



ICTUS

Medical Nutrition Group

Rețete pentru Alăptare Ilustrate



Nemes Levente – Dietetician Înregistrat

IMPORTANT - CITIȚI CU ATENȚIE

Acest ghid de rețete are scop pur informativ și educativ.

El nu înlocuiește în niciun fel consultul medical individualizat, evaluarea nutrițională profesională sau colaborarea directă cu un dietetician autorizat sau medic specialist.

Fiecare mamă care alăptează are nevoi nutriționale unice, influențate de factori precum: starea de sănătate generală, eventualele carențe, tipul de alăptare (exclusivă sau mixtă), greutatea corporală, activitatea fizică, medicamentele administrate și condițiile medicale preexistente.

Recomandarea noastră fermă: înainte de a adopta orice schimbare majoră în dietă sau de a folosi suplimente, consultați un dietetician înregistrat sau medicul de familie / neonatolog. Alăptarea este o perioadă specială în care siguranța și personalizarea sunt prioritare.

Rețetele din acest ghid au fost elaborate de Nemes Levente, dietetician înregistrat la VICTUS Medical Nutrition Group, pe baza celor mai recente recomandări științifice privind nutriția în perioada alăptării. Ele pot constitui un punct de plecare util, dar nu un substitut pentru sfatul profesionist.

VICTUS Medical Nutrition Group și autorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventuale efecte nedorite rezultate din aplicarea independentă a informațiilor din acest material.

Nemes Levente

Dietetician Înregistrat

VICTUS Medical Nutrition Group

Cuvânt înainte

Dragă mamă,

Felicitări pentru decizia de a-ți alăpta bebelușul! Alăptarea este una dintre cele mai prețioase experiențe pe care le poți oferi copilului tău, dar ea necesită o nutriție atentă și echilibrată pentru a susține atât sănătatea ta, cât și calitatea laptelui matern.

Corpul tău are nevoie acum de aproximativ 500 de calorii suplimentare pe zi, plus nutrienți esențiali: proteine de calitate, acizi grași omega-3 (în special DHA), fier, calciu, zinc, vitaminele A, D, B12 și folat. Aceste substanțe nu doar susțin producția de lapte, ci și refacerea organismului după sarcină și naștere.

În acest ghid vei găsi 20 de rețete delicioase, ușor de preparat și accesibile, create special pentru a te ajuta să îți menții energia, să îți susții lactația și să te bucuri de mese gustoase. Am ales ingrediente cunoscute pentru beneficiile lor în perioada alăptării: ovăz, nuci, semințe de chia și in, somon, avocado, legume cu frunze verzi, iaurt și fructe de pădure.

Fiecare rețetă include informații despre beneficiile nutriționale pentru tine și bebeluș, timp de preparare și porții, astfel încât să poți planifica mesele cu ușurință.

Îți doresc multă sănătate, energie și momente frumoase alături de micuțul tău!

Cu drag,
Nemes Levente
Dietetician Înregistrat
VICTUS Medical Nutrition Group

Cuprins

► Mic dejun

1. Terci de ovăz cu fructe de pădure și nuci
3. Omletă cu spanac, roșii și brânză feta
5. Clătite din ovăz și banană cu topping de iaurt

► Băuturi

2. Smoothie verde energizant pentru alăptare
18. Smoothie proteic cu banană, unt de arahide și cacao
20. Infuzie caldă de fenicul, ghimbir și lămâie pentru lactație

► Mic dejun / Gustare

4. Iaurt grecesc cu granola de casă, nuci și miere

► Gustare

6. Batoane energizante cu ovăz, semințe și ciocolată neagră
7. Hummus de sfeclă cu morcovi și pâine integrală

► Gustare / Desert

8. Salată de fructe cu iaurt grecesc și semințe de chia

► Gustare / Mic dejun

9. Tartine cu avocado, ou fiert și roșii cherry

► Desert / Gustare

10. Budincă de chia cu lapte de migdale și mango
17. Cookies de alăptare cu ovăz, semințe de in și stafide

► Fel principal

11. Somon la cuptor cu cartofi dulci și broccoli
14. Piept de pui la tigaie cu sos de iaurt și ierburi
15. Orez brun cu legume la abur și ouă fierte
16. Pește alb la aburi cu cartofi noi și sos de mărar

