

Rețete pentru perioada alăptării

20 de rețete rapide și bogate în nutrienți, care susțin lactația, energia mamei și dezvoltarea bebelușului. La fiecare rețetă găsești explicat exact de ce este potrivită în timpul alăptării.

Nemes Levente

Dietetician-nutriționist autorizat

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

De ce este diferită alimentația în timpul alăptării

Alăptarea supune organismul mamei unui efort suplimentar considerabil: producția de lapte necesită aproximativ 500 de calorii în plus pe zi, iar nevoia de proteine, calciu, fier, zinc, acizi grași omega-3 și vitamine din grupul B crește semnificativ.

De aceea în această broșură nu vei găsi valori calorice și niciun fel de dietă de slăbire. Rețetele sunt construite să fie dense în nutrienți și rapide — pentru că, lângă un nou-născut, timpul este resursa cea mai rară.

Cele șase alimente cele mai importante în perioada alăptării

Ovăzul. Conținutul de beta-glucani stimulează producția de prolactină și susține astfel direct formarea laptelui.

Semințele de in și de chia. Acizi grași omega-3 (ALA și DHA) pentru dezvoltarea creierului și a vederii bebelușului, împreună cu fibre.

Nucile și semințele. Grăsimi sănătoase, vitamina E și zinc, care ajută la menținerea echilibrului hormonal.

Verdețurile cu frunze verzi. Spanacul și kale aduc fier, folat și magneziu pentru formarea sângelui și energia mamei.

Peștele gras. Somonul este cea mai bună sursă de omega-3 DHA — se recomandă 2 porții pe săptămână, din specii cu conținut redus de mercur.

Lactatele, ouăle și fructele de pădure. Calciu, proteine complete, colină, plus antioxidanți și vitamina C.

Cuprins

Mic dejun și băuturi

1. Terci de ovăz cu fructe de pădure · 10 minute · 1 porție
2. Toast integral cu avocado · 8 minute · 1 porție
3. Omletă cu spanac și feta · 13 minute · 1 porție
4. Granola cu semințe și iaurt · 30 minute · 6 porții
5. Smoothie bowl cu cocos și banană · 5 minute · 1 porție
6. Smoothie verde energizant · 5 minute · 1 porție mare

Supe și feluri principale

7. Supă condimentată de linte · 45 minute · 4 porții
8. Mâncare de linte cu legume · 40 minute · 4 porții
9. Supă cremă de dovleac cu semințe prăjite · 45 minute · 4 porții
10. Somon la cuptor cu cartof dulce · 35 minute · 2 porții
11. Salată de quinoa cu legume și feta · 30 minute · 2 porții
12. Cartof dulce copt cu unt de migdale · 45 minute · 2 porții
13. Salată de ton cu avocado · 10 minute · 2 porții
14. Wrap cu somon și avocado · 10 minute · 2 porții

15. Bol de quinoa cu broccoli și sos de tahini · 30 minute · 2 porții

16. Salată de fasole albă cu legume · 10 minute · 4 porții

Gustări și deserturi

17. Batoane energizante cu nuci și semințe · 15 minute + răcire · 12 batoane

18. Bilute energizante cu ovăz și drojdie de bere · 15 minute + răcire · 20 de biluțe

19. Budincă de chia cu mango · 10 minute + 4 ore la frigider · 2 porții

20. Parfait de iaurt grecesc cu fructe de pădure · 5 minute · 2 porții

Mic dejun și băuturi

1. Terci de ovăz cu fructe de pădure

10 minute

1 porție

De ce e potrivită în timpul alăptării: Beta-glucanii din ovăz ajută la producția de prolactină și susțin astfel formarea laptelui. Fructele de pădure sunt bogate în antioxidanți și vitamina C, iar semințele de in aduc omega-3 pentru dezvoltarea creierului bebelușului.

INGREDIENTE

- 50 g fulgi de ovăz integrali
- 200 ml lapte de migdale
- 1 banană coaptă
- 80 g fructe de pădure mixte (zmeură, afine, căpșuni)
- 1 lingură de semințe de in măcinate
- 1 lingură de miere sau sirop de arțar
- Un vârf de scorțișoară măcinată
- 1 lingură de migdale prăjite (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Într-o crăticioară, încălzește laptele de migdale la foc mediu.
- 2 Adaugă fulgii de ovăz și fierbe 3-4 minute, amestecând continuu, până capătă o consistență cremoasă.
- 3 Ia de pe foc și încorporează semințele de in și scorțișoara.
- 4 Servește în bol, presărat cu banana feliată, fructele de pădure și migdalele prăjite.
- 5 Îndulcește cu miere sau sirop de arțar. Consumă cald.

