

Przykładowy sposób podania - przepis dla malucha powyżej 3. roku życia na:

Kalafior z serem**



Składniki na 1 porcję:

Proporcja ketogenna	3:1	2:1
KetoCal 3:1* w proszku	4 g	4 g
Oliwa z oliwek	7 g	5 g
Schłodzona przegotowana woda	30 g	30 g
Mąka kukurydziana	2 g	2 g
Śmietanka 36%	11 g	6 g
Starty ser cheddar	6 g	7 g
Ugotowany kalafior (gotowany w wodzie bez soli)	14 g	40 g

Wartość odżywcza (na przepis/porcję):

Proporcja ketogenna	3:1	2:1
Wartość energetyczna	161,66 kcal	135,43 kcal
Tłuszcz	15,61 g	12,17 g
Węglowodany	2,29 g	2,64 g
Białko	2,9 g	3,49 g

Sposób przygotowania:

- Wlej oliwę i wodę do miski, a następnie podgrzewaj w kuchence mikrofalowej przez 1 minutę.
- Wymieszaj razem mąkę kukurydzianą i pełnotłustą śmietankę, aby powstało ciasto.
- Do ciasta dodaj oliwę z wodą i podgrzewaj w kuchence mikrofalowej przez około 20 sekund.
- Powstałe ciasto wymieszaj z KetoCal 3:1*, dodaj ser i mieszaj, aż się delikatnie roztopi. Pamiętaj, żeby zostawić trochę sera do posypania dania.
- Kalafior umieść w naczyniu żaroodpornym, zalej sosem serowym, posyp na wierzchu pozostałym serem i zapiekaj, aż ser się rozpuści.

Zajrzyj na stronę www.dieta-ketogenna.pl po więcej inspiracji na ketogenne przepisy dla Twojego dziecka.

**Przedstawiony przepis jest jedynie przykładem. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest zależne od wieku, masy ciała oraz stanu zdrowia i musi być wyliczone indywidualnie dla każdego pacjenta.



*KetoCal 3:1 o smaku neutralnym to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego u niemowląt i dzieci w lekkoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. Stosować pod nadzorem lekarza.

KETO CAL 3:1			
Wartość odżywcza	jednostka	100 g	100 ml
Wartość energetyczna	kcal (kJ)	711 (2935)	66 (273)
Tłuszcz (87 En%), w tym:	g	68,6	6,4
- Kwasy nasycone	g	26,6	2,5
- Kw. wielonienasycone	g	18,0	1,7
-- Kwas linolowy		15,5 g	1443 mg
-- Kwas α-linolenowy		1,28 g	119 mg
-- Kwas arachidonowy		0,18 g	16,5 mg
-- Kw. dokozaheksaneowy DHA		0,18 g	16,5 mg
Węglowodany (4 En%), w tym:	g	7,2	0,67
- Cukry	g	5,4	0,50
-- Laktoza	g	5,09	0,47
Błonnik (0 En%)	g	0	0
Białko (9 En%)	g	15,4	1,4
Sól	g	0,89	0,08
Witaminy			
Witamina A	µg	389	36,2
Witamina D	µg	17,0	1,58
Witamina E	mg	10,1	0,94
Witamina K	µg	55,4	5,15
Tiamina	mg	0,71	0,07
Ryboflawina	mg	0,71	0,07
Niacyna	mg	4,97	0,46
Kwas pantotenowy	mg	6,03	0,56
Witamina B6	mg	0,71	0,07
Kwas foliowy	µg	106	9,90
Witamina B12	µg	1,40	0,13
Biotyna	µg	14,2	1,32
Witamina C	mg	95,6	8,89
Składniki mineralne i pierwiastki śladowe			
Sód	mg	355	33,1
Potas	mg	920	85,6
Chlorek	mg	545	50,7
Wapń	mg	810	75,3
Fosfor	mg	546	50,8
Magnez	mg	78,1	7,27
Żelazo	mg	12,1	1,12
Cynk	mg	8,53	0,79
Miedź	mg	0,51	0,048
Mangan	mg	0,14	0,013
Molibden	µg	34,9	3,25
Selen	µg	27,0	2,51
Chrom	µg	29,0	2,70
Jod	µg	104	9,66
Inne			
L-karnityna	mg	48,8	4,54
Cholina	mg	225	20,9
Inozytol	mg	155	14,5
Tauryna	mg	48,7	4,53
Osmolarność		160 mOsmol/kg H ₂ O	

KetoCal*
stosowany w diecie
ketogennej



DZIECI MŁODSZE

Jeżeli lekarz zalecił stosowanie diety ketogennej w nefarmakologicznej metodzie terapii padaczki lekoopornej do jadłospisu dziecka można włączyć produkty z grupy KetoCal.

Produkty z grupy KetoCal to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w lekoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. Stosować pod nadzorem lekarza. Produkty KetoCal to kompletne pod względem odżywczym preparaty o odpowiednim stosunku ketogennym ułatwiającym prowadzenie diety ketogennej.



KetoCal 3:1* o smaku neutralnym to preparat w postaci proszku, odpowiedni jako jedyne źródło pożywienia u niemowląt od urodzenia i małych dzieci do 3. roku życia lub jako uzupełnienie diety niemowląt i dzieci.

