



Книга детских белковых рецептов

Валерия Валериевна Поляковски

Здравствуйте, дорогие мамы и папы!



Спасибо, что выбрали эту книгу. Как родитель, вы наверняка знаете, как важно накормить ребёнка так, чтобы это было одновременно полезно и вкусно. И самое главное — чтобы малыш ел с удовольствием. А это порой становится настоящей проблемой, особенно если ваш ребёнок привередлив в еде, ест избирательно или очень мало.

Этот сборник создан с одной целью: помочь вам разнообразить рацион вашего ребёнка, сделать его полноценным, сбалансированным и богатым белками — важнейшими строительными элементами для растущего организма.

Как всё началось?

Ваш текст звучит очень тепло и искренне. Однако есть несколько моментов, которые можно улучшить с точки зрения орфографии, пунктуации и стиля. Вот исправленный вариант:

Я сама мама, и сын у меня рос «малоежкой». Если кто-то из ваших детей нехотя сидит за столом, перебрасывается макаронами или ест только «что-то вкусное», то вы точно понимаете, о чём я. Будучи молодыми родителями, мы не слишком задумывались о нехватке белка, но на нашем столе часто были и бульоны, и холодец, и разные паштеты. Только вот не всегда легко объяснить ребёнку, что главное — это польза, а не вкус печени или того же холодца.

Сегодня у нас есть прекрасные возможности кормить детей не только полезной, но и действительно вкусной едой. Современные продукты, рецепты и технологии позволяют готовить так, чтобы ребёнок наконец начал проявлять интерес к еде.

Эта книга — результат моих экспериментов, поисков и практики. Здесь вы найдёте блюда, на которые выстроится очередь из ваших детей :)). И я не преувеличиваю!

Почему белок так важен для детей?

ФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

• Быстрый рост и развитие

Дети растут и развиваются гораздо быстрее, чем взрослые. Это означает, что их потребность в белке значительно выше в расчёте на килограмм массы тела. Белок является основным строительным материалом для новых клеток и тканей, а также необходим для развития нервной системы и мозга. Дефицит белка в детском возрасте может привести к задержке роста, ослаблению иммунитета и нарушениям когнитивного развития.

• Чувствительность к дефициту

Детский организм гораздо более чувствителен к дефициту белка, чем организм взрослого. Даже небольшой недостаток белка может вызвать серьёзные долгосрочные последствия для здоровья.

• Разнообразие аминокислот

Для оптимального развития детям необходимо получать все незаменимые аминокислоты. Поэтому важно обеспечивать их рацион разнообразным питанием, включающим различные источники белка.

• Влияние на формирование иммунитета

Белок необходим для синтеза антител и формирования иммунных клеток. Его дефицит у детей повышает риск развития инфекционных заболеваний.

Как влияет на психологическое здоровье ребенка?

Если объяснять просто, то без белка мозг не сможет правильно работать: ребенку будет сложнее учиться, концентрироваться и даже справляться с эмоциями.

1. Развитие мозга

Белок необходим для синтеза нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и норадреналин, которые влияют на настроение, поведение и когнитивные функции. Дефицит белка может замедлить развитие мозга, что особенно критично в детстве, когда формируются основные нейронные связи.

2. Эмоциональная регуляция

Нейротрансмиттеры, синтезируемые из аминокислот (компонентов белка), помогают регулировать настроение и управлять стрессом. Например, триптофан, из которого вырабатывается серотонин, способствует снижению тревожности и улучшению сна.

3. Концентрация и обучение

Белок поддерживает здоровье миелиновых оболочек нервных волокон, что улучшает передачу сигналов между нейронами. Это важно для когнитивных процессов, таких как внимание, память и способность усваивать новую информацию. Белковые перекусы стабилизируют уровень сахара в крови, предотвращая резкие скачки энергии и снижая риск гиперактивности или апатии.

4. Формирование стрессоустойчивости

Адекватное потребление белка поддерживает работу надпочечников, которые участвуют в управлении реакцией на стресс. Дети, получающие достаточно белка, лучше справляются с эмоциональными нагрузками.

5. Социальное и эмоциональное развитие

Дефицит белка может замедлить общее развитие, включая речевые навыки, способность выражать эмоции и взаимодействовать с окружающими.

6. Влияние на сон

Белок способствует выработке мелатонина, регулирующего сон. Качественный сон крайне важен для психологического здоровья ребёнка, включая эмоциональную стабильность и способность к обучению.

7. Предупреждение психологических расстройств

Исследования показывают, что дефицит белка в раннем возрасте может быть связан с повышенным риском депрессии, тревожных расстройств и проблем с поведением в будущем.

Из важного:

В растущем организме белок расходуется гораздо быстрее, чем у взрослых, поэтому его недостаток может негативно сказаться на развитии, уровне энергии и даже настроении ребёнка. Однако кормить детей белком — это не значит заставлять их есть только мясо или яйца. Важно, чтобы блюда были вкусными, яркими и разнообразными.

Именно поэтому в этом сборнике вы найдёте рецепты, которые понравятся даже самым привередливым маленьким гурманам. 😊

Чем эта книга полезна для мам и пап?

Я знаю, как трудно готовить одновременно быстро и полезно, особенно когда нужно угодить вкусу ребёнка. Эта книга станет для вас настоящим подспорьем.

Простота приготовления

Рецепты из этой книги не требуют редких ингредиентов или сложных кулинарных техник. Всё предельно просто и доступно.

Сбалансированность блюд

Каждое блюдо составлено так, чтобы в нём гармонично сочетались белки, полезные жиры, овощи и углеводы — всё, что нужно для полноценного питания ребёнка.

Яркий внешний вид

Красивая подача имеет огромное значение, особенно для детей. Красочные иллюстрации в книге вдохновят вас на оформление блюд, а ребёнка — на их дегустацию.

Вовлечение ребёнка

Вы можете привлечь ребёнка к процессу выбора и готовки. Пусть он сам выберет блюдо по картинке, а вы приготовите его вместе. Это не только повысит его интерес к еде, но и станет прекрасным способом провести время с пользой и удовольствием.

Полезные аналоги фастфуда

Многие блюда в книге выглядят как любимые, но вредные перекусы из фастфуда. Однако это их полезные и сбалансированные версии, которые порадуют ребёнка и принесут ему только пользу.

В этой книге вы найдете:

- **24 горячих блюда (завтраки и обеды)**, которые дадут энергию на весь день.
- **5 десертов**, которые дети любят за вкус, а вы — за пользу.
- **7 рецептов ярких и вкусных смузи**, которые можно сделать вместе с ребенком.
- И БОНУС ОТ МЕНЯ: **12 фаворитов безопасных и проверенных протеинов**, которые можно смело давать детям и вводить в рецепты.



Для любителей раструда (но полезного)

Любимые блюда из ресторанов быстрого питания в домашнем исполнении. Всё полезно, вкусно и радует глаз! Дети точно оценят.

- Домашние мини-чизбургеры
- Домашние наггетсы в кукурузной панировке
- Лепешки с сыром и ветчиной (кесадилья)
- Картофельные крокеты с сыром





Домашние мини-чизбургеры



Ингредиенты

- Куриное или индюшиное филе (для котлет) — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Сыр (топленый или нежирный) — 4 ломтика
- Булочки для бургеров — 4 шт. (цельнозерновые или бездрожжевые)
- Листья салата, огурцы, помидоры — для подачи
- Немного кетчупа или йогуртового соуса

Филе индейки

содержит мало жира, но много белка и витамина B6, который поддерживает иммунитет и нервную систему.