► Fel principal / Supă

12. Supă de pui cu orz perlato și legume de sezon

► Fel principal / Salată

13. Salată de quinoa cu fasole neagră, avocado și porumb

19. Salată de sfeclă coaptă cu feta, nuci și rucola

REȚETA 1

MIC DEJUN

Terci de ovăz cu fructe de pădure și nuci

□ Timp de preparare: 10 min • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 50 g fulgi de ovăz integrali
- 250 ml lapte (sau alternativă vegetală)
- 150 g mix de fructe de pădure (afine, mure, căpșuni)
- 30 g nuci (migdale sau nuci românești) mărunțite
- 1 lingură semințe de chia
- 1 linguriță miere sau sirop de arțar (opțional)
- O prăjină de scorțișoară

□□ MOD DE PREPARARE

1. Într-o cratiță, fierbe fulgii de ovăz în lapte la foc mediu timp de 5-7 minute, amestecând continuu.
2. Adaugă semințele de chia și lasă să se îngroașe 2 minute.
3. Toarnă terciul în boluri, adaugă fructele de pădure proaspete sau decongelate, nuci mărunțite și miere.
4. Presară scorțișoară și servește imediat.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Ovăzul este recunoscut pentru capacitatea sa de a stimula producția de prolactină, hormonul responsabil de lactație. Fructele de pădure oferă antioxidanți și vitamine esențiale, iar nucile furnizează grăsimi sănătoase și proteine necesare pentru energia mamei.

Smoothie verde energizant pentru alăptare

☐ Timp de preparare: 5 min • ☐ Porții: 1 porție mare

☐ **INGREDIENTE**

- 1 banană coaptă
- 1/2 avocado matur
- 50 g spanac proaspăt (sau 30 g congelat)
- 200 ml iaurt grecesc natural (sau alternativă)
- 1 lingură semințe de in măcinate
- 150 ml apă sau lapte de migdale
- Opțional: 1 linguriță miere sau 5-6 frunze de mentă

☐☐ **MOD DE PREPARARE**

1. Pune toate ingredientele în blender.
2. Blendază la viteză mare 45-60 secunde până obții o consistență cremoasă.
3. Dacă este prea gros, adaugă puțină apă sau lapte vegetal.
4. Servește imediat într-un pahar înalt, cu pai.

☐ **DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?**

Avocado și semințele de in sunt surse excelente de acizi grași omega-3 (DHA), esențiali pentru dezvoltarea creierului bebelușului. Spanacul oferă fier și folat, iar iaurtul proteine și probiotice pentru sănătatea digestivă a mamei.

Omletă cu spanac, roșii și brânză feta

□ Timp de preparare: 12 min • □ Porții: 1 porție

□ INGREDIENTE

- 3 ouă medii
- 80 g spanac proaspăt
- 1 roșie medie, tăiată cubulețe
- 40 g brânză feta sfărâmată
- 1 linguriță ulei de măsline
- Sare, piper proaspăt rășnit
- Opțional: 1 linguriță mărar proaspăt tocat

□□ MOD DE PREPARARE

1. Bate ouăle într-un bol cu sare și piper.
2. Încinge uleiul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu.
3. Adaugă spanacul și roșiile, călește 1-2 minute până spanacul se ofilește.
4. Toarnă ouăle bătute, lasă să se prindă 1 minut, apoi adaugă feta.
5. Rulează omleta sau pliaz-o în jumătate și gătește încă 2 minute. Servește cu mărar.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Ouăle sunt o sursă completă de proteine de înaltă calitate și colină, vitală pentru dezvoltarea creierului bebelușului. Spanacul și roșiile oferă vitamine A, C și K, iar feta adaugă calciu pentru oasele mamei.

