

SUPLEMENT DIETY
Colon[®]

BŁONNIK • ROBIOTYK • PREBIOTYK

C

PRZEPISY NA DANIA Z BŁONNIKIEM



Colon[®]

SUPLEMENT DIETY

BŁONNIK • PROBIOTYK • PREBIOTYK

C

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT¹



Suplement diety

BŁONNIK ROZPUSSZCZALNY

- Łupina nasienne babki jajowatej
- Inulina z cykorii



PROBIOTYK

- *Lactobacillus acidophilus* LA1
- *Bifidobacterium lactis* BL3



PREBIOTYK

- Inulina z cykorii

**Colon[®] C - jedyny błonnik rozpuszczalny
z technologią probiotyczną LAB2PRO™, który chroni bakterie
i uwalnia je dopiero w jelicie, a nie w żołądku.**

Dawkowanie:

- Dorośli i dzieci powyżej 12. roku życia: 1 czubata łyżeczka (5 g) dwa razy dziennie (rano i wieczorem).
- Dzieci powyżej 6. roku życia: 1 czubata łyżeczka (5 g) raz dziennie (rano lub wieczorem).
- Dawkę można również podzielić: 2 razy dziennie po 2,5 g.
- Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.
- Wstrząśnij przed użyciem.



Po otwarciu przechowywać w lodówce.

colonc.pl

SUPLEMENT DIETY
Colon[®]

BŁONNIK • PROBIOTYK • PREBIOTYK

C

¹Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie.

Błonnik pokarmowy to te części produktów roślinnych, które są odporne na działanie naszych enzymów trawiennych. Odgrywa on istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu dziecka, regulując pracę układu pokarmowego (skraca czas pasażu jelitowego, reguluje rytm i jakość wypróżnień, wspomaga procesy fermentacyjne w jelicie). Odpowiednia podaż błonnika pozwala kontrolować masę ciała, budować odporność i zapobiegać liczny chorobom w przyszłości.

Zapotrzebowanie na błonnik zmienia się wraz z wiekiem

Jego zalecane dzienne spożycie w dziecięcej diecie określały Normy Żywienia dla Populacji Polski¹ dla poszczególnych grup wiekowych:

ROK ŻYCIA	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 15	16 - 18
ZAŁECANE SPOŻYCIE	10 g	14 g	16 g	19 g	21 g

Osiągnięcie tych celów nie jest łatwe. Dieta współczesnego dziecka obfituje w produkty wysoko przetworzone, pozbawione włókna roślinnego. Wielu małych niejadków niechętnie sięga po warzywa i owoce, dlatego tak ważne jest podejmowanie wysiłku w tym zakresie.

Głównym **źródłem błonnika** w każdym posiłku dziecka powinny być naturalne produkty roślinne, jak produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, owoce i warzywa. Zawartość błonnika w poszczególnych produktach jest różna, najlepiej więc dbać o ich różnorodność na talerzu.

Suplementacja błonnika u dzieci nie powinna być działaniem pierwszego wyboru. Należy go dostarczać ze zdrową dietą. Warto zacząć od modyfikacji diety poprzez zdrowsze zamienniki: zastąpienie części mąki pszennej pełnoziarnistą, dodawanie otrębów do potraw, dodawanie puree z warzyw do sosów, itp. Warto też zachęcać dzieci do samodzielnego komponowania potraw. Dobrej jakości suplement może natomiast pomóc w przypadku niejadków czy dzieci z neofobią żywieniową. Dobór ilości błonnika do wieku, stanu zdrowia i stylu życia dziecka powinien być ustalany indywidualnie, a w szczególnych przypadkach konsultowany z lekarzem i dietetykiem. Ilość błonnika w diecie należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Dlatego wybierając przepisy kulinarne, należy sprawdzać ilość błonnika w porcji i odpowiednio go dozować w ciągu całego dnia.

Błonnik zawarty w Colon® C wiąże wodę w przewodzie pokarmowym i zwiększając swoją objętość, pobudza perystaltykę jelit i reguluje rytm wypróżnień. Każda porcja produktu zawiera bakterie kwasu mlekowego w technologii LAB2PRO™, ze specjalną otoczką, by w nienaruszonym stanie dotrzeć do jelit. Dodatkowym składnikiem jest też inulina z cykorii - pożywka dla bakterii.

Picie wody i spożywanie błonnika powinno iść zawsze w parze. Błonnik absorbuje wodę, co może doprowadzić do odwodnienia i zaparc przy jej niedoborze. Szczególnie sięgając po suplement z błonikiem, należy popić go obficie wodą.

¹Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. red. M. Jarosz i in. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, 2020.

