

Receptek a szoptatás idejére

20 gyorsan elkészíthető, tápanyagdús recept, amely a tejtermelést, az anya energiáját és a baba fejlődését támogatja. Minden receptnél ott van, hogy pontosan miért jó szoptatás alatt.

Nemes Levente

Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Miért más a táplálkozás szoptatás alatt

A szoptatás az anya szervezetét jelentős többletterhelésnek teszi ki: a tejtermeléshez naponta körülbelül 500 extra kalóriára van szükség, emellett megnő a fehérje, a kalcium, a vas, a cink, az omega-3 zsírsavak és a B-vitaminok igénye is.

Ezért ebben a füzetben nincsenek kalóriaértékek és nincs fogyókúra. A receptek arra épülnek, hogy tápanyagban sűrűek és gyorsan elkészíthetők legyenek — mert egy újszülött mellett a legkritikább dolog az idő.

A hat legfontosabb alapanyag szoptatás alatt

Zab. Béta-glükán tartalma serkenti a prolaktin termelését, így közvetlenül támogatja a tejképződést.

Lenmag és chia mag. Omega-3 zsírsavak (ALA és DHA) a baba agy- és szemfejlődéséhez, rosttal együtt.

Diófélék és magvak. Egészséges zsírok, E-vitamin és cink, amelyek a hormonális egyensúlyt segítik.

Zöld leveles zöldségek. Spenót és kel: vas, folát és magnézium az anya vérképzéséhez és energiájához.

Zsíros halak. A lazac a DHA omega-3 legjobb forrása — heti 2 adag ajánlott, alacsony higanytartalmú fajokból.

Tejtermékek, tojás és bogyós gyümölcsök. Kalcium, teljes értékű fehérje, kolin, valamint antioxidánsok és C-vitamin.

Tartalomjegyzék

Reggeli és italok

1. Bogyós zabkása · 10 perc · 1 adag
2. Avokádós teljes kiőrlésű pirítós · 8 perc · 1 adag
3. Spenótos-fetás omlett · 13 perc · 1 adag
4. Magvas granola joghurttal · 30 perc · 6 adag
5. Kókuszos-banános smoothie bowl · 5 perc · 1 adag
6. Zöld energia turmix · 5 perc · 1 nagy adag

Levesek és főételek

7. Fűszeres lencseleves · 45 perc · 4 adag
8. Zöldséges lencsefőzelék · 40 perc · 4 adag
9. Sütőtökrémleves pirított magokkal · 45 perc · 4 adag
10. Sült lazac édesburgonyával · 35 perc · 2 adag
11. Quinoa zöldségsaláta fetával · 30 perc · 2 adag
12. Sült édesburgonya mandulavajjal · 45 perc · 2 adag
13. Tonhalas avokádós saláta · 10 perc · 2 adag
14. Lazacos avokádós wrap · 10 perc · 2 adag
15. Brokkolis quinoa tál tahini öntettel · 30 perc · 2 adag

16. Fehérbabos zöldségsaláta · 10 perc · 4 adag

Snackek és desszertek

17. Energia diós-magos szeletek · 15 perc + hűtés · 12 szelet

18. Sörélesztős zab energiagolyók · 15 perc + hűtés · 20 golyó

19. Mangós chia puding · 10 perc + 4 óra hűtés · 2 adag

20. Bogyós görög joghurt parfait · 5 perc · 2 adag

Reggeli és italok

1. Bogyós zabkása

10 perc	1 adag
---------	--------

Miért jó szoptatás alatt: A zab béta-glükán tartalma segíti a prolaktin termelését, így támogatja a tejképződést. A bogyók antioxidánsokban és C-vitaminban gazdagok, a lenmag pedig omega-3 zsírsavakat biztosít a baba agyfejlődéséhez.