REȚETA 4

MIC DEJUN / GUSTARE

Iaurt grecesc cu granola de casă, nuci și miere

□ Timp de preparare: 15 min (pregătire granola) • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 300 g iaurt grecesc natural (10% grăsime)
- 4 linguri granola de casă (ovăz, nuci, semințe)
- 2 linguri nuci pecan sau migdale prăjite
- 2 lingurițe miere de salcâm
- 1 banană feliată
- 1 linguriță semințe de susan

□□ MOD DE PREPARARE

1. Pregătește granola: amestecă 100g fulgi ovăz, 30g nuci, 20g semințe, 1 lingură ulei de cocos și 1 lingură miere. Coace la 160°C 20-25 min.
2. În boluri, pune iaurtul grecesc.
3. Aducă banana feliată, granola, nuci și strop de miere.
4. Presară semințe de susan și servește.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Iaurtul grecesc este bogat în proteine și probiotice care susțin flora intestinală. Nucile și semințele oferă energie sustenabilă și grăsimi esențiale pentru producția de lapte. Mierea naturală adaugă dulceață fără zahăr rafinat.

REȚETA 5

MIC DEJUN

Clătite din ovăz și banană cu topping de iaurt

□ Timp de preparare: 20 min • □ Porții: 2 porții (6-8 clătite)

□ INGREDIENTE

- 2 banane coapte
- 2 ouă
- 80 g fulgi de ovăz
- 1 linguriță praf de copt
- 1/2 linguriță scorțișoară
- Unt sau ulei pentru prăjit
- Pentru topping: 150 g iaurt grecesc, fructe de pădure, miere

□□ MOD DE PREPARARE

1. Pisează bananele cu furculița într-un bol.
2. Adaugă ouăle, fulgii de ovăz, praful de copt și scorțișoara. Amestecă bine.
3. Încinge o tigaie la foc mediu și unge cu puțin unt.
4. Toarnă aluatul în porții mici, prăjește 2-3 minute pe fiecare parte.
5. Servește cu iaurt, fructe de pădure și un strop de miere.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Clătitele din ovăz și banană sunt o sursă excelentă de carbohidrați complecși și potasiu. Ouăle adaugă proteine, iar iaurtul din topping oferă calciu și probiotice. Ideal pentru un mic dejun rapid și hrănitor.

REȚETA 6

GUSTARE

Batoane energizante cu ovăz, semințe și ciocolată neagră

□ Timp de preparare: 25 min + răcire • □ Porții: 12 batoane

□ INGREDIENTE

- 150 g fulgi de ovăz
- 80 g unt de arahide natural
- 60 g miere
- 40 g semințe de chia și in (mix)
- 30 g ciocolată neagră 70% cacao, mărunțită
- 30 g nuci mărunțite
- 1 linguriță extract de vanilie

□□ MOD DE PREPARARE

1. Încinge cuptorul la 160°C. Tapetează o tavă 20x20 cm cu hârtie de copt.
2. Într-un bol, amestecă ovăzul, semințele, nucile și ciocolata.
3. Într-o cratiță mică, încălzește untul de arahide cu mierea și vanilia până se omogenizează.
4. Toarnă lichidul peste amestecul uscat și amestecă bine.
5. Pune în tavă, nivelează și coace 18-20 minute. Lasă să se răcească complet înainte de tăiere.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Aceste batoane sunt perfecte pentru gustări rapide, bogate în fibre, proteine vegetale și grăsimi sănătoase. Semințele de chia și in oferă omega-3, iar ciocolata neagră antioxidantă. Ideal pentru a menține energia între mese.

REȚETA 7

GUSTARE

Hummus de sfeclă cu morcovi și pâine integrală

□ Timp de preparare: 15 min • □ Porții: 4 porții

□ INGREDIENTE

- 1 conservă de năut (240 g scurs)
- 150 g sfeclă coaptă (sau din conservă)
- 2 linguri tahini
- 1 cățel de usturoi
- Suc de la 1/2 lămâie
- 2 linguri ulei de măsline extra virgin
- Sare, piper, chimion
- Pentru servire: morcovi, ardei, pâine integrală prăjită

□□ MOD DE PREPARARE

1. Pune năutul, sfecla, tahini, usturoiul, sucul de lămâie, uleiul și condimentele în blender.
2. Blendază până obții o pastă cremoasă. Dacă e prea gros, adaugă 1-2 linguri apă.
3. Gustează și ajustează sarea/aciditatea.
4. Servește cu bastonașe de morcov, ardei și pâine integrală prăjită.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Sfecla este bogată în nitrați naturali care susțin circulația și energia. Năutul oferă proteine vegetale și fibre. Tahini adaugă calciu și grăsimi sănătoase. O gustare excelentă pentru menținerea nivelului de energie și hidratare.

