pokarmowe, rozwijające się jeszcze w tonie mamy, będą mnie tak fascynować.

**Rozszerzanie diety i budowanie sieci mikrobioty korowej u dziecka to mój zawodowy priorytet i mam poczucie troszkę zawodowy obowiązek obywatelski.**

Skoro studiuję ten temat tak uważnie mam poczucie, by dzielić się tą wiedzą na bazie nauki i szerzyć tym samym zdrowie. Zostawiam dla Was, drodzy rodzice, taki uroczy cytat o jelitach jako drogowskaz do dbania o przewód pokarmowy, kiedy wspólnie będziecie zjadać posiłki.

„Podróżując przez tę rurkę, kolorowa tortowa papka niemal całkowicie przeniknie przez jego ścianki - trochę tak jak Harry Potter na peronie 9 i 3/4”

Nie zapominajcie o tym także w dorosłości. Jelita i mikrobiota to rozległe centrum dowodzenia naszym organizmem.



# Dla kogo jest ten ebook?

Dla dzieci karmionych metodą tradycyjną i BLW oraz ich rodziców od początku rozszerzania diety. Różnica między czytelnikami to rodzaj obowiązków jaki na nich spoczywa. Rodzic ma zapewnić przygotowanie posiłku i towarzyszenie dziecku w odkrywaniu nowych smaków a do zadań dziecka należy jego spożycie w takiej ilości i gotowości jaką sam wykazuje w danej chwili życia.

Przepisnik zawiera pełne dania z możliwością ich modyfikacji na różnych etapach życia, od pierwszych prób potraw po dorosłe odżywianie. Przepisy możliwe są do serwowania od 6-miesiąca życia z uwagą na to, że początek rozszerzania diety to jedynie próby smaków i doświadczanie nowych produktów.

Na początku nie podajemy dzieciom pełnych dań a zaledwie dajemy odkrywać produkty, które znajdują na naszych talerzach. Kiedy Twoje maleństwo zapozna się już z nową umiejętnością jedzenia samodzielnie możesz zacząć serwować mu pełne dania rozwijając je za sprawą konsystencji.

Przy przepisach zaznaczam Wam możliwe formy modyfikacji czy łączenia dań by wykorzystać serwowanie potrawy dla Was, nie gotować specjalnie tylko dla maluszka, choć tak też można.

Przepisy mogą być dowolnie modyfikowane, a forma podania powinna być dopasowana do wieku i umiejętności dziecka. Wraz z rozwojem umiejętności manualnych, wzrostu, wybijania się zębów u Twojego dziecka, podejście do jedzenia także ewoluuje. Dlatego kawałki czy konsystencje serwowane na starcie zmieniają się w przeciągu najbliższych 2 lat podawania potraw. Po pierwszym roku życia zauważysz, że rozdrabnianie mięsa, rozgniatanie twardych warzyw nie będzie już konieczne a Twoje dziecko chwyci za kawałki lub samodzielnie posłuży się widelcem.

Sam jadłospis nie jest wariacją na temat wymyślnych potraw dla dzieci ułożonych w kształty zwierzątek. **Istotą tego jadłospisu jest podać w każdym posiłku dziecka możliwe największą ilość składników odżywczych** i za sprawą prostych dań (dzieci muszą nauczyć się potraw od podstaw) **dostarczyć gęstości odżywczej by dziecko prawidłowo się rozwijało.**

Przepisy oprócz podanej ilości składników i wykonania zawiera opis tego co w każdym daniu odżywia mikrobiotę jelitową, która od życia płodowego, przez poród do końca 3 roku życia rozwija się najprężniej i stanowi będzie **FILAR ZDROWIA TWOJEGO DZIECKA NA CAŁE ŻYCIE.**

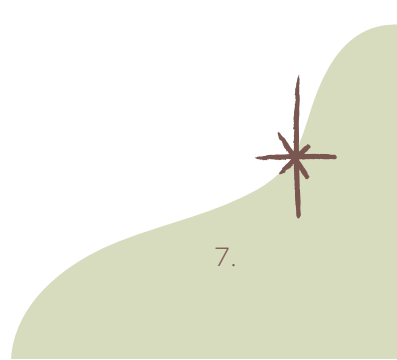
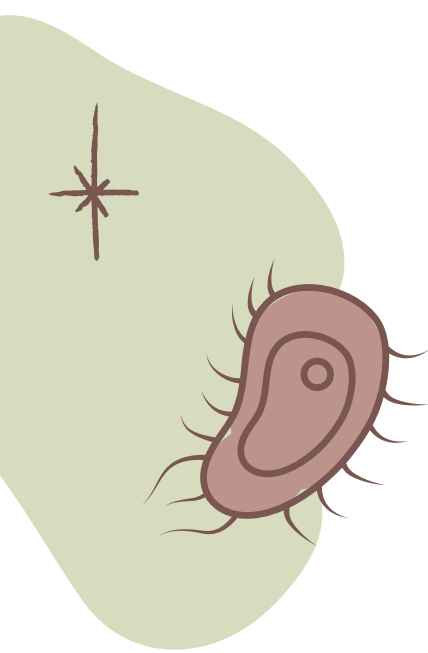
Dla rodzica ma być to także opcja szybkiego przygotowania potraw na bazie jak najniższej przetworzonej żywności. Nie sztuką jest wymyślić wykwintnie wyglądające dania, na przygotowaniu których spędzisz cały dzień. Jedzenie ma spełnić jego podstawową funkcję, czyli zapewnić energię, odżywić mikrobiotę i wpłynąć na rozwój dziecka.

Z mojej perspektywy jako dietetyka dorosłych jest to także przepiśnik, który ma nauczyć Was gotować dla dzieci wytrawnie. Wiem, że słodkie positki będą przez Ciebie uwielbiane w różnym wieku, problem częściej pojawia się z nauką jedzenia wytrawnych potraw. **Pokaże Wam także, że dieta może być dla Was i Waszych dzieci prosta, zdrowa i bardzo odżywcza.**

Słowem prywaty ode mnie, jako autorki, mamy i dietetyk klinicznego specjalizującego się w zdrowiu przewodu pokarmowego. Ten e-book powstał z największej miłości do zdrowej mikrobioty mojego syna. Wszystkie dania są przez nas testowane wielokrotnie. Starłam się więc zapisać tu jak najwięcej najlepszych na dany moment mojej wiedzy potraw i składników by Waszą mikrobiotę odżywić w najlepszy sposób.

Chcę Wam napisać, że ja także miałam wiele obaw o żywienie niemowlaka, informacji szukałam jeszcze w ciąży na temat tego jak żywić swoje przyszłe maleństwo.

Mój syn na dzień dzisiejszy, kiedy wydaję tego e-booka ma 13 miesięcy, zjada wszystko co w treści zawarłam, rozwija się w pełni zdrowo, nie przyjmował ani jednego antybiotyku i nie przeszedł ani jednej jelitówki. Mając 13 miesięcy postuguje się swoim widelcem i sprawnie zjada łyżeczką. Zatem dajcie sobie szanse poprowadzić się za rękę za naszym przykładem. Dla mnie to było wyzwanie, którym Wam chcę ułatwić tę drogę.



# O mikrobiocie i układzie pokarmowym

Odżywianie mikrobioty jelitowej odgrywa niezwykle istotną rolę w zdrowiu człowieka. Badania, które możemy w tym temacie znaleźć podają coraz więcej argumentów mówiących o tym, że życie płodowe, poród, karmienie po porodzie, rozszerzanie diety i pierwsze 1000 dni życia dziecka to kluczowy czas programujący tak zwaną korową mikrobiotę człowieka na CAŁE ŻYCIE. To co zadzieje się później ze zdrowiem Twojego dziecka, np. działanie układu odpornościowego kiedy pójdzie do żłobka, reakcje na czynniki środowiskowe, reakcja na żywność rekreacyjną kontrolowane będzie za sprawą mikrobioty jelitowej!

Na samym początku warto wspomnieć o karmieniu piersią, które wraz z porodem stanowi nieodwracalny fundament do budowania zdrowia dziecka. Bifidobakterie mają zdolność rozkładania cukrów obecnych w mleku mamy dzięki czemu są one strawne i przyswajalne dla dziecka spełniając swoją funkcję. O probiotykoterapii po porodzie, zdrowiu jelit malucha w pierwszych godzinach życia mówię w webinarze „Probiotykoterapia i mikrobiota mamy i noworodka”. Stąd sposób karmienia, probiotyki podane po CC czy porodzie naturalnym, wcześniejsze probiotyki przyjmowane przez mamę w ciąży mają znaczenie dla zdrowia mikrobioty. Jednym z kluczowych aspektów, na które wpływa mikrobiota jelitowa jest utrzymanie równowagi populacji bakterii korzystnych do chorobotwórczych. Zdrowa mikrobiota jelitowa składa się z różnorodnych gatunków bakterii korzystnych, które pełnią ważne funkcje w kontekście całokształtu zdrowia. Właściwa dieta bogata w błonnik roślinny i prebiotyki sprzyja wzrostowi tych korzystnych bakterii, tworząc korzystne środowisko dla ich rozwoju.

Kolejnym ważnym aspektem jest produkcja krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Bakterie jelitowe fermentują błonnik i prebiotyki, co prowadzi do produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, takich jak masłowy, propionowy i octowy. Te substancje mają działanie przeciwzapalne, wspomagają zdrowie jelit i są źródłem energii dla komórek nabłonka jelitowego.

Mikroorganizmy jelitowe odgrywają również istotną rolę w procesach trawienia i przyswajania składników odżywczych. Poprzez rozkładanie i fermentację niektórych składników pokarmowych, takich jak błonnik, mikrobiota jelitowa przyczynia się do lepszego wchłaniania składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i aminokwasy. To finalnie przekłada się za zdrowy rozwój wszystkich układów, od wzrostu, przez układ hormonalny, nerwowy po odpornościowy i sercowo-naczyniowy.

Kolejnym aspektem jest regulacja stanu zapalnego. Zdrowa mikrobiota jelitowa wpływa na regulację stanu zapalnego organizmu. Niektóre bakterie jelitowe wydzielają substancje, które modulują odpowiedź immunologiczną, ograniczając stan zapalny. Dieta bogata w przeciwutleniacze, takie jak owoce i warzywa, wspiera równowagę mikrobioty jelitowej i zmniejsza stan zapalny.

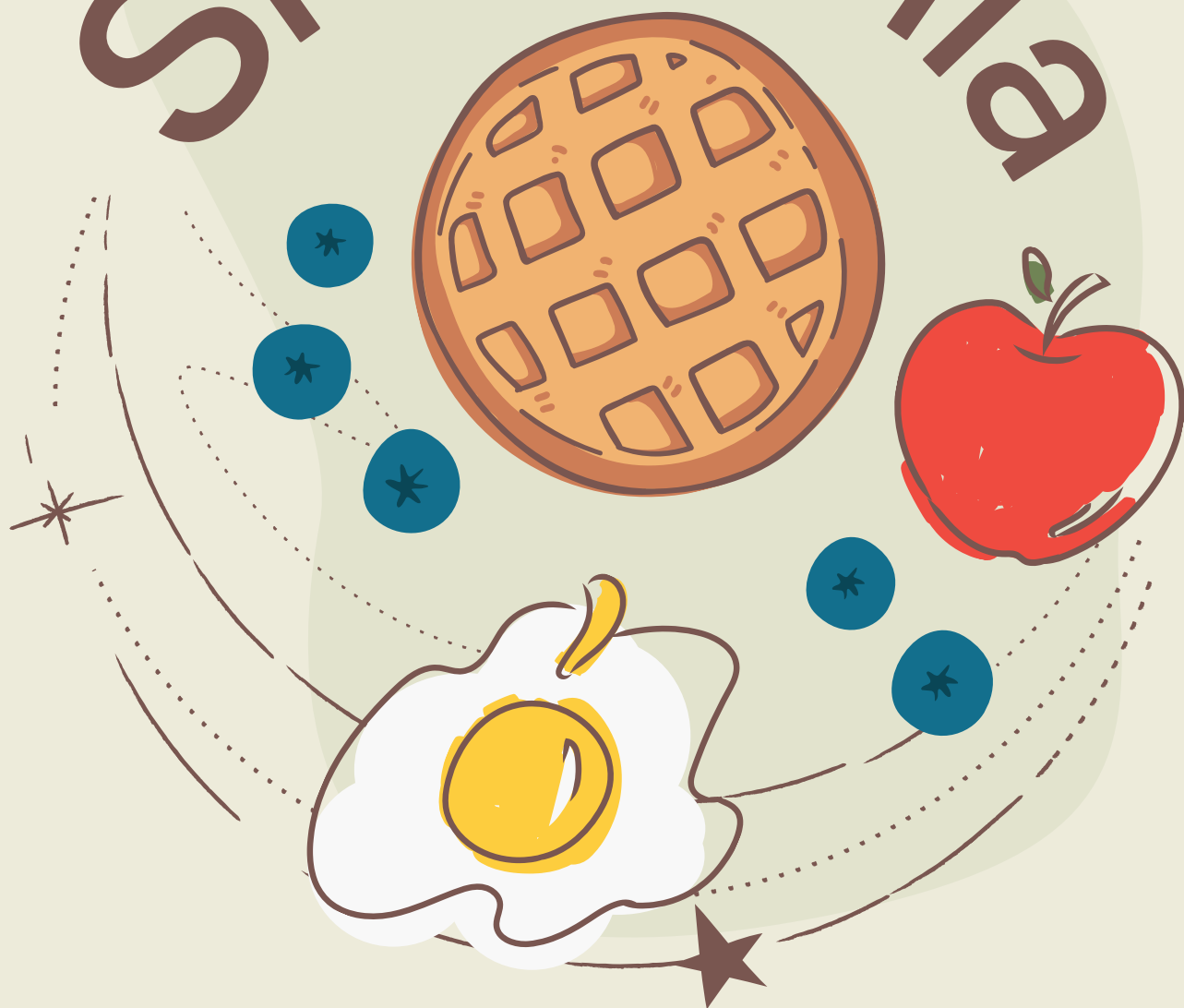
Wiedza na temat mikrobioty będzie coraz szerzej propagowana a zdrowie mikrobioty w dzisiejszych czasach wcale nie jest proste do utrzymania jeśli o to nie zadbamy. Dlatego cieszę się czytelniku tego e-booka, że mogę dołożyć cegiełkę do budowania Twojego zdrowia i zdrowia Twojego maleństwa.