2. Toast integral cu avocado

8 minute

1 porție

De ce e potrivită în timpul alăptării: Grăsimile mononesaturate din avocado susțin echilibrul hormonal și conținutul de grăsime al laptelui. Oul aduce proteine de calitate superioară și colină, esențială pentru dezvoltarea creierului bebelușului.

INGREDIENTE

- 2 felii de pâine integrală (sau fără gluten)
- 1 avocado copt
- Zeama de la ½ lămâie
- 2 ouă de la găini crescute liber
- 1 lingură de amestec de semințe de floarea-soarelui și de dovleac, prăjite
- Un vârf de sare și piper negru proaspăt măcinat
- ½ roșie, tăiată felii subțiri
- Coriandru sau pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Prăjește feliile de pâine până devin aurii.
- 2 Între timp, fierbe ouăle moi sau prepară o omletă, după preferință.
- 3 Într-un bol, zdrobește avocado cu furculița și adaugă zeama de lămâie, sarea și piperul.
- 4 Întinde crema de avocado pe pâinea prăjită.
- 5 Așază deasupra oul, presară semințele, roșiile și verdeța proaspătă.

3. Omletă cu spanac și feta

13 minute

1 porție

De ce e potrivită în timpul alăptării: Oul conține proteine complete și colină, vitală pentru dezvoltarea sistemului nervos al bebelușului. Spanacul aduce fier și magneziu, iar feta calciu pentru sănătatea oaselor.

INGREDIENTE

- 3 ouă de la găini crescute liber
- 1 pumn de spanac proaspăt (aproximativ 40 g)
- 40 g brânză feta, sfărâmată
- ½ roșie, tăiată cubulețe
- ¼ ceapă roșie, tocată mărunt
- 1 lingură de ulei de măsline sau unt
- Sare, piper, un vârf de nucșoară
- Pătrunjel proaspăt deasupra

MOD DE PREPARARE

- 1 Bate ouăle într-un bol și condimentează-le cu sare, piper și nucșoară.
- 2 Încinge uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu.
- 3 Călește ceapa 1-2 minute, apoi adaugă spanacul până se înmoaie.
- 4 Toarnă amestecul de ouă și lasă să se închege la bază (2-3 minute).
- 5 Presară feta și roșiile, apoi pliază omleta în două.
- 6 Mai gătește 2 minute, până brânza se topește ușor. Servește cu pătrunjel.

4. Granola cu semințe și iaurt

30 minute

6 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Granola de casă este plină de fibre, grăsimi sănătoase și proteine. Semințele susțin echilibrul hormonal, ovăzul lactația, iar iaurtul aduce probiotice pentru digestie.

INGREDIENTE

- 200 g fulgi de ovăz
- 50 g nuci, tocate mărunt
- 50 g migdale, tocate mărunt
- 30 g semințe de floarea-soarelui
- 30 g semințe de dovleac
- 30 g semințe de in
- 40 ml ulei de cocos topit
- 40 ml miere sau sirop de arțar
- 1 linguriță de scorțișoară
- Un vârf de sare, iar la servire iaurt grecesc și fructe de pădure proaspete

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 160 °C.
- 2 Într-un bol mare, amestecă fulgii de ovăz, nucile, migdalele, semințele, scorțișoara și sarea.
- 3 Amestecă uleiul de cocos topit cu mierea și toarnă peste amestecul uscat.
- 4 Amestecă bine, până totul este acoperit, apoi întinde pe o tavă.
- 5 Coace 18-20 de minute, amestecând la jumătatea timpului, până devine auriu.
- 6 Lasă să se răcească complet, apoi servește cu iaurt grecesc și fructe de pădure.

5. Smoothie bowl cu cocos și banană

5 minute

1 porție

De ce e potrivită în timpul alăptării: Banana aduce potasiu și prebiotice pentru digestie. Laptele de cocos oferă grăsimi sănătoase și trigliceride cu lanț mediu, care dau energie rapidă. Semințele de chia adaugă fibre și omega-3.