HOZZÁVALÓK

- 50 g zabpehely (hántolatlan)
- 200 ml mandulatej
- 1 érett banán
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya, eper)
- 1 evőkanál őrölt lenmag
- 1 evőkanál méz vagy juharszirup
- Csipet őrölt fahéj
- 1 evőkanál pirított mandula (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Egy kis edényben melegítsd fel a mandulatejet közepes lángon.
- 2 Add hozzá a zabpelyhet, és főzd 3–4 percig, folyamatos kevergetés mellett, amíg krémes állagot kap.
- 3 Vedd le a tűzről, és keverd bele a lenmagot és a fahéjat.
- 4 Tálald tálba, szórd meg a felszeletelt banánnal, a bogyós gyümölcsökkel és a pirított mandulával.
- 5 Ízesítsd mézzel vagy juharsziruppal. Fogyaszd melegen.

2. Avokádós teljes kiőrlésű pirítás

8 perc	1 adag
--------	--------

Miért jó szoptatás alatt: Az avokádó egyszerűen telítetlen zsírai támogatják a hormonháztartást és a tej zsírtartalmát. A tojás kiváló minőségű fehérjét és kolint biztosít a baba agyfejlődéséhez.

HOZZÁVALÓK

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (vagy gluténmentes)
- 1 érett avokádó
- ½ citrom leve
- 2 db szabad tartású tojás
- 1 evőkanál pirított napraforgómag- és tökmagkeverék
- Csipet só és frissen őrölt fekete bors
- ½ paradicsom, vékony szeletekben
- Friss koriander vagy petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Pirítsd meg a kenyérszeleteket aranybarnára.
- 2 Közben főzd meg a tojásokat lágyan, vagy készíts belőlük rántottát ízlés szerint.
- 3 Egy tálban törd össze az avokádót villával, add hozzá a citromlevet, a sót és a borsot.
- 4 Kend a pirításra az avokádókrémet.
- 5 Tedd rá a tojást, szórd meg magvakkal, paradicsommal és zöldségzserekkel.

3. Spenótos-fetás omlett

13 perc

1 adag

Miért jó szoptatás alatt: A tojás teljes értékű fehérjét és kolint tartalmaz, ami létfontosságú a baba idegrendszerének fejlődéséhez. A spenót vasat és magnéziumot biztosít, a feta pedig kalciumot a csontok egészségéhez.

HOZZÁVALÓK

- 3 db szabad tartású tojás
- 1 marék friss spenót (kb. 40 g)
- 40 g feta sajt, morzsolva
- ½ paradicsom, kockázva
- ¼ vöröshagyma, apróra vágva
- 1 evőkanál olívaolaj vagy vaj
- Só, bors, csipet szerecsendió
- Friss petrezselyem a tetejére

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Verd fel a tojásokat egy tálban, ízesítsd sóval, borssal és szerecsendióval.
- 2 Hevítsd fel az olívaolajat egy serpenyőben közepes lángon.
- 3 Dinszteld meg a hagymát 1–2 percig, majd add hozzá a spenótot, amíg össze nem esik.
- 4 Öntsd rá a tojáskeveréket, és hagyd, hogy az alja megszilárduljon (2–3 perc).
- 5 Szórd meg a fetával és a paradicsommal, majd hajtsd félbe az omlettet.
- 6 Süsd további 2 percig, amíg a sajt kissé megolvad. Tálald petrezselyemmel.

4. Magvas granola joghurttal

30 perc

6 adag

Miért jó szoptatás alatt: A házi granola tele van rosttal, egészséges zsírokkal és fehérjével. A magvak támogatják a hormonális egyensúlyt, a zab pedig a tejtermelést. A joghurt probiotikumokat ad az emésztéshez.

