

Recepty

2 pro dialyzované pacienty



Vánoční domácí perník

Postup

Do mísy prosejeme mouku s bio kypřícím práškem a kakaem, přidáme cukr, zavařeninu, naředěnou šlehačku, olej a promícháme. Zvláště při zvýšené hladině fosforu by dialyzovaný pacient měl mléko zařazovat s omezením na 50 ml. Proto je vhodnější do perníku použít ředěnou smetanu v poměru 50 ml smetany + 150 ml vody. Bio kypřicí prášek do pečiva neobsahuje fosfáty. Kromě prode-

jen zdravé výživy je k dispozici v prodejnách DM drogerie a je cenově dostupný. Připravené těsto následně vylijeme do předem vymazaného a moukou vysypaného hlubšího plechu. Pečeme asi 45 minut v mírně vyhřáté troubě. Pro zvýšení energetické hodnoty můžeme perník podávat například s kompotovanými hruškami bez šťávy.

Ingredience (1 porce)

- 400 g polohrubá mouka
- 200 g krupicový cukr
- 50 ml šlehačka
- 100 ml olej stolní
- ½ sáčku bio kypřicí prášek bez fosfátů
- 100 g rybízová zavařenina
- 1 lžice kakaa

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
1499 kJ	4,3 g	12,2 g	56,8 g	106,6 mg	16,4 mg	52 mg	4 mg

Vhodné svačinky

Salát se sýrem brie (Camembert), šunkou a hruškou. Opečený toust.

(50 g 60% camembert, 60 g šunka kuřecí, 1 ks hruška, 1 lž. olivový olej, 90 g ledový salát, 3 ks toust světlý, 20 g máslo)

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2779 kJ	28,2 g	34,2 g	65,5 g	659 mg	298 mg	300 mg	1070 mg

Obložená bageta.

(1 ks vařené vejce, 20 g máslo, 50 g šunkový salám, 50 g tofu, 30 g salátová okurka, 1 cherry rajče)

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2460 kJ	23,7 g	28,7 g	66,3 g	302 mg	49 mg	202 mg	184 mg

Tipy na snížení množství fosforu

- Mléko jako nápoj omezím na 50 ml. Do sladkých pokrmů a moučníků použiji ředěnou smetanu v poměru 50 ml smetany + 150 ml vody.
- Potraviny s vyšším obsahem fosforu budu nosit na dialýzu (např. čokoládu, ořšky).
- Místo obvyčejného kypřicího prášku užívejte Bio kypřicí prášek bez fosfátů.