INGREDIENTE

- 2 banane coapte, congelate și tăiate felii
- 100 ml lapte de cocos (din conservă, partea groasă)
- 1 lingură de fulgi de cocos
- 1 lingură de semințe de chia
- 1 linguriță de extract de vanilie
- Pentru decor: fructe de pădure proaspete, granola, chipsuri de cocos, felii de banană, frunze de mentă

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune în blender bananele congelate, laptele de cocos, fulgii de cocos, semințele de chia și vanilia.
- 2 Blendează la viteză mare, până capătă o consistență cremoasă, ca de înghețată (adaugă puțină apă dacă e nevoie).
- 3 Toarnă în bol și decorează cu fructe de pădure, granola, chipsuri de cocos și felii de banană.
- 4 Consumă imediat, cu lingura.

6. Smoothie verde energizant

5 minute

1 porție mare

De ce e potrivită în timpul alăptării: Spanacul este bogat în fier și folat, indispensabile pentru formarea sângelui la mamă și pentru dezvoltarea bebelușului. Semințele de chia aduc omega-3 și fibre, iar banana potasiu și energie naturală.

INGREDIENTE

- 1 pumn de frunze de spanac proaspăt (aproximativ 30 g)
- 1 banană coaptă
- ½ mango sau 100 g mango congelat
- 150 ml iaurt grecesc natural, degresat
- 200 ml lapte de migdale sau apă de cocos
- 1 lingură de semințe de chia
- Zeama de la ½ lime
- 5-6 frunze de mentă (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Spală bine frunzele de spanac.
- 2 Pune în blender spanacul, banana, mango, iaurtul și laptele de migdale.
- 3 Adaugă semințele de chia și zeama de lime.
- 4 Blendează la viteză mare 1-2 minute, până devine complet omogen.
- 5 Toarnă în pahar, decorează cu mentă și consumă imediat.

Supe și feluri principale

7. Supă condimentată de linte

45 minute

4 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Lintea este o sursă excelentă de proteine vegetale și fibre, care ajută la stabilizarea glicemiei și la sațietate. Legumele aduc vitamine și minerale, iar chimenul sprijină digestia.

INGREDIENTE

- 200 g linte brună uscată
- 1 morcov mare, tăiat cubulețe
- 1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
- 1 ceapă roșie, tocată mărunt
- 3 căței de usturoi, zdrobiți
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de chimen măcinat, 1 linguriță de fenicul măcinat
- 1 frunză de dafin
- 800 ml supă de legume sau apă
- Sare, piper, 1 lingură de zeamă de lămâie, coriandru sau pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește lintea cu apă rece și pune-o deoparte.
- 2 Într-o oală mare, încinge uleiul de măsline și călește ceapa și usturoiul 3 minute.
- 3 Adaugă morcovul, țelina, chimenul și feniculul și gătește 2 minute.
- 4 Pune lintea, frunza de dafin și supa. Adu la fierbere, apoi fierbe la foc mic 25–30 de minute, până lintea se înmoaie.
- 5 Condimentează cu sare, piper și zeamă de lămâie. Presară verdeață proaspătă.
- 6 Servește cald, cu pâine proaspătă sau pâine prăjită.

8. Mâncare de linte cu legume

40 minute

4 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Această mâncare tradițională este plină de fibre și proteine vegetale, care ajută la sațietate și la un nivel constant de energie. Legumele sunt bogate în vitamine, iar lintea conține fier pentru formarea sângelui.

INGREDIENTE

- 250 g linte brună
- 2 morcovi, tăiați cubulețe
- 1 păstârnac, tăiat cubulețe
- 1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
- 1 ceapă roșie, tocată mărunt
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 linguriță de boia dulce, 1 linguriță de chimen
- 800 ml supă de legume, 2 linguri de făină sau amidon pentru îngroșat
- Sare, piper, 1 lingură de oțet sau zeamă de lămâie, pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește lintea și pune-o deoparte.
- 2 Într-o oală mare, încinge uleiul și călește ceapa și usturoiul.
- 3 Adaugă legumele și condimentele și gătește 3 minute.
- 4 Pune lintea și supa. Adu la fierbere, apoi fierbe 20 de minute.
- 5 Amestecă făina cu puțină apă și îngroșă mâncarea. Mai fierbe 5 minute.
- 6 Condimentează cu sare, piper și oțet sau lămâie. Presară pătrunjel.

9. Supă cremă de dovleac cu semințe prăjite

45 minute

4 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Dovleacul este extrem de bogat în vitamina A (beta-caroten), care susține imunitatea și sănătatea pielii. Ghimbirul are efect antiinflamator, iar semințele aduc zinc și magneziu.