*Z wyrazem największej miłości  
do zdrowych brzuszków,  
Emilia Cesarek-Ejzemberg*





# Šniadania



# Ciecierzycowe racuszki z jabłkiem i cynamonem

## Składniki

- 1 małe jabłko
- 1 jajko od szczęśliwej kurki
- 3 łyżki mąki z ciecierzycy
- Szczypta cynamonu
- 1 łyżka jogurtu
- 1 łyżka mleka kokosowego
- 3g oleju kokosowego (opcjonalnie do smażenia)

## Przygotowanie

1. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Jajko rozbij, dodaj mleko kokosowe, jogurt i cynamon. Zblenduj na gładką masę.
3. Dodaj mąkę z ciecierzycy i wymieszaj całość ponownie.
4. Dodaj do masy jabłko, wmieszaj.
5. Na patelni rozgrzej olej kokosowy (nada fajnego smaku) lub smaż na dobrze rozgrzanej patelni ceramicznej bez tłuszczu. Formuj placuszki i smaż do miękkości. Nie przypal.
6. **Możesz także:** dodać wybrany jogurt z dodatków do placuszków lub dodać porcję owoców czy jogurtu jako dopełnienie dania.



### W tym posiłku:

Budujesz bazę smaków dzieciństwa w nieco innym wydaniu niż nasze mamy i babcie. Pozwalasz na zastąpienie produktów wysoko glikemicznych tymi o niskim indeksie glikemicznym. Przemycasz także strączki w najbardziej lekkostrawnej formie mąki, jabłko i cynamon pełne polifenoli dla mikrobioty.



# Polifenolowy twarożek z tofu i owoców leśnych

## Składniki

- 3 łyżki jagód oraz borówek świeżych lub odmrożonych
- 1 łyżeczka sproszkowanej aceroli
- 2 łyżki tofu naturalnego
- 1 łyżka gęstego mleczka kokosowego
- ¼ banana
- szczypta cynamonu
- 2 orzechy włoskie

## Przygotowanie

1. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i miksuj na gładką masę.
2. Masa powinna mieć fioletową konsystencję.
3. Podawaj sam twarożek lub jako dodatek do naleśnika czy owsianki.