Приготовление

1. Прокрутите филе через мясорубку, добавьте яйцо, сформируйте небольшие котлеты.
2. Обжарьте или запеките котлеты до готовности.
3. Соберите бургеры: булочка, котлета, сыр, овощи.
4. Подайте с домашним картофелем фри (печёным в духовке).



Домашние наггетсы в кукурузной панировке

Кукурузные хлопья

богаты углеводами, которые дают энергию, а их хрустящая текстура делает блюдо привлекательным для детей.



Ингредиенты

- Куриное филе — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Мука — 2 ст. л.
- Кукурузные хлопья (без сахара) — 50 г
- Немного соли и специй



Приготовление

1. Нарезьте куриное филе на кусочки.
2. Измельчите хлопья в крошку (не до пыли).
3. Обмакните курицу в муке, затем в яйце, потом обваляйте в кукурузных хлопьях.
4. Запекайте в духовке 20 минут при 200°C.



Лепешки с сыром и ветчиной (кесадилья)



Ингредиенты

- Тортилья (цельнозерновая) — 2 шт.
- Ветчина (индюшиная или куриная) — 100 г
- Тёртый сыр — 100 г
- Кетчуп или натуральный йогурт — для соуса

Цельнозерновая Тортилья

содержит клетчатку, которая улучшает пищеварение и поддерживает длительное чувство сытости.



Приготовление

1. На одну лепешку выложите сыр и ветчину, накройте второй лепешкой.
2. Обжарьте на сухой сковороде по 2-3 минуты с каждой стороны, чтобы сыр расплавился.
3. Разрежьте на треугольники и подавайте с соусом.



Картофельные крокеты с сыром

Картофель

— источник калия, который помогает поддерживать баланс жидкости в организме и здоровье сердечно-сосудистой системы.



Ингредиенты

- Картофель (отварной) — 3-4 шт.
- Тёртый сыр — 50 г
- Детский протеин (нейтральный) — 1 ст. л. (по желанию)
- Яйцо — 1 шт.
- Мука или панировочные сухари — 2-3 ст. л.



Приготовление

1. Разомните картофель в пюре, добавьте сыр, яйцо и протеин (если используете).
2. Сформируйте шарики, обваляйте в муке или сухарях.
3. Запекайте в духовке 15-20 минут при 200°C или обжарьте на сковороде.

Каша и омлет для бодрого утра

Полезные и вкусные
рецепты каш
с добавлением
протеина, фруктов и
ягод. Плюс омлет :)
Эти завтраки зарядят
энергией на весь день!

- Омлет «Солнечный зайчик» с творогом
- Банановая овсянка с протеином
- Рисовая каша с ягодами и протеином
- Шоколадная гречневая каша
- Манная каша с ванильным протеином
- Кукурузная каша с протеином и фруктами
- Перловая каша с мёдом и орехами





Омлет «Солнечный зайчик» с творогом

Яйца

— это один из лучших источников полноценного белка, содержащего все незаменимые аминокислоты. А творог в омлете делает его ещё более сытным и питательным!



Ингредиенты

Яйца — 2 шт.
Творог (5-9%) — 50 г
Молоко — 50 мл
Щепотка соли
Сливочное масло для жарки
Мелко нарезанная зелень (по желанию)



Приготовление

1. Взбейте яйца с молоком и щепоткой соли.
2. Аккуратно вмешайте творог.
3. Разогрейте сковороду с маслом и вылейте смесь.
4. Жарьте под крышкой на медленном огне до готовности.
5. Сверху посыпьте зеленью для украшения.



Банановая овсянка с протеином

Овсянка

— это источник «медленных» углеводов, которые обеспечивают стабильный уровень энергии на протяжении дня. А банан делает овсянку естественно сладкой, позволяя избегать добавленного сахара.



Ингредиенты

- Овсяные хлопья — 50 г
- Молоко — 200 мл
- Банан — 1 шт.
- Детский протеин (ванильный или банановый) — 1 ст. л.



Приготовление

1. Отварите овсянку на молоке до готовности.
2. Разомните банан в пюре, добавьте в кашу.
3. Вмешайте протеин в слегка остывшую кашу.
4. Украсьте ломтиками банана и подавайте.



Рисовая каша с ягодами и протеином



Ингредиенты

- Рис (длиннозерный или круглый) — 50 г
- Молоко — 200 мл
- Замороженные или свежие ягоды — 50 г
- Детский протеин (ягодный) — 1 ст. л.
- Немного мёда (по желанию)

Рисовая каша

популярна во многих культурах, от азиатского рисового пудинга до русской молочной каши. Добавление ягод делает это блюдо богатым витамином С, что необычно для рисовых каш.



Приготовление

1. Отварите рис в молоке до мягкости.
2. Добавьте протеин и ягоды, хорошо перемешайте.
3. При желании добавьте немного мёда.



Манная каша с ванильным протеином

Манная каша

— классика детских завтраков в России и Европе. Её лёгкая текстура идеально подходит для добавления протеина, делая её более сытной и полезной.



Ингредиенты

- Молоко — 200 мл
- Манная крупа — 2 ст. л.
- Детский протеин (ванильный) — 1 ст. л.
- Немного сахара или мёда (по желанию)



Приготовление

1. Вскипятите молоко, тонкой струйкой всыпьте манку, постоянно помешивая.
2. Варите до загустения.
3. Добавьте протеин в слегка остывшую кашу, перемешайте.
4. Подавайте с ягодами или фруктами.



Шоколадная гречневая каша



Ингредиенты

- Гречневая крупа — 50 г
- Молоко или вода — 200 мл
- Детский протеин (шоколадный) — 1 ст. л.
- Какао-порошок — 1 ч. л.
- Немного мёда или сиропа агавы (по желанию)

Гречка

— это не зерно, а семя, и она не содержит глютен. Её сочетание с шоколадным вкусом превращает обычное блюдо в десерт, который полезен для сердца.



Приготовление

1. Отварите гречку на молоке или воде до готовности.
2. Вмешайте какао и протеин в слегка остывшую кашу.
3. Добавьте мёд для сладости и подавайте.



Кукурузная каша с протеином и фруктами

Кукурузная каша

была основой рациона в Южной Америке ещё со времён майя. Её кремовая текстура и нейтральный вкус делают её универсальной основой для добавления сладких или солёных ингредиентов.