TRUSKAWKOWY KOKTAJL NA KEFIRZE

• LICZBA PORCJI: 1 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ŁATWY • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 - 15 min



SKŁADNIKI NA KOKTAJL:

- 180 ml kefiru 1,5% (dobrej jakości kefir powinien mieć w swoim składzie tylko mleko i żywe kultury bakterii – nie kupuj kefiru z dodatkiem cukru, zagęstników i dodatków smakowych)
- 5 truskawek – ok. 75 g (świeżych lub mrożonych)
- ok. ½ gałązki selera naciowego (ok. 40 g)
- ½ banana (ok. 60 g)
- **Colon® C 2,5 g**
(ok. ½ czubatej łyżeczki)

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
167 kcal

BIĄŁKO
7,29 g

TŁUSZCZ
3,26 g

WĘGLOWODANY
29,34 g

BŁONNIK
5,24 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender

- 1 Truskawki dokładnie umyj i pozbaw je szypułek (możesz użyć truskawek mrożonych), seler umyj i pokrój na niewielkie kawałki, banana obierz ze skóry.
- 2 Włóż wszystkie składniki, wraz z kefirem i Colon® C do blendera. Dokładnie zblenduj całość na wysokich obrotach.
- 3 Koktajl należy spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Koktajle są najlepszym sposobem na "upakowanie" większej ilości prozdrowotnych składników w smacznej porcji. Warto po nie sięgać w diecie dzieci, szczególnie, że pozwalają na dużą różnorodność i swobodę w kuchni. Łatwiej też ukryć w koktajlu produkty, po które dzieci niechętnie sięgają. **To też idealny sposób na wykorzystanie resztek warzyw i owoców.** Do przygotowania koktajlu warto zaangażować dzieci, szczególnie niejadków – zabawa w kolory i wspólne gotowanie zachęci je do próbowania nowych smaków.

Co powinno się znaleźć w zdrowym koktajlu? Najlepiej zarówno owoce, jak i warzywa, szczególnie te zielone, pełne przeciwutleniaczy i witamin. **Bazę koktajlu mogą stanowić fermentowane produkty mleczne (kefir, maślanka), będące cennym źródłem nie tylko wapnia - istotnego dla budowy kości, ale i prozdrowotnych bakterii jelitowych,** wspomagających odporność i procesy trawienia dziecka. Można je zastąpić również napojem roślinnym (pamiętaj, by wybierać napoje bez cukru, najlepiej z dodatkiem wapnia), wodą lub mlekiem (jeśli jest dobrze tolerowane przez dziecko).

My podajemy przykład prostego koktajlu, na bazie składników powszechnie dostępnych i lubianych przez dzieci (banan, kefir, truskawki) z dodatkiem selera naciowego, którego łagodny smak jest prawie niewyczuwalny. **Niewielka ilość Colon® C dodatkowo wzbogaca ten posiłek w prozdrowotny błonnik pokarmowy** (nasiona babki jajowatej i inulinę z cykorii) oraz bakterie kwasu mlekowego, które są naturalnym elementem flory bakteryjnej naszego organizmu. **To porcja pełna witamin, w tym witaminy C, wspierającej odporność dziecka.** Truskawki możesz zastąpić mieszanką mrożonych owoców leśnych, jeśli chcesz zwiększyć dawkę antyoksydantów. Pamiętaj, że błonnik pokarmowy zawarty w Colon® C ma właściwości żelujące; dlatego taki koktajl najlepiej spożyć od razu po przygotowaniu, aby nie zmienił zbyt szybko swojej konsystencji.

GRZANKI Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU

• LICZBA PORCJI: 6 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 min



SKŁADNIKI NA GRZANKI Z PASTĄ:

- 200 g mrożonego zielonego groszku
- 25 g ziaren słonecznika
- ½ ząbka czosnku
- kilka listków świeżej bazylii
- ok. 2 łyżki oliwy z oliwek + odrobina do skropienia grzanek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól, świeżo mielony pieprz do smaku
- 6 kromek pieczywa pełnoziarnistego
- **Colon® C 5g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 grzanka z łyżką pasty):

ENERGIA
185 kcal

BIĄŁKO
8,18 g

TŁUSZCZ
6,67 g

WĘGLOWODANY
23,86 g

BŁONNIK
5,08 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: patelnię, garnek, blender

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż pokrojony w kromki chleb i skrop go delikatnie oliwą z oliwek.
- 2 Upraż na patelni bez tłuszczu ziarna słonecznika.
- 3 Mrożony groszek wrzuć do gotującej się wody i gotuj do miękkości. Dokładnie odcedź i przelej zimną wodą.
- 4 Oba składniki włóż do blendera, dodaj czosnek, sok z cytryny, kilka listków bazylii, Colon® C, sól do smaku. Wszystko zmiksuj, aż do rozdrobnienia składników, powoli dodając też oliwę z oliwek. Pasta powinna mieć jednolitą konsystencję.
- 5 Włóż grzanki do piekarnika na ok. 10 minut, aż pieczywo się zarumieni. Po wyjęciu grzanek, nakładaj na nie pastę. Grzanki możesz podawać z ulubionymi warzywami (dowolne kietki, świeży ogórek, pomidor, papryka). Tak przygotowana pasta sprawdza się nie tylko na grzankach. Możesz ją wykorzystać jako smarowidło do wytrawnych naleśników z różnymi dodatkami lub do zwykłych kanapek.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Dieta dziecka powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, ale nie tylko odzwierzęcego. Potrawy na bazie strączków są doskonałą alternatywą dla mięsa, urozmaicając przy tym codzienne menu. **Groszek wyróżnia się wśród roślin strączkowych jako bardziej łagodny dla przewodu pokarmowego i może być podawany nawet małym dzieciom.** Ma nie tylko ciekawy smak, ale i cenne wartości odżywcze. Jest lekkostrawny, pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Zawiera dużo witamin i składników mineralnych, między innymi tzw. **witaminy młodości, czyli A, C i E**, a także **witaminy z grupy B**. Obecna w nim **witamina K** ułatwia przyswajanie wapnia. Ponadto groszek stanowi dobre uzupełnienie **żelaza niezbędnego w walce z anemią**. Co prawda żelazo z produktów roślinnych słabiej się przyswaja, ale dodatek **witaminy C** znacznie ten proces poprawia. **Groszek to także cenne źródło białka roślinnego i błonnika pokarmowego.**