# Pasta pistacjowa z serka koziego

## Składniki

- 1-2 łyżki serka koziego do smarowania
- ¼ awokado mocno dojrzałego
- 3g oliwy
- 6 pistacji bez soli
- 3 listki bazylii

## Przygotowanie

1. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i miksuj na gładką masę.
2. Smaruj pastą chlebek lub podaj osobno by dziecko testowała samo.



# Dorsz w pesto bazyliowo-pietruszkowo-pistacjowym z ziemniakami

## Składniki

- 150g gorsza
- ⅓ pęczka świeżej bazylii
- ⅓ pęczka świeżej natki pietruszki
- 6 pistacji obranych ze skorki bez soli
- 5g oliwy
- 200g ziemniaków

## Przygotowanie

1. Bazylię, natkę, pistacje, oliwę wtóż do blendera i zmiel na gładką pastę.
2. Rybę i ziemniaki utóż na blaszce piecz w 185 stopniach przez 25 minut do miękkości.  
Sprawdź czy nie są surowe przed podaniem.
3. Po wyjęciu utóż pesto na rybie.
4. **Możesz także:** utożyć pesto na rybie na 10min przed końcem pieczenia. Wtedy jeszcze bardziej lekkostrawne będzie pesto.
5. **Tip dla rodzica:** w zależności od Twojej kaloryki możesz przygotować podwójną porcję pesto i dodać do swojej porcji więcej na rybie.

### W tym posiłku:

Serwujemy mikrobiotyczny zastrzyk energii. Bazylija, pistacje, pietruszka, oliwa, ziemniaki to produkty bardzo silnie odżywiające bakterie jelitowe, choć wyglądają niepozornie. Dodatkowo danie jest bardzo delikatne, lekkostrawne. Zblendowane może być podane nawet delikatnym brzuszkom.



# Budyń gryczany z kiwi bez nabiału

## Składniki

- ½ szklanki kaszy gryczanej białej niepalonej
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. mleko migdałowe)
- 2 daktyle ekologiczne niesiarkowane
- Szczypta wanilii
- 10 migdałów
- 1 kiwi

## Przygotowanie

1. Przepłucz kaszę gryczaną pod bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar skrobi. Możesz także namoczyć ją na kilka godzin/przez noc, co pomoże skrócić czas gotowania.
2. W rondlu zagotuj mleko roślinne. Dodaj kaszę i daktyle.
3. Zmniejsz ogień i gotuj kaszę na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Proces gotowania kaszy gryczanej może trwać około 15-20 minut, aż kasza stanie się miękka i wchłonie większość mleka.
4. Gdy kasza jest gotowa dodaj ekstrakt waniliowy aby wzbogacić smak budyń. Zblenduj na gęstą konsystencję przypominającą budyń.
5. Jeśli budyń jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę więcej mleka roślinnego i ponownie dokładnie wymieszać.
6. Gdy osiągniesz pożądaną konsystencję, wyłącz ogień i przelóż budyń do miseczek lub szklanek.
7. Pozwól by budyń gryczany ostygnąć przez kilka minut, a następnie możesz go podać ciepły lub schłodzony.
8. Przed podaniem, możesz udekorować budyń pokrojonymi kiwi lub zblendować kiwi na polewę.
9. Bardzo lubię wykorzystywać ten przepis przy zaparciach, świetnie się sprawdzi.



## W tym posiłku:

Serwujemy budyń, który wykonasz w bardzo szybki sposób nie używając gotowca z paczki. Kasza gryczana biała to bezglutenowy produkt, bogaty w błonnik i witaminy z grupy B, który nadaje się do potraw słodkich. Zarazem ma niski indeks glikemiczny, co sprzyja naszej gospodarce cukrowej. Kiwi jest znane z zawartości enzymu aktynidyny, który pomaga w trawieniu białka, zawiera także przeciwutleniacze i fitoskładniki, takie jak flawonoidy i karotenoidy, które wspierają zdrowie organizmu. Dodatkowo są pomocne przy zaparciach i wpływające na lepszy sen.





Dziękuję za zaufanie  
i życzę Wam powodzenia  
w tak ważnym momencie kreowania  
zdrowia Waszych dzieci poprzez wpływ  
na odżywienie mikrobioty jelitowej.

Możecie mnie znaleźć  
i kontaktować się w moich  
mediach społecznościowych



[keepfitinstyle.pl](http://keepfitinstyle.pl)