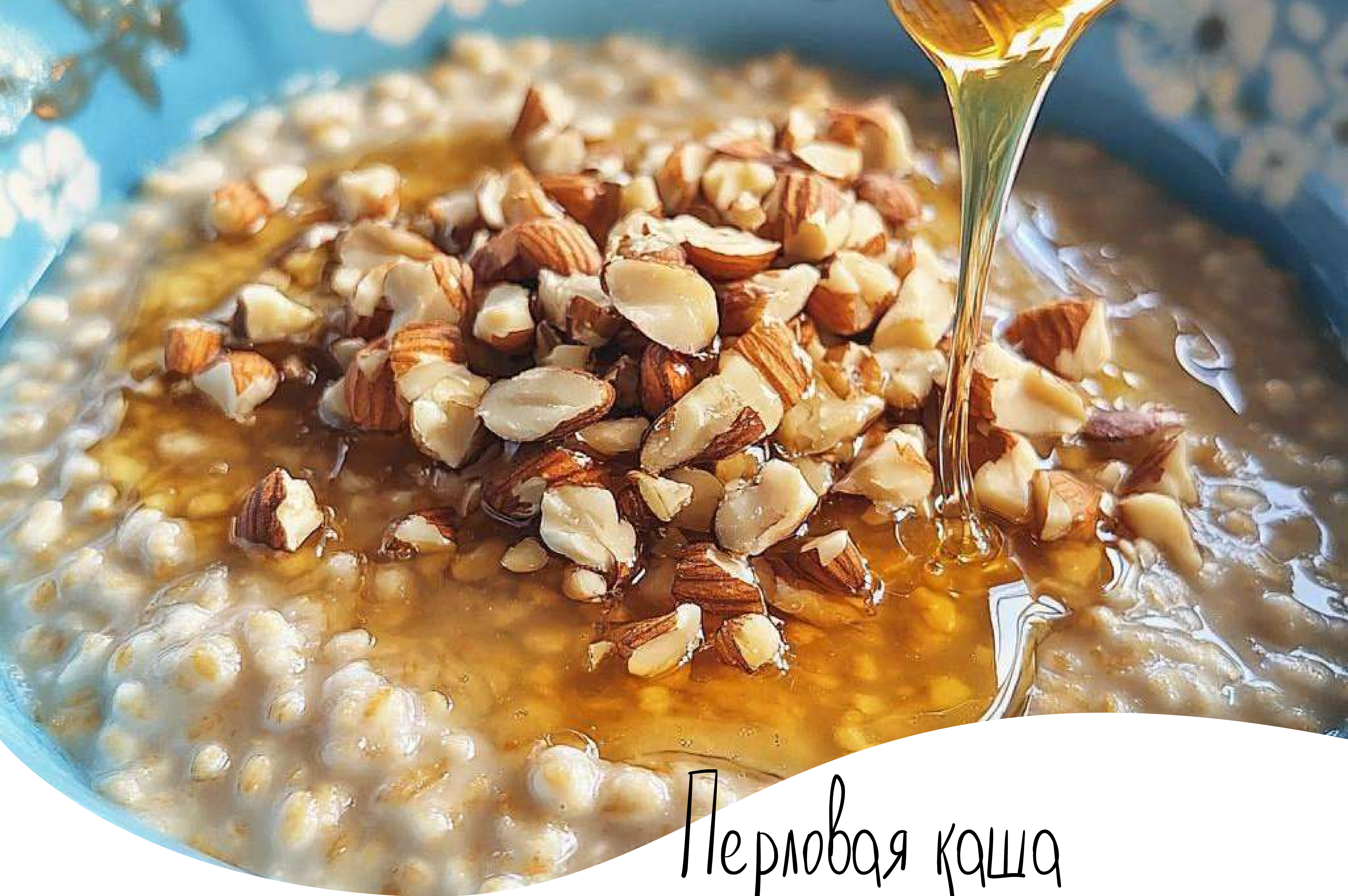
Ингредиенты

- Кукурузная крупа — 50 г
- Молоко или вода — 200 мл
- Детский протеин (нейтральный или фруктовый) — 1 ст. л.
- Яблоко или груша (нарезанные кубиками) — 50 г



Приготовление

1. Отварите кукурузную крупу до мягкости, постоянно помешивая.
2. Добавьте протеин в слегка остывшую кашу.
3. Смешайте с фруктами и подавайте.



Перловая каша с мёдом и орехами



Ингредиенты

- Перловая крупа — 50 г
- Молоко — 200 мл
- Детский протеин (ванильный) — 1 ст. л.
- Мёд — 1 ч. л.
- Мелко рубленные орехи (грецкие или миндаль) — 1 ст. л.

Перловка

— это одно из самых древних блюд, известное с древнего Рима. Её называли «пищей гладиаторов», так как она давала энергию для тяжёлых физических нагрузок.



Приготовление

1. Замочите перловку на ночь, затем отварите на молоке до готовности.
2. Добавьте протеин и мёд, хорошо перемешайте.
3. Посыпьте орехами перед подачей.

Овощи под прикрытием

Идеальные блюда, чтобы незаметно добавить овощи в рацион ребёнка. Они прячутся в соусах, тесте и котлетах, становясь почти неуловимыми.

- Гороховые котлеты
- Макароны с «секретным» овощным соусом
- Оладьи с кабачком и сыром
- Суп-пюре «Оранжевое чудо»
- Котлеты с овощами «Незаметный гость»





Гороховые котлеты

Горох

— отличный растительный источник белка, а также богат витаминами группы В, которые поддерживают энергию и нервную систему.



Ингредиенты

- Горох (отварной или консервированный) — 200 г
- Яйцо — 1 шт.
- Овсяные хлопья — 2 ст. л.
- Щепотка соли и специй



Приготовление

1. Горох разомните вилкой или взбейте в блендере до состояния пюре.
2. Добавьте яйцо, овсяные хлопья и специи.
3. Сформируйте котлеты и обжарьте на небольшом количестве масла.
4. Подавайте с овощным гарниром.



Макароны с «секретным» овощным соусом

Болгарский перец

содержит больше витамина С, чем апельсин, помогая укрепить иммунитет, а в соусе его вкус практически не чувствуется.



Ингредиенты

- Макароны (цельнозерновые или обычные) — 200 г
- Морковь — 1 шт.
- Болгарский перец — 1 шт.
- Томатная паста — 2 ст. л.
- Лук — 1/2 шт.
- Сыр (тёртый) — 50 г



Приготовление

1. Отварите макароны до готовности.
2. Обжарьте на сковороде мелко нарезанный лук, морковь и болгарский перец.
3. Переложите овощи в блендер, добавьте томатную пасту и немного воды, взбейте в однородный соус.
4. Перемешайте соус с макаронами, посыпьте сыром.



Оладьи с кабачком и сыром



Ингредиенты

- Кабачок — 1 шт. (натереть на тёрке и отжать сок)
- Яйцо — 1 шт.
- Сыр (тёртый) — 50 г
- Мука — 2-3 ст. л.
- Щепотка соли

Кабачок

богат клетчаткой и калием, которые поддерживают здоровье кишечника и сердечно-сосудистой системы, и его нейтральный вкус легко маскируется сыром.



Приготовление

1. Смешайте кабачок с яйцом, сыром и мукой.
2. Жарьте оладьи на среднем огне до золотистой корочки.
3. Подавайте со сметаной или натуральным йогуртом.



Суп-пюре «Оранжевое чудо»



Ингредиенты

- Морковь — 2 шт.
- Картофель — 2 шт.
- Тыква — 100 г
- Сливки (10%) — 50 мл
- Сыр (по желанию) — для подачи

Тыква

содержит бета-каротин, который улучшает зрение и придаёт супу яркий привлекательный цвет.



Приготовление

1. Отварите морковь, картофель и тыкву до мягкости.
2. Взбейте овощи в блендере до состояния пюре, добавьте немного воды из бульона для консистенции.
3. Влейте сливки, прогрейте.
4. Подавайте с гренками и сыром.



Котлеты с овощами «Незаметный гость»

Морковь

улучшает здоровье кожи и укрепляет иммунитет, а в котлетах её вкус полностью сливается с мясом.



Ингредиенты

- Куриный фарш — 300 г
- Кабачок (тертый) — 50 г
- Морковь (тертая) — 50 г
- Лук — 1/2 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 2 ст. л.



