



✓ Piškotová bublanina s ananasem

Postup

Piškotové těsto připravíme tak, že do ušlehaných žloutků s cukrem zamícháme mouku se sněhem. Ve vymazané formě poklademe okapaný ananasový kompot, na který nalijeme připravené těsto. Zvolna upečeme.

Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
654 kJ	3,3 g	3,8 g	27,2 g	65 mg	14 mg	49 mg	21 mg

Ingredience (10 porcí)

- 3 ks vejce
- 100 g cukr
- 100 g mouka hladká
- 300 g ananasový kompot bez šťávy
- 20 g cukr moučka na posypání
- 20 g mouka na formu

15 Tipů na snížení hladiny fosforu v krvi

1. Budu znát svoji hladinu fosforu.
2. Budu pravidelně chodit na dialýzu.
3. Nebudu používat ochucovadla zakoupená v potravinách – masox, Vegetu, grilovací koření, kořenící směsi, pikantní omáčky – obsahují až 500 mg fosforu.
4. Vynechám z jídelníčku instantní potraviny, jíšky, polévky, polotovary (sekaná, karbanátky).
5. Budu kupovat jenom vitamíny, které mi doporučí lékař.
6. Budu se zajímat o složení potravin.
7. Nebudu kupovat lahůdkové pomazánky, pěny – používají se do nich tavené sýry a ochucovadla.
8. V jídelníčku bude převaha čerstvých sýrů (žervé, cottage, tvaroh, lučina).
9. Budu vybírat jen kvalitní uzeniny s vyšším obsahem masa a menším množstvím soli.
10. Z ryb budu vybírat jen ty, které nemají jedlé kosti, např. tuňáka ve vlastní šťávě, filé, krabí tyčinky, zavináč.
11. Mléko jako nápoj omezím na 50 ml. Do sladkých pokrmů a moučníků použiji ředěnou smetanu v poměru 50 ml smetany + 150 ml vody.
12. Potraviny s vyšším obsahem fosforu budu nosit na dialýzu (např. čokoládu).
13. Luštěniny (hrách, fazole, čočka, cizrna, sója) do jídelníčku nezařadím nebo jen po dohodě s lékařem či nutriční terapeutkou. Vhodnou alternativou jsou zelené fazolové lusky.
14. Místo celozrnného pečiva použiji pečivo běžné pečivo (rohlíky, veka, bagety, žemle, chléb pšenično-žitný, pšeničný, toastový atd.), sladké pečivo (koláče, bábovky, vánočky, mazance, buchty, závin, cukrářské výrobky, koblihy, pěnové pečivo, cukroví atd.)
15. Čokoláda, čokoládové cukrovinky a čokoládové náplně se pro vysoký obsah fosforu nedoporučují. Místo těchto čokoládových pochoutek zařadím dražé, želatinové bonbony, nebo „cucavé“ kyselé bonbony.