REȚETA 8

GUSTARE / DESERT

Salată de fructe cu iaurt grecesc și semințe de chia

□ Timp de preparare: 10 min • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 1 măr roșu, tăiat cubulețe
- 1 pară, tăiată cubulețe
- 100 g căpșuni sau fructe de pădure
- 200 g iaurt grecesc natural
- 2 linguri semințe de chia
- 1 lingură miere
- 1 linguriță scorțișoară
- Opțional: 20 g nuci prăjite

□□ MOD DE PREPARARE

1. Spală și taie fructele în cubulețe egale.
2. În boluri individuale, pune iaurtul grecesc.
3. Adaugă fructele, presară semințele de chia și scorțișoara.
4. Stropeste cu miere și adaugă nucile dacă dorești.
5. Lasă 5 minute să se hidrateze chia sau servește imediat.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Fructele oferă vitamine, fibre și antioxidanți esențiali. Iaurtul grecesc furnizează proteine și calciu, iar semințele de chia se transformă într-un gel hidratant bogat în omega-3. O gustare răcoritoare și hrănitoare.

Tartine cu avocado, ou fiert și roșii cherry

□ Timp de preparare: 15 min • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 4 felii pâine integrală sau de secară
- 1 avocado matur
- 2 ouă fierte tari
- 6-8 roșii cherry, înjumătățite
- Suc de lămâie (1/2 linguriță)
- Sare, piper, fulgi de ardei iute (opțional)
- Mărar sau pătrunjel proaspăt pentru decor

□□ MOD DE PREPARARE

1. Prăjește pâinea la toaster sau tigaie uscată.
2. Pisează avocado cu furculița, adaugă suc de lămâie, sare și piper.
3. Fierbe ouăle 8-9 minute, răcește sub apă rece și taie rondele.
4. Unge tartinele cu pastă de avocado, adaugă rondele de ou și roșii cherry.
5. Presară ierburi proaspete și servește.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Avocado oferă grăsimi mononesaturate și potasiu. Ouăle sunt sursă de proteine complete și colină. Pâinea integrală aduce fibre pentru sațietate prelungită. Perfect pentru o gustare echilibrată și sățioasă.

REȚETA 10
DESERT / GUSTARE

Budincă de chia cu lapte de migdale și mango

□ Timp de preparare: 10 min + 4 ore răcire • □ Porții: 2 porții

□ **INGREDIENTE**

- 4 linguri semințe de chia
- 300 ml lapte de migdale neîndulcit
- 1 mango copt, pasat sau cubulețe
- 1 linguriță extract de vanilie
- 2 lingurițe miere sau sirop de agave
- Opțional: 1 linguriță semințe de susan sau nucă de cocos rasă

□□ **MOD DE PREPARARE**

1. Într-un borcan sau bol, amestecă semințele de chia cu laptele de migdale și vanilia.
2. Adaugă mierea și amestecă bine. Acoperă și lasă la frigider minim 4 ore sau peste noapte.
3. Înainte de servire, amestecă din nou (chia se va fi gelificat).
4. Adaugă mango pasat sau cubulețe și presară nucă de cocos sau susan.

□ **DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?**

Semințele de chia sunt excepționale pentru omega-3 vegetali și fibre solubile care susțin digestia. Laptele de migdale este ușor digerabil și bogat în vitamina E. Mango adaugă vitamine A și C pentru imunitate.

REȚETA 11

FEL PRINCIPAL

Somon la cuptor cu cartofi dulci și broccoli

□ Timp de preparare: 35 min • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 2 fileuri de somon (150-180 g fiecare)
- 300 g cartofi dulci, tăiați felii
- 200 g broccoli în buchete
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lămâie (suc + coajă rasă)
- 2 căței de usturoi, tocați
- Sare, piper, mărar proaspăt
- Opțional: 1 linguriță miere pentru glazură

□□ MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Tapetează o tavă cu hârtie de copt.
2. Așază cartofii dulci pe tavă, stropește cu 1 lingură ulei, sare și piper. Coace 15 min.
3. Aduă somonul și broccoli. Stropește totul cu restul de ulei, usturoi, suc de lămâie și miere.
4. Coace încă 12-15 minute până somonul se desprinde ușor cu furculița.
5. Servește cu mărar proaspăt și felii de lămâie.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Somonul este una dintre cele mai bune surse de DHA și EPA (omega-3), esențiali pentru dezvoltarea creierului și ochilor bebelușului. Cartofii dulci oferă beta-caroten și fibre, iar broccoli vitamine K și C.