W tym przepisie nie bez znaczenia jest także dodatek **Colon® C, bogatego m.in. w inulinę z cykorii**. Cały czas nie wiemy wszystkiego o naszych bakteriach jelitowych, ale badania nad nimi pokazują, że gdy są dobrze odżywione, ułatwiają naszemu organizmowi przyswajanie cennych składników mineralnych, w tym wapnia i żelaza! Nawet jeśli Twoje dziecko nie pokocha tej pasty od pierwszego spróbowania, możesz próbować przemycać jej niewielkie ilości w kanapkach jako zielony dodatek do wędliny czy twarogu. **Dopilnuj, by dziecko otrzymało zawsze szklankę wody z takim posiłkiem.**

BATONY OWSIANE Z CZEKOLADĄ

• LICZBA PORCJI: 12 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŚREDNI** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **30 min**
(30min + czas chłodzenia)



SKŁADNIKI NA BATONY:

- 150 g zwykłych płatków owsianych (ok. 15 łyżek)
- 60 g masła orzechowego gładkiego (ok. 3 łyżki)
- 120 g gorzkiej czekolady 70-85%
- 50 g syropu klonowego (ok. 5 łyżek)
- **Colon® C 10 g (2 czubate łyżeczki)**

Wartość odżywcza porcji (1 kawatek):

ENERGIA
159 kcal

BIĄŁKO
3,44 g

TŁUSZCZ
8,37 g

WĘGLOWODANY
18,43 g

BŁONNIK
3,12 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: ronderek, płaską formę do pieczenia

- 1 W małej misce wymieszaj suche składniki (bez Colon® C).
- 2 Do małego rondelka dodaj masło orzechowe i 3 łyżki syropu klonowego - podgrzej całość na wolnym ogniu do roztopienia składników. Dodaj suche składniki, wymieszaj całość dokładnie.
- 3 Następnie - gdy masa nie będzie już bardzo gorąca - dodaj Colon® C (pamiętaj, że zbyt wysoka temperatura zabija probiotyczne bakterie zawarte w naszym produkcie).
- 4 Wlej masę do przygotowanej płaskiej formy do pieczenia, aby uzyskać wysokość batonika. Za pomocą szpatułki wygładź równą, ciasno upakowaną masę. Jeśli masa jest zbyt mokra, dodaj więcej płatków owsianych, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gdy mieszanka jest zbyt sucha, dodaj więcej syropu lub masła orzechowego, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Odłóż na bok do całkowitego wystudzenia.
- 5 Polewa: roztop w rondelku czekoladę i 2 łyżki syropu klonowego na gładką masę, po czym polej nią przygotowaną wcześniej masę owsianą.
- 6 Pokrój całość na 12 porcji, gdy masa i polewa stwardnieją (najlepiej po ok. 1 godzinie w lodówce).

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Spożywanie nadmiernej ilości wysoko przetworzonych słodczy stanowi bardzo poważny problem wśród dzieci i często prowadzi do otyłości. **Ograniczenie spożycia cukru rafinowanego w diecie dziecka powinno przyświecać każdemu świadomemu rodzicowi.** Najlepszą metodą jest stopniowe ograniczenie spożycia cukru poprzez zastąpienie niezdrowych produktów tymi, które możesz samodzielnie wykonać w domu, bazując na zdrowych składnikach. Ten produkt dostarcza wszystkiego, co powinno się znaleźć w zdrowej przekąsce. Są węglowodany złożone w postaci płatków owsianych, roślinne źródło tłuszczu z masła orzechowego i słodki smak z syropu klonowego, który jest mniej kaloryczny i bardziej odżywczy. Naturalna czekolada z kakao to wspaniałe źródło antyoksydantów. **Rozpuszczalny błonnik pokarmowy z babki jajowatej zawarty w produkcie Colon® C pozytywnie oddziałuje na układ pokarmowy młodego organizmu - reguluje pracę jelit i rytm wypróżnień.** Takie batoniki możesz dowolnie modyfikować, dodając ulubione orzechy i ziarna. To wspaniała i sycząca przekąska do szkoły. **Pamiętaj, że ta wysoko błonnikowa przekąska powinna być zawsze spożywana z odpowiednią ilością wody.**

Właściwy skład mikrobioty jelitowej ma ogromne znaczenie dla zdrowia dziecka, w tym utrzymania prawidłowej masy ciała. Poza właściwą dietą zadбай o codzienną aktywność fizyczną i dobry sen Twojego dziecka.

