

Anin jelovnik nakon 12 mjeseci starosti



1 Tjedan

Ponedjeljak

Doručak: Heljdine palačinke s namazom od avokada i suhog voća

Užina: Domaći jogurt s borovnicama

Ručak: Rižoto s povrćem (mrkva, brokula, cvjetača i grašak) s mljevenom teletinom

Večera: Krem juha od bijelog batata i čičoke s lanenim uljem

Utorak

Doručak: Smoothie od mladog špinata, banane, jabuke, 1/2 avokada, sjemenke suncokreta, tostirane mljevene bademe i voda

Užina: Keksići od svježeg sira

Ručak: Varivo od kelja

Večera: Krem juha od bundeve i mrkve s prosom i maslinovim uljem

Srijeda

Doručak: Zapečena palenta sa sirom, domaći jogurt

Užina: Kruška

Ručak: Povrće kuhano na pari, začinjeno s domaćom mješavinom začina

Večera: Krem juha od cikle sa seyamom I sezamovim uljem

Četvrtak

Doručak: Zobene pahuljice ili mekinje s bananom, 1/2 kruške, borovnice, mljevene tostirane lješnjake i mljevene lanene sjemenke

Užina: Krema od svježeg sira

Ručak: Lazanje od tikvica s mljevenom junetinom i bešamelom od zobenog mlijeka

Večera: Krem juha od čičoka s maslinovim uljem

Petak

Doručak: Quinoa s ribanom jabukom, 1/2 avokada, 1/2 banane, 1/2 žličica sirovog kakaa i tostirane indijske orahe

Užina: Zobene keksiće sa suhim voćem

Ručak: Riba s povrćem iz pećnice (batat, mrkva, luk, brokula, korabica)

Večera: Krem juha od celera i jabuke s maslinovim uljem

Subota

Doručak: Zobene palačinke s domaćim pekmezom

Užina: Čokoladno mlijeko

Ručak: Punjene paprike s prosom i povrćem

Večera: Krem juha od brokule i cvjetače s lanenim uljem

Nedelja

Doručak: Smoothie od mrkve, datuljama, mljevene tostirane lješnjake, bademovo mlijeko, cejlonski cimet, sok od limuna, voda i žlica sirove (potopljene) heljde

Užina: Puding od ljubičastog batata i chia sjemenke

Ručak: Varivo od šarenog graha

Večera: Krem juha od blitve s maslinovim uljem



2 Tjedan

Ponedjeljak

Doručak: Omlet s paprikom, domaći jogurt

Užina: Chia puding

Ručak: Grilano povrće (patlidžan, tikvica)

Večera: Krem juha od bundeve s bučnim uljem

Utorak

Doručak; Pica od cvjetače s rajčicom, matovilcem i kukuruzom

Užina: Jogurt s medom i cimetom

Ručak: Rižoto s tikvom

Večera: Krem juha od mrkve i đumbira s tahiny pastom i bučnim uljem

Srijeda

Doručak: Smoothie od avokada, banane, malina, tahini pastom, lanene mljevene sjemenke i amarant

Užina: Zobeni keksići s bananom i suhim brusnicama

Ručak: Riba na lešo s blitvom i krumpirom

Večera: Pomfrit od batata i umak od abc sira

Četvrtak

Doručak: Muffini od jaja i povrća

Užina: Puding s borovnica s tapiokom

Ručak: Varivo od slanutka s junetinom

Večera: Krem juha od poriluka i mrkve sa sezamom

Petak

Doručak: Kaša od banane, borovnica, aronija, jabuke, tostirane lješnjake i proso

Užina: Slani keksi od svježeg sira

Ručak: Riba s povrćem pečeni u pek papiru

Večera: Krem juha od pečene bundeve s bučnim uljem

Subota

Doručak; Zobene palačinke s domaćim pekmezom

Užina: Puding od pečene bundeve i jabuke s tostiranim bademima, bademovim mlijekom i amarantom