REȚETA 12

FEL PRINCIPAL / SUPĂ

Supă de pui cu orz perlato și legume de sezon

□ Timp de preparare: 50 min • □ Porții: 4 porții

□ INGREDIENTE

- 400 g piept de pui, tăiat cubulețe
- 80 g orz perlato (sau orez brun)
- 1 ceapă medie, tocată
- 2 morcovi, feliați
- 2 tije de țelină, feliați
- 1 dovlecel mic, cubulețe
- 1,2 l supă de pui sau apă
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, 1 frunză de dafin, pătrunjel proaspăt

□□ MOD DE PREPARARE

1. Într-o oală mare, călește ceapa în ulei 3 minute. Adaugă morcovii și țelina, călește 5 min.
2. Adaugă puiul și rumenește 4-5 minute.
3. Toarnă supă/apă, adaugă orzul, dafinul, sare și piper. Fierbe 25 minute.
4. Adaugă dovlecelul și fierbe încă 10 minute până orzul este moale.
5. Servește cu pătrunjel proaspăt tocat.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Supa hidratantă este esențială în alăptare. Orzul oferă fibre beta-glucon care pot susține lactația. Puiul furnizează proteine de calitate, iar legumele vitamine și minerale. O masă completă și reconfortantă.

REȚETA 13

FEL PRINCIPAL / SALATĂ

Salată de quinoa cu fasole neagră, avocado și porumb

□ Timp de preparare: 25 min • □ Porții: 3 porții

□ INGREDIENTE

- 150 g quinoa uscată (sau 400 g fiartă)
- 1 conservă fasole neagră (240 g scursă)
- 1 avocado, cubulețe
- 150 g porumb dulce (conservă sau fiert)
- 1 ardei roșu, tăiat cubulețe
- 1/2 ceapă roșie, felii subțiri
- Suc de 1 lămâie, 3 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, coriandru proaspăt, chimion

□□ MOD DE PREPARARE

1. Clătește quinoa și fierbe-o conform instrucțiunilor (de obicei 15 min în 300 ml apă). Lasă să se răcească.
2. Clătește fasolea și porumbul.
3. Într-un bol mare, combină quinoa, fasolea, porumbul, ardeiul, ceapa și avocado.
4. Pregătește dressing: amestecă sucul de lămâie, uleiul, sare, piper și chimion.
5. Toarnă dressingul, amestecă delicat și adaugă coriandru. Servește la temperatura camerei.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Quinoa este o proteină completă cu toți aminoacizii esențiali. Fasolea neagră oferă fibre și fier. Avocado aduce grăsimi sănătoase. O salată echilibrată, vegană și foarte hrănitore pentru mame vegetariene.

REȚETA 14

FEL PRINCIPAL

Piept de pui la tigaie cu sos de iaurt și ierburi

□ Timp de preparare: 25 min • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 2 piepturi de pui (150 g fiecare)
- 150 g iaurt grecesc natural
- 2 căței usturoi, tocați
- 1 linguriță muștar Dijon
- 1 linguriță miere
- 1 linguriță mărar uscat + proaspăt
- 1 linguriță oregano
- Sare, piper, ulei de măsline
- Pentru servire: orez brun sau cartofi dulci

□□ MOD DE PREPARARE

1. Bate piepturile de pui subțire cu ciocanul. Condimentează cu sare și piper.
2. Încinge 1 lingură ulei într-o tigaie la foc mediu-mare. Rumenește puiul 4-5 minute pe fiecare parte. Scoate și ține cald.
3. În aceeași tigaie, scade focul, adaugă usturoiul 30 secunde.
4. Adaugă iaurtul, muștarul, mierea și ierburile. Amestecă și încălzește 2 minute (nu fierbe).
5. Toarnă sosul peste pui și servește cu orez brun sau cartofi dulci.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Puiul este sursă slabă de proteine de înaltă calitate. Sosul de iaurt adaugă probiotice și calciu. Ierburile aromatice îmbunătățesc digestia. O masă ușoară, rapidă și foarte gustată de mame.

