



Lepším jídlem ke zdraví

RECEPTY SOPHIE MEDLINOVÉ

RