

KROK

1

Sušenka sladká / bez příchuti

Recept na 20 sušenek

Suroviny:

- 125 g pšeničné mouky
- 50 g rostlinného oleje / živočišného tuku bez obsahu mléčné bílkoviny
- 10 g kondenzovaného/zahuštěného plnotučného kravského mléka
- 50–75 g strouhaného/rozmačkaného ovoce (jablko, hruška, banán aj.)
- špetka vanilky

V případě bezlepkových sušenek:

- nahradte pšeničnou mouku bezlepkovou moukou nebo směsí
- přidejte 1 g (¼ ČL) xanthanové gumy

Postup přípravy:

Mouku smíchejte s kondenzovaným mlékem, přidejte tuk/olej, ovoce (pokud je příliš suché, můžete ho přidat trochu více) a vanilku. Pokud připravujete bezlepkovou variantu, smíchejte nejprve mouku s xanthanovou gumou a poté přidejte ostatní suroviny. Vypracované těsto zvažte na kuchyňské váze, rozdělte na 20 kousků o stejné hmotnosti a vytvarujte z nich placky o tloušťce cca 0,5 cm. Pečte v předehřáté troubě při 180 °C přibližně 10–15 minut.

Tip: těsto nechejte 30 minut odpočinout v lednici zabalené do potravinářské folie, bude se s ním lépe pracovat. Odvážené kousky těsta vytvarujte nejprve do kuliček a skleničkou s plochým dnem vytlačte do tvaru placky.

Postup zavádění do stravy:

Začněte s 1 sušenkou, zvyšte na 2 a poté na 3 sušenky (pokud dítě zvládne porci 3 sušenek).

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- jedna sušenka: 0,0375 g mléčné bílkoviny¹, tzn. 1,14 ml mléka²
- tři sušenky: 0,1125 g mléčné bílkoviny¹, tzn. 3,4 ml mléka²

KROK 2

Muffin sladký / bez příchuti

Recept na 10 muffinů

Suroviny:

- 250 g pšeničné mouky
- 10 g kypřicího prášku
- 25 g cukru
- 50 ml rostlinného oleje (nejlépe řepkového, případně jiného, které dítě toleruje)
- 250 ml polotučného kravského mléka
- 110 g jemně nakrájeného nebo rozmačkaného ovoce (jablko, hruška, banán aj.)
- špetka soli
- špetka vanilky

Postup přípravy:

Smíchejte mouku, kypřicí prášek, cukr a sůl (a příp. xanthanovou gumu). Smíchejte olej s mlékem a přidejte je k suchým surovinám. Nakonec přidejte ovoce, vanilku a dobře promíchejte. Rozdělte dle hmotnosti na 10 muffinů a pečte při 180–200 °C přibližně 15–20 minut.

V případě bezlepkových muffinů:

- nahraďte pšeničnou mouku bezlepkovou moukou nebo směsí
- přidejte 3 g ($\frac{3}{4}$ ČL) xanthanové gumy

Tip: při přípravě muffinů využijte opravdu sladké ovoce – např. zralé banány, hrušky aj. Chuťově méně výrazné ovoce, jako jsou např. borůvky z tržní sítě, muffiny sice dochuťí, ale chuť není následně příliš výrazná.

Postup zavádění do stravy:

Začněte s polovinou muffinu a postupně zvyšujte na jeden muffin.

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- polovina muffinu: 0,4125 g mléčné bílkoviny, tzn. 12,5 ml mléka²
- celý muffin: 0,825 g mléčné bílkoviny, tzn. 25 ml mléka²

1,5 muffinu = ekvivalent pečeného mléčného muffinu z nemocnice Mount Sinai*, který obsahuje 1,3 g mléka.

*Leonard SA, Nowak-Wegrzyn AH. Baked Milk and Egg Diets for Milk and Egg Allergy Management. *Immunol Allergy Clin North Am.* 2016;36(1):147-59.

KROK 3

Palačinky

Recept na 6 palačinek

Suroviny:

- 125 g pšeničné nebo bezlepkové mouky
- 10 g kypřicího prášku
- 30 ml rostlinného oleje (nejlépe řepkového, případně jiného, které dítě toleruje)
- 250 ml polotučného kravského mléka
- 50 ml vody
- špetka soli

Postup přípravy:

Smíchejte mouku, kypřicí prášek, sůl, vodu, olej a mléko. Dobře promíchejte. Palačinky smažte na pánvi na oleji dle vašeho výběru do zlatova.

Tip: některé děti nemají rády texturu palačinek. Pro tyto děti je tu možnost uvařit malou bramboru a přidat 42 ml mléka (1,4 g bílkovin) a trochu rostlinného tuku bez mléka, přikryjeme alobalem a pečeme v troubě 40 minut při 180–200 °C. Tento pokrm neobsahuje pšenici, jejíž přítomnost může snižovat alergenicitu bílkoviny kravského mléka, a proto může být hůře tolerován.

Postup zavádění do stravy:

Začněte s polovinou palačinky a postupně zvyšujte na jednu palačinku.

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- polovina palačinky: 0,693 g mléčné bílkoviny, tzn. 21 ml mléka²
- celá palačinka: 1,386 g mléčné bílkoviny, tzn. 42 ml mléka²

KROK 4

Sýr

Postup zavádění do stravy:

Začněte s 15 g sýra. Pokud toto množství vaše dítě toleruje, můžete sýr pravidelně podávat i v zapečené podobě na těstovinách nebo jiných pokrmech.

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- 15 g čedaru: 3,885 g mléčné bílkoviny³
- 15 g parmezánu: 5,235 g mléčné bílkoviny⁴

Tip: parmezán obsahuje o něco více mléčné bílkoviny než čedar. Pokud se rozhodnete v tomto kroku použít parmezán, je možné snížit jeho množství na 10 g.

KROK 5

Bílý jogurt

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- 125 ml bílého jogurtu: 5,6 g mléčné bílkoviny⁵

KROK 6

Pasterované / UHT kravské mléko

Množství mléka / mléčné bílkoviny v porci:

- 100 ml mléka: 3,3 g mléčné bílkoviny²
- 200 ml mléka: 6,6 g mléčné bílkoviny²

¹pro výpočet obsahu bílkovin byla použita česká nutridatabaze.cz: FCDB ID 0141 mléko zahuštěné plnotučné slazené

²pro výpočet obsahu bílkovin byla použita česká nutridatabaze.cz: FCDB ID 0113 mléko polotučné

³pro výpočet obsahu bílkovin byla použita slovenská online potravinová databáza VÚP NPPC: syr Čedar, 50 % t. v s.

⁴pro výpočet obsahu bílkovin byla použita slovenská online potravinová databáza VÚP NPPC: syr Parmezán

⁵pro výpočet obsahu bílkovin byla použita česká nutridatabaze.cz: FCDB ID 0126 jogurt bílý, 3,5 % tuku