

# Jem **Z**drowo i **S**macznie

[www.natemat.com.pl](http://www.natemat.com.pl)

**Poradnik żywieniowy wraz z przepisami  
dla osób chorych onkologicznie i ich rodzin**



## Po co jest ta książka?

**W** chorobie nowotworowej dieta jest jednym z podstawowych elementów leczenia, podkreślają specjaliści ds. żywienia. Zwykle o tym nie pamiętamy – zarówno pacjenci, ich rodziny, a także lekarze. Chorzy często nie odżywiają się prawidłowo, bo nikt im nie powiedział, że trzeba. Mają własne wyobrażenia na temat tego, co wolno jeść, a czego nie. Do tego dochodzą jeszcze poglądy, że raka trzeba zagłodzić lub też, że można jeść praktycznie wszystko.

Dr hab. Stanisław Kłęk, chirurg onkologiczny, prezes POLSPEN specjalizujący się w żywieniu chorych, zwraca uwagę, że choroba nowotworowa i jej leczenie to wielki wysiłek fizyczny (także energetyczny) i psychiczny dla organizmu. Dlatego trzeba mu dostarczyć takich substancji i wartości odżywczych, i w takiej ilości, żeby pomóc, a nie zaszkodzić.

Niestety, często bywa tak, że chory przechodzi wyczerpujące zabiegi np. chemioterapii, a za chwilę w domu niszczy swoją wątrobę nieodpowiednim jedzeniem. Jeszcze groźniejszym zjawiskiem jest niedożywienie chorych na nowotwory, w Polsce, niestety, zjawisko powszechne.

W leczeniu ważne jest nie tylko, co jemy, ale też, jak to jest przygotowane, gdzie jemy i z kim. Często jest tak, że rodzina siada do nakrytego stołu, pełnego smacznych dań, a chory samotnie próbuje zjeść „zdrową papkę”, której sam widok odbiera apetyt. Nie musi tak być i nie powinno. Nie ma żadnych przeszkód, aby chory siadał z rodziną do wspólnych posiłków, czy też poszedł ze znajomymi do restauracji i wybrał sobie z karty dań, te, które są dla niego odpowiednie.

Książka jest adresowana nie tylko dla chorych, ale też ich rodzin, a może przede wszystkim do rodzin. Chcemy udowodnić, podając konkretne rozwiązania, przepisy kulinarne, że dieta dla chorych może być nie tylko zdrowa, ale także smaczna, nawet wyrafinowana smakowo.

Są to przepisy dla całej rodziny. Dla bliskich chorego to znakomita okazja, aby wprowadzić, także dla siebie, zdrową dietę. Największym wyzwaniem jest żywienie chorych w czasie chemioterapii, której często towarzyszy brak apetytu, nudności, wymioty. Choć po prostu nie może nic przełknąć, ale jeść musi. Mamy nadzieję, że porady, publikowane w tej książce, pomogą przejść także te najtrudniejsze okresy. W takich sytuacjach warto sięgnąć po preparaty odżywcze – Nutridrinki Compact Protein, które uzupełniają lub mogą nawet zastąpić normalne posiłki.

życzymy smacznego i sukcesów w walce z chorobą  
Iwona Janczarek  
Piotr Janczarek

# Najważniejsze. Nie dopuścić do niedożywienia



**Konsultacja: dr hab. Stanisław Kłęk, chirurg onkologiczny, prezes Polspen, specjalizujący się w żywieniu chorych**

Co jest najważniejsze, gdy człowiek zachoruje na nowotwór? Oczywiście, odpowiednie leki. Mało kto myśli o tym, że potrzebna jest także odpowiednia dieta, czyli właściwie skomponowany jadłospis. Przeciwnie, można się spotkać z przekonaniem, że raka trzeba zagłodzić, a jeśli chory dobrze się odżywia, to odżywia też raka. Prawda jest jednak taka, że nie powinno się doprowadzić do niedożywienia pacjenta, gdyż nowotwór i tak znajdzie sobie pożywienie w postaci tkanek organizmu, a zdrowe komórki nie będą miały energii do działania.

Odżywianie dostosowane do potrzeb jest jednym z podstawowych elementów opieki medycznej. Prawidłowe zalecenie dotyczące leczenia chorób powinno brzmieć: „Stosuj się do zaleceń lekarza i jedz”.

**W przeciwnym wypadku może dojść do niedożywienia** (malnutrition). Jest to stan, w którym dochodzi do widocznych zmian w składzie ciała, jego funkcjonowaniu i objawach klinicznych. Niedożywienie jest skutkiem niedoboru w podaży składników odżywczych (m.in. białka, tłuszczów, witamin, minerałów, węglowodanów). Mówiąc po prostu: jest ich za mało, lub źle się wchłaniają.

**To bardzo poważny problem, zwłaszcza u chorych na nowotwory.** Jeśli nie są odpowiednio odżywieni, może pojawić się kacheksja – ogólnoustrojowa reakcja zapalna, rozwijająca się w wypadku wielu nowotworów (np. białaczki, chłoniaka) i prowadząca do niszczenia całego organizmu. Jest ona przyczyną utraty łaknienia (jadłowstrętu) i zmniejszenia masy ciała (czyli chudnięcie). Na ten zespół składa się zmniejszone łaknienie, ubytek masy ciała, zaburzenia metaboliczne i stan zapalny.

Trzeba też pamiętać, że utrata masy ciała (chudnięcie) bywa pierwszym objawem choroby nowotworowej. Występuje u 30–80 proc. chorych, w zależności od typu guza pierwotnego i stopnia zaawansowania choroby. U 15 proc. pacjentów utrata masy ciała wynosi powyżej 10 proc. i jest określana jako ciężka.

**U osób otyłych też dochodzi do niedożywienia.** Jeśli takiego pacjenta przegłodzi się przez tydzień, to w jego organizmie dojdzie do takich samych zaburzeń jak u osób szczupłych. Pułapką jest uważanie, że dzięki nadmiernej tkance tłuszczowej głodzony organizm da radę się odżywić.

**Pamiętajmy, że choroba nowotworowa i jej leczenie to wielki wysiłek fizyczny (także energetyczny) i psychiczny dla organizmu.** Terapia nie jest obojętna dla organizmu, do tego jeszcze dochodzi

ogromny stres. Dlatego trzeba mu dostarczyć takich substancji i wartości odżywczych, i w takiej ilości, żeby pomóc, a nie zaszkodzić. Konieczna jest odpowiednia ilość kalorii potrzebnych do życia, aby mózg i serce funkcjonowały prawidłowo. Poza tym właściwe odżywienie zapewnia odpowiednią szybkość gojenia się ran pooperacyjnych, powrót do zdrowia po chemioterapii i radioterapii (obejmuje regenerację śluzówki, szpiku), zapobiega niewydolności nerek, wątroby. To wszystko zapewniają odpowiednio dobrane składniki odżywcze w diecie. Trzeba dostarczać tzw. dobrych, wartościowych kalorii we właściwych ilościach.

**Najważniejszym jest aby jest normalne jedzenie,** jak tylko się da, uatrakcyjnić, zmodyfikować, wzbogacić (suplementy). Nawet przed i po poważnych zabiegach chirurgicznych w obrębie jamy brzusznej nie ma potrzeby głodzenia chorego. Przeciwnie. Ma jak najszybciej wrócić do normalnej diety. Już w pierwszej dobie po większości zabiegów pacjent może pójść do stołówki i zjeść normalny obiad.

W czasie chemioterapii pacjent ma wiele diet do wyboru: od normalnych lekkostrawnych jadłospisów, przez diety półpłynne, płynne lub wspomaganie doustnymi dietami medycznymi.

**Obowiązuje zasada: organizm musi otrzymać odpowiednią dla konkretnego chorego ilość kalorii i białka o odpowiedniej jakości.** Często w trakcie chemioterapii pacjent nie może jeść, ponieważ cierpi na nudności, wymioty, zapalenie śluzówek. Nie może jednak być tak, że chory nic nie je. Pogarsza to jego wynik leczenia. Wtedy organizm zaczyna „zjadać” własne białko, żeby mózg czy serce mogły pozyskać glukozę. Organy te bez niej bowiem nie pracują właściwie.

Najpierw znikają mięśnie, a dopiero dużo później tkanka tłuszczowa. Trzeba zrobić wszystko, żeby do tego nie dopuścić, gdyż przy dużej utracie tkanki mięśniowej człowiek umiera.

# Ważne jest nie tylko co jemy, ale także jak jemy i z kim



**Konsultacja: Dorota Minta, psycholog kliniczny, psychoterapeutka, zajmuje się psychologią odżywiania, szczególnie osób chorych.**

<http://kuchnia.zwierciadlo.pl/kategoria/kuchnia/kulinarna-kozetka-minty>

We właściwym odżywianiu chorego, jego dobrym samopoczuciem kluczową rolę mogą odegrać najbliżsi oraz przyjaciele i znajomi. Wspólny posiłek, wyjście do restauracji, aktywne życie znacznie zwiększają szansę na skuteczną terapię.