Приготовление

1. Смешайте фарш с овощами, яйцом и сухарями.
2. Сформируйте котлеты и обжарьте или запеките в духовке.
3. Подавайте с картофельным пюре или макаронами.

Десерты

Кто сказал, что десерт не может быть полезным? Эти сладости порадуют детей, сохраняя баланс пользы и вкуса.

- Протеиновый йогуртовый крем
- Энергетические шарики «Зарядка для супергероя»
- Шоколадный пудинг «Мечта сладкоежки»
- Йогуртовое мороженое с протеином
- Шоколадный кекс с кабачком





Протеиновый йогуртовый крем



Ингредиенты

- Греческий йогурт (или натуральный) — 150 г
- Детский протеин (фруктовый вкус) — 15 г
- Банан — 1 шт.
- Замороженные ягоды — 50 г

Замороженные ягоды

сохраняют максимум витаминов и антиоксидантов, поддерживающих иммунитет.



Приготовление

1. Смешайте йогурт с протеином до однородной консистенции.
2. Добавьте нарезанный банан и ягоды.
3. Подавайте как десерт или перекус.



Энергетические шарики «Зарядка для супергероя»

Финики

содержат натуральные сахара, которые быстро восполняют энергию, а также калий для здоровья сердца.



Ингредиенты

- Овсяные хлопья — 100 г
- Детский протеин (шоколадный или ванильный) — 30 г
- Финики — 6-8 шт.
- Арахисовая паста (без сахара) — 2 ст. л.
- Какао-порошок — 1 ч. л. (по желанию)



Приготовление

1. Замочите финики на 10 минут, удалите косточки.
2. В блендере смешайте финики, протеин, овсяные хлопья, пасту и какао.
3. Скатайте шарики и охладите в холодильнике 30 минут.



Шоколадный пудинг «Мечта сладкоежки»



Ингредиенты

- Детский протеин (шоколадный) — 20 г
- Авокадо (спелый) — 1 шт.
- Банан — 1 шт.
- Какао-порошок — 1 ч. л.
- Молоко — 50 мл

Авокадо

богат полезными жирами, которые поддерживают здоровье мозга и улучшают концентрацию.



Приготовление

1. В блендере смешайте авокадо, банан, какао и молоко.
2. Добавьте протеин, взбейте до кремовой консистенции.
3. Охладите перед подачей.



Йогуртовое мороженое с протеином



Ингредиенты

- Греческий йогурт — 200 мл
- Банан — 1 шт.
- Какао-порошок или натуральный ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Немного мёда
- Формочки для мороженого

Греческий йогурт

содержит пробиотики, которые улучшают пищеварение и укрепляют иммунитет.



Приготовление

1. Взбейте в блендере йогурт, банан, мёд и какао.
2. Разлейте по формочкам для мороженого.
3. Заморозьте на 4-6 часов.



Шоколадный кекс с кабачком



Ингредиенты

- Кабачок (натереть) — 100 г
- Какао-порошок — 2 ст. л.
- Мука (цельнозерновая или обычная) — 100 г
- Яйцо — 1 шт.
- Сахар или мёд — 3 ст. л.
- Разрыхлитель — 1 ч. л.

Кабачок

делает выпечку нежной и сочной, добавляя клетчатку, при этом его вкус абсолютно незаметен в шоколадном тесте.



Приготовление

1. Смешайте кабачок с яйцом, сахаром и какао.
2. Добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте.
3. Выпекайте в форме 20-25 минут при 180°C.

Выпечка на завтрак и перекус

Блинчики, оладьи, сырники, панкейки, маффины и вафли — всё, что любит вся семья. Полезно, сытно и очень вкусно!

- Белковые вафли с творогом
- Панкейки «Облачка» с протеином
- Шоколадные протеиновые блины
- Морковно-яблочные оладьи с протеином
- Блины «Ореховое наслаждение»
- Творожные протеиновые оладьи
- Морковные сырники с протеином
- Маффины «Пушистики»





Белковые вафли с творогом



Ингредиенты

- Творог — 200 г
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 50 мл
- Овсяная мука — 50 г
- Щепотка сахара и ванили

Творог

содержит много кальция и белка, которые укрепляют кости и зубы, а его мягкий вкус делает вафли нежными и полезными.



Приготовление

1. Смешайте все ингредиенты до однородности.
2. Выложите тесто в форму для вафельницы и готовьте до золотистой корочки.
3. Подавайте с ягодами или натуральным йогуртом.



Панкейки «Облачка» с ванильным протеином

Цельнозерновая мука

сохраняет все части зерна, включая отруби, благодаря чему богата клетчаткой, витаминами группы В и железом, поддерживающими энергию и здоровое пищеварение.



Ингредиенты

- Мука (цельнозерновая или овсяная) — 100 г
- Детский протеин (ванильный) — 20 г
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 150 мл
- Разрыхлитель — 1 ч. л.
- Щепотка сахара (по желанию)



Приготовление

1. Смешайте муку, протеин, разрыхлитель и сахар.
2. Добавьте яйцо и молоко, взбейте до однородности.
3. Жарьте панкейки на сухой сковороде на среднем огне, пока не появятся пузырьки.
4. Подавайте с йогуртом, ягодами или сиропом.



Шоколадные протеиновые блины



Ингредиенты

- Мука (цельнозерновая или овсяная) — 100 г
- Детский протеин (шоколадный) — 20 г
- Какао-порошок — 1 ч. л.
- Молоко — 150 мл
- Яйцо — 1 шт.
- Щепотка сахара

Какао

содержит теобромин — вещество, которое улучшает настроение и дарит энергию без резких скачков сахара.



Приготовление

1. Смешайте муку, протеин, какао и сахар.
2. Взбейте яйцо с молоком и введите в сухую смесь.
3. Жарьте блины на разогретой сковороде с небольшим количеством масла.
4. Сверните рулетиком и подавайте с творожным кремом или фруктами.



Морковно-яблочные оладьи с протеином

Яблоки

содержат пектин, который способствует очищению организма и улучшает пищеварение.



Ингредиенты

- Тертая морковь — 50 г
- Тертая яблоко — 50 г
- Детский протеин (ванильный или нейтральный) — 20 г
- Яйцо — 1 шт.
- Мука (или манка) — 2 ст. л.
- Разрыхлитель — 0,5 ч. л.



Приготовление

1. Смешайте морковь, яблоко, протеин, яйцо, муку и разрыхлитель.
2. Обжаривайте небольшие оладьи на среднем огне до румяной корочки.
3. Подавайте со сметаной или йогуртом.



Блины «Ореховое наслаждение»



Ингредиенты

- Мука (пшеничная или овсяная) — 100 г
- Детский протеин (ванильный) — 20 г
- Миндальное молоко — 150 мл
- Яйцо — 1 шт.
- Ореховая паста (для начинки) — 2 ст. л.

Ореховая паста

богата полезными жирами и белком, поддерживая здоровье мозга и сердца.



Приготовление

1. Смешайте муку, протеин, яйцо и молоко до однородной массы.
2. Испеките тонкие блины.
3. Смажьте ореховой пастой и сверните рулетиком.



Творожные протеиновые оладьи



Ингредиенты

- Творог (5-9%) — 200 г
- Детский протеин (ванильный) — 20 г
- Яйцо — 1 шт.
- Мука (или манка) — 2 ст. л.
- Щепотка сахара

Творог

— идеальный источник кальция, который укрепляет кости и зубы, особенно важный для растущего организма.