INGREDIENTE

- 800 g dovleac, curățat și tăiat cubulețe
- 1 ceapă roșie, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură de ghimbir proaspăt, ras
- 2 linguri de ulei de măsline
- 600 ml supă de legume
- 100 ml lapte de cocos sau smântână pentru gătit
- 1 linguriță de pudră de curry (opțional)
- Sare, piper
- Pentru decor: semințe de dovleac prăjite, fulgi de cocos, coriandru proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Încinge uleiul de măsline într-o oală mare și călește ceapa, usturoiul și ghimbirul 4 minute.
- 2 Adaugă cuburile de dovleac și pudra de curry (dacă folosești) și gătește 2 minute.
- 3 Toarnă supa, adu la fierbere, apoi fierbe 20 de minute, până dovleacul se înmoaie.
- 4 Pasează cu blenderul vertical, adaugă laptele de cocos și potrivește de sare și piper.
- 5 Servește fierbinte, presărat cu semințe de dovleac prăjite și coriandru.

10. Somon la cuptor cu cartof dulce

35 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Somonul este sursa cea mai bună de acid gras omega-3 DHA, esențial pentru dezvoltarea creierului și a vederii bebelușului. Cartoful dulce aduce beta-caroten și fibre, iar broccoli vitamina C și calciu.

INGREDIENTE

- 2 file de somon (aproximativ 150 g bucata, fără piele)
- 2 cartofi dulci medii
- 200 g buchețele de broccoli
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 lămâie (coajă și zeamă)
- 2 căței de usturoi, zdrobiți
- 1 linguriță de mărar uscat sau proaspăt
- Sare, piper după gust
- 1 lingură de migdale prăjite deasupra

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 200 °C (cu ventilație).
- 2 Curăță și taie cartofii dulci în cuburi de 2 cm. Amestecă-i cu 1 lingură de ulei de măsline, sare și piper și coace-i 15 minute.
- 3 Între timp, amestecă restul de ulei de măsline cu usturoiul, coaja de lămâie, mărarul, sarea și piperul.
- 4 Unge fileurile de somon cu amestecul și așază-le în tavă, lângă cartofii dulci.
- 5 Mai coace 10-12 minute, până somonul este pătruns. Adaugă broccoli în ultimele 5 minute, la abur sau la cuptor.
- 6 Servește cu rondele de lămâie și migdale prăjite.

11. Salată de quinoa cu legume și feta

30 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Quinoa este o sursă completă de proteine, cu toți cei 9 aminoacizi esențiali, iar legumele sunt bogate în vitamine și fibre. Feta aduce calciu, iar uleiul de măsline grăsimi sănătoase.

INGREDIENTE

- 100 g quinoa uscată
- ½ castravete, tăiat cubulețe
- 1 ardei roșu, tăiat cubulețe
- 2 roșii, tăiate cubulețe
- ½ ceapă roșie, tăiată rondele subțiri
- 80 g brânză feta, sfărâmată
- 10 măsline negre, tăiate în jumătăți
- 2 linguri de ulei de măsline
- Zeama și coaja de la 1 lămâie
- 1 linguriță de oregano uscat, sare, piper, pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește quinoa, apoi fierbe-o 15 minute în 200 ml de apă. Scurge-o și las-o să se răcească.
- 2 Într-un bol mare, amestecă castravetele, ardeiul, roșiile, ceapa și măslinele.
- 3 Adaugă quinoa răcită și feta.
- 4 Prepară dressingul: ulei de măsline, zeamă de lămâie, coajă de lămâie, oregano, sare și piper.
- 5 Toarnă dressingul peste salată, amestecă bine și presară pătrunjel.

12. Cartof dulce copt cu unt de migdale

45 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Cartoful dulce este o sursă excelentă de vitamina A (beta-caroten) și fibre, care susțin imunitatea și digestia. Untul de migdale aduce grăsimi sănătoase și vitamina E, iar banana potasiu.