Jemy nie tylko po to, by zaspokoić jedną z naszych podstawowych potrzeb, żeby po prostu żyć, ale także po to, aby dobrze się czuć, mieć lepszy nastrój, dobrze się bawić, przebywać w towarzystwie innych. Dlatego jemy nie tylko wówczas, gdy jesteśmy głodni. Sięgamy po jedzenie także wtedy, kiedy ktoś nas częstuje. Czasem jednak jemy, bo ktoś nam każe.

Z badań psychologów wynika, że w procesie odżywiania się bardzo ważne są rytuały. Dzięki nim jedzenie lepiej smakuje, mamy poczucie sprawstwa i lepiej jadamy. Każdy z nas ma takie swoje rytuały, np. pije kawę zaparzoną w określony sposób o stałej porze i tylko z tej jednej jedynej, wyjątkowej filiżanki.

**W leczeniu aspekt psychologiczny odżywiania ma również duże znaczenie.**

Okazuje się, że pacjenci szybciej wracają do zdrowia, gdy przed zabiegiem są po pierwsze dobrze odżywieni (według wskazówek lekarza), zaangażowani w proces leczenia dzięki temu, że zostali dokładnie poinformowani, co będzie się działo. Wszystko jest zaplanowane.

**Mimo że wiemy, jak ważne jest właściwe odżywianie się dla psychiki, a tym samym dla lepszego samopoczucia pacjenta, chorzy na raka jadają samotnie, niesmacznie i monotonnie.**

Takie odżywianie się sprawia, że ich samopoczucie nie jest najlepsze. Dlatego bliscy chorych powinni zrobić wszystko, aby to zmienić.

## Jak to zrobić:

**Posiłki powinny być urozmaicone i smaczne.**

**Rodzina powinna jeść to co, je chory. Chory nie może być wykluczony. Powinien jeść razem ze wszystkimi, zwyczajnie. Gotujemy dla wszystkich to samo i jemy przy wspólnym stole. Zdrowa**

**dieta z pewnością będzie służyć dobrze także pozostałym domownikom.**

**Chory również powinien brać udział w przygotowaniu posiłków, ustalaniu menu.**

**Nie ma też powodu, aby pacjent chory na raka nie mógł pójść do restauracji. W menu zawsze można wybrać coś, co będzie smaczne i wartościowe. Warto także porozmawiać z kelnerem czy kucharzem o swoich oczekiwaniach.**

**Wyjście do restauracji z bliskimi, rodziną, przyjaciółmi to okazja, żeby dobrze zjeść i świetnie się bawić. To zaś sprzyja poprawie samopoczucia, a lepszy nastrój, dobre nastawienie to najlepszy sposób na skuteczne wspieranie terapii.**

**Trzeba pamiętać o aktywności, jest to jeden z podstawowych elementów poprawy samopoczucia, apetytu. Warto systematycznie wybierać się z chorym na spacer, do kina, do muzeum i in.**

► Aktywność fizyczna i społeczna oraz zdrowa dieta poprawiają samopoczucie i dodają sił do walki z chorobą.  
fot. Piotr Janczarek



# Zalecenia dietetyczne

## Co jeść?, a czego unikać?

dr inż. Agnieszka Leciejewska, specjalistka ds. żywienia, dietetyczka.

[www.diety-w-chorobach.reveez.com](http://www.diety-w-chorobach.reveez.com)



### Jak jeść?

**J**eść regularnie od 4 do 5 małych posiłków, w odstępach 2–3 godzinnych.

1. Unikamy gotowania na zapas i odgrzewania. Najlepiej, aby jedzenie było zawsze ciepłe, nie za gorące i nie za zimne.
2. Wskazane jest gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu i zapiekanie pod przykryciem. Należy unikać smażenia, duszenia i pieczenia z dodatkami tłuszczu.
3. Aby potrawy nie były mdłe można je doprawiać łagodnymi przyprawami ziołowymi, które wspomagają trawienie (np. koperkiem, natką, świeżą lub suszoną miętą, melisą, majerankiem lub estragonem), a także sokiem z cytryny, wanilią, cynamonem i goździkami.
4. Trzeba ograniczyć zawartość soli kuchennej w diecie do 5–6 g (jednej łyżeczki) na dobę.
5. Trzeba pić co najmniej 2 litry płynów. Może to być, np.: mleko, słaba herbata, soki warzywne i rozcieńczone (pół na pół z wodą) soki owocowe, zupy, kompoty, kisiele.

### Produkty

#### Warzywa

Najlepiej jeść warzywa młode, zwłaszcza gotowane, przetarte i rozdrobnione, także w postaci musów, surówek.

##### Polecane:

Ziemniaki gotowane w całości, puree z chudym mlekiem, gotowane i pieczone w łupinkach, marchew, pietruszka, seler, buraki, pomidory bez skórki i pestek, sałata, dynia, cukinia, kabaczek, patison, natka, koperek, kukurydza.

##### Niewskazane:

Warzywa kapustne, cebula, por, warzywa strączkowe, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, zielony groszek, fasolka szparagowa – dozwolona jest młoda, czosnek (ciężko strawny), grzyby.

#### Owoce

##### Polecane:

Winogrona bez pestek, cytrusy, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.

##### Niewskazane:

Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane i suszone – sprzyjają biegunkom i wzdęciom.

Orzechy, zwłaszcza włoskie mogą nasilać dolegliwości u osób z zapaleniem błony śluzowej, sprzyjają bowiem powstawaniu pleśniawek.

#### Nabiał

##### Polecane:

Chude mleko, kefir, jogurt 1–1,5 proc. tłuszczu, maślanka 0,5 proc. tłuszczu, serwatka, chudy twaróg.

##### Niewskazane:

Pełnotłuste: mleko, kefir i jogurt. Żółte sery typu „Feta” i „Fromage”. Twarde margaryny. Masło należy spożywać w umiarkowanych ilościach.

#### Pieczyno

##### Polecane:

Czerstwe pieczywo pszenne, bułki, tosty bez tłuszczu, sucharki.

##### Niewskazane:

Pieczyno razowe.

Mięso i wędliny

##### Polecane:

Chude wędliny, np. chuda szynka, polędwica z drobiu.

Chude mięso: drób, królik, wołowina, cielęcina.

**Niewskazane:**

Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, kiszka.  
Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba.

Smalec, boczek, słonina – są one bogatym źródłem tłuszczów nasyconych. Jeśli uszkodzona jest wątroba i trzustka, organy te nie radzą sobie z ich trawieniem, co nasila dolegliwości.

**Ryby****Polecane:**

Dorsz, pstrąg, sola, mintaj, płóc, halibut, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin.

**Niewskazane:**

Tłuste ryby, jak: węgorz, karp, łosoś, tołpyga, śledzie, sardynka, pikling.

**Makarony, kasze, ryż****Polecane:**

Ryż.

Makaron nitki niskojajeczny.

Kluski biszkoptowe na białkach.

Drobne dobrze rozgotowane kasze: jęczmienna, manna, kukurydziana, krakowska.

**Niewskazane:**

Kluski francuskie, groszek ptysiowy na całych jajkach.

Razowe makarony, łazanki.

**Słodycze****Polecane:**

Biszkopty na białkach, pieczywo drożdżowe.  
Dżemy, marmolady, miód.

**Niewskazane:**

Tłuste ciasta, czekolada.

**Przyprawy****Polecane:**

Przyprawy ziołowe: koperek, natka, świeża lub suszona mięta, melisa, majeranek, estragon, wanilia, cynamon, goździki.

**Niewskazane:**

Ostre przyprawy: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liście laurowe, gałka muszkatołowa, gorczyca, ostre pikantne sosy, musztardowy i chrzanowy mogą obciążać nadwężoną wątrobę i trzustkę.

**Pozostałe polecane produkty i dania:**

Rosół jarski, zupa jarzynowa i ziemniaczana, zupy owocowe oraz te gotowane na wywarach z warzyw i chudego mięsa, zaprawiane chudym mlekiem, z dodatkiem masła, sosy mleczne, warzywne i warzywno-owocowe z dodatkiem odtłuszczonego mleka.

Kisiele, budynie, galaretki owocowe i mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty, bezy suflety, soki i przeciery owocowe.

**Niepolecane:**

Alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata – obciążają wątrobę.

Tłuste zawiesziste zupy na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane doprawiane śmietaną.

Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem.

Bigos, fasolka po bretońsku, placki ziemniaczane, bliny, krokiety, kotlety, smażone ziemniaki z tłuszczem, frytki, chipsy.