ORKISZOWE ROLLSY

• LICZBA PORCJI: 8 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŚREDNI** • CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 1 szklanka (ok. 145 g) mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000
- 1 szklanka (ok. 230 g) mleka 1,5%
- 1 duże jajko
- 4-6 łyżek wody gazowanej
- 1 łyżka oleju roślinnego
- szczypta soli

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 8 kopaśtych łyżek (ok. 200 g) sera homogenizowanego bez cukru
- 1 garść świeżych, młodych liści szpinaku
- 16 cienko krojonych plasterków szynki drobiowej dobrej jakości (po 2 plastry na naleśnik)
- sól i ulubione przyprawy do smaku
- **Colon® C 10 g (2 czubate łyżeczki)**

Wartość odżywcza porcji (1 sztuka):

ENERGIA
161 kcal

BIĄŁKO
10,12 g

TŁUSZCZ
5,42 g

WĘGLOWODANY
16,85 g

BŁONNIK
1,87g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj: blender, patelnię



- 1 Naleśniki: jajka połącz z mlekiem i wodą, stopniowo dodawaj mąkę i połącz wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką masę gęstości śmietany. Odstaw ciasto na 20 minut – jeśli będzie zbyt gęste, dodaj kilka łyżek gazowanej wody i dokładnie wymieszaj.
- 2 Smaż naleśniki z obu stron na rumiany kolor na nieprzywierającej patelni.
- 3 Serek homogenizowany dokładnie połącz z Colon® C (możesz dodać odrobinę koperku lub bazylii, jeśli Twoje dziecko toleruje takie smaki).
- 4 Posmaruj każdy naleśnik masą serową (ok. 1 łyżka na naleśnik), ułóż na płasko listki szpinaku i plastry szynki – całość zwiń w rulonik, pokrój na kawałki.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Ten przepis możesz wykorzystać na różne sposoby, dowolnie dobierając składniki farszu. Ważne, aby zawsze próbować dodawać świeże warzywa. **Jeśli Twoje dziecko odmawia zjedzenia zielonych liści szpinaku, spróbuj zblendować niewielką ich ilość z serkiem przed dodaniem Colon® C - uzyskasz gładką konsystencję i zielony kolor, który w takiej wersji może być łatwiejszy do polubienia.** Przy okazji – **dzięki Colon® C dostarczasz więcej błonnika pokarmowego oraz bakterii jelitowych.** Do serka możesz dodawać ulubione składniki: szynkę, żółty ser, „naleśnik” z jajka lub pasty roślinne. Forma rollsów nadaje się idealnie jako przekąska lub drugie śniadanie do szkoły.

Warto wykorzystywać w kuchni inne mąki niż pszenna, szczególnie w tradycyjnych daniach mącznych. Mimo, że kaloryczność mąki orkiszowej jest niewiele niższa od pszennej, to zyskujesz wiele: **kilkakrotnie więcej błonnika niż w białej mące, więcej żelaza i wapnia** - czyli składniki bardzo ważne dla rozwoju i wzrostu dziecka. **Pamiętaj, aby do takiej porcji naleśników zawsze podawać dziecku odpowiednią ilość wody.**

KOFTY Z INDYKA Z DIPEM JOGURTOWYM

• LICZBA PORCJI: 8 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ŚREDNI • CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min

SKŁADNIKI NA KOFTY:

- 300 g mielonego mięsa z indyka
- 10 g oliwy z oliwek
- 30 g cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ łyżeczki soli
- szczypta pieprzu
- ½ łyżeczki oregano

SKŁADNIKI NA DIP:

- 8 łyżek naturalnego jogurtu kremowego
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli
- **Colon® C 10 g (2 czubate łyżeczki)**

Wartość odżywcza porcji (2 sztuki z jogurtem):

ENERGIA
120 kcal

BIAŁKO
16,4 g

TŁUSZCZ
3,92 g

WĘGLOWODANY
4,78 g

BŁONNIK
2,78 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: patelnię, piekarnik