Приготовление

1. Смешайте творог, протеин, яйцо, муку и сахар.
2. Сформируйте небольшие оладьи и обжарьте на сковороде до золотистой корочки.
3. Подавайте с мёдом, ягодами или йогуртом.



Морковные сырники с протеином

Морковь

богата бета-каротином, который преобразуется в витамин А, укрепляющий зрение, иммунитет и здоровье кожи.



Ингредиенты

- Творог (5-9%) — 200 г
- Детский протеин (ванильный) — 20 г
- Тертая морковь — 50 г
- Яйцо — 1 шт.
- Мука (или манка) — 2 ст. л.
- Щепотка сахара



Приготовление

1. Смешайте творог, протеин, морковь, яйцо и муку.
2. Сформируйте небольшие сырники.
3. Обжарьте на сковороде или запеките в духовке.



Маффины «Пушистики»



Ингредиенты

- Мука (овсяная или цельнозерновая) — 150 г
- Детский протеин — 30 г
- Разрыхлитель — 1 ч. л.
- Молоко — 100 мл
- Яйцо — 1 шт.
- Банан — 1 шт.
- Немного мёда (по желанию)

Банан

является природным источником магния, который помогает расслаблять мышцы и улучшает сон.



Приготовление

1. Разомните банан в пюре, смешайте с яйцом, молоком и мёдом.
2. Добавьте муку, протеин и разрыхлитель, перемешайте.
3. Разлейте по формочкам для маффинов.
4. Выпекайте 20 минут при 180°C.

Смузи

Смузи — это быстрый и питательный перекус. Яркие, ароматные и такие вкусные, что дети захотят их пить каждый день!

- Шоколадно-банановый смузи
- Ягодный смузи «Витаминка»
- Фруктовый смузи с персиком и манго
- Ореховый смузи «Суперэнергия»
- Зеленый смузи «Космический»
- Клубнично-банановый смузи
- Протеиновый смузи с овсянкой





Шоколадно-банановый смузи

Бананы

богаты калием, который поддерживает здоровье сердца и мышц, а их естественная сладость делает напиток особенно вкусным.



Ингредиенты

- Детский протеин (шоколадный) — 1 ст. л.
- Банан — 1 шт.
- Молоко (обычное или растительное) — 200 мл
- Какао-порошок — 1 ч. л.
- Щепотка ванили (по желанию)



Приготовление

1. В блендере смешайте все ингредиенты до однородной массы.
2. Перелейте в стакан и украсьте кусочками банана или шоколадной стружкой.



Ягодный смузи «Витаминка»



Ингредиенты

- Замороженные ягоды (черника, малина, клубника) — 100 г
- Детский протеин (ванильный или ягодный) — 1 ст. л.
- Натуральный йогурт — 150 г
- Молоко или вода — 50 мл
- Немного мёда (по желанию)

Черника

содержит антоцианы, которые укрепляют зрение и повышают мозговую активность.



Приготовление

1. Смешайте ягоды, протеин, йогурт и жидкость в блендере.
2. Взбейте до гладкой консистенции и подавайте.



Фруктовый смузи с персиком и манго

Манго

— это кладезь витамина С и А, которые укрепляют иммунитет и поддерживают здоровье кожи.



Ингредиенты

- Детский протеин (нейтральный или ванильный) — 1 ст. л.
- Персик (свежий или замороженный) — 1 шт.
- Манго — 1/2 шт.
- Апельсиновый сок — 150 мл
- Натуральный йогурт — 100 г



Приготовление

1. Очистите персик и манго, нарежьте кусочками.
2. Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте.
3. Подайте охлаждённым.



Ореховый смузи «Суперэнергия»



Ингредиенты

- Детский протеин (ванильный) — 1 ст. л.
- Арахисовая паста (без сахара) — 1 ч. л.
- Банан — 1 шт.
- Молоко (обычное или миндальное) — 200 мл
- Щепотка корицы

Арахисовая паста

— отличный источник полезных жиров и белка, которые обеспечивают длительное чувство сытости.



Приготовление

1. Взбейте все ингредиенты в блендере до кремовой текстуры.
2. Подавайте с щепоткой корицы сверху.



Зеленый смузи «Космический»

Шпинат

богат железом и фолиевой кислотой, которые поддерживают здоровье крови и способствуют выработке энергии.



Ингредиенты

- Детский протеин (яблочный или нейтральный) — 1 ст. л.
- Шпинат (свежий) — 50 г
- Киви — 1 шт.
- Банан — 1/2 шт.
- Яблочный сок или вода — 150 мл



Приготовление

1. Нарезьте киви и банан.
2. Добавьте все ингредиенты в блендер и взбейте.
3. Перелейте в стакан, украсьте кусочком киви.



Клубнично-банановый смузи



Ингредиенты

- Клубника (свежая или замороженная) — 100 г
- Банан — 1 шт.
- Детский протеин (ванильный) — 1 ст. л.
- Молоко или кокосовое молоко — 200 мл

Клубника

богата витамином С и антиоксидантами, которые укрепляют иммунную систему и способствуют здоровью кожи.



Приготовление

1. В блендере соедините все ингредиенты и взбейте до гладкости.
2. Подавайте с клубникой для украшения.



Протеиновый смузи с овсянкой

Овсянка

содержит медленно усваиваемые углеводы, которые обеспечивают энергией на длительное время, а также поддерживает здоровье кишечника.



Ингредиенты

- Детский протеин (ванильный) — 1 ст. л.
- Овсяные хлопья (замоченные) — 1 ст. л.
- Банан — 1 шт.
- Молоко — 200 мл
- Немного мёда или сиропа агавы



Приготовление

1. Замочите овсянку в небольшом количестве молока на 10 минут.
2. Добавьте овсянку, протеин, банан и оставшееся молоко в блендер.
3. Взбейте и подавайте охлаждённым.

Можно ли давать детям порошковый протеин?

Многие родители с настороженностью относятся к порошковому протеину, опасаясь его возможного вреда для здоровья детей. Давайте разберёмся.

Что такое порошковый протеин?

Порошковый протеин — это концентрированный белок, полученный из натуральных продуктов: молока (сывороточный, казеиновый), сои, гороха, яиц или других источников. По сути, это тот же белок, что содержится в обычной пище, но в более удобной и концентрированной форме.

Безопасность:

Порошковый протеин безопасен для детей, если вы выбираете качественный состав (у вас в фаворитах есть адаптированные детские версии и просто натуральные смеси без добавок).

Плюсы:

Отсутствие лишних калорий. Протеиновые коктейли не содержат сахара и лишних жиров, в отличие от шоколадных батончиков или сладких напитков. Это помогает снизить риск набора лишнего веса.

Как правильно использовать порошковый протеин для детей?

- Не заменяйте полноценное питание: протеиновые коктейли или блюда должны быть дополнением к рациону, а не его основой.
- Дозировка:
 - Детям 4–8 лет достаточно 10–15 г белка из порошка в день.
 - Детям 9–14 лет можно давать до 20 г, но не больше, если они дополнительно получают белок из пищи.
- Как вводить:
 - Никогда не кладите протеин в горячую кашу, иначе он свернется. Дождитесь, пока блюдо слегка остынет (до температуры около 40 °C).
 - Для разведения порошка лучше всего использовать воду. Старайтесь не разводить белковую смесь с молоком (это будет ухудшать регенерацию и блокировать полную абсорбцию белка)

Общие рекомендации по работе с протеином:

Температура: протеин сворачивается при высоких температурах (больше 70 °C). Поэтому никогда не добавляйте его в кипящие жидкости.