Trzeba unikać dużej ilości wędlin peklowanych (rózowych), ryb marynowanych, warzyw kwaszonych, marynowanych – mają one dużo soli, co dodatkowo podnosi ciśnienie.

# Problemy z żywieniem podczas chemioterapii

Żywienie w czasie chemioterapii jest szczególnie trudne, ponieważ terapia wywołuje skutki uboczne, takie jak brak apetytu, nudności, wymioty. Pomóc może odpowiednie żywienie oraz preparaty odżywcze dostarczające organizmowi niezbędnych składników (Nutridrink Compact Protein).

**C**hemioterapia jest jedną z najczęstszych metod leczenia nowotworu. W czasie leczenia choremu podaje się czynnik chemiczny, którego celem jest zniszczenia komórek rakowych. Niestety, większość leków chemioterapeutycznych, oprócz niszczenia komórek nowotworowych, uszkadzają również zdrowe komórki. Mimo wielkiego postępu w tego typu leczeniu, nie udaje się całkowicie uniknąć skutków ubocznych, m.in. takich jak: brak apetytu, nudności, wymioty.

**Skutki uboczne chemioterapii powodują, że chory nie chce jeść. Nieodpowiednie odżywianie prowadzi do niedożywienia, utrudnia powrót do normalnej diety.**

## Jak sobie poradzić z tym problemem?

Trzeba zachęcać chorego do jedzenia. Jeśli nie może jeść przygotowanych przez nas posiłków, warto zaproponować mu Nutridrinki Compact Protein, które są łatwiejsze do przełknięcia. Posiłki powinny mieć temperaturę pokojową, zbyt zimne lub zbyt gorące mogą nasilać nudności.

Trzeba też zadbać o odpowiednią ilość płynów. Uwaga! Napoje należy pić porcjami o niewielkiej objętości co najmniej 6 razy dziennie – duża ilość płynów wypita jednorazowo może spowodować wymioty.

W czasie chemioterapii potrawy mogą przybierać nieprzyjemny, metaliczny posmak, mogą wydawać się bardziej słone lub słodsze niż dotychczas. Możemy temu zaradzić stosując intensywne przyprawy, ale tylko wtedy, kiedy nie powodują one niestrawności.

Jeśli niektóre potrawy wzbudzają niechęć do jedzenia, należy je wyeliminować z diety i zastąpić innymi o podobnym składzie odżywczym.

## Gdy dokuczają biegunki

Podstawą diety powinna być żywność o działaniu zapierającym i o niskiej zawartości błonnika. Wskazane jest pszenne, czerstwe pieczywo, ryby, ryż, jajka, drobniotko starte surowe jabłko, banany, kisiele, kleiki, jogurty, sery białe, gotowana marchewka i dynia. Należy unikać słodczy oraz produktów zawierających słodziki, które nasilają biegunki. Trzeba pić co najmniej kilka szklanek płynów dziennie, często

i drobnymi łykami. Najlepsza będzie przegotowana woda lub napar z czarnych jagód.

## Przy zaparciach

Dieta powinna zawierać produkty o działaniu rozwalniającym, z dużą zawartością błonnika: płatki owsiane, płatki kukurydziane, surowe warzywa i owoce. Przed śniadaniem trzeba wypić szklankę przegotowanej letniej wody z łyżeczką miodu, kefir z sokiem pomidorowym lub z czerwonego buraka, albo szklankę wody mineralnej z dużą zawartością magnezu. Na śniadanie należy jeść suszone owoce z płatkami owsianymi i dodatkiem grubo mielonego siemienia lnianego. Wskazany jest też chleb wielozbożowy z dodatkiem otrąb.

Przed obiadem warto też wypić łyżkę oleju. Należy się wystrzegać produktów o działaniu zapierającym (ryż, banany, gotowana marchewka). Trzeba też wypić do 3 litrów płynów dziennie. Błonnik zawarty w produktach o działaniu rozwalniającym chłonie bardzo dużo wody. Gdy jej brakuje, problemy z wypróżnieniami mogą się nasilać.

## Gdy chory nie może jeść lub traci na wadze – preparaty odżywcze

Największym problemem jest, gdy chory nie może nic jeść, jego organizm nie otrzymuje więc potrzebnych składników odżywczych. Wówczas pomocne mogą być Nutridrinki Compact Protein – wysokoenergetyczne preparaty spożywcze w płynnej postaci. Zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach: białko, tłuszcze, węglowodany oraz komplet witamin i minerałów. Preparaty można spożywać między posiłkami, jako uzupełnienie jadłospisu.

Nutridrink Compact Protein jest szczególnie przydatny w momencie przygotowania pacjentów do chemio i radioterapii oraz operacji onkologicznej. To wysokobiałkowy i wysokoenergetyczny preparat odżywczy w płynnej postaci (125 ml) opracowany z myślą o pacjentach onkologicznych. Dostarcza choremu dużo białka, energii i innych składników odżywczych tylko naturalnego pochodzenia. Nutridrink Compact Protein może stanowić pełnowartościowy posiłek. Stosowane dawkowanie to 1–2 butelki dziennie przez 14 dni i więcej.

# Nutridrink Compact Protein

opracowany z myślą o pacjentach onkologicznych

- pomaga **zoptymalizować dietę** pod kątem wartości energetycznej i niezbędnych składników odżywczych
- zawiera **największą dawkę białka w najmniejszej objętości\***
- **łatwy do spożycia** dla osób mających problemy z gryzieniem, polykaniem oraz ze spożywaniem standardowych objętości posiłków

Nutridrink  
**Compact Protein**

**Stosowane dawkowanie:** 1–2 butelki dziennie przez 14 dni i więcej

**Sposób użycia:** Pomiędzy posiłkami lub zamiast posiłku. Pić powoli – 1 opakowanie ok. 30 min. Podawać schłodzony

nie ma leczenia  
bez żywienia



**WYSOKOBIAŁKOWY**  
0,14 g protein/ml

**WYSOKOENERGETYCZNY**  
2,4 kcal/ml



Dostępny w 3 smakach: **mokka, waniliowy, truskawkowy**

NCP/29/07/2013

\* Na podstawie analizy porównawczej produktów: Ensure, Prosure, Fresubin, Supportan, Resource

Nutridrink Compact Protein. Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza. Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą. Materiał przeznaczony dla osób posiadających kwalifikacje z zakresu medycyny, farmacji lub żywienia.

# Przykładowe menu na dwa dni

dr inż. Agnieszka Leciejewska, specjalistka ds. żywienia, dietetyczka.

[www.diety-w-chorobach.reveez.com](http://www.diety-w-chorobach.reveez.com)

## I dzień

### Śniadanie

- 2 kromki czerstwego pieczywa pszennego cienko posmarowane masłem z plastrem chudego twarogu i listkiem sałaty,
- kawa zbożowa z chudym mlekiem lub słaba herbata.

### II śniadanie:

- czerstwa pszenna bułka posmarowana masłem z listkiem sałaty i pomarańczą obraną z białych błonek,
- mały jogurt naturalny,
- słaba herbata.

### Obiad:

- 250 ml jarskiego rosółu z kostką z kaszy manny (zupa na 2–3 porcje: ugotować wywar z marchewki, pietruszki, ¼ małego selera, zalewając warzywa 3–4 szklankami wody, doprawić można użyć niewielkiej ilości kostki rosółowej. Osobno zagotować 2 szklanki wody lekko osolonej. ¼ szklanki kaszy manny wymieszać z kilkoma łyżkami wody i dokładnie wymieszać, żeby nie powstawały grudki. Wlać do wrzącej wody i ugotować na małym ogniu. Płaski półmisek opłukać zimną wodą, rozłożyć na nim ugotowaną kaszę mannę na grubość ok. 1 cm. Gdy zastygnie, pokroić w kostkę. Nałożyć kilka kostek na talerz, zalać gorącym rosółem, posypać natką. Kostkę mannę można zastąpić 2 łyżkami drobnego makaronu.
- Kurczak duszony w sosie pietruszkowym (pierś kurczaka ok. 100–150 g oprószyć solą i łyżką mąki. Obsmażyć na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu z obu stron. Następnie zalać jogurtem naturalnym 4 łyżek, dodać łyżkę posiekanej pietruszki. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Podczas duszenia w miarę potrzeby dolewać wodę.
- 2 ziemniaki ugotowane na parze.
- Surówka 1 marchewki, 1 obranego ze skórki jabłka starta na drobnej tarce doprawiona sokiem z cytryny.

### Podwieczorek:

- mus z gotowanego jabłka. Jabłko (100 g) obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne i ugotować w sporej

ilości wody. Wyjąć ugotowane jabłko z wywaru i zmiksować, można skropić sokiem z cytryny i posypać kilkoma listkami melisy i cynamonem.

- szklanka słabej herbatki.

### Kolacja:

- Ziemniak faszerowany mięsem (2 średnie ziemniaki, 3 łyżki tartej bułki, ¼ szklanki mleka, 80 g chudego gotowanego i zmielonego mięsa, łyżeczka 2 łyżki natki, sól, pieprz ziołowy, imbir. Bułkę tartą dodać do mleka, dodać mięso i natkę oraz przyprawy i wymieszać. Ziemniaki umyć nie obierać ze skórki, obgotować we wrzątku, wydrążyć, napełnić nadzieniem. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu i zapiec kilka minut. Podawać z miseczką sałaty.
- Herbata owocowa lub słaba zwykła herbata z cytryną.

## II dzień

### Śniadanie

- Czerstwa bułka pszenna posmarowana połową łyżeczki masła z pastą sera twarogowego i mięsa. Zmiksować twaróg (50 g chudego twarogu) z 30 g ugotowanej piersi kurczaka lub indyka, dodać 2 łyżki jogurtu i natkę pietruszki. Delikatnie oprószyć solą. Na pieczywo ewentualnie położyć listek sałaty.
- kawa zbożowa z chudym mlekiem lub słaba herbata.

### II śniadanie:

- mały jogurt naturalny,
- kromka czerstwego ciasta drożdżowego,
- słaba herbata ziołowa lub owocowa.

### Obiad:

- 250 ml (mała miseczka) zupy krem jarzynowej ugotowanej na wywarze warzywnym zmiksowana po ugotowaniu, podawana z grzankami z pieczywa pszennego i posiekaną natką.
- 2 łyżki ziemniaków puree (ugotować ziemniaki i zmiksować je z dodatkiem 3–4 łyżek mleka 0,5 proc. tłuszczu).
- 2 pulpety z drobiu. Ugotować wywar warzywny z marchewki, pietruszki i plastra selera. Mięso z kurczaka chude bez skórki i tłuszczu 100 g zmiksować

razem z połową kajzerki namoczonej w mleku. Posolić lekko, dodać natkę, połowę łyżeczki mąki ziemniaczanej i ubite na sztywną pianę białko. Wyrobić masę i uformować pulpety. Obtoczyć w pszennej mące i wrzucić do wrzącego wywaru warzywnego. Ugotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać 2 łyżki posiekanego koperku.

- 3–4 listki sałaty lodowej z pomidorem obranym i drobno pokrojonym, skropione łyżeczką oleju rzepakowego,

- niesłodzony kompot owocowy.

**Podwieczorek:**

- miseczka galaretki owocowej obranym ze skórki i startym na tarce jabłkiem,

- szklanka słabej herbaty.

**Kolacja:**

- 2 kromki czerstwego pieczywa pszennego cienko posmarowane masłem z pastą z chudego twarogu i zieleniny (zmiksować 50 g chudego twarogu z 2 łyżkami natki pietruszki i 2 łyżkami chudego jogurtu),

- herbatka ziołowa lub owocowa.

## Przepisy: zdrowe, smaczne i sprawdzone

**Zapraszamy Państwa do gotowania**

**Przygotowaliśmy sprawdzone przez nas receptury na ponad 30 potraw.**

**D**obierając je braliśmy pod uwagę następujące kryteria: czy dania są odpowiednie dla osób chorych, czy są smaczne, a także niezbyt skomplikowane w przygotowaniu oraz nie bardzo kosztowne. Są to dania dla całej rodziny, zdrowych i chorych.

Przygotowując te przepisy chcemy udowodnić, że zdrowa kuchnia może być także smaczna. Jedzenie może być bowiem jedną z większych przyjemności, dotyczy to zarówno osób zdrowych, jak i chorych. Wiele radości i satysfakcji może przynieść wspólne zasiadanie do stołu, a także samo przygotowywanie posiłków.

Poszukując odpowiednich dań, sięgnęliśmy po przepisy do wielu kuchni świata, a także polskich kuchni regionalnych. Niektóre przepisy są lekko przez nas zmodyfikowane, aby były odpowiednie dla osób chorych, ale zawsze tak, aby dania nie straciły nic na smaku. Niektóre receptury opracowaliśmy sami.

Wiele z dań, które tu prezentujemy, weszło też do naszej domowej kuchni lub już w niej było.

Przygotowywanie tego poradnika także dla nas było poszukiwaniem nowych smaków.

Każde z dań sami ugotowaliśmy, spróbowaliśmy i sfotografowaliśmy. Gwarantujemy, że są smaczne. Także zdjęcia potraw nie powstały w studiu fotograficznym, ale na kuchennym stole. Wszystko jest autentyczne.

Życzymy smacznego  
Iwona Janczarek, Piotr Janczarek

**Zanim zaczniesz gotować**

**Kilka wskazówek**

**D**o przygotowywania posiłków przyda się kilka urządzeń. Tym bardziej, że eliminujemy całkowicie smażenie. Zamiast smażyć mięso, rybę czy warzywa na tłuszczu, możemy je grillować na elektrycznym grillu lub piec w piekarniku albo też smażyć na beztłuszczowej patelni.

Warto zaopatrzyć się w urządzenie do gotowania na parze. Konieczny będzie blender. Bardzo przyda się również wyciskarka do cytrusów i sokowirówka.

**Bulion to podstawa**

Podstawą wielu naszych dań jest bulion warzywny i odtłuszczony bulion z kurczaka. Warto sobie ugotować je na zapas, a nadmiar zamrozić. Unikajmy raczej kostek rosołowych. Bulion pełni ważną rolę w wielu kuchniach, np. francuskiej czy hiszpańskiej, znakomicie wpływając na jakość potraw.

Jak przygotować bulion?

**Wywar warzywny**

Dużą włoszczyznę: 4 marchewki, dwie pietruszki, białą część pora, seler obieramy, opłukujemy, kroimy na kawałki, zalewamy wodą. Dodajemy listek laurowy i dwa ziarenka ziela angielskiego i sól. Gotujemy na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie (prawie się rozpadną). Zestawiamy z ognia, studzimy, przecedzamy. Możemy wlać do woreczków lub pojemników na kostki lodu i zamrozić.

**Bulion**

Dwa podudzia kurczaka, skrzydło indyka, kawałek wołowiny zalewamy wodą. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, cebulę opieczoną nad palnikiem (lub w piekarniku), oczyszczoną włoszczyznę. Solimy. Gotujemy na małym ogniu (nie doprowadzając do wrzenia) przez co najmniej trzy godziny, łyżką usuwamy pojawiającą się szarą pianę, tzw. szumowiny. Zdejmujemy z ognia, studzimy. Gdy bulion będzie zimny, zdejmujemy z wierzchu warstwę tłuszczu, przecedzamy.

Mięso możemy wykorzystać do sałatki lub potrawki. Bulion wlewamy do woreczków lub pojemników na lód i zamrażamy.

## Śniadania

### Omlet z pomidorami

#### Składniki:

- 2 jajka
- 2 średnie pomidory
- 4 plastry szynki
- 1 łyżeczka masła
- 1 cebula
- Zielony ogórek
- Sól i pieprz

#### Przygotowanie:

Rozdzielamy jajka. Białko ubijamy na gęstą pianę, żółtka mieszamy dodając szynkę, pokrojona w kostkę. Rozprowadzamy masło na gorącej patelni. Mieszm białka z żółtkami. Powoli wlewamy jaja na patelnię. Obieramy pomidory, cebulę i kroimy je w plastry. Ogórki kroimy w paski. Gdy omlet się zetnie, przewracamy go na drugą stronę i jeszcze chwilę smażymy. Gdy będzie złoty po obu stronach, zsuwamy go na talerz. Dekorujemy pomidorami, cebulą, ogórkiem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Uwaga! Omlet można przygotować również na samych białkach.



### Pomarańczowe płatki owsiane

Tajemnicą doskonałego smaku tych płatków jest moczenie ich w soku ze świeżych pomarańczy.

#### Składniki:

- Szklanka płatków owsianych
- Szklanka soku ze świeżych pomarańczy (może być też gotowy świeży sok, kupiony w sklepie)
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki chudego jogurtu

#### Przygotowanie:

Płatki zalewamy sokiem i wstawiamy na noc do lodówki. Przed podaniem dodajemy jogurt, miód i dodatki, według uznania. Mogą to być bakalie, orzechy włoskie, owoce.



### Czekoladowa owsianka

Owsiankę szczególnie upodobili sobie Brytyjczycy, podają ją tam nawet z whisky. My proponujemy czekoladową na słodko.