INGREDIENTE

- 2 cartofi dulci medii
- 2 linguri de unt de migdale natural
- 1 banană, tăiată felii subțiri
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1 lingură de miere sau sirop de arțar
- 1 lingură de fulgi de cocos prăjiți
- Un vârf de sare

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 200 °C.
- 2 Înțeață cartofii dulci cu furculița, așază-i în tavă și coace-i 35-40 de minute, până se înmoaie.
- 3 Taie-i în jumătate pe lungime și afânează miezul cu furculița.
- 4 Unge fiecare jumătate cu unt de migdale și presară scorțișoară și sare.
- 5 Așază deasupra feliile de banană, stropește cu miere și presară fulgi de cocos.

13. Salată de ton cu avocado

10 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Tonul este o sursă excelentă de omega-3 și proteine, iar avocado aduce grăsimi sănătoase. Legumele asigură fibre și vitamine, iar iaurtul probiotice pentru susținerea digestiei.

INGREDIENTE

- 1 conservă de ton în apă (150 g, scursă)
- 1 avocado copt, tăiat cubulețe
- ½ ardei roșu, tăiat cubulețe
- ½ castravete, tăiat cubulețe
- 1 roșie, tăiată cubulețe
- ¼ ceapă roșie, tocată mărunt
- 2 pumni de frunze de salată (rucola sau salată iceberg)
- 2 linguri de iaurt grecesc natural
- 1 lingură de zeamă de lămâie, 1 linguriță de muștar Dijon
- Sare, piper, mărar proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Într-un bol mare, amestecă tonul, avocado, ardeiul, castravetele, roșia și ceapa.
- 2 Prepară dressingul: iaurt, zeamă de lămâie, muștar, sare, piper și mărar.
- 3 Toarnă dressingul peste salată și amestecă delicat, ca avocado să nu se zdrobească.
- 4 Servește pe un pat de frunze de salată sau ambalează la cutie, pentru gustare.

14. Wrap cu somon și avocado

10 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Se prepară rapid, iar combinația somon-avocado aduce omega-3 și grăsimi sănătoase. Salata și roșiile asigură fibre și vitamina C — perfect pentru un prânz care se mănâncă cu o singură mână.

INGREDIENTE

- 2 lipii integrale sau wrapuri
- 150 g somon la grătar sau din conservă, scurs
- 1 avocado copt, tăiat felii subțiri
- 1 pumn de frunze de salată (rucola sau spanac baby)
- ½ roșie, tăiată felii subțiri
- 2 linguri de iaurt grecesc
- 1 linguriță de muștar Dijon
- 1 lingură de zeamă de lămâie
- Mărar sau pătrunjel proaspăt
- Sare, piper

MOD DE PREPARARE

- 1 Prepară sosul: amestecă iaurtul, muștarul, zeama de lămâie, sarea, piperul și mărarul.
- 2 Unge lipiile cu jumătate din sos.
- 3 Așază deasupra frunzele de salată, somonul, feliile de avocado și roșia.
- 4 Rulează strâns wrapul, taie-l în jumătate și servește imediat.

15. Bol de quinoa cu broccoli și sos de tahini

30 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Quinoa și năutul sunt surse excelente de proteine vegetale. Broccoli conține sulforafan și vitamina C, iar tahini aduce calciu și grăsimi sănătoase — ideal pentru mamele vegane care alăptează.

INGREDIENTE

- 100 g quinoa
- 300 g broccoli, desfăcut în buchețele
- 1 conservă de năut, scursă
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de boia afumată
- Sare, piper
- Pentru sos: 2 linguri de tahini, 1 lingură de zeamă de lămâie, 1 linguriță de miere, 1 cățel de usturoi, apă pentru diluat

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe quinoa conform instrucțiunilor de pe ambalaj, apoi las-o să se răcească.
- 2 Fierbe la abur sau coace broccoli 5–7 minute, ca să rămână crocant.
- 3 Încinge uleiul, adaugă năutul, boiaua afumată, sarea și piperul și prăjește 5 minute.
- 4 Prepară sosul: amestecă până la omogenizare tahini, zeama de lămâie, mierea, usturoiul zdrobit și atâta apă cât să devină turnabil.
- 5 Servește quinoa în bol, adaugă broccoli și năutul, apoi stropește cu sos.

16. Salată de fasole albă cu legume

10 minute

4 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Fasolea albă este o sursă excelentă de fibre și proteine vegetale, care ajută la reglarea glicemiei și la sațietate. Legumele aduc vitamine și antioxidanți, iar uleiul de măsline grăsimi bune pentru inimă.