- ✓ zawiera bardzo wysoką zawartość tłuszczu i niską zawartość węglowodanów
- ✓ kompletny pod względem odżywczym – zawiera mieszaninę olejów, białka mleka, dodatek aminokwasów, węglowodany, witaminy, składniki mineralne i pierwiastki śladowe
- ✓ zawiera długotańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe: kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas arachidonowy (AA)

*KetoCal 3:1 o smaku neutralnym to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego u niemowląt i dzieci w lekoopornej padaczce i innych schorzeniach, w których wskazana jest dieta ketogenna. Stosować pod nadzorem lekarza.

KetoCal 3:1* może stanowić uzupełnienie diety dziecka w niezbędne witaminy, składniki mineralne i pierwiastki śladowe przy zachowaniu odpowiedniej proporcji ketogennej diety.

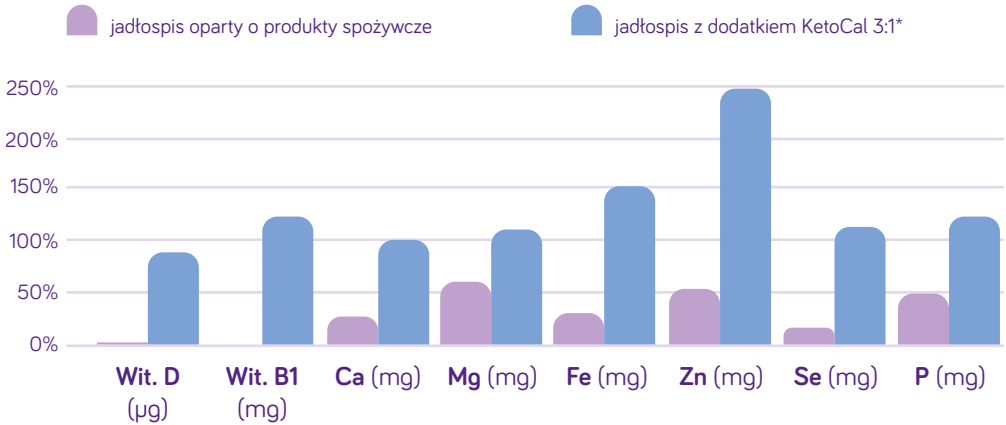
Porównanie pokrycia zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne przykładowego ketogennego jadłospisu opartego o produkty spożywcze do jadłospisu z dodatkiem KetoCal 3:1*.

Porównanie odniesiono do norm RDA (dzieci zdrowe 1-3 lat).¹

Wiek pacjenta: **3 lata** | Stosunek ketogenny: **3:1** | Kaloryczność: **1100 kcal/ dobę**

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS OPARTY O PRODUKTY SPOŻYWCZE
<i>Śniadanie</i>
POTRAWKA Z CIEŁĘCINKĄ
CIEŁĘCINA, MARCHEW SUROWA, PIETRUSZKA LIŚCIE, SELER KORZENIOWY SUROWY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ SUROWY
<i>II Śniadanie</i>
TWAROŻEK Z BORÓWKAM
SEREK BIELUCH NATURALNY, BORÓWKI AMERYKAŃSKIE, MASZCARPONE PIĄTNICA, ŚMIETANKA 36%
<i>Obiad</i>
POTRAWKA Z KRÓLIKA Z WARZYWAMI
BROKUŁY, KALAFIOR, KRÓLIK, MARCHEWKA, SELER KORZENIOWY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ, KOPER GRODOWY, OLIWA Z OLIWEK
<i>Kolacja</i>
SEREK Z JABŁKIEM
SEREK BIELUCH, ŚMIETANKA 36%, JABŁKO

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS Z DODATKIEM KETO CAL 3:1*
<i>Śniadanie</i>
KETO CAL 3:1
<i>Obiad</i>
CIEŁĘCINA Z WARZYWAMI
CIEŁĘCINA, MARCHEW, PIETRUSZKA LIŚCIE, SELER KORZENIOWY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ, OLIWA Z OLIWEK
<i>Podwieczorek</i>
SEREK Z OWOCAMI
SEREK BIELUCH, BORÓWKI AMERYKAŃSKIE, SEREK MASZCARPONE, ŚMIETANKA 36%
<i>Kolacja</i>
KETO CAL 3:1



1. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Pod red. Mirosława Jarosza. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2020.

KetoCal 3:1* może być przygotowany w formie napoju lub używany jako składnik potraw stanowiąc doskonałą bazę do komponowania przepisów zarówno słodkich, jak i wytrawnych (np. jako zamiennik mąki).

Analiza jadłospisów wykazała, że menu z produktem KetoCal 3:1* dostarcza mikroelementy, które najtrudniej dostarczyć w diecie ketogennej opartej jedynie o produkty spożywcze. Są to m.in: witamina D, witamina B1, wapń, fosfor, żelazo i selen.

KetoCal 3:1*:

- dostarcza witaminy, składniki mineralne i pierwiastki śladowe
- ma stały stosunek ketogeny
- może być dodawany do przygotowania różnorodnych potraw

A ponadto:

- zmniejszenie ryzyka wystąpienia niedoborów nawet w monotonnych dietach małych dzieci



2. W zależności od indywidualnych wyliczeń diety porcja stanowi od 40-200 g KetoCal.