- 1 Cebulę i czosnek drobniutko pokrój i podsmaż na łyżce oliwy, aż się delikatnie zarumienią (uważaj, aby nie przypalić czosnku). Natkę pietruszki bardzo drobniutko poszatkuj.
- 2 Wymieszaj wszystkie składniki.
- 3 Tak przygotowaną masę mięsną przełóż na blat, dłonie zwilż w zimnej wodzie. Podziel mięso na 8 równych części i uformuj z nich owalne „klopsiki” – każdy z nich nabij na drewniany patyczek (dla starszych dzieci możesz użyć patyczków do pieczenia, dla młodszych lepiej sprawdzą się drewniane, płaskie patyczki po lodach).
- 4 Przygotowane kofty skrop lekko oliwą i upiecz w piekarniku, aż staną się rumiane (200°C, ok. 15 minut). Kofty możesz też wykonać na dobrej jakości beztłuszczowej patelni grillowej.
- 5 W trakcie pieczenia przygotuj dip jogurtowy. Kremowy jogurt naturalny wymieszaj z odrobiną soli i czosnku przeciśniętego przez praskę. Dodaj Colon® C i dokładnie wymieszaj. Podawaj kofty z dipem i obowiązkową szklanką wody. Możesz podawać kofty skropione dipem jogurtowym lub postawić dip w małych miseczkach do maczania.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Kofty to tradycyjna bliskowschodnia potrawa, która wykonywana jest najczęściej z mięsa jagnięcego. Dla dzieci sprawdza się doskonale z łatwo dostępnego mięsa indyka. W odróżnieniu od tradycyjnych kotletów mielonych, kofty są ciekawszą opcją, nie tylko ze względu na formę podawania na patyczkach. **Używamy chudsze mięsa o niższej zawartości tłuszczu, dodatkowo do kofty nie musisz dodawać bułki tartej.** Jeśli Twoje dzieci są bardziej otwarte na nowe smaki, możesz eksperymentować z dodatkiem odrobiny świeżej mięty do mięsa lub ulubionych ziół i przypraw. **Dodatkową zaletą takiego dania jest to, że nie smażymy go w głębokim tłuszczu, unikając powstawania niekorzystnych dla zdrowia zmian, jakie zachodzą w tłuszczach podczas tego procesu.** Kofty w tym przepisie będą zdecydowanie lżejsze i strawne dla układu pokarmowego oraz mniej kaloryczne. **Mięso indyka jest bogatym źródłem tryptofanu - niezbędnego dla nas aminokwasu, szczególnie „lubianego” przez nasz mózg.** Tryptofan jest prekursorem neurotransmiterów, takich jak serotonina i melatonina, przyczynia się więc do naszego dobrego nastroju i lepszej jakości snu. Również nasze bakterie jelitowe wpływają na wytwarzanie serotoniny, która powstaje w jelitach! Zdrowy i dobrze odżywiony mikrobiom wpływa więc w dużym stopniu na nasz nastrój. **Przywrócenie równowagi bakteryjnej poprzez właściwą dietę może zmniejszyć dolegliwości układu pokarmowego i modulować nastrój naszych dzieci.**

Kofty będą najlepiej smakować z sałatką lub surówką ze świeżych warzyw, wraz z obowiązkową szklanką wody do posiłku.

WYTRAWNE MUFFINY BIAŁKOWE Z TWAROŻKIEM

• LICZBA PORCJI: 4 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ŚREDNI • CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min

SKŁADNIKI NA MUFFINY:

- 80 g mąki z ciecierzycy
- 4 łyżeczki mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 120 ml wody gazowanej
- 4 płaskie łyżeczki nasion chia
- 1 łyżka soku z cytryny

SKŁADNIKI NA TWAROŻEK:

- 4 łyżki naturalnego twarogu śmietankowego lub serka homogenizowanego bez dodatku cukru (ok. 60 g)
- 2 łyżki naturalnego jogurtu kremowego
- 1 ogórek kiszony lub inny dodatek
- **Colon® C 2,5 g** (½ czubatej łyżeczki)

Wartość odżywcza porcji (1 sztuka):

ENERGIA
147 kcal

BIĄŁKO
8,72 g

TŁUSZCZ
3,24 g

WĘGLOWODANY
20,32 g

BŁONNIK
4,46 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj: piekarnik lub airfryer, blender



- 1 Połącz wszystkie suche składniki na muffiny, dodaj wodę, sok z cytryny i dokładnie wymieszaj.
- 2 Ciasto przełóż do 4 foremek.
- 3 Piecz ok. 20 min w temperaturze 200°C. Muffiny możesz upiec w piekarniku lub airfryerze.
- 4 Naturalny twaróg śmietankowy wymieszaj z łyżką jogurtu naturalnego i Colon® C na gładką masę (możesz użyć blendera).
- 5 Serek podziel na 4 równe części, połóż na muffiny, na szczyt dodaj plasterki ogórka kiszzonego lub innego dodatku.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

To bardzo wytrawne w smaku muffiny, które raczej zastępują kanapkę niż deser. Jeśli użyjesz dodatku mąki pszennej, będą odrobinę bardziej puszyste. Dodając zaś mękę orkiszową, zyskujesz więcej błonnika i witamin z grupy B – ryboflawiny, niacyny i tiaminy, a także żelaza, manganu i miedzi. Oprócz tego orkisz w porównaniu ze zwykłą pszenicą zawiera większą ilość białka. **Te muffiny bazują jednak głównie na mące z ciecierzycy, w której białko stanowi ok. 20% zawartości!** Muffiny z mąki z ciecierzycy nie będą tak puszyste i lekkie jak z tradycyjnej białej mąki pszennej, ale **mogą zastąpić od czasu do czasu codzienną kanapkę z szynką.** Po taką mękę warto sięgać nie tylko na diecie bezglutenowej – **jest bogata w wiele bioaktywnych substancji, jak fitosterole, karotenoidy, izoflawonoidy, wykazujące działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.** Zawarte w niej substancje wspierają też pożyteczne bakterie jelitowe, rozkładające związki trudne do strawienia. **To wszystko w połączeniu z Colon® C wspiera układ pokarmowy dziecka.** Przy tym daniu, jak przy każdym z dodatkami Colon® C, niezbędne jest wypicie 1 szklanki wody.

