Приближаются новогодние праздники, а вместе с ними и новогоднее застолье. Для кого-то это радость, а для кого-то пора бесконечной зависти и соблазна… Например, для новоиспечённых матерей, чей рацион строго ограничен. Но кормление грудью – не повод забыть про вкусную еду! Мы подготовили для вас меню на Новый год, которое подойдёт кормящей маме в первые 4 месяца после родов.

# Диетическое овсяное печенье на Новый год

Такое печенье, в отличие от покупного, абсолютно натурально, а значит не расстроит нежное пищеварение малыша. Так что смело готовьте и побалуйте себя сладеньким!

Ингредиенты:

овсянка – 10 ст. л.;

мука пшеничная – 10 ст. л.;

сахар – 5 ст. л.;

соль – 2 ч. л.;

яйцо куриное – 2 шт.;

сливочное масло – 120 гр.;

разрыхлитель для теста – 2 ч. л.;

изюм, чернослив – по желанию.

Как готовить:

Сначала смешайте все сыпучие ингредиенты. По желанию также можно добавить изюм, измельчённый чернослив, курагу или другие ингредиенты.

Растопите сливочное масло и смешайте с мукой. Дайте массе чуть-чуть остыть и вбейте яйца.

Вымесите тесто и сформируйте печеньки. Выложите на противень, предварительно застеленный пергаментной бумагой.

Разогрейте духовку до 180 градусов и запекайте печенье в течение 15–20 минут. Не нужно высушивать его до твёрдого состояния – тёплое печенье должно быть мягким, просто подождите, пока оно остынет.

Присыпьте печенюшки сахарной пудрой и подавайте на стол. Приятного аппетита!

<https://www.youtube.com/watch?v=9Lj-ul0vNbI>

# Запеченные яблоки с творогом – праздничный десерт для кормящей мамы

Такие аппетитные яблочки придутся по душе всей семье. В то же время, таким диетическим блюдом может без всяких опасений порадовать себя кормящая мама.

Ингредиенты:

яблоки крупные красные – 6 шт.;

творог – 200 гр.;

сметана – 1 ст. л.;

сахар, сухофрукты – по вкусу.

Приступаем к готовке:

Вымойте яблоки, срежьте верхнюю часть, чтобы получилась «крышечка», Чайной ложкой аккуратно выскоблите серединку.

Смешайте творог с сахаром и сухофруктами, заправьте сметаной.

Начините яблоки творожной массой и прикройте «крышечками». Выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой.

Разогрейте духовку до 180 градусов и отправьте десерт запекаться на 30–40 минут.

Готовые яблочки можно присыпать сахарной пудрой и украсить сухофруктами.

<https://www.youtube.com/watch?v=uMmtSO--IHc>

# Творожные кексы – диетический рецепт

Такие кексы подойдут не только для кормящих, но и для худеющих женщин.

Ингредиенты:

творог – 0.5 кг.;

манка – 150 гр.;

сахар – 100–150 гр.;

яйцо – 2 шт.;

сливочное масло – 50 гр.;

сода – 1/4 ч. л.;

уксус – 0.5. ч. л.;

сухофрукты – по желанию.

Как приготовить:

Смешайте между собой все ингредиенты. Масло предварительно растопить до жидкого состояния. Соду погасите уксусом и добавьте к остальной массе. Тщательно вымешайте до однородного состояния и оставьте на 20–30 минут, чтобы манка набухла.

В силиконовые или бумажные формочки для запекания разложите готовое тесто. Накладывайте не доверху, так как кексы достаточно ощутимо поднимутся пока будут выпекаться.

В разогретой до 180 градусов духовке выпекайте кексы в течение 30–40 минут.

По истечении указанного времени достаньте десерт из духовки, дайте слегка остыть и подавайте на стол.

<https://www.youtube.com/watch?v=al31hl3q2Zs&list=PLwu7Bk9zv7lq8D_ks0iZ81vEXzsbiBjlB&index=13>

# Салат «Оливье» для кормящих

Грудное вскармливание не повод отказываться от любимого праздничного салата! Просто нужно немного адаптировать рецепт.

Список ингредиентов:

куриное филе – 250 гр.;

картошка среднего размера – 2 шт.;

морковь небольшая – 1 шт.;

яблоко кислое – ½ шт.;

авокадо – ½ шт.;

огурец свежий – 1 шт.;

сметана – 100 гр.

Как приготовить:

Курицу, картофель и морковку отварите до готовности.

Яблоко, огурец и авокадо очистьте от шкурки.

Нарежьте все ингредиенты небольшими кубиками и перемешайте. Заправьте сметаной, немного подсолите.

Дайте салату настояться в холодильнике и подавайте на стол.

<https://tvoi-povarenok.ru/chto-prigotovit-na-novyj-god-kormyashhej-mame.html>

# Фаршированные помидоры

По-настоящему праздничная и на вид, и на вкус закуска, при этом не содержит опасных для детского пищеварения продуктов.

Список ингредиентов:

помидоры крупные – 8 шт.;

фарш куриный – 200 гр.;

рис – ¼ стакана;

лук репчатый – 1/2 луковицы;

зелень по вкусу.

Как готовить:

Вымойте помидоры, срежьте верхушки. Аккуратно, с помощью чайной ложки, извлеките мякоть и семена.

Отварите рис в рассыпчатую. Лук порежьте и потушите на мелком огне. И то и другое смешайте с фаршем.

Начините помидоры фаршем с рисом. При желании присыпьте тёртым сыром. Смажьте растительным с помощью силиконовой кисточки.

Запекайте в духовке при температуре 180 градусов в течение 20–30 минут.

Готовые помидоры переложите на блюдо, украсьте свежей зеленью и подавайте на стол.

<http://kiss-kids.ru/prazdnichnyie-blyuda-dlya-kormyashhih-mam>

# Свекольный салат с курагой

Вкусный, праздничный салатик из отварной свёклы.

Ингредиенты:

свёкла – 2 шт.;

курага – 30 гр.;

грецкий орех – 30 гр.;

сыр твёрдый – 50 гр.;

сметана для заправки.

Как приготовить:

Свёклу отварите, почистьте и нарежьте мелкими кубиками.

Курагу и орехи залейте кипятком и оставьте отмокать на 30–40 минут, после чего порежьте и добавьте к свёкле.

Сыр любого твёрдого сорта измельчите на крупной тёрке и добавьте к остальным ингредиентам.

Перемешайте, заправьте сметаной и слегка подсолите. Перед употреблением дайте настояться хотя бы 20–30 минут, чтобы все ингредиенты пропитались.

<https://vskormi.ru/mama/menyu-na-novyj-god/>

# Банановое мороженое для кормящих

Таким мороженым можно угостить кормящую женщину, человека на диете или даже маленького ребёнка, который только начинает пробовать разнообразную пищу.

Ингредиенты:

творог – 100 гр.;

сметана – 50 гр.;

банан – 1 шт.;

сахар – по вкусу.

Как приготовить:

Нарежьте банан кусками произвольного размера. Смешайте все ингредиенты и измельчите в блендере. При отсутствии блендера можно тщательно размять ингредиенты с помощью вилки, но результат будет менее нежным и однородным.

Разложите получившуюся массу по пиалкам или специальным формочкам и уберите в морозилку на 3–4 часа.

Готовое мороженое можно украсить кружочками свежего банана.

https://www.uaua.info/novorozhdeny/grudnoye-vskarmlivaniye/article-43642-novogodnee-menyu-dlya-kormyaschey-mamy/

На этом статья заканчивается. Хорошего праздника вам и вашему малышу! А если наш сайт был полезен – обязательно сохраните в закладки, ведь на нём ещё много интересных рецептов.