Текстура: если напиток или блюдо получилось слишком густым, добавьте немного воды.

Вкус: учитывайте вкус порошка (натуральный, ванильный, шоколадный). Если он не нравится, можно добавить в блюдо какао, специи (корица, ваниль), свежие фрукты или ягоды. Для разнообразия можно попробовать необычные варианты вкусов, например, с куриным или томатным ароматом.

Хранение: держите протеин в сухом месте в герметичной упаковке, чтобы он не впитал влагу.

Мифы о протеине и дети

- **«Это химия»**

Качественный порошковый протеин — это натуральный продукт, изготовленный из молока, сои, яиц или других природных источников. Химией можно назвать только некачественные смеси с избыточным количеством ароматизаторов, сахара или консервантов.

- **«Протеин перегружает почки»**

Если ребенок получает адекватное количество белка, а его питание сбалансировано, никакой перегрузки на почки не возникает.

- **«Протеин — это для спортсменов»**

Протеин необходим всем, но в разном количестве. Даже дети, которые не занимаются спортом, нуждаются в белке для роста, развития мышц, тканей и поддержания здоровья.

Когда лучше проконсультироваться с врачом?

Если у ребенка есть хронические заболевания, аллергии или проблемы с почками, перед использованием протеина стоит обсудить это с врачом.