HOZZÁVALÓK

- 200 g zabpehely
- 50 g dió, apróra vágva
- 50 g mandula, apróra vágva
- 30 g napraforgómag
- 30 g tökmag
- 30 g lenmag
- 40 ml olvasztott kókuszolaj
- 40 ml méz vagy juharszirup
- 1 teáskanál fahéj
- Csipet só, tálaláshoz görög joghurt és friss bogyók

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 160 °C-ra.
- 2 Egy nagy tálban keverd össze a zabpehelyt, a diót, a mandulát, a magvakat, a fahéjat és a sót.
- 3 Keverd össze az olvasztott kókuszolajat és a mézet, majd öntsd a száraz keverékre.
- 4 Keverd jól, amíg minden bevonódik, majd terítsd szét egy tepsire.
- 5 Süsd 18–20 percig, félidőben megkeverve, amíg aranybarna lesz.
- 6 Hűtsd le teljesen, majd tálald görög joghurttal és bogyós gyümölccsel.

5. Kókuszos-banános smoothie bowl

5 perc

1 adag

Miért jó szoptatás alatt: A banán káliumot és prebiotikumot biztosít az emésztéshez. A kókusztej egészséges zsírokat és MCT-ket ad, amelyek gyors energiát szolgáltatnak. A chia mag rostot és omega-3-at tartalmaz.

HOZZÁVALÓK

- 2 érett banán, fagyasztva, szeletekre vágva
- 100 ml kókusztej (konzerv, a sűrű rész)
- 1 evőkanál kókuszreszelék
- 1 evőkanál chia mag
- 1 teáskanál vanília kivonat
- Díszítéshez: friss bogyók, granola, kókuszchips, banánszeletek, mentalevél

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd a turmixgépbe a fagyasztott banánt, a kókusztejet, a kókuszreszeléket, a chia magot és a vaníliát.
- 2 Turmixold nagy sebességen, amíg krémes, fagyaltszerű állagot kap (szükség esetén adj hozzá kevés vizet).
- 3 Öntsd tálba, és díszítsd bogyókkal, granolával, kókuszchipszel és banánszeletekkel.
- 4 Fogyaszd azonnal, kanállal.

6. Zöld energia turmix

5 perc

1 nagy adag

Miért jó szoptatás alatt: A spenót vasban és folátban gazdag, ami elengedhetetlen a szoptató anyák vérképzéséhez és a baba fejlődéséhez. A chia mag omega-3-at és rostot ad, a banán pedig káliumot és természetes energiát.

HOZZÁVALÓK

- 1 marék friss spenótlevél (kb. 30 g)
- 1 érett banán
- ½ mangó vagy 100 g fagyasztott mangó
- 150 ml natúr, zsírszegény görög joghurt
- 200 ml mandulatej vagy kókuszvíz
- 1 evőkanál chia mag
- ½ lime leve
- 5-6 mentalevél (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Mosd meg alaposan a spenótleveleket.
- 2 Tedd a turmixgépbe a spenótot, a banánt, a mangót, a joghurtot és a mandulatejet.
- 3 Add hozzá a chia magot és a lime levét.
- 4 Turmixold nagy sebességen 1-2 percig, amíg teljesen sima lesz.
- 5 Öntsd pohárba, díszítsd mentalevéllel, és fogyaszd azonnal.

Levesek és főételek

7. Fűszeres lencseleves

45 perc

4 adag

Miért jó szoptatás alatt: A lencse kiváló növényi fehérje- és rostforrás, amely segít a vércukorszint stabilizálásában és a jóllakottságban. A zöldségek vitaminokat és ásványi anyagokat adnak, a kömény pedig segíti az emésztést.

HOZZÁVALÓK

- 200 g száraz barna lencse
- 1 nagy sárgarépa, kockázva
- 1 zellerszár, kockázva
- 1 vöröshagyma, apróra vágva
- 3 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál őrölt köménymag, 1 teáskanál őrölt édeskömény
- 1 babérlevél
- 800 ml zöldségalaplé vagy víz
- Só, bors, 1 evőkanál citromlé, friss koriander vagy petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Öblítsd le a lencsét hideg vízzel, és tedd félre.
- 2 Egy nagy fazékban hevítsd fel az olívaolajat, és dinszteld meg a hagymát és a fokhagymát 3 percig.
- 3 Add hozzá a sárgarépát, a zellert, a köményt és az édesköményt, főzd 2 percig.
- 4 Tedd bele a lencsét, a babérlevelet és az alaplé. Forrald fel, majd lassú tűzön főzd 25–30 percig, amíg a lencse megpuhul.
- 5 Ízesítsd sóval, borssal és citromlével. Szórd meg friss zöldfűszerekkel.
- 6 Tálald melegen, friss kenyérrel vagy pirítóssal.