BŁONNIKOWE „KULE MOCY”

• LICZBA PORCJI: 4 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **45 min**
(15 min + moczenie składników 30 min)

SKŁADNIKI NA „KULE MOCY”:

- 4 suszone daktyle
- 4 suszone morele
- 25 g ziaren słonecznika
- 1 łyżeczka nasion chia
- 1 łyżeczka otrębów pszennych
- 1 łyżka kaszy jaglanej ekspandowanej (jagły ekspandowane)
- 1 łyżeczka kakao i 1 łyżeczka wiórków kokosowych do obtoczenia kulek
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 kulka):

ENERGIA
108 kcal

BIAŁKO
3,06 g

TŁUSZCZ
4,12 g

WĘGLOWODANY
16,30 g

BŁONNIK
3,43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj: blender



- 1 Daktyle, morele i ziarna słonecznika zalej gorącą wodą i pozostaw na 30 minut, po czym dokładnie odcedź.
- 2 Do blendera wrzuć wszystkie składniki poza ekspandowanymi jagłami, kakao i wiórkami kokosowymi. Całość dokładnie zblenduj na kleistą, w miarę jednorodną masę.
- 3 Wyłóż masę do miseczki, dodaj ekspandowaną kaszę i wymieszaj.
- 4 Podziel masę na 4 równe części, uformuj kulki. Jeśli masa się klei, zamocz dłonie w zimnej wodzie. Dwie kulki obtocz w kakao, a pozostałe dwie w wiórkach kokosowych.
- 5 Włóż do lodówki na kilkanaście minut.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Nie bez powodu takie kule często nazywa się energetycznymi lub „kulami mocy”. W małej ilości można „upakować” mnogość składników odżywczych i witamin, których próżno szukać w wysoko przetworzonych słodyczach ze sklepowych półek. **Pełne ziarna i suszone owoce kryją w sobie prawie wszystkie składniki mineralne, a przy okazji stanowią syczącą i smaczną alternatywę dla słodyczy.** Nadają się idealnie jako przekąska, najlepiej w towarzystwie świeżego owocu, jak jabłko czy gruszka lub chrupiących warzyw (marchew, rzodkiewka, seler naciowy, kalarepa). **Takie kule dodają energii, ale i ułatwiają wypróżnianie ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego. To też zdrowe roślinne źródło tłuszczu. Zawarte w Colon® C frakcje błonnika rozpuszczalnego z babki jajowatej i inuliny z cykorii wspomagają rytm i jakość wypróżnień poprzez właściwe wiązanie i odprowadzanie mas kałowych.** Kulki możesz zrobić z dowolnych składników, dodawać ulubione orzechy, inne suszone owoce, różne rodzaje otrębów. Możesz zaangażować dziecko do formowania kulek i obtaczania ich w ulubianych składnikach (kakao, sezam, ekspandowane ziarna, wiórki kokosowe, nasiona konopi siewnych, mielone orzechy itp.).

Pamiętaj, że mimo zdrowego składu kulki są kaloryczne. W przekąsce dla dziecka jedna kulka i świeży owoc w zupełności wystarczą.

Pamiętaj o dodaniu szklanki wody do picia.

ZUPA KREM Z KALAFIORA Z MLEKIEM KOKOSOWYM

• LICZBA PORCJI: 4 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŚREDNI** • CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min



SKŁADNIKI NA ZUPĘ:

- ok. 500 ml wywaru warzywnego
- 500 g kalafiora
- ½ cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 200 ml mleka kokosowego
- ¼ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 1 łyżeczka prażonych ziaren słonecznika
- **Colon® C 10 g (2 czubate łyżeczki)**

Wartość odżywcza porcji (1 talerz zupy):

ENERGIA
144 kcal

BIAŁKO
4,01 g

TŁUSZCZ
10,19 g

WĘGLOWODANY
10,16 g

BŁONNIK
5,55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj: garnek, blender