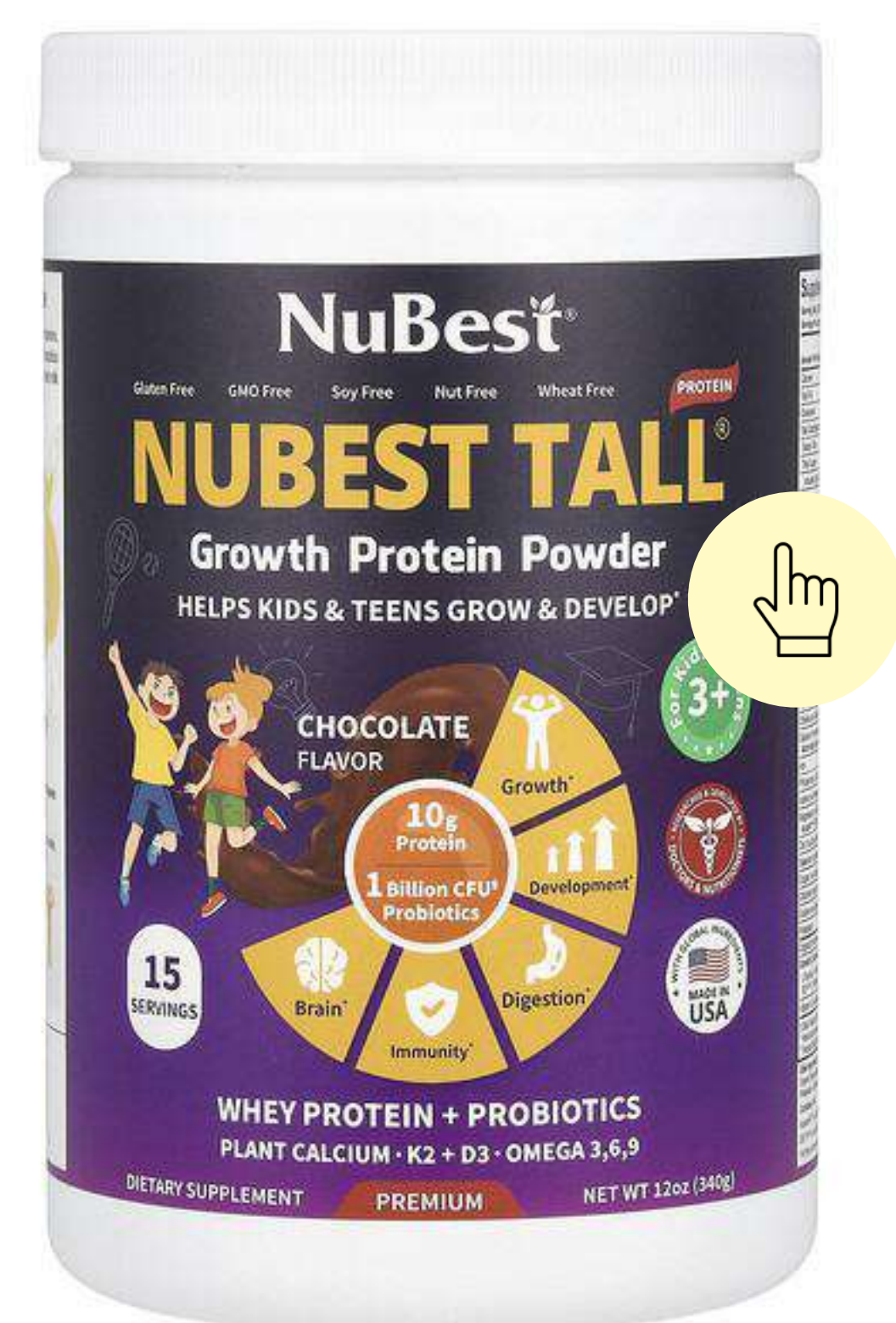
Фавориты протеинов



Детский протеин, возраст – с 3 лет
Можно беременным и пожилым



Протеин детский с 3 лет



Протеин с витаминным комплексом с 3 лет



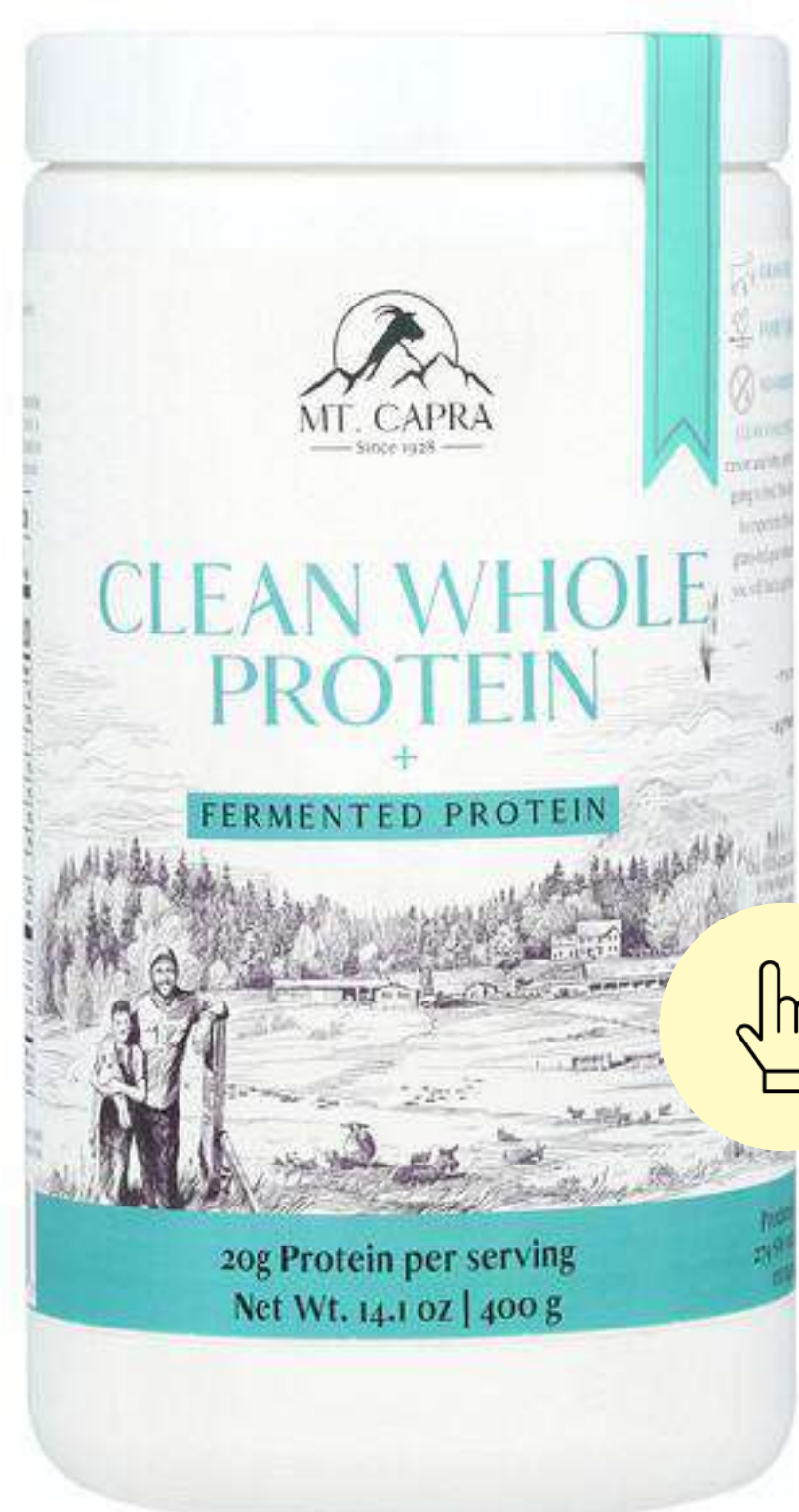
Протеин С САХАРОМ для стройных малоежек



Протеин С САХАРОМ для стройных малоежек



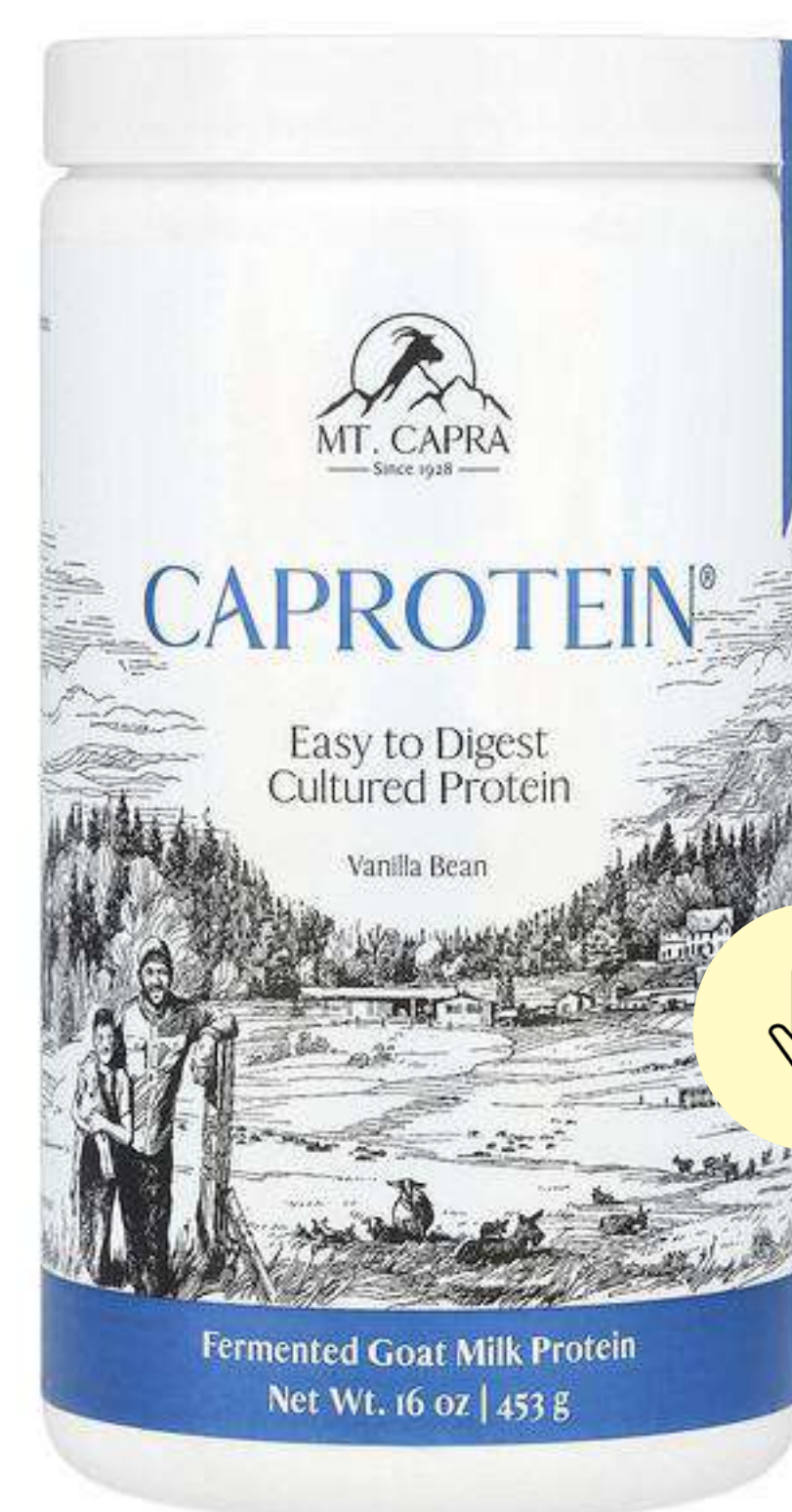
Протеин с 5 лет



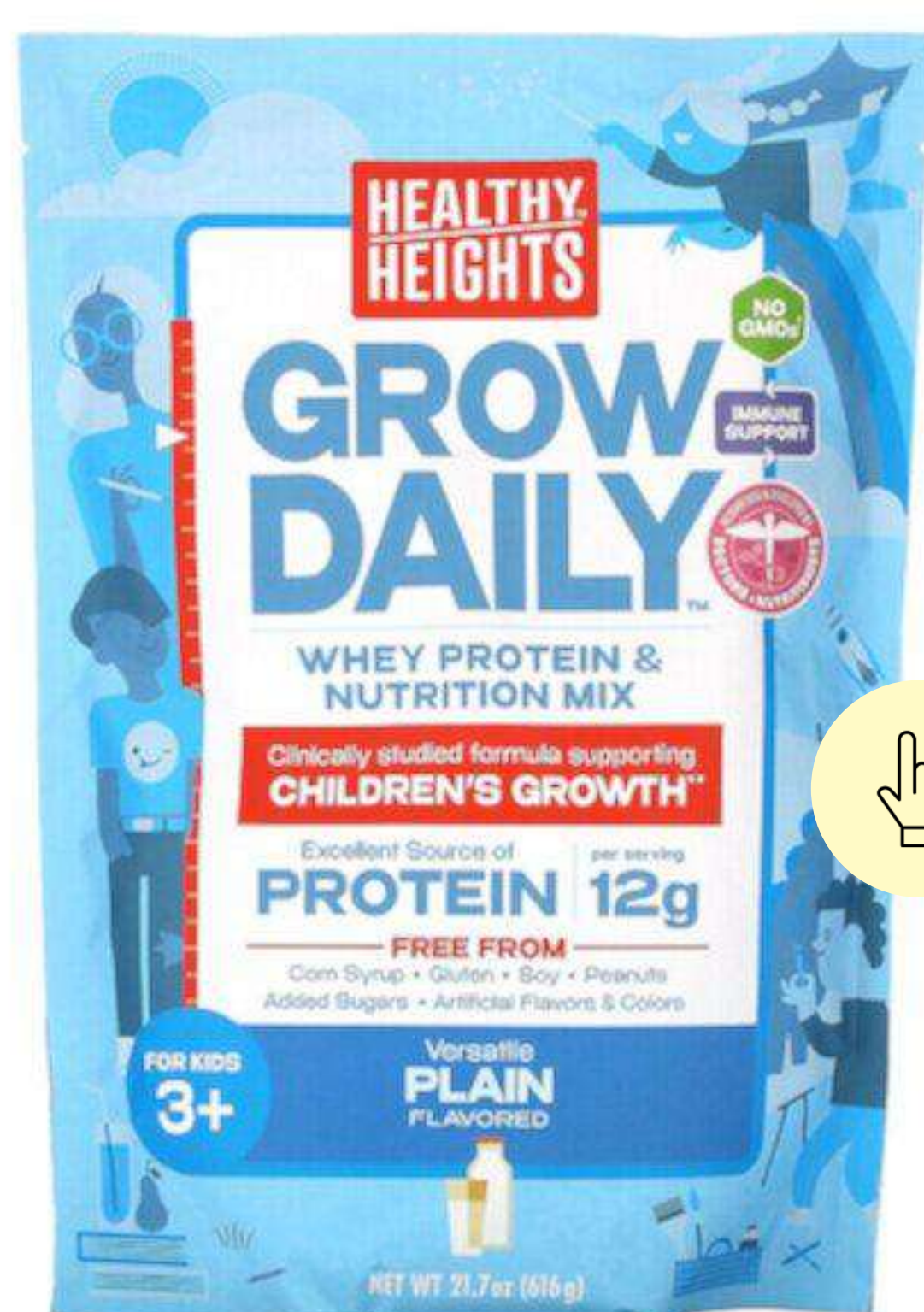
Протеин для всей семьи
Можно добавлять в каши,
блины, оладьи



Протеин детский
с пробиотиками



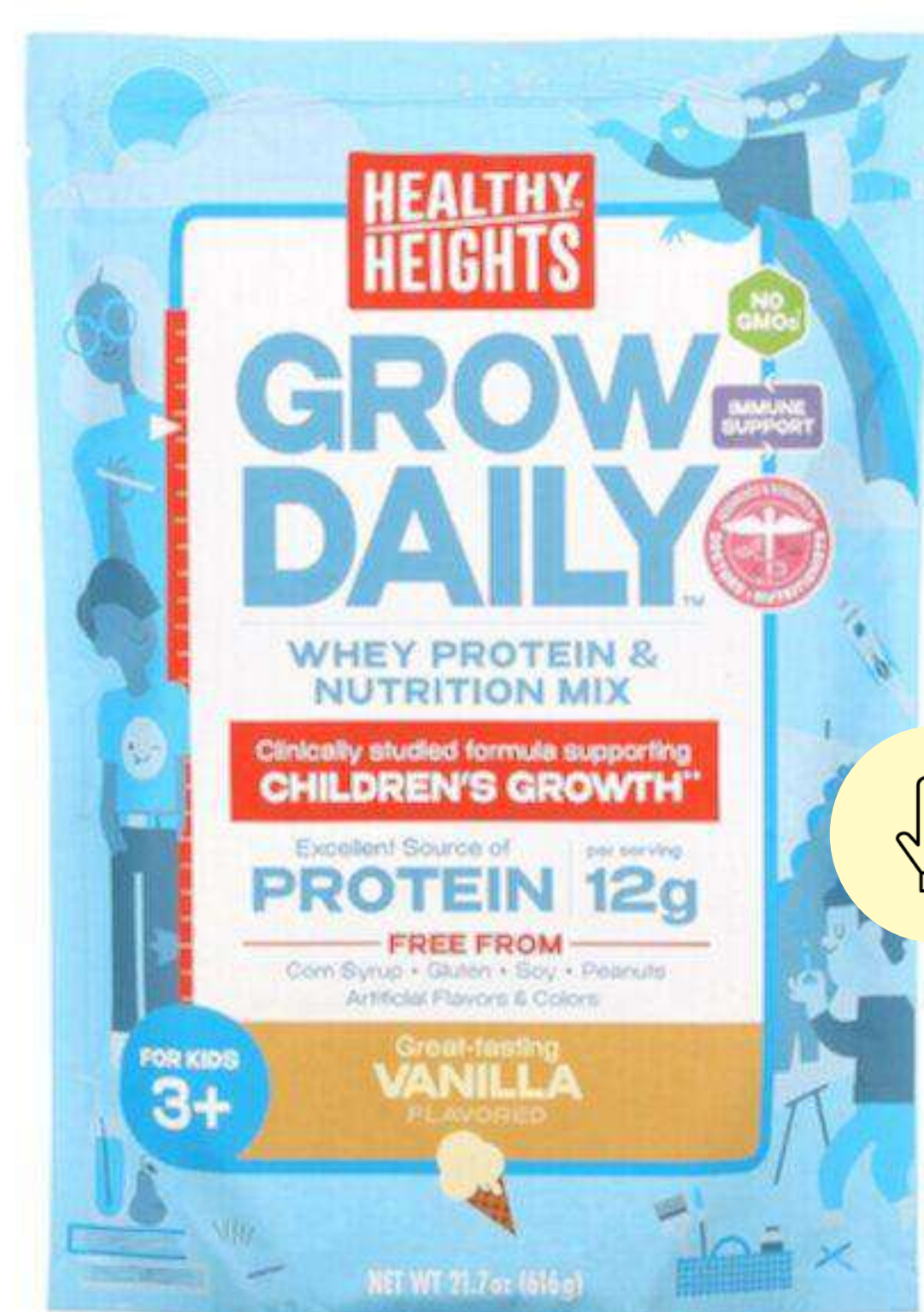
Козий, чистейший протеин
Подходит для всей семьи. Можно добавлять
в каши, кексы, оладьи, смузи



Детский протеин без аромата
(можно добавлять в гречку и супы)
Богат витаминами А, Д, С, железом



Шоколадный детский протеин
Можно делать мороженое,
добавлять в блины и оладьи,
вкусные фруктовые смузи



Ванильный детский протеин
Богат витаминами А, С,
железом

Для вас при заказе протеина и любых других товаров
на сайте <https://usmall.ru/> действует моя персональная скидка 21-25%

♥ промокод: PSYVALERI

Эта книга — не просто сборник рецептов. Это ваш надёжный помощник в заботе о здоровье вашего ребёнка. Она поможет сформировать у детей правильное отношение к питанию и заложить полезные привычки, которые останутся с ними на всю жизнь.

Помните, что питание — это не только про еду, но и про эмоции, атмосферу за столом и совместное время. Готовьте с удовольствием, экспериментируйте, вовлекайте детей в процесс — и тогда даже самый привередливый ребёнок полюбит полезные блюда.

С заботой о вас и ваших детях,
Ваша Валерия Поляковски