8. Zöldséges lencsefőzelék

40 perc

4 adag

Miért jó szoptatás alatt: Ez a magyaros főzelék tele van rosttal és növényi fehérjével, ami segíti a jóllakottságot és a stabil energiaszintet. A zöldségek vitaminokban gazdagok, a lencse pedig vasat tartalmaz a vérképzéshez.

HOZZÁVALÓK

- 250 g barna lencse
- 2 sárgarépa, kockázva
- 1 fehérrépa, kockázva
- 1 zellerszár, kockázva
- 1 vöröshagyma, apróra vágva
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál édes fűszerpaprika, 1 teáskanál köménymag
- 800 ml zöldségalaplé, 2 evőkanál liszt vagy keményítő a sűrítéshez
- Só, bors, 1 evőkanál ecet vagy citromlé, friss petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Öblítsd le a lencsét, és tedd félre.
- 2 Egy nagy fazékban hevítsd fel az olajat, és dinszteld meg a hagymát és a fokhagymát.
- 3 Add hozzá a zöldségeket és a fűszereket, főzd 3 percig.
- 4 Tedd bele a lencsét és az alaplé. Forrald fel, majd főzd 20 percig.
- 5 Keverd el a lisztet kevés vízzel, és sűrítsd be vele a főzeléket. Főzd még 5 percig.
- 6 Ízesítsd sóval, borssal és ecettel vagy citrommal. Szórd meg petrezselyemmel.

9. Sütőtökrémleves pirított magokkal

45 perc	4 adag
---------	--------

Miért jó szoptatás alatt: A sütőtök rendkívül gazdag A-vitaminban (béta-karotin), ami támogatja az immunrendszert és a bőr egészségét. A gyömbér gyulladáscsökkentő, a magvak pedig cinket és magnéziumot adnak.

HOZZÁVALÓK

- 800 g sütőtök, hámozva, kockázva
- 1 vöröshagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál friss gyömbér, reszelve
- 2 evőkanál olívaolaj
- 600 ml zöldségalaplé
- 100 ml kókusztej vagy tejszín
- 1 teáskanál curry por (opcionális)
- Só, bors
- Díszítéshez: pirított tökmag, kókuszreszelék, friss koriander

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd fel az olívaolajat egy nagy fazékban, és dinszteld meg a hagymát, a fokhagymát és a gyömbért 4 percig.
- 2 Add hozzá a sütőtökkockákat és a curry port (ha használasz), főzd 2 percig.
- 3 Öntsd fel az alaplével, forrald fel, majd főzd 20 percig, amíg a tök megpuhul.
- 4 Turmixold simára botmixerrel, add hozzá a kókusztejet, ízesítsd sóval és borssal.
- 5 Tálald forrón, szórd meg pirított tökmaggal és korianderrel.

10. Sült lazac édesburgonyával

35 perc	2 adag
---------	--------

Miért jó szoptatás alatt: A lazac kiváló forrása a DHA omega-3 zsírsavnak, amely elengedhetetlen a baba agy- és szemfejlődéséhez. Az édesburgonya béta-karotint és rostot biztosít, a brokkoli pedig C-vitamint és kalciumot.