REȚETA 15

FEL PRINCIPAL

Orez brun cu legume la abur și ouă fierte

□ Timp de preparare: 35 min • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 150 g orez brun
- 2 ouă
- 1 morcov, felii subțiri
- 100 g mazăre congelată sau proaspătă
- 1 dovlecel, cubulețe
- 1 lingură ulei de susan sau măsline
- 2 linguri sos de soia light sau tamari
- 1 linguriță ghimbir proaspăt ras
- Pătrunjel și ceapă verde pentru decor

□□ MOD DE PREPARARE

1. Fierbe orezul brun conform instrucțiunilor (aprox. 25-30 min).
2. Într-un steamer sau oală cu sită, aburește morcovul, mazărea și dovlecelul 8-10 minute.
3. Fierbe ouăle 7 minute pentru moale sau 9 pentru tari.
4. Încinge uleiul într-o tigaie wok, adaugă ghimbirul 20 secunde, apoi legumele aburite și orezul.
5. Adaugă sos de soia, amestecă și servește cu ouăle tăiate în jumătate și ierburi proaspete.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Orezul brun oferă fibre și magneziu. Legumele la abur păstrează maximul de nutrienți. Ouăle completează cu proteine și colină. Un fel principal ușor, echilibrat și bogat în nutrienți esențiali.

REȚETA 16
FEL PRINCIPAL

Pește alb la aburi cu cartofi noi și sos de mărar

☐ Timp de preparare: 30 min • ☐ Porții: 2 porții

☐ **INGREDIENTE**

- 2 fileuri de pește alb (cod, tilapia sau biban) 150 g fiecare
- 300 g cartofi noi, spălați
- 1 lămâie
- Pentru sos: 150 g iaurt grecesc, 2 linguri mărar proaspăt tocat, 1 cățel usturoi, sare, piper
- 1 lingură ulei de măsline
- Opțional: 100 g fasole verde

☐☐ **MOD DE PREPARARE**

1. Fierbe cartofii noi în apă cu sare 12-15 minute până se înmoaie.
2. Pregătește sosul: amestecă iaurtul cu mărar, usturoi pisat, sare, piper și puțin suc de lămâie.
3. Aburește fileurile de pește 8-10 minute (sau la cuptor în folie cu lămâie și ierburi).
4. Încinge uleiul și rumenește ușor cartofii dacă dorești.
5. Servește peștele cu cartofi, fasole verde și sos de mărar generos.

☐ **DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?**

Peștele alb este bogat în proteine slabe și seleniu. Cartofii noi oferă potasiu. Sosul de iaurt cu mărar adaugă calciu și ierburi aromatice care pot susține digestia. O masă ușoară și elegantă.

REȚETA 17

DESERT / GUSTARE

Cookies de alăptare cu ovăz, semințe de in și stafide

□ Timp de preparare: 30 min • □ Porții: 16 cookies

□ INGREDIENTE

- 120 g unt (sau ulei de cocos pentru vegan)
- 80 g zahăr brun
- 1 ou (sau 1 banană pasată pentru vegan)
- 1 linguriță extract de vanilie
- 120 g fulgi de ovăz
- 80 g făină integrală
- 2 linguri semințe de in măcinate
- 1/2 linguriță praf de copt
- 80 g stafide
- 1/2 linguriță scorțișoară
- Opțional: 40 g nuci mărunțite

□□ MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C. Tapetează 2 tăvi cu hârtie de copt.
2. Bate untul cu zahărul brun până devine pufos. Adaugă oul și vanilia.
3. Amestecă ovăzul, făina, semințele de in, praful de copt și scorțișoara.
4. Combină umed cu uscat, adaugă stafidele și nucile.
5. Formează biluțe (2 linguri aluat), aplatizează ușor și coace 10-12 minute. Lasă să se răcească.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Aceste cookies sunt special concepute pentru mamele care alăptează: ovăzul și semințele de in stimulează lactația, stafidele oferă fier natural, iar nucile grăsimi sănătoase. O gustare dulce și utilă!