INGREDIENTE

- 2 conserve de fasole albă, scurse (aproximativ 400 g)
- 3 roșii, tăiate cubulețe
- 1 castravete, tăiat cubulețe
- ½ ceapă roșie, tăiată rondele subțiri
- 1 ardei gras verde, tăiat cubulețe
- 1 pumn de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
- 3 linguri de ulei de măsline
- 2 linguri de oțet de mere sau zeamă de lămâie
- 1 linguriță de oregano uscat
- Sare, piper

MOD DE PREPARARE

- 1 Într-un bol mare, amestecă fasolea albă, roșiile, castravetele, ceapa și ardeiul.
- 2 Prepară dressingul: ulei de măsline, oțet sau zeamă de lămâie, oregano, sare și piper.
- 3 Toarnă dressingul peste salată, adaugă pătrunjelul și amestecă bine.
- 4 Lasă 10–15 minute, ca să se pătrundă aromele. Servește cu pâine proaspătă.

Gustări și deserturi

17. Batoane energizante cu nuci și semințe

15 minute + răcire

12 batoane

De ce e potrivită în timpul alăptării: Aceste batoane sunt pline de grăsimi sănătoase, proteine și fibre, care dau energie de durată. Nucile și semințele susțin echilibrul hormonal și lactația.

INGREDIENTE

- 150 g fulgi de ovăz
- 80 g nuci, tocate mărunt
- 60 g migdale, tocate mărunt
- 50 g semințe de in măcinate
- 80 g unt de arahide natural, fără zahăr
- 60 ml miere sau sirop de agave
- 40 g afine uscate sau stafide
- 1 linguriță de extract de vanilie
- Un vârf de sare

MOD DE PREPARARE

- 1 Într-un bol mare, amestecă ingredientele uscate: fulgii de ovăz, nucile, migdalele, semințele de in și sarea.
- 2 Într-un alt bol, încălzește ușor untul de arahide și mierea (20-30 de secunde la microunde) și omogenizează cu vanilia.
- 3 Toarnă amestecul umed peste cel uscat și amestecă bine cu o spatulă, până totul este acoperit.
- 4 Adaugă fructele uscate și amestecă.
- 5 Pune într-o formă de 20×20 cm, presează uniform și ține la frigider cel puțin 1 oră.
- 6 Taie în 12 batoane. Păstrează la frigider, în recipient închis.

18. Bilute energizante cu ovăz și drojdie de bere

15 minute + răcire

20 de biluțe

De ce e potrivită în timpul alăptării: Fulgii de drojdie de bere sunt bogați în vitamine din grupul B (în special B12 și B6) și în crom, care susțin producția de energie și lactația. Combinația de ovăz și semințe este ideală pentru mamele care alăptează.

INGREDIENTE

- 120 g fulgi de ovăz
- 60 g fulgi de drojdie de bere (inactivă, ca supliment alimentar)
- 80 g unt de arahide sau de migdale
- 60 ml miere
- 40 g fulgi de cocos
- 30 g semințe de in măcinate
- 30 g afine uscate sau fructe goji
- 1 linguriță de extract de vanilie
- Un vârf de sare

MOD DE PREPARARE

- 1 Într-un bol mare, amestecă fulgii de ovăz, drojdia de bere, semințele de in, fulgii de cocos și sarea.
- 2 Încălzește ușor untul de arahide și mierea, apoi omogenizează cu vanilia.
- 3 Toarnă amestecul umed peste cel uscat, adaugă fructele uscate și amestecă bine.
- 4 Formează biluțe de mărimea unei nuci, cu mâinile umede (aproximativ 20 de bucăți).
- 5 Ține la frigider 30 de minute, ca să se întărească. Păstrează la frigider.

19. Budincă de chia cu mango

10 minute + 4 ore la frigider

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Semințele de chia sunt bogate în acizi grași omega-3, fibre și proteine, care susțin lactația și energia mamei. Mango aduce vitamina C și beta-caroten pentru întărirea imunității.

INGREDIENTE

- 4 linguri de semințe de chia
- 300 ml lapte de cocos sau de migdale
- 1 mango copt, pasat sau tăiat cubulețe
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 1 lingură de miere sau sirop de agave (opțional)
- Zeama de la ½ lime
- Pentru decor: fructe de pădure proaspete, fulgi de cocos, frunze de mentă

MOD DE PREPARARE

- 1 Într-un bol, amestecă semințele de chia cu laptele de cocos, vanilia, mierea și zeama de lime.
- 2 Amestecă bine, ca să nu rămână cocloașe, apoi lasă 5 minute la odihnit.
- 3 Amestecă din nou și împarte în două pahare sau boluri.
- 4 Ține la frigider cel puțin 4 ore sau peste noapte, până capătă consistență de budincă.
- 5 Înainte de servire, presară cuburi de mango, fructe de pădure proaspete și fulgi de cocos.