HOZZÁVALÓK

- 2 db lazacfilé (kb. 150 g/db, bőr nélkül)
- 2 közepes édesburgonya
- 200 g brokkolirózsa
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom (héja és leve)
- 2 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 teáskanál szárított vagy friss kapor
- Só, bors ízlés szerint
- 1 evőkanál pirított mandula a tetejére

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra (légkeveréses).
- 2 Hámozd meg és vágd fel az édesburgonyát 2 cm-es kockákra. Keverd össze 1 evőkanál olívaolajjal, sóval, borssal, és süsd 15 percig.
- 3 Közben keverd össze a maradék olívaolajat a fokhagymával, a citromhéjjal, a kaporral, sóval és borssal.
- 4 Kend meg a lazacfiléket a keverékkel, és tedd a tepsire az édesburgonya mellé.
- 5 Süsd további 10-12 percig, amíg a lazac átsül. A brokkolit az utolsó 5 percben add hozzá, gőzölve vagy sütve.
- 6 Tálald citromkarikával és pirított mandulával.

11. Quinoa zöldségsaláta fetával

30 perc

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: A quinoa teljes értékű fehérjeforrás mind a 9 esszenciális aminosavval, a zöldségek pedig vitaminokban és rostokban gazdagok. A feta kalciumot ad, az olívaolaj pedig egészséges zsírokat.

HOZZÁVALÓK

- 100 g száraz quinoa
- ½ uborka, kockázva
- 1 piros paprika, kockázva
- 2 paradicsom, kockázva
- ½ vöröshagyma, vékony karikákra vágva
- 80 g feta sajt, morzsolva
- 10 db fekete olajbogyó, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom leve és héja
- 1 teáskanál szárított oregánó, só, bors, friss petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Öblítsd le a quinoát, majd főzd 15 percig 200 ml vízben. Szűrd le és hűtsd ki.
- 2 Egy nagy tálban keverd össze az uborkát, a paprikát, a paradicsomot, a hagymát és az olajbogyót.
- 3 Add hozzá a kihűlt quinoát és a fetát.
- 4 Készítsd el az öntetet: olívaolaj, citromlé, citromhéj, oregánó, só, bors.
- 5 Öntsd az öntetet a salátára, keverd jól össze, és szórd meg petrezselyemmel.

12. Sült édesburgonya mandulavajjal

45 perc

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: Az édesburgonya kiváló A-vitamin- (béta-karotin) és rostforrás, ami támogatja az immunrendszert és az emésztést. A mandulavaj egészséges zsírokat és E-vitamint biztosít, a banán pedig káliumot.

HOZZÁVALÓK

- 2 közepes édesburgonya
- 2 evőkanál natúr mandulavaj
- 1 banán, vékony szeletekben
- 1 teáskanál fahéj
- 1 evőkanál méz vagy juharszirup
- 1 evőkanál pirított kókuszreszelék
- Csipet só

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.
- 2 Szurkálj meg az édesburgonyákat villával, tedd tepsire, és süsd 35–40 percig, amíg megpuhulnak.
- 3 Vágd félbe hosszában, és villával lazítsd meg a belsejét.
- 4 Kend meg mindkét felét mandulavajjal, szórd meg fahéjjal és sóval.
- 5 Tedd rá a banánszeleteket, locsold meg mézzel, és szórd meg kókuszreszelékkel.

13. Tonhalas avokádósaláta

10 perc

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: A tonhal kiváló omega-3- és fehérjeforrás, az avokádó egészséges zsírokat ad. A zöldségek rostot és vitaminokat biztosítanak, a joghurt pedig probiotikumokat az emésztés támogatásához.

HOZZÁVALÓK

- 1 konzerv tonhal vízben (150 g, lecsöpögtetve)
- 1 érett avokádó, kockázva
- ½ piros paprika, kockázva
- ½ uborka, kockázva
- 1 paradicsom, kockázva
- ¼ vöröshagyma, apróra vágva
- 2 marék salátalevél (rukkola vagy jégsaláta)
- 2 evőkanál natúr görög joghurt
- 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál dijoni mustár
- Só, bors, friss kapor

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Egy nagy tálban keverd össze a tonhalat, az avokádót, a paprikát, az uborkát, a paradicsomot és a hagymát.
- 2 Készítsd el az öntetet: joghurt, citromlé, mustár, só, bors és kapor.
- 3 Öntsd az öntetet a salátára, és keverd óvatosan össze, hogy az avokádó ne törjön össze.
- 4 Tálald salátalevelek ágán, vagy csomagold dobozba uzsonnára.

