

«Молочная лестница» по iMAP

Предназначено для детей с мягкой/умеренной не-IgE-ассоциированной аллергией на коровье молоко
Применять под руководством врача!

СМОТРИТЕ СОПУТСТВУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО РЕЦЕПТАМ



НА КАЖДОМ ИЗ ДАННЫХ ШАГОВ

может быть целесообразно начать с 1/2-1/4 части порции и затем в течение нескольких дней постепенно дойти до целой порции. Советуйтесь с вашим врачом по этим вопросам

НИЖНИЕ ШАГИ ПРОЙДИТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ДОМА ПРОДУКТОВ. ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ТОЧНО ЗНАТЬ ОБЪЁМ УПОТРЕБЛЯЕМОГО МОЛОКА. РЕЦЕПТЫ ПОЛУЧИТЕ У ВАШЕГО ВРАЧА

Если вы планируете использовать купленные в магазине продукты - посоветуйтесь с вашим врачом

iMAP рецепты для молочной лестницы

Шаг 1: Печенье или бисквит – сладкий или несладкий

Рецепт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Ингредиенты	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температу ра
1 печенье/бисквит				1 мл	0.035 г	
Сформируй те 20 маленьких печений/ бисквитов	1 чашка	125 г	МУКА пшеничная или другая			Выпекайте при 180°C 10-15 минут в зависимост и от толщины
	1/4 ч.л.	1 г	Ксантовая камедь - если используется заменитель пшеничной муки			
	1/4 чашки	50 г.	Заменитель сливочного масла			
	1/4-1/3 чашки		Тёртое яблоко/груша/банан			
	1 ч.л.	2 г	Обезжиренное сухое молоко			
	На кончике ножа		Ванилин			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешайте муку, ксантовую камедь и сухое молоко 2. Вотрите в заменитель жира 3. Добавьте фрукты и ванилин 4. Нарезьте на кусочки и сформируйте печенье 5. Выпекайте 						
Начните с 1 печенья/бисквита, затем увеличьте до 3 штук				3 мл	0.105 г.	

Шаг 1: Печенье или бисквит – пикантный

Рецепт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Ингредиенты	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температу ра
1 печенье/бисквит				1 мл	0.035 г	
Сформируй те 20 маленьких печений/ бисквитов	1 чашка	125 г	МУКА пшеничная или другая			Выпекайте при 180°C 10-15 минут в зависимост и от толщины
	1/4 ч.л.	1 г	Ксантовая камедь - если используется заменитель пшеничной муки			
	1/4 чашки	50 г.	Заменитель сливочного масла			
	1/3 чашки	40 г.	Тёртый заменитель сыра			
	1 ч.л.	2 г	Обезжиренное сухое молоко			
	2 ст.л.	10 мл	Вода			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешайте муку, ксантовую камедь и сухое молоко 2. Вотрите в заменитель жира 3. Добавьте тёртый сыр и воду 4. Нарезьте на кусочки и сформируйте печенье 5. Выпекайте 						
Начните с 1 печенья/бисквита, затем увеличьте до 3 штук				3 мл	0.105 г.	

iMAP рецепты для молочной лестницы

Шаг 2: Кекс – сладкий или несладкий

Рецепт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Ингредиенты	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температу ра
1/2 кекса				12.5 мл	0.438 г	
Сформируйт е 10 кексов	2 чашки	250 г	МУКА пшеничная или другая			Выпекайте при 180-200°C 15-20 минут в зависимост и от толщины
	1/2 ч.л.	3 г	Ксантовая камедь - если используется заменитель пшеничной муки			
	2.5 ч.л.	10 г.	Пекарский порошок			
	2 ст.л.	25 г.	Сахар			
	Щепотка		Соль			
	1/4 чашки	50 мл	Подсолнечное масло			
	1 чашка	250 мл	Молоко			
1/2 чашки +1ст.л.	110 г.	Измельчённые или перетёртые фрукты				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешайте муку, ксантовую камедь, пекарский порошок, сахар и соль 2. Смешайте молоко и масло, добавьте к сухим ингредиентам 3. Добавьте измельчённые/тёртые фрукты и ваниль 4. Выпекайте 						
Начните с 1/2 кекса, затем увеличьте до целого				25 мл	0.876 г	

Шаг 2: Кекс – пикантный

Рецепт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Ингредиенты	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температу ра
1/2 кекса				12.5 мл	0.438 г	
Сформируйт е 10 кексов	2 чашки	250 г	МУКА пшеничная или другая			Выпекайте при 180-200°C 15-20 минут в зависимост и от толщины
	1/2 ч.л.	3 г	Ксантовая камедь - если используется заменитель пшеничной муки			
	2.5 ч.л.	10 г.	Пекарский порошок			
	Щепотка		Соль			
	1/4 чашки	50 мл	Подсолнечное масло			
	1 чашка	250 мл	Молоко			
	1/2 чашки	60 г.	Тёртый заменитель сыра			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешайте муку, ксантовую камедь, пекарский порошок, сахар и соль 2. Смешайте молоко и масло, добавьте к сухим ингредиентам 3. Добавьте заменитель сыра 4. Выпекайте 						
Начните с 1/2 кекса, затем увеличьте до целого				25 мл	0.876 г	

iMAP рецепты для молочной лестницы

Шаг 3: Блины

Рецепт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Ингредиенты	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температу ра
1/2 блина				21 мл	0.735 г	
Разделите тесто на 6 блинов	1 чашка	125 г	МУКА пшеничная или другая			Выпекайте на сковороде до золотистог о блеска и хрустящей консистенц ии
	2.5 ч.л.	10 г.	Пекарский порошок			
	1/4 ч.л.		Соль			
	2 ст.л.	30 мл	Подсолнечное масло			
	1 чашка	250 мл	Молоко			
	2/3 чашки	50 мл	Вода			
1. Смешайте все ингредиенты 2. Выпекайте на сковороде						
Начните с 1/2 кекса, затем увеличьте до целого				25 мл	0.876 г	

Шаг 4: Сыр

Продукт	Чайная ложка/столовая ложка/чашка	г/мл	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температура
Сыр	2.5 ст.л.	15 г	15 г	3.43	85°C (дополнительный нагрев не нужен - лишь указание на то при какой температуре продукт был произведён)

Шаг 5: Йогурт

Продукт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температура
Йогурт	1/2 чашки	125 мл	125 мл	6 г	98°C (дополнительный нагрев не нужен - лишь указание на то при какой температуре продукт был произведён)

Шаг 6: Молоко

Продукт	Чайная ложка/ столовая ложка/чашка	г/мл	Молоко на 1 порцию (мл)	Молочный белок на 1 порцию (г)	Температура
Пастериз ованное молоко	2/5 чашки	100 мл	100 мл	3.47 г	57-68°C 15-20 секунд (пастеризация)
	3/4 чашки	200 мл	200 мл	6.95 г	