Ručak: Zapečena cvjetača s piletinom

Večera: Krem juha od graška i bijelog batata

Nedelja

Doručak: Smoothie od batata

Užina; Slatka riža u kokosovim mlijekom sa sirovim kakaom i cimetom

Ručak: Polpete od tikvice i mrkve, pire od špinata

Večera: Krem juha od krumpira i cvjetače s maslinovim uljem



Recepti

❖ **Heljdine palačinke s namazom od avokada i suhog voća**

➤ **Heljdine palačinke**

130gr heljdinog brašna
Šalica mineralne vode
1 jaje
Prstohvat soli
1 žličica praška za pecivo

Sve sastojke lagano umutite pjenjačom što laganije. Palačinke pecite na kokosovim uljem ili maslacem.

➤ **Namaz o avokada i suhog voća**

Suho voće ostavite da odstoji u vodu preko noći ili kratko prokuhajte kako bi u potpunosti omekšali. Izmiksajte štapnim mikserom ili blenderom zajedno s avokadom, žlicom jogurta i žličicom meda.

❖ **Krem juha od bijelog batata i čičoke s lanenim uljem**

Batat i čičoke dobro oprati, oguliti i izrezati na kockice. Na malo ulja i vodu propirjati sitno isjeckan luk, dodati kockice batata i čičoke te dodati vodu ili povrtni temeljac. Kuhati dok sve zajedno omekša. Propasirati štapnim mikserom, vratiti na štednjak te dodati žlicu kiselog vrhnja, kuhati još minutu i začiniti po želji. Prilikom posluživanja dodati par kapi lanenog ulja.

❖ **Krema od svježeg sira**

1/2 banane
Žličica cimeta
1 žlica sok od limuna ili naranče
1 žličica meda
Zobeno ili bademovo mlijeko
2 žlice Svježeg sira

Sve sastojke dobro izmiksati te poslužiti kao među obrok. Po želji može se dodati i drugog voća tipa naranče, manga, avokada i sl.



❖ Čokoladno mlijeko

Šalica bademovo mlijeko ili bilo koje drugo

4 datulje namočene u vodu preko noći ili kratko prokuhane

3 žlice sirovog kakaa

Malo vanilija ili cimeta

Šalica vode

Sve sastojke izmiksati u blenderu dok se ne dobije fina, glatka struktura. Ovo mlijeko može stajati u hladnjaku i do 3 dana

❖ Chia puding

1/2 zrele banane

130 gr grčkog jogurta

120 ml zobenog mlijeka

1 žličica sirovog kakaa u prahu

1 žličica meda

2 žlice chia sjemenki

Staviti chia sjemenke u zdjelu te namočiti sa zobenim mlijekom, dodajte ostale sastojke i ostavite da odstoji. Povremeno promiješati (mora odstajati najmanje 30min kako bi se dobila gusta smjesa).

Po želji možete dodati i bilo koje drugo voće.

❖ Lazanje od tikvica s mljevenom junetinom i bešamel od zobenog mlijeka

500gr mljevene junetine

2 veće tikvice

Jedan luk

2 češnja češnjaka

Maslinov ulje

100ml domaćeg kečapa ili propasirane rajčice

200gr sira

1,5dl zobenog mlijeka

Naribani parmezan

1 jaje

Sol, papar, mljeveni bosiljak, mljevena majčina dušica

Meso propržiti na luku i češnjaku te začiniti. Dodati domaći kečap ili propasiranu rajčicu,

Tikvice izrezati na tanje trakice te posoliti i iscijediti koliko god se može na papirnatom ručniku.

U posebnu posudu izmiješajte zobeno mlijeko, jaje, parmezan, malo soli i papra

U posudu za pečenje nalijte malo domaćeg kečapa ili propasirane rajčice te posložite jedan red tikvica, premažite smjesom zobenog mlijeka, zatim stavite meso i tanko izrezani sir. Postupak ponavljajte dok ne potrošite sve sastojke. Na vrhu stavite komadiće sira, pokrijte folijom i pecite u zagrijanoj pećnici na 180°C oko 40 min i 5 do 10 min ne pokriveno.