14. Lazacos avokádós wrap

10 perc

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: Gyorsan elkészíthető, és a lazac-avokádó páros omega-3-at és egészséges zsírokat ad. A saláta és a paradicsom rostot és C-vitamint biztosít — tökéletes egy kézzel fogyasztható ebédnek.

HOZZÁVALÓK

- 2 db teljes kiőrlésű tortilla vagy wrap
- 150 g grillezett vagy konzerv lazac, lecsöpögtetve
- 1 érett avokádó, vékony szeletekben
- 1 marék salátalevél (rukkola vagy baby spenót)
- ½ paradicsom, vékony szeletekben
- 2 evőkanál görög joghurt
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 1 evőkanál citromlé
- Friss kapor vagy petrezselyem
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Készítsd el a szósz: keverd össze a joghurtot, a mustárt, a citromlevet, a sót, a borsot és a kaprot.
- 2 Kend meg a tortillákat a szósz felével.
- 3 Tedd rá a salátaleveleket, a lazacot, az avokádószeleteket és a paradicsomot.
- 4 Csavard fel szorosan a wrapet, vágd félbe, és tálald azonnal.

15. Brokkolis quinoa tál tahini öntettel

30 perc

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: A quinoa és a csicseriborsó kiváló növényi fehérjeforrás. A brokkoli szulforafánt és C-vitamint tartalmaz, a tahini kalciumot és egészséges zsírokat ad — ideális vegán szoptató anyáknak.

HOZZÁVALÓK

- 100 g quinoa
- 300 g brokkoli, rózsákra szedve
- 1 konzerv csicseriborsó, lecsöpögtetve
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál füstölt paprika
- Só, bors
- Az öntethez: 2 evőkanál tahini, 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál méz, 1 gerezd fokhagyma, víz a hígításhoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a quinoát a csomagolás szerint, majd hűtsd le.
- 2 Párold vagy süsd meg a brokkolit 5–7 percig, hogy ropogós maradjon.
- 3 Hevítsd fel az olajat, add hozzá a csicseriborsót, a füstölt paprikát, sót, borsot, és pirítsd 5 percig.
- 4 Készítsd el az öntetet: keverd simára a tahinit, a citromlevet, a mézet, a zúzott fokhagymát és annyi vizet, hogy önthető legyen.
- 5 Tálald a quinoát tálba, tedd rá a brokkolit és a csicseriborsót, majd locsold meg az öntettel.

16. Fehérbabos zöldségsaláta

10 perc

4 adag

Miért jó szoptatás alatt: A fehérbab kiváló rost- és növényi fehérjeforrás, ami segít a vércukor szabályozásában és a jóllakottságban. A zöldségek vitaminokat és antioxidánsokat adnak, az olívaolaj pedig szívbarát zsírokat.

HOZZÁVALÓK

- 2 konzerv fehérbab, lecsöpögtetve (kb. 400 g)
- 3 paradicsom, kockázva
- 1 uborka, kockázva
- ½ vöröshagyma, vékony karikákra vágva
- 1 zöldpaprika, kockázva
- 1 marék friss petrezselyem, apróra vágva
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál almaecet vagy citromlé
- 1 teáskanál szárított oregánó
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Egy nagy tálban keverd össze a fehérbabot, a paradicsomot, az uborkát, a hagymát és a paprikát.
- 2 Készítsd el az öntetet: olívaolaj, ecet vagy citromlé, oregánó, só és bors.
- 3 Öntsd az öntetet a salátára, add hozzá a petrezselymet, és keverd jól össze.
- 4 Hagyd állni 10–15 percig, hogy az ízek összeérjenek. Tálald friss kenyérrel.