20. Parfait de iaurt grecesc cu fructe de pădure

5 minute

2 porții

De ce e potrivită în timpul alăptării: Iaurtul grecesc are un conținut ridicat de proteine și este bogat în probiotice, care susțin digestia și imunitatea. Fructele de pădure sunt bogate în antioxidanți și vitamina C, iar granola aduce fibre și energie.

INGREDIENTE

- 300 g iaurt grecesc natural
- 150 g fructe de pădure mixte (zmeură, afine, căpșuni)
- 4 linguri de granola de casă sau fulgi de ovăz prăjiți
- 1 lingură de miere sau sirop de arțar
- 1 lingură de semințe de chia sau de in
- 1 linguriță de extract de vanilie
- Pentru decor: frunze de mentă, fructe de pădure în plus

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă iaurtul cu vanilia și mierea.
- 2 Așază în straturi, într-un pahar sau bol: întâi iaurt, apoi fructe de pădure, granola, din nou iaurt și fructe.
- 3 Presară deasupra semințe de chia sau de in și decorează cu frunze de mentă.
- 4 Consumă imediat sau ține 30 de minute la frigider, ca să se pătrundă aromele.

Întrebări frecvente despre alimentația în timpul alăptării

Cât de mult trebuie să mănânc și să beau în plus?

Producția de lapte necesită aproximativ 500 de calorii suplimentare pe zi, iar aportul de lichide recomandat este de 3–3,5 litri: apă, ceaiuri (chimen, fenicul, anason) și sucuri de fructe diluate. În practică funcționează mai bine 5–6 mese mai mici pe zi decât 3 mari — astfel nivelul de energie și producția de lapte rămân constante.

Pot ține dietă de slăbire în timpul alăptării?

În perioada alăptării restricția calorică nu este recomandată: o dietă prea severă poate reduce cantitatea de lapte și te poate lipsi de nutrienții de care ai acum nevoie sporită. Momentul pentru reglarea greutății vine mai târziu, și atunci treptat. Dacă te îngrijorează greutatea, discută cu un dietetician în loc să începi singură o dietă.

Ce ar trebui să evit sau să limitez?

Cofeina este bine să rămână sub 200–300 mg pe zi (aproximativ 2–3 cești de cafea), pentru că o parte ajunge în laptele matern și poate agita bebelușul. Alcoolul este de evitat; dacă totuși consumi, așteaptă cel puțin 2–3 ore per porție înainte de a alăpta. Evită peștii cu conținut ridicat de mercur (rechin, pește-spadă, ton mare) și alege în schimb somon, sardine sau păstrăv.

Ce fac dacă bebelușul reacționează la ceva ce am mâncat?

Dacă bebelușul are balonare, plânge mult sau apare o erupție după anumite alimente — cel mai frecvent lactate, ouă sau arahide — notează ce ai mâncat și când au apărut simptomele. Nu începe însă niciodată singură o dietă de eliminare: aceasta duce ușor la carențe nutriționale. Discută cu medicul pediatru, cu un consultant în lactație sau cu un dietetician.

Am nevoie de suplimente?

Suplimentarea cu vitamina D este indicată pentru majoritatea mamelor care alăptează, iar bebelușul primește separat vitamina D. Într-o alimentație vegetariană sau vegană, suplimentarea cu vitamina B12 este obligatorie și merită analizat și aportul de fier, iod și DHA. Dozele concrete se stabilesc pe baza analizelor, împreună cu medicul sau dieteticianul.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente

Dietetician-nutriționist autorizat

victusmed.ro

victus@victusmed.ro

0740 645 785

Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Informații importante

Această broșură oferă informații nutriționale generale pentru mamele care alăptează și nu înlocuiește consultația medicală sau dietetică personalizată. Fiecare mamă și fiecare bebeluș au nevoi diferite. În timpul alăptării urmăriți întotdeauna reacțiile bebelușului, iar dacă suspectați o intoleranță sau o alergie alimentară, adresați-vă medicului pediatru sau unui consultant în lactație. Dietele de eliminare se încep exclusiv sub supravegherea unui specialist.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro