

Recepty

Pro dialyzované pacienty

8

Vepřové plátky na žampionech s rýží, salát zelný z čínského zelí

Ingredience (1 porce)

- ✓ 120 g vepřové maso
- ✓ 5 g slunečnicový olej
- ✓ 10 g cibule
- ✓ 10 g hladká mouka
- ✓ 30 g sterilované žampiony
- ✓ 80 g rýže
- ✓ sůl, kmín na dochucení

Postup

- 1) Maso nakrájíme, naklepeme, mírně osolíme a obalíme v hladké mouce.
- 2) Na oleji zpěníme cibuli a maso a z obou stran opečeme.
- 3) Poté k němu přidáme žampiony, kmín a podlijeme vodou. Vše společně dusíme, dokud nebude maso měkké.

Ingredience salát zelný z čínského zelí: 1 porce

- ✓ 80 g čínské zelí
- ✓ 10 g cibule
- ✓ 10 g slunečnicový olej
- ✓ 5 g cukr
- ✓ 3 g kmín, sůl, pepř

Postup

- 1) Zelný salát z čínského zelí připravíme z čínského zelí, které nakrájíme na tenké proužky.
- 2) Do zelí přidáme drobně nakrájenou cibuli a zalijeme zálivkou z vody, octa, pepře, oleje a cukru.

Nutriční hodnoty celého pokrmu	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
	3233 kJ	30 g	83,4 g	38,4 g	833 mg	94 mg	414 mg	990 mg

POZOR:

Nezapomeňte, že sušené houby a větší množství čerstvých hub obsahuje velké množství fosforu. Vhodnou variantou je malé množství (např. 30 g) sterilovaných žampionů.

Porce zeleniny nebo salátu by měla být součástí oběda a večeře. Pro přípravu salátu vybírejte zeleninu s nízkým obsahem draslíku, např. ledový salát, čekanku, hlávkový salát, čínské zelí, okurky, steril. okurky, zelené okurky, steril. hrášek. Zeleninový salát je vhodným zdrojem vlákniny. Vláknina má pro dialyzovaného pacienta velký význam: příznivě působí při nadýmání a zažívacích potížích, omezuje vstřebávání tuků, cholesterolu a žlučových kyselin, působí preventivně proti rakovině tlustého střeva atd.

„Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional.“

SANOFI RENAL