



Vepřová pečeně s petrželkovými nudlemi

Ingredience (1 porce)

- ✓ 150 g vepřové pečeně bez kosti
- ✓ 2 lžíce nasekané petrželky
- ✓ 80 g širokých nudlí (váženo v suchém stavu)
- ✓ sůl, pepř
- ✓ 10 g olivového oleje
- ✓ 10 g másla
- ✓ 1 lžíce bílého jogurtu

Postup

- 1) Plátek vepřové pečeně bez kosti lehce naklepeme dlaní, pak jej z obou stran osolíme a malinko opeříme.
- 2) Jogurt smícháme se lžící petrželky a olivovým olejem v misce s víkem.
- 3) Pak do něj naložíme maso a necháme 30 minut marinovat.
- 4) Nudle uvaříme ve vroucí osolené vodě. Scedíme je, promícháme s máslem a zbylou najemno nasekanou petrželkou.
- 5) Maso opečeme na pánvi a podáváme s nudlemi.

Nutriční hodnoty celého pokrmu ¹	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
	3 857 kJ	33 g	61,4 g	59,4 g	794 mg	67 mg	484 mg	134 mg

Jaké mléčné výrobky jsou vhodné pro dialyzovaného pacienta?

- Mléko je zdrojem všech živin a také velkého množství vitaminů a minerálů. V jídelníčku dialyzovaného pacienta je dostačující množství do 50 ml.
- Zakysané výrobky jsou dobrou náhradou za mléko. Upřednostňují se pro velmi pozitivní vliv na střevní mikroflóru. Vhodné jsou zakysané výrobky bez ochucení (bílý jogurt, zakysaná smetana, smetana ke šlehání, kefír, biokys), do kterých je možné přidat kompotované ovoce bez šťávy, čerstvé ovoce nebo zeleninu.
- Pro dialyzovaného pacienta je vhodné zařazovat tvaroh. Tvaroh obsahuje 3x více bílkovin než jogurt. Při nedostatečném příjmu bílkovin je možné tvaroh přidat do krémů, nákypů, koláčů, těst, pudinků a dezertů.
- Sýry jsou nepostradatelnou součástí jídelního lístku. Tavené a uzené sýry obsahují vysoký podíl soli, tavících solí a skrytého tuku. Tavené sýry jsou absolutně nevhodné pro pacienty s vysokou hladinou fosforu v krvi. Vhodné jsou čerstvé, tvarohové a tvrdé sýry s obsahem tuku v sušině do 45 %. Při zvýšené hladině lipidů se vybírají sýry s 30% obsahem tuků v sušině.

Dejte pozor na zkonsumované množství. Výběr podřizujte hladině fosforu a draslíku v krvi.

Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou, VFN Praha. Recepty byly přepočítány s využitím programu Nutriservis Profesional.

Literatura: 1. Nutriservis Profesional [online] [cit. 05-10-2015]: www.nutriservis.cz
Datum přípravy materiálu: 4. 5. 2016