REȚETA 18

BĂUTURI

Smoothie proteic cu banană, unt de arahide și cacao

☐ Timp de preparare: 5 min • ☐ Porții: 1 porție mare

☐ INGREDIENTE

- 1 banană congelată (pentru textură cremoasă)
- 2 linguri unt de arahide natural (fără zahăr)
- 1 lingură cacao pudră neîndulcită
- 200 ml lapte de migdale sau vacă
- 1 lingură semințe de chia sau in
- 1 linguriță miere (opțional)
- Opțional: 1 linguriță pudră proteică (whey sau vegetală)

☐☐ MOD DE PREPARARE

1. Pune banana congelată în blender.
2. Adaugă untul de arahide, cacao, laptele, semințele și mierea.
3. Blendază la viteză mare 45-60 secunde până devine cremos și omogen.
4. Dacă este prea gros, adaugă puțin lapte.
5. Servește imediat într-un pahar înalt.

☐ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Untul de arahide oferă proteine și grăsimi sănătoase. Cacaoa adaugă magneziu și antioxidanți. Banana furnizează potasiu și energie rapidă. Un smoothie delicios care susține recuperarea și producția de lapte.

REȚETA 19

FEL PRINCIPAL / SALATĂ

Salată de sfeclă coaptă cu feta, nuci și rucola

□ Timp de preparare: 45 min (inclusiv coacere) • □ Porții: 2 porții

□ INGREDIENTE

- 2 sfeclă medie (sau 300 g gata coaptă)
- 80 g brânză feta
- 40 g nuci pecan sau nuci românești
- 100 g rucola proaspătă
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 linguriță oțet balsamic
- Sare, piper proaspăt
- Opțional: 1 linguriță miere și semințe de susan

□□ MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Spală sfecla, unge cu ulei, învelește în folie și coace 35-40 minute. Lasă să se răcească, apoi curăță și taie cubulețe.
2. Prăjește nucile 5 minute la tigaie uscată.
3. În bol, așază rucola, adaugă sfecla, sfărâmă feta deasupra.
4. Presară nucile, stropește cu ulei de măsline, oțet balsamic, sare, piper și miere.
5. Amestecă delicat și servește.

□ DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?

Sfecla este bogată în nitrați care îmbunătățesc fluxul sanguin și energia. Feta oferă calciu și proteine. Nucile și rucola adaugă fibre, vitamine și grăsimi sănătoase. O salată colorată și extrem de hrănitoare.

Infuzie caldă de fenicul, ghimbir și lămâie pentru lactație

□ Timp de preparare: 10 min • □ Porții: 2 căni

□ **INGREDIENTE**

- 2 lingurițe semințe de fenicul (sau 1 linguriță semințe + 1 linguriță frunze uscate)
- 2 cm rădăcină de ghimbir proaspăt, felii subțiri
- 1 lămâie (suc + felii)
- 500 ml apă fierbinte
- Opțional: 1 linguriță miere, 2-3 frunze de mentă

□□ **MOD DE PREPARARE**

1. Pune semințele de fenicul și feliile de ghimbir într-un ceainic sau cană mare.
2. Toarnă apa fierbinte (95°C, nu clocotită) și lasă la infuzat 7-8 minute.
3. Strecoară într-o cană, adaugă sucul de lămâie și felii de lămâie proaspătă.
4. Dulcește cu miere dacă dorești și adaugă mentă pentru prospețime.
5. Bea 1-2 căni pe zi, ideal cald, între mese.

□ **DE CE ESTE BUNĂ PENTRU ALĂPTARE?**

Feniculul este tradițional folosit pentru a stimula producția de lapte matern datorită compușilor săi fitoestrogenici. Ghimbirul ajută la digestie și reduce inflamația. Lămâia oferă vitamina C și hidratare. O băutură reconfortantă și benefică.

VICTUS

Medical Nutrition Group

Mulțumim că ai ales acest ghid!

Sperăm că aceste rețete îți vor aduce bucurie în bucătărie și te vor ajuta să te simți energică și hrănită în perioada alăptării.

Pentru sfaturi personalizate, programează o consultație cu Nemes Levente sau unul dintre colegii noștri dieteticieni la VICTUS Medical Nutrition Group.

Alăptare fericită și sănătate deplină!

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group

Toate drepturile rezervate. Reproducerea parțială sau integrală fără acord scris este interzisă.