Snackek és desszertek

17. Energia diós-magos szeletek

15 perc + hűtés

12 szelet

Miért jó szoptatás alatt: Ezek a szeletek tele vannak egészséges zsírokkal, fehérjével és rosttal, amelyek tartós energiát adnak. A diófélék és magvak támogatják a hormonális egyensúlyt és a tejtermelést.

HOZZÁVALÓK

- 150 g zabpehely
- 80 g dió, apróra vágva
- 60 g mandula, apróra vágva
- 50 g őrölt lenmag
- 80 g natúr, cukormentes mogoróvaj
- 60 ml méz vagy agavészirup
- 40 g szárított áfonya vagy mazsola
- 1 teáskanál vanília kivonat
- Csipet só

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Egy nagy tálban keverd össze a száraz hozzávalókat: zabpehely, diót, mandulát, lenmagot és sót.
- 2 Egy másik tálban melegítsd fel enyhén a mogoróvaját és a mézet (mikróban 20–30 másodperc), keverd simára a vaníliával.
- 3 Öntsd a nedves keveréket a szárazra, és keverd jól össze spatulával, amíg minden bevonódik.
- 4 Add hozzá a szárított gyümölcsöt, és keverd el.
- 5 Tedd egy 20×20 cm-es formába, nyomkodd egyenletesen, és hűtsd hűtőben legalább 1 óráig.
- 6 Vágd 12 szeletre. Tárold hűtőben, légmentesen.

18. Sörélesztős zab energiagolyók

15 perc + hűtés

20 golyó

Miért jó szoptatás alatt: A sörélesztőpehely B-vitaminokban (különösen B12 és B6) és krómiban gazdag, ami támogatja az energiatermelést és a tejtermelést. A zab és a magvak kombinációja ideális szoptató anyáknak.

HOZZÁVALÓK

- 120 g zabpehely
- 60 g sörélesztőpehely (nem aktív, táplálékkiegészítő)
- 80 g mogoróvaj vagy mandulavaj
- 60 ml méz
- 40 g kókuszreszelék
- 30 g őrölt lenmag
- 30 g szárított áfonya vagy goji bogyó
- 1 teáskanál vanília kivonat
- Csipet só

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Egy nagy tálban keverd össze a zabpehely, a sörélesztőt, a lenmagot, a kókuszreszeléket és a sót.
- 2 Melegítsd fel enyhén a mogoróvaját és a mézet, majd keverd simára a vaníliával.
- 3 Öntsd a nedves keveréket a szárazra, add hozzá a szárított bogyókat, és keverd jól össze.
- 4 Formázz diónyi golyókat nedves kézzel (kb. 20 darab).
- 5 Hűtsd hűtőben 30 percig, hogy megszilárduljanak. Tárold hűtőben.

19. Mangós chia puding

10 perc + 4 óra hűtés

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: A chia mag omega-3 zsírsavakban, rostban és fehérjében gazdag, ami támogatja a tejtermelést és az anya energiáját. A mangó C-vitamint és béta-karotint biztosít az immunrendszer erősítéséhez.

HOZZÁVALÓK

- 4 evőkanál chia mag
- 300 ml kókusztej vagy mandulatej
- 1 érett mangó, pürésítve vagy kockázva
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1 evőkanál méz vagy agavészirup (opcionális)
- ½ lime leve
- Díszítéshez: friss bogyók, kókuszreszelék, mentalevél

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Egy tálban keverd össze a chia magot a kókusztejjel, a vaníliával, a mézzel és a lime levével.
- 2 Keverd jól, hogy ne legyenek csomók, majd hagyd állni 5 percig.
- 3 Keverd újra, és oszd el két pohárba vagy tálkába.
- 4 Hűtsd hűtőben legalább 4 órán át vagy egy éjszakára, amíg pudingállagot kap.
- 5 Tálalás előtt szórd meg mangókockákkal, friss bogyókkal és kókuszreszelékkel.