- 1 Dokładnie umyj kalafior i podziel na mniejsze części.
- 2 Pokrój cebulę, czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż delikatnie na łyżce oliwy w rondelku.
- 3 Dodaj kalafior, delikatnie wymieszaj całość i zalej gorącym bulionem warzywnym. Całość gotuj pod przykryciem ok. pół godziny aż do miękkości kalafiora.
- 4 Dodaj mleko kokosowe, przyprawy i dokładnie zblenduj zupę na gładki krem.
- 5 Przelej zupę do talerzy. Gdy odrobinę ostygnie, dodaj ½ łyżeczki Colon® C i dokładnie wymieszaj.
- 6 Podawaj z natką pietruszki i prażonymi ziarnami słonecznika. Pamiętaj, aby nie łączyć Colon® C z bardzo gorącymi potrawami, by nie stracić pod wpływem wysokiej temperatury jego cennych właściwości.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Kalafior ma łagodny smak, który można idealnie „podkreślić” lubianymi przyprawami. Należy do warzyw dostępnych w naszym kraju praktycznie cały rok, również w wersji mrożonej. **W swoim składzie zawiera cenne związki bioaktywne, zmniejszające ryzyko wielu chorób.** Jak większość warzyw jest bogaty w błonnik, wspomagając trawienie. **Warto dodać, że kalafior jest bardzo niskokaloryczny - zaledwie 27 kcal w 100 g.** Jednym z cennych składników, w który bogaty jest kalafior jest **cholina - mająca ogromne znaczenie dla rozwoju układu nerwowego - usprawnia procesy uczenia się i zapamiętywania.** Mleko kokosowe, poza wzbogaceniem smaku, będzie cennym źródłem tłuszczów bardzo dobrze przyswajalnych przez nasz organizm. **Dodatkowo jest to produkt bez laktozy, więc można go śmiało podawać dzieciom z nietolerancją tego cukru.** Pamiętaj, by wybierać dobrej jakości mleczko kokosowe, bez dodatku substancji słodzących, zagęszczających i konserwujących - w swoim składzie powinno zawierać jedynie ekstrakt z kokosa i wodę. Zupa krem to idealna opcja na lekką kolację. **Można do niej dodać domowe grzanki, a nawet łyżeczkę parmezanu, by poprawić walory smakowe.** Nadmiar zupy (bez dodatku Colon® C) można zamrozić.

JAGLANKA BŁONNIKOWA Z MUSEM OWOCOWYM

• LICZBA PORCJI: 2 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ŁATWY • CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min



SKŁADNIKI NA JAGŁANKĘ:

- 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej (ok. 120 g gotowanej kaszy)
- 2 łyżki naturalnego jogurtu kremowego
- 1 łyżeczka miodu pszczelego
- 1 szklanka mrożonych truskawek lub gotowy mus owocowy z tubki z dobrym składem
- 1 łyżeczka prażonych płatków migdałów
- **Colon® C 2.5 g (1/2 czubatej łyżeczki)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
148,5 kcal	4,52 g	3,37 g	28,50 g	3,48 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj: garnek, patelnię, blender



- 1 Ugotuj kaszę jaglaną (możesz jej ugotować więcej i wykorzystać do innego dania na drugi dzień).
- 2 Na patelni bez tłuszczu podpraż płatki migdałów.
- 3 Do szklanego pucharka włoż 4 łyżki przestudzonej, ugotowanej kaszy jaglanej (upewnij się, że kasza wystygnie, zanim dodasz jogurt i Colon® C – wysoka temperatura zabija bakterie zawarte w tych produktach). Dwie łyżki jogurtu naturalnego wymieszaj z łyżeczką miodu i Colon® C, a następnie połącz z kaszą.
- 4 Mrożone truskawki podgrzej w garnku na średnim ogniu. Gdy zmiękną, odstaw do lekkiego wystudzenia i blenduj na gładki, jednolity mus.
- 5 Polej jagłankę musem.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

To bardzo proste i szybkie danie, które możesz zrobić z różnymi dodatkami. **Mus owocowy najlepiej wykonać samodzielnie w domu ze świeżych owoców, które będą doskonałym źródłem witamin, antyoksydantów i błonnika. Jeśli jednak sięgasz po gotowy mus z tubki, zwróć uwagę na jego jakość i skład.** Dobry mus powinien składać się tylko z owoców (lub owoców i warzyw), bez dodatku cukru, soków owocowych, barwników, konserwantów, zagęszczaczy czy sztucznych aromatów. Warto też wiedzieć, że nawet jeśli produkt nie ma w składzie dodanego cukru, nadal może być bardzo słodki – **unikaj produktów, w których zawartość cukrów naturalnych jest wysoka.** Nie sięgaj też po gotowe musy, wymieszane z sokiem owocowym czy jogurtem.

Kasza jaglana jest pożywnym, sycącym daniem; jej głównym składnikiem obok tłuszczu jest skrobia. Jest lekkostrawna, dlatego też może być podawana dzieciom. **Oprócz tłuszczów i węglowodanów około 10% jej zawartości stanowi białko roślinne.** W kaszy jaglanej znajdziesz niezbędne dla nas aminokwasy (jak leucyna, izoleucyna, metionina). **To także ziarno pełne mikroelementów: magnezu, potasu, fosforu.** Zawiera również niezbędne dla dzieci żelazo oraz witaminy z grupy B (zwłaszcza tiamina czy ryboflawina).