#### Składniki:

- Szklanka mleka
- 5 łyżek płatków owsianych
- 1 łyżeczka miodu
- Skórka otarta z pomarańczy
- 3 kawałki gorzkiej czekolady (70%) – pokruszone

#### Przygotowanie:

Płatki wsypujemy do zimnego mleka, gotujemy, aż będą miękkie. Zdejmujemy z ognia, dodajemy pozostałe składniki i mieszamy i gotowe.



## Twarożek z pomidorami

### Składniki:

- Kostka chudego twarogu
- 1/3 szklanki chudego jogurtu
- Jeden pomidor
- Szczypiorek
- Sól i pieprz

### Przygotowanie:

Ser mieszamy z jogurtem, dodajemy pomidora, pokrojonego w kostkę, mieszamy. Przyprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy szczypiorkiem. Możemy podawać np. na tostach lub w miseczce z pieczywem.



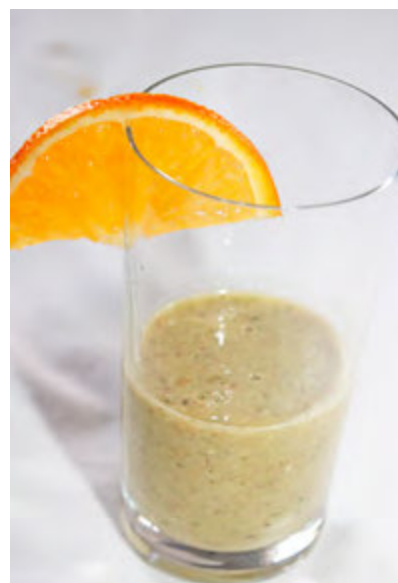
## Koktajl z kiwi, bananów i soku pomarańczowego

### Składniki:

- Pęczek natki pietruszki
- Pęczek mięty
- 1 banan
- 2 sztuki kiwi
- 4 łyżki otrębów
- 2 szklanki świeżego soku z pomarańczy

### Przygotowanie

Obrane i pokrojone kiwi, banan, posiekaną natkę i miętę miksujemy. Dodajemy otręby i sok pomarańczowy i nadal miksujemy, aż składniki się zmieszają. Koktajl rozlewamy do szklanek.



## II śniadania

### Ryż gotowany w mleku kokosowym

Jest to potrawa z kuchni tajlandzkiej. Nie jest rudny do przygotowania, ale trzeba ściśle trzymać się przepisów.

#### Składniki:

- 400 ml białego, długoziarnistego ryżu
- 400 ml (puszka) mleka kokosowego
- 300 ml wody
- pół łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru

#### Przygotowanie:

Płuczemy ryż kilkakrotnie w wodzie i odcedzamy. Wkładamy do garnka, dodajemy mleko kokosowe, wodę, sól i cukier, mieszamy i wstawiamy na ogień. Gdy się zagotuje, zmniejszamy ogień na minimalny i gotujemy 10 do 15. minut, bez mieszania. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy na 10 minut. Ryż powinien być delikatnie twardy. Możemy podać ze świeżym bananem, pokrojonym w plasterki.



### Tarte pomidory z oliwą

Przepis podpatrzony w Portugalii, tam podaje się te pomidory m.in. jako przekąska do wina. Polecamy w sezonie, gdy można kupić dobre pomidory.

#### Składniki:

- 3 pomidory
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (osoby z chorą wątrobą powinny z niego zrezygnować)
- sól, pieprz

#### Przygotowanie:

Zdejmujemy skórkę z pomidorów i przecieramy je na tarce z grubymi oczkami. Dodajemy oliwę, czosnek przeciśnięty przez praskę, trochę soli i pieprzu. Mieszamy, próbujemy i ponownie doprawiamy, jeśli jest taka potrzeba. Jemy mocząc w pomidorach kawałek bagietki lub nakładając je na bułkę.



### Guacamole

Po tę przekąskę sięgnęliśmy do kuchni meksykańskiej.

#### Składniki:

- 1 miękkie awokado
- Sok z połowy cytryny lub limonki (lepiej)
- 1 łyżka śmietany kremówki lub tortowej
- Sól

#### Przygotowanie:

Obieramy awokado, usuwamy pestkę i skrapiamy je cytryną aby nie szcerniało. Miksujemy, dodając śmietanę i sól. Możemy też dodać kilka kropel tabasco. Guacamole możemy podać np. na kromkach bagietki.



## Winegret

Jest to jedna z najpopularniejszych sałatek w kuchni rosyjskiej.

### Składniki:

- 2–3 gotowane ziemniaki
- 1 gotowany burak
- 1 gotowana marchewka
- 2–3 kiszone ogórki
- garść szczypiorku
- 10 dag koszonej kapusty
- olej słonecznikowy (rzepakowy), ocet winny, ewentualnie sok z cytryny
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Warzywa i ogórki kroimy w kostkę. Ogórki wcześniej obieramy ze skórki. Dodajemy posiekany szczypior i odcisniętą kapustę. Mieszmamy z olejem. Doprawiamy do smaku octem, pieprzem i solą. Dekorujemy ćwiartkami ugotowanego na twardo jajka, krążkami czerwonej cebuli, koperkiem i natką pietruszki.



## Mchali z buraków

Jest to danie z kuchni rosyjskiej.

### Składniki:

- 60 dag niedużych buraków ćwikłowych
- 5 dag wyłuskanych orzechów włoskich
- 3 ząbki czosnku (można zrezygnować)
- 2 łyżki posiekanej natki
- 2 łyżki octu winnego
- 3 łyżki oleju, najlepiej słonecznikowego
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Buraki szorujemy i pieczemy lub gotujemy. Opłukujemy zimną wodą, obieramy i ścieramy na tarce

o grubych oczkach. Posiekane orzechy mieszamy z burakami i natką oraz czosnkiem (przeciśniętym przez prasę), octem i olejem. Przyprawiamy solą i pieprzem. Wstawiamy do lodówki. Osoby, które mają problem z wątrobą, nie powinny jeść sałatki od razu o wyjęciu z lodówki.



## Caprese

Bardzo popularna włoska sałatka z pomidorami i mozzarellą.

### Składniki:

- 2 kulki mozzarelli
- 5 pomidorów
- Kilkanaście listków bazylii
- 2–3 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól, grubo mielony czarny pieprz

### Przygotowanie:

Pomidory kroimy w plasterki, tak samo kroimy mozzarellę, odsączona z wody. Przygotowujemy sos: mieszamy oliwę z octem balsamicznym, przyprawiamy solą i pieprzem. Na talerzu układamy na przemian, plastry pomidora i plastry sera. Polewamy sosem i posypujemy delikatnie pieprzem.



## Zupy

### Zupa jarzynowa z brokułami i kalafiejem

Bardzo zdrowa i smaczna zupa wegetariańska, według naszego przepisu.

#### Składniki:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- brokuł
- kalafior
- 2–3 ziemniaki
- sól i pieprz

#### Przygotowanie:

Włoszczyznę wrzucamy na gotującą wodę, podobnie ziemniaki pokrojone w plasterki. Brokuł i kalafior skrapiamy oliwą, przyprawiamy ziołami, np. estragonem i gotujemy na parze (do wody też można wsypać przyprawy). Miękkie: kalafior i brokuł wrzucamy do wody z warzywami. Zdejmujemy z ognia, przyprawiamy solą i pieprzem i miksujemy. Możemy podawać z grzankami.



### Chłodnik litewski

Chłodnik należy do kanonu kuchni litewskiej i polskiej. Jego przygotowanie jest dość proste, a ryzyko, że się nie uda – niewielkie. Trzeba tylko próbować w trakcie przygotowania i odpowiednio doprawiać.

#### Składniki:

- litr kefiru, zsiadłego mleka lub jogurtu
- szklanka gęstej, kwaśnej śmietany
- dwa pęczki botwiny
- łyżka soku z cytryny

- 3 jajka
- 2 świeże ogórki
- pęczek szczypiorku
- pęczek koperku
- koncentrat z buraków
- maggi, pieprz i sól, ewentualnie czosnek

#### Przygotowanie:

Obcinamy korzenie z botwiny i liście. Jeśli uformowały się już buraczki, obieramy je i kroimy na ćwiartki. Myjemy i kroimy pędy na 2–3 cm kawałki. Wkładamy botwinę do garnka, zalewamy niewielką ilością wrzątku, ok. 3/4 szklanki, dodajemy sok z cytryny (aby buraki zachowały kolor) i gotujemy, a raczej dusimy, 5–8 minut. Warzywa po ugotowaniu powinny być jędrne, nie rozgotowane. W tym samym czasie gotujemy jajka na twardo. Po wyjęciu z lodówki zalewamy je zimną wodą i gotujemy 10 minut. Jajka przechowywane w temperaturze pokojowej zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 8 minut.

Następnie do dużego garnka wlewamy wyjęty z lodówki kefir lub zsiadłe mleko, dodajemy śmietanę i dokładnie roztrzepujemy.

Oplukany koperek i szczypiorek drobno siekamy. Dodajemy do kefiru. Obieramy ogórki i kroimy je na plasterki, a plasterki na 4 części i wkładamy do garnka. Dokładamy pokrojone w kostkę jajko, wlewamy botwinę (ostygniętą), dodajemy łyżkę maggi i dwie łyżki koncentratu buraczanego, lekko solimy i pieprzymy. Można dodać trochę czosnku. Mieszamy i próbujemy. Jeśli smak jest mało wyrazisty, dodajemy łyżkę koncentratu buraczanego.

Garnek przykrywamy i wstawiamy na godzinę do lodówki, aby smaki się przegryzły. Przed podaniem obieramy pozostałe jajka, kroimy je w ćwiartki i wkładamy do talerzy.



**Uwaga!** Osoby z chorą wątrobą lub trzustką nie powinny jeść chłodnika zbyt zimnego. Po wyjęciu z lodówki powinien trochę postać w temperaturze pokojowej.

## Gazpaczo

Jest to tradycyjny andaluzyjski chłodnik z pomidorów.

### Składniki:

- 5 średniej wielkości pomidorów
- ogórek
- pół cebuli
- zielona papryka
- ząbek czosnku
- pół szklanki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Pomidory obieramy ze skórki i kroimy w kawałki, kroimy w plasterki obranego ogórka i paprykę. Miksujemy wszystkie warzywa, dodajemy posiekany czosnek. W czasie miksowania dodajemy oliwę. Przyprawiamy solą i pieprzem i wstawiamy do lodówki na minimum godzinę.

**Uwaga!** Osoby z chorą wątrobą lub trzustką nie powinny jeść chłodnika zbyt zimny. Po wyjęciu z lodówki powinien trochę postać w temperaturze pokojowej. Chorzy z tymi dolegliwościami powinni również zrezygnować z czosnku.



## Zupa z marchwi na sposób indyjski

Zupa w której wyrazisty smak przypraw znakomicie współgra ze smakiem marchewki.

### Składniki:

- 70 dag marchwi
- 1 ziemniak

- cebula
- masło
- łyżka curry
- chudy jogurt
- 1 l bulionu warzywnego

### Przygotowanie:

Obieramy i kroimy w plasterki marchew i ziemniaka. Cebulę siekamy. W garnku na maśle z dodatkiem odrobiny wody dusimy cebulę, posypujemy ją curry, dodajemy marchew i ziemniaka. Przez chwilę dusimy. Dolewamy wywar i gotujemy, aż warzywa będą miękkie. Po ugotowaniu zdejmujemy garnek z ognia i miksujemy zupę. Wlewamy do talerzy dodając łyżeczkę jogurtu.



## Minestrone

Klasyczna włoska zupa jarzynowa. Przepis lekko zmodyfikowany.

### Składniki (6 porcji):

- 2 łyżki masła
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1 por (tylko biała część)
- kilka listków świeżej bazylii lub 1/4 łyżeczki suszonej
- 1 rzepa (ewentualnie kalarepa) pokrojona w kostkę
- 1 ziemniak pokrojony w kostkę
- 1 marchew pokrojona w kostkę
- 1 pomidor pokrojony w plasterki
- 1 posiekany ząbek czosnku (można zrezygnować)
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 7 szklanek zimnego wywaru z kurczaka
- 1 szklanka soku pomidorowego
- 50 g makaronu spaghetti
- szczypta tymianku

**Przygotowanie:**

Rozgrzewamy masło w dużym rondlu, wkładamy cebulę, kapustę, por i dobrze przyprawiamy. Dodajemy bazylię, oregano i pozostałe przyprawy. Dodajemy trochę wody i dusimy pod przykryciem przez 4 minuty na małym ogniu.

Dodajemy rzepę, ziemniaki i marchew. Dobrze mieszamy. Gotujemy pod przykryciem przez 4 minuty na średnim ogniu. W razie potrzeby uzupełniamy wodę.

Dodajemy pomidor, czosnek i pietruszkę, wlewamy wywar z kurczaka i sok pomidorowy. Mieszmamy i zagotowujemy.

Przyprawiamy zupę i gotujemy bez przykrycia na małym ogniu przez 5 minut.

Łamiemy makaron na 4 części i wrzucamy do zupy. Przyprawiamy i gotujemy jeszcze 10 minut.

**Barszcz ukraiński**

Barszcz jest narodową potrawą ukraińską, ma nawet swoją stolicę, czyli Barszczewo na Podolu. Jest tyle przepisów na tę zupę, ile gospodyń, czy gospodarzy. Nasza wersja jest zdrowsza, lekkostrawna, wykorzystujemy pieczone buraki i wywar z kurczaka.

**Składniki:**

- 3–4 buraki
- dwa podudzia kurze lub kawałek piersi
- włoszczyzna: 2 marchewki, pietruszka, mały seler i por (biała część)
- 4 ziemniaki
- łyżka koncentratu pomidorowego, ew. koncentrat buraczany
- sok wyciśnięty z cytryny
- śmietana

- listek lauowy, ziele angielskie (2–3 szt.),
- sól, pieprz
- natka pietruszki

**Przygotowanie:**

Trzy–cztery średnie buraki dokładnie szorujemy, osuszamy, zawijamy w folie aluminiową i wkładamy na 45–60 minut do piekarnika nagrzanego do 180–200 st. C. Następnie wyjmujemy je, studzimy i ścieramy na tarce na grubych oczkach.

W czasie, gdy buraki się pieką, do zimnej wody wrzucamy opłukane podudzia kurczaka, bez skóry, liść lauowy i ziele angielskie. Gotujemy 10–15 minut. Następnie dorzucamy obraną i pokrojoną w małe kawałki włoszczyznę i ziemniaki pokrojone w talarki. Solimy. Kiedy warzywa będą miękkie, dodajemy starte buraki, łyżkę koncentratu pomidorowego. Możemy dodać do smaku koncentratu buraczanego (według uznania) i sok z cytryny (według uznania). Zdejmujemy z ognia, dodajemy 2–3 łyżki śmietany, posiekaną natkę pietruszki, doprawiamy solą i pieprzem.

Podudzia możemy wyjąć, obrać z mięsa, pokroić je i wrzucić do zupy.

**Zupa dyniowa**

Smak tej zupy „podkręciliśmy” dodając nieco indyjskiej przyprawy garam masala, może być też curry. Dzięki przyprawom zupa zyskuje, wyrazisty, ciekawy smak.

**Składniki:**

- Dynia (ok. 2 kg)
- 2 czerwone cebule, posiekane
- 2 marchewki,

- 1,5 łyżeczki suszonego rozmarynu
- kawałek piersi z kurczaka
- sól, pieprz
- garam masala
- śmietana kremówka (do przystrojenia zupy)

**Przygotowanie:**

Na wrzącą wodę (2–3 litry) wrzucamy opłukane mięso kurczaka i marchew, solimy. Gotujemy do miękkości.

Na łyżce oliwy z oliwek i niewielkiej ilości wody podduszamy cebulę, marchew i rozmaryn przez ok. 10 minut, doprawiamy szczyptą soli, garam masala (ilość według uznania) i pieprzu. Następnie dodajemy pokrojoną w kostkę dynię, chwilę dusimy i wlewamy do wywaru z kurczaka. Gotujemy ok. pół godziny, aż dynia będzie miękka.

Następnie zdejmujemy zupę z ognia i miksujemy ją na gładki krem. Doprawiamy do smaku, rozlewamy do talerzy i dodajemy niewielką ilość kremówki.

Zupę można podać z grzankami przygotowanymi na suchej patelni.



## II dania

### Dorsz gotowany w mleku

Prosty przepis na delikatne danie. Przygotowanie potrawy zajmuje zaledwie około 20 min.

#### Składniki (na 4 porcje)

- 4 małe lub dwa duże filety z dorsza (świeże)
- 3 szklanki mleka chudego (2%)
- natka pietruszki
- 1 lub 2 szalotki
- masło, sól, pieprz

#### Przygotowanie:

Głęboka patelnia lub inne naczynie smarujemy masłem. Wkładamy filety pokrojone na pół, dobrze przyprawiamy, posypujemy posiekaną szalotką i posiekaną natką. Zalewamy gorącym mlekiem. Gotujemy 4 minuty, nie dopuszczamy do wrzenia. Przewracamy filety na drugą stronę i gotujemy kolejne 4 minuty.

Możemy podać z warzywami gotowanym na parze (zobacz przepis w dalszej części), ewentualnie z mrożonkami warzywnymi.



### Flądra w cydrze, gotowana na parze

#### Składniki (4 porcje):

- ok. 0,5 kg filetów z flądry lub z innej ryby (pstrąg, dorsz).
- 0,3 l cydru (lekki alkohol produkowany z jabłek), jest dostępny w większości sklepów, można go zastąpić białym, wytrawnym winem.
- szalotka posiekana (lub drobno posiekana cebulka)

#### Przygotowanie:

Filety przyprawiamy solą, pieprzem (delikatnie), posypujemy szalotką. Układamy w parowarze, wlewa-

my cydr i gotujemy na parze z cydru ok. 12–15 min. w zależności od ryby (jej grubości).

Po wyjęciu z parowaru, jeszcze raz przyprawiamy. Podajemy z pure ziemniaczanym (ugotowane ziemniaki rozcieramy/miksujemy z masłem i mlekiem).



### Pieczona ryba z bazylią

#### Składniki:

- filet z ryby (dorsz, pstrąg, makrela) – 150 g
- sok z cytryny – 1 szt
- bazylia – 1/2 szklanki posiekanych listków
- oliwa z oliwek, lub olej rzepakowy tłoczony na zimno – 2 łyżki
- sól, pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

Rybę układamy w zamykanym naczyniu żaroodpornym lub na kawałkach folii aluminiowej. Mieszmamy sok z cytryny z bazylią, oliwą i przyprawami. Mocno smarujemy rybę tą mieszanką. Układamy w naczyniu lub zawijamy w folię. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 120 stopni. Pieczemy ok. 25 minut.



## Młoda fasolka szparagowa z ryżem

Jest to danie inspirowane kuchnią dalekowschodnią. Bardzo smaczne.

### Składniki (4 porcje):

- 0,5 kg fasolki szparagowej
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- ¾ szklanki ryżu
- 2 pomidory
- natka pietruszki

### Przygotowanie:

Wkładamy fasolkę do garnka, zalewamy wrzątkiem, solimy lekko i gotujemy na małym ogniu ok. 20 min. Ryż gotujemy w bulionie, tak długo, aż wsiąknie cały płyn. Do ugotowanej fasolki dodajemy masło i dusimy na najmniejszym płomieniu przez kilka minut. Dodajemy ryż do fasolki i dusimy jeszcze ok. 3 minuty. Danie przekładamy do szklanego naczynia lub na półmisek. Na wierzch kładziemy oskórkowane, świeże pomidory, pokrojone na plasterki oraz posiekaną natkę pietruszki.



## Pstrąg pieczony w folii z masłem ziołowym i cytryną

Aromatyczne, delikatne i bardzo smaczne danie

### Składniki:

- Pstrągi – po jednym na osobę
- masło – 1/8 kostki na osobę
- cytryny
- natka pietruszki
- koperek
- sól, pieprz

Wypatroszone pstrągi dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą. Przygotowujemy masło ziołowe: posiekaną pietruszkę i koperek oraz trochę soli i ucieramy

z miękkim masłem. Osuszamy pstrągi i układamy je na folii aluminiowej, posmarowanej masłem. Do wnętrza ryby wkładamy masło ziołowe, dodatkowo posiekaną pietruszkę i koperek oraz grube plastry cytryny. Cienki plaster cytryny układamy na rybie. Doprawiamy solą i pieprzem. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 15 minut w temperaturze 220 st. C, po czym odwijamy folię, odsłaniając górną część ryby i pieczemy jeszcze 10 minut. Podajemy z pieczonymi ziemniakami i sałatą (lub mieszanką salat).



## Pieczony filet z indyka w żurawinie

Smaczny i bardzo łatwy w przygotowaniu.

### Składniki:

- 0,5 kg fileta z indyka
- oliw z oliwek
- 2 łyżki żurawiny do mięsa

### Przygotowanie:

Indyka nacieramy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem. Wkładamy w żaroodpornym naczyniu do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C. Pieczemy 50 minut. 5 minut przed końcem pieczenia dodajemy pół szklanki wody. Upieczonego indyka kroimy w plastry. Do sosu, który został w naczyniu dodajemy żurawinę i mieszamy dokładnie. Mięso polewamy, powstałym w ten sposób, sosem żurawinowym.



### Filet z kurczaka w cytrynie

Jest to nasza modyfikacja znanej andaluzyjskiej potrawy. W oryginalnej wersji kurczak jest smażony, w naszej pieczony lub grillowany. Efekt smakowy równie dobry.

#### Składniki:

- 2 podwójne filety z kurczaka
- 1 szalotka
- natka pietruszki
- cytryna
- 2 ząbki czosnku? (czosnek jest ciężkostrawny, osoby, które mają nadwyrężoną wątrobę, powinny go ograniczyć lub zrezygnować z niego)
- sól i pieprz

#### Przygotowanie:

Filety lekko rozbijamy, nacieramy wyciśniętym czosnkiem, przyprawiamy solą i pieprzem, obficie skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy posiekaną szalotką i posiekaną natką. Wstawiamy na godzinę do lodówki. Rozgrzewamy piekarnik do 190 st. C. Pieczemy kurczaka w naczyniu żaroodpornym, formie do pieczenia, około 20 min. ewentualnie grillujemy lub smażymy bez tłuszczu. Po wyjęciu jeszcze raz przyprawiamy sokiem z cytryny, ewentualnie także solą, posypujemy natką.

Kurczak świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami.



### Przepis na pieczone ziemniaki:

#### Składniki:

- ziemniaki (1-2 szt. na osobę),
- sól, pieprz,
- ulubione zioła: tymianek, estragon, papryka słodka itp.

#### Sposób przyrządzania:

Ziemniaki obieramy, myjemy, osuszamy. Kroimy w ćwiartki, ósemki lub szesnastki, w zależności od wielkości ziemniaków. Dwie łyżki oliwy mieszamy z przyprawami. Polewamy ziemniaki, starannie mieszamy.

Blachę wykładamy papierem do pieczenia, układamy ziemniaki. Piekarnik rozgrzewamy do 180 st. C. Pieczemy ziemniaki ok. 20 minut.

## Podwieczorek

### Świeże soki owocowe

Deser według naszego pomysłu. Prosty i łatwy w przygotowaniu, w dodatku bardzo zdrowe. Musimy jednak zaopatrzyć się w sokowirówkę i wyciskarkę do soków. Proponujemy soki jabłkowe, marchwiowe, mieszane, buraczane, a z cytrusowych – pomarańczowe.



### Mus z mascarpone i kiwi

#### Składniki:

- Ser mascarpone – opakowanie 250 gr
- Kiwi – ok. 5 szt
- Miód – 2-3 łyżki
- Kilka listków mięty
- Sok z połowy limonki lub ¼ cytryny

#### Przygotowanie:

Kiwi obieramy ze skórki i miksujemy, dodając połowę miodu i miętę. Dokładnie mieszamy z serem, przygotowujemy miodem i sokiem, wedle uznania i znów mieszamy. Wykładamy do pucharków i wstawiamy na minimum godzinę do lodówki. Jeśli mamy problemy z wątrobą, powinniśmy zjeść deser ciepły.

Taki deser możemy przygotować też z innych owoców, np. w sezonie z truskawek, malin, jagód.



### Pieczone jabłko

W jabłku odcinamy górę i wydrążamy środek. Do środka wkładamy 2 łyżeczki suszonej żurawiny lub rodzynek i pół łyżeczki posiekanych orzechów. Łyżkę miodu wymieszać z cynamonem (ilość wg uznania) i polewamy środek jabłka. Wkładamy owoce do piekarnika nagrzanego do temp. 180 stopni C i pieczemy ok. 15-20 minut (czas zależy od wielkości jabłka, te duże trzeba piec nawet 30 minut).



### Koktajl z owoców i chudego jogurtu, maślanek lub kefiru

#### Składniki:

- Owoce: truskawki, maliny, jagody, świeże lub mrożone
- Chudy jogurt, maślanek lub kefir
- Cukier

#### Przygotowanie:

Miksujemy owoce, dodając cukier. Następnie dodajemy stopniowo jogurt i nadal miksujemy. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.



## Budyń grysikowy

Danie kuchni tureckiej. Jeden z naszych ulubionych deserów. Prosty w wykonaniu i niedrogi.

### Składniki:

- 1 litr mleka chudego
- 2 łyżki masła
- 8 łyżek cukru
- 10 łyżek kaszy manny
- ½ torebki cukru waniliowego
- 2 łyżki wiórków kokosowych

### Przygotowanie:

Gotujemy mleko z cukrem. Następnie powoli, ciągle mieszając, wsypujemy kaszę manną. Powinna być gęsta. Gdy kasza zacznie się gotować i gęstnieć, zdejmujemy garnek z ognia. Dodajemy masło, wiór-

ki kokosowe i cukier waniliowy, mieszamy. Masę wlewamy do skropionej wodą formy. Wstawiamy na 5-6 godzin do lodówki. Przed podaniem posypujemy cynamonem, możemy też dodać posiekane orzechy włoskie.



## Kolacje

### Grillowany filet z kurczaka w sałacie.

Smaczna, lekkostrawna potrawa, bardzo dobra na ostatni posiłek dnia.

#### Składniki:

- filet z kurczaka
- sałata (sałata lodowa, mieszanka sałat)
- grzanki
- sos (lekka odmiana winegret):
- ćwierć szklanki oliwy z oliwek (extra vergine)
- łyżeczka octu winnego lub soku z cytryny
- ząbek czosnku
- sól, pieprz

#### Przygotowanie

Filety smarujemy oliwą z oliwek, przyprawiamy solą i pieprzem. Wstawiamy na pół godziny do lodówki. Przygotowujemy sos, ucierając wszystkie składniki (czosnek przepuszczamy przez praskę).

Grillujemy filety na grillu, grillu elektrycznym lub patelni grillowej. Kroimy w plasterki. Porwaną sałatę układamy w naczyniu, polewamy sosem, mieszamy i dodajemy kurczaka i grzanki. Do sałaty można też dodać inne warzywa, jak pomidory, ogórki.



### Pyry z gzikem

i gotowane w mundurkach z twarogiem. Tym razem sięgamy po klasyczną potrawę z Wielkopolski. Jest prosta w przygotowaniu i nieźle smakuje. Jest to wersja zmodyfikowana dla potrzeb osób z chorą wątrobą i trzustką.

#### Składniki:

- 6 dużych ziemniaków
- opakowanie chudego twarogu

- szklanka chudego jogurtu
- szczypiorek
- pieprz, sól

#### Przygotowanie:

Ziemniaki czyścimy szczoteczką, następnie zalewamy wrzątkiem, odcedzamy i ponownie zalewamy wodą, tym razem zimną. Gotujemy je w mundurkach. Po ugotowaniu wylewamy wodę, a ziemniaki trzymamy jeszcze chwilę w garnku, szczelnie zamkniętym.

Twaróg mieszamy z jogurtem i posiekany szczypiorkiem. Ziemniaki kroimy na pół i układamy na nich twaróg.



### Omdlały Imam

Czyli pieczone bakłażany z farszem. Danie kuchni tureckiej. Podobno Imam stracił przytomność z wrażenia, po spróbowaniu tego dania.

#### Składniki:

- 4 bakłażany średniej wielkości
- 3 cebule
- 4 ząbki czosnku
- łyżka soku z cytryny
- 3 pomidory
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- Pęczek natki pietruszki
- Gałka muskatołowa, cukier, sól, pieprz

#### Przygotowanie:

Bakłażany rzucamy do wrzątku, zagotowanego w dużym garnku. Zmniejszamy ogień i blanszujemy bakłażany przez 7 minut, nie dopuszczając do wrzenia wody. Wyjmujemy je z wody i schładzamy. Cebulę kroimy w cienkie plasterki i szklimy na połowie oliwy,

dodając czosnek przeciśnięty przez praskę, oskórkowane i pokrojone w kostkę pomidory. Dusimy na małym ogniu ok. 10 minut. Pod koniec duszenia wysypujemy natkę i mieszamy. Bakłażany kroimy na połówki. Wydrążamy część miąższu i drobno go kroimy i następnie mieszamy z duszonymi warzywami. Przyprawiamy do smaku cukrem, solą, pieprzem, gałką muszkatołową i sokiem z cytryny.

Połówki bakłażana napełniamy farszem, układamy w żaroodpornym naczyniu, polewamy resztą oliwy. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 45 minut. Podajemy gorące, zaraz po przygotowaniu. Polewamy jogurtem.



### Salatka Kisir

Klasyczna potrawa kuchni tureckiej. Przepis jest lekko zmodyfikowany – bez ostrych papryczek, komu nie przeszkadzają może dodać 2 peperoni.

#### Składniki:

- 1 szklanka kaszy kuskus
- 3 pomidory (po sezonie mogą być z puszki, bez zalewy)
- 6 dymek
- Sól, pieprz
- Kmin rzymski
- ¼ pęczka świeżej mięty
- ½ pęczka natki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/3 łyżeczki ostrej papryki
- Sok z 2 cytryn

#### Przygotowanie:

Kuskus wysypujemy do miski i zalewamy gorącą wodą, zostawiamy aż napęcznieje. Drobno kroimy natkę, mię-

tę, dymki i ewentualnie papryczkę. Pomidory obieramy ze skórki i kroimy w drobna kostkę. Do napęczniałej kaszy dodajemy koncentrat pomidorowy, przyprawiamy kminem, solą, pieprzem oraz ostrą papryką. Mieszamy, dodajemy zieleninę, dymki i peperoni (ewentualnie). Teraz dodajemy pomidory, wlewamy oliwę i sok z cytryny. Mieszamy, odstawiamy na 30 minut do lodówki.



### Tortilla z kurczakiem

Ciasto do tortilli możemy kupić bez problemu w sklepie, albo zrobić samemu.

#### Ciasto

##### Składniki:

- szklanka mąki
- ćwierć łyżeczki soli
- 3 łyżki oliwy
- 1/3 szklanki ciepłej wody

#### Przygotowanie:

Mąkę przesiewamy, dodajemy sól i oliwę. Stopniowo dolewamy wodę i wyrabiamy ciasto aż będzie miękkie i gładkie. Formujemy kulę, przykrywamy ściereczką i pozostawiamy na godzinę.

Ciasto dzielimy na 8 równych części, formujemy z nich kulki w dłoniach i odstawiamy na co najmniej 10 minut (przykryte ściereczką).

Kolejno wałkujemy ciasto na cieniutkie placki o średnicy około 18 cm. Smażymy na rozgrzanej, suchej patelni. Kiedy tortilla wypełni się pęcherzykami powietrza i pokryje brązowymi plamkami, przewracamy ją na drugą stronę i smażymy.

Aby łatwiej było zawijać tortille z nadzieniem, trzymamy je przez jakiś czas zawinięte w wilgotną ściereczkę. Można je też podgrzać.

**Nadzienie****Składniki:**

- Filet z kurczaka
- 8 łyżek chudego jogurtu
- Sok z 1 cytryny
- Ząbek czosnku
- 4 liście sałaty rzymskiej
- 1 pomidor
- Sól, pieprz

**Przygotowanie:**

Filet pieczemy w piekarniku, przez kilkanaście minut w temperaturze 180 stopni. Mieszm jogurt z sosem cytrynowym i startym czosnkiem. Kurczaka i sałatę kroimy w paski, a pomidora na małe kawałki.

Na środku ciepłych tortilli układamy kurczaka, sałatę, pomidora, polewamy sosem. Tortille z nadzieniem zawijamy.

**Kuskus po sycylijsku**

Jak sama nazwa wskazuje, potrawa wywodzi się z kuchni Sycylii. Jest to dowód na to, że zdrowe potrawy mogą mieć wyrafinowany smak.

**Składniki:**

- 1 i ¼ szklanki kuskusu
- 2 filety z kurczaka, upieczone lub grillowane
- 2 cebulki dymki
- 2 szklanki bulionu z kurczaka
- Po ¼ szklanki soku ze świeżych pomarańczy, octu winnego i oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki skórki startej z pomarańczy
- 2 łyżki szczypiorku
- Sól i pieprz

**Przygotowanie:**

Kuskus zalewamy wrzącym bulionem, mieszamy, przykrywamy i odstawiamy na 5 minut. Dymkę kroimy w piórka, a kurczaka w kostkę. W dużej misce mieszamy sok pomarańczowy, oliwę, ocet i skórkę z pomarańczy. Dodajemy kuskus, mięso, dymkę i szczypiorek, mieszamy. Możemy podawać na ciepło lub zimno.

**Ryż pomidorowy**

Danie odpowiednie na lekką kolację lub dodatek do innych potraw.

**Składniki:**

- Szklanka ryżu
- Gotowy sos pomidorowy
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- Oregano, sól

**Przygotowanie:**

Ryż zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości. W Polowie gotowania dodajemy pół szklanki gotowego sosu pomidorowego. W razie potrzeby dolewamy wodę podczas gotowania. Przyprawiamy suszonym oregano, ewentualnie także solą.



Nowe przepisy znajdziecie Państwo w portalu [Natemat.com.pl](http://www.natemat.com.pl), pod adresem:

<http://www.natemat.com.pl/diety/dieta-onkolog.html>

Dział ten będzie stale aktualizowany. Z tego miejsca można również pobrać bezpłatnie poradnik.

W rozdziale *Diety*, znajdują się także specjalistyczne diety dla osób cierpiących na inne choroby.