20. Bogyós görög joghurt parfait

5 perc

2 adag

Miért jó szoptatás alatt: A görög joghurt magas fehérjetartalmú és probiotikumokban gazdag, ami támogatja az emésztést és az immunrendszert. A bogyók antioxidánsokban és C-vitaminban gazdagok, a granola pedig rostot és energiát ad.

HOZZÁVALÓK

- 300 g natúr görög joghurt
- 150 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya, eper)
- 4 evőkanál házi granola vagy pirított zabpehely
- 1 evőkanál méz vagy juharszirup
- 1 evőkanál chia mag vagy lenmag
- 1 teáskanál vanília kivonat
- Díszítéshez: mentalevél, extra bogyók

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze a joghurtot a vaníliával és a mézzel.
- 2 Készíts rétegeket pohárban vagy tálkában: először joghurt, majd bogyók, granola, újra joghurt és bogyók.
- 3 Szórd meg a tetejét chia maggal vagy lenmaggal, és díszítsd mentalevéllel.
- 4 Fogaszd azonnal, vagy hűtsd 30 percig, hogy az ízek összeérjenek.

Gyakori kérdések a szoptatás alatti táplálkozásról

Mennyivel kell többet ennem és innom?

A tejtermelés naponta körülbelül 500 extra kalóriát igényel, folyadékból pedig 3–3,5 liter az ajánlott mennyiség: víz, gyógyteák (kömény, édeskömény, ánizs) és hígított gyümölcslevek. A gyakorlatban jobban működik napi 5–6 kisebb étkezés, mint 3 nagy — így egyenletesebb marad az energiaszinted és a tejtermelés.

Fogyókúrázhatok szoptatás alatt?

Szoptatás alatt a kalóriamegvonás nem ajánlott: a túl szigorú étrend csökkentheti a tej mennyiségét, és megfoszthat olyan tápanyagoktól, amelyekre most fokozottan szükséged van. A testsúly rendezésének ideje később jön el, és akkor is fokozatosan. Ha aggódsz a testsúlyod miatt, beszélj dietetikussal, ne kezdj önállóan diétába.

Mit érdemes kerülnöm vagy korlátoznom?

A koffeint érdemes napi 200–300 mg alatt tartani (kb. 2–3 csésze kávé), mert egy része átjut az anyatejbe, és nyugtalanná teheti a babát. Alkoholt lehetőleg ne fogyassz; ha mégis, várj legalább 2–3 órát adagonként a szoptatásig. A magas higanytartalmú halakat (cápa, kardhal, nagy tonhal) kerüld, helyettük válassz lazacot, szardíniát vagy pisztrángot.

Mi van, ha a baba reagál valamire, amit ettem?

Ha a baba puffad, sokat sír vagy bőrkütés jelenik meg bizonyos ételek után — leggyakrabban tejtermék, tojás vagy mogoró után —, jegyezd fel, mit ettél és mikor jelentkezett a tünet. Eliminációs diétát viszont soha ne kezdj magadtól: ez könnyen tápanyaghiányhoz vezet. Beszélj gyermekorvossal, szoptatási tanácsadóval vagy dietetikussal.

Szükségem van étrend-kiegészítőre?

A D-vitamin pótlása a legtöbb szoptató anyának indokolt, és a baba is külön D-vitamint kap. Vegetáriánus vagy vegán étrend mellett a B12 pótlása kötelező, és érdemes átgondolni a vas, a jóod és a DHA bevitelét is. A konkrét adagokat leletek alapján, orvossal vagy dietetikussal együtt érdemes meghatározni.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglalj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Fontos tudnivalók

Ez a füzet általános táplálkozási tájékoztatást nyújt szoptató anyák számára, és nem helyettesíti a személyes orvosi vagy dietetikai konzultációt. Minden anya és baba igényei mások. Szoptatás alatt mindig figyeld a baba reakcióit, és ha ételintoleranciára vagy allergiára gyanakszol, fordulj gyermekorvoshoz vagy szoptatási tanácsadóhoz. Eliminációs diétát kizárólag szakember felügyelete mellett kezdj.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro