



Krůtí prsa s ananasem

Postup

Krůtí prsa lehce naklepeme, osolíme, poprášíme moukou a na oleji krátce orestujeme. Opečené porce masa vložíme na allobal, poklademe ananasem. Pečeme v horké troubě asi 30 minut. Vařenou rýži připravíme následujícím způsobem: Přebranou rýži propláchneme studenou

vodou, pak několikrát horkou vodou, vsypeme do většího množství vařící osolené vody, přidáme 5 g stolního oleje (aby se rýže neslepila), zamícháme a přivedeme k varu. Vaříme zvolna při nižší teplotě, až změkne (asi 15 minut). Rýži přecedíme přes hustý cedník a necháme okapat.

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2790 kJ	39,3 g	28,5 g	61,9 g	550 mg	65 mg	389 mg	97 mg

Ingredience (1 porce)

Krůtí prsa s ananasem

- 150 g krůtí prsa
- 20 g olej stolní
- 10 g hladká mouka
- 30 g kompotovaný ananas bez šťávy

Vařená rýže

- 60 g rýže loupaná
- 5 g olej stolní

Mohu zařazovat ovoce a zeleninu, když jsem dialyzovaný?

Přesné množství ovoce a zeleniny lze určit na základě výsledků laboratorních testů, ale určitá obecná doporučení platí:

1. Ovoce: Každý den sníst jednu porci čerstvého ovoce – nejlépe v dopoledních hodinách. Další porce by měla být uvařena nebo technologicky zpracovaná.
2. Zelenina a saláty: Porce zeleniny nebo salátu by měla být součástí oběda a večeře.

Na přípravu omáček a zeleninových jídel používejte zeleninu sterilovanou, mraženou nebo konzervovanou. Šťávu vždy vylijte. Pro přípravu salátu vybírejte zeleninu s nízkým obsahem draslíku, a to do 230 mg K/100 g, např. ledový salát, čekanka, hlávkový salát, čínské zelí, okurky, sterilované okurky, zelené okurky, sterilovaný hrášek.

Z pohledu obsahu nutričních hodnot, zejména draslíku, není nutné porce vážit, lze je jednoduše odhadnout v ruce.

1 porce	
OVOCE	ZELENINA*
1 jablko	Dvě hrsti nasekaného hlávkového salátu
1 hruška	Dvě hrsti nasekaného ledového salátu
Hrst malin	Dvě hrsti nasekané čekanky
Hrst jahod	Dvě hrsti nasekaného pekingského zelí

*uvedené druhy zeleniny obsahují velmi malé množství draslíku narozdíl od ovoce. A navíc si doplníte vlákninu.