Pamiętaj, aby podawać to danie ze szklanką wody, by błonnik pokarmowy zawarty w produkcie mógł właściwie działać.

SYCĄCE KANAPKI „TRAMEZZINI”

• LICZBA PORCJI: 4 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **30 min**



SKŁADNIKI NA KANAPKI:

- 8 kromek pieczywa tostowego pełnoziarnistego
- 150 g naturalnego puszystego sera homogenizowanego
- 1 jajko rozmiar S ugotowane na twardo
- plaster szynki wieprzowej lub drobiowej (ok. 15 g)
- 1 łyżka świeżego koperku
- przyprawa suszone pomidory z ziołami 5 g
- papryka czerwona – ok. 60 g
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 podwójna kanapka):

ENERGIA
216 kcal

BIAŁKO
13,52 g

TŁUSZCZ
5,94 g

WĘGLOWODANY
26,84 g

BŁONNIK
4,94 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: garnek

1

Przygotuj pieczywo tostowe, odkrój z niego skórki. W popularnych sklepach dostępne jest pieczywo tostowe o dobrym składzie, z dodatkiem pełnoziarnistej mąki, bez konserwantów – zawsze czytaj etykiety. Możesz również wykorzystać zwykłe ulubione pieczywo wieloziarniste o miękkiej konsystencji, odkrawając z niego skórki, by uformować regularny kształt. Na specjalne okazje wykorzystaj do tego foremki do ciasta (ze skórek i resztek chleba możesz zrobić domowe grzanki z ziołami, idealne do zup kremów i sałatek).

2

Ugotuj jajko na twardo, po wystudzeniu pokrój na kawałki.

3

Pokrój szynkę w cienkie plasterki. Dokładnie umyj i pokrój drobno paprykę, posiekaj koperek.

4

Wymieszaj dokładnie cały serek (150 g) z Colon® C, dodaj odrobinę soli do smaku. Podziel przygotowany serek na pół. Jedną część wymieszaj z jajkiem i koperkiem, posmaruj 1 kromkę i przełóż drugą. Tak wykonaj dwie kanapki.

5

Drugą częścią sera posmaruj pozostałe kromki, przełóż plasterkami szynki, papryką i przyprawą z suszonych pomidorów. Możesz dodać listki sałaty lub świeżego szpinaku.

6

Kanapki przekrój w trójkąty lub na 4 kostki. Ze względu na fakt, że frakcja błonnika rozpuszczalnego zawarta w Colon® C wykazuje zdolność wiązania wody, kanapki najlepiej zjeść od razu po przygotowaniu, by nie dopuścić do zmiany konsystencji sera.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

To bardzo sycące kanapki, idealne na śniadanie czy kolację. Pamiętaj, aby do każdego posiłku z błonnikiem dodać szklankę wody. Mając bazę z sera, takie kanapki możesz przygotować z ulubionych składników, dodając nie tylko jajko czy szynkę, ale i rybę lub same produkty roślinne. **Wykorzystaj świeżą pietruszkę, ulubione zioła, liście szpinaku czy roszponki. Tradycyjne włoskie tramezzini są miękkie i kremowe.**

Wykorzystanie pełnoziarnistego pieczywa zwiększa nie tylko ilość błonnika w porcji, ale dostarcza witaminy z grupy B, tak ważne dla rozwoju m.in. układu nerwowego dziecka. Porcja sera, jajka czy szynki to źródło pełnowartościowego białka i niezbędnych aminokwasów. **Bakterie obecne w Colon® C (*Lactobacillus acidophilus* LA1, *Bifidobacterium lactis* BL3) wzbogacają mikroflorę jelitową. Właściwości żelujące Colon® C przeciwdziałają zaparciom poprzez zwiększenie objętości stolca i przyspieszenie perystaltyki jelit.**

Przepisy opracowane przez Dietetyk Izabelę Cząstkiewicz

SUPLEMENT DIETY
Colon®

BŁONNIK • ROBIOTYK • PREBIOTYK

C

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT¹

TAKŻE DLA DZIECI
6+
POWYŻEJ 6. ROKU ŻYCIA

Nr1
WŚRÓD PREPARATÓW
UŁATWIAJĄCYCH
WYPRÓŻNIANIE¹

WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BŁONNIKA ROZPUSTCZALNEGO

BAKTERIE KWASU MLEKOWEGO
Z TECHNOLOGIĄ LAB2PRO™

PREBIOTYK



Suplement diety

colonc.pl

- ✓ Może być stosowany codziennie, bez ograniczeń czasowych
- ✓ Działanie, które nie rozleniwia jelit
- ✓ Bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią
- ✓ Przeznaczony dla dzieci powyżej 6. roku życia oraz dorosłych.

¹ Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie.

² Colon® C nr 1 wśród preparatów na wypróżnianie z błonnikiem w aptekach w Polsce. Źródło: Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres MAT 10/2024; Units; OTC3: 03C1 Fibre Laxatives, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Producent: Orkla Care A/S, Industrigrenen 10, DK-2635 Ishøj, Dania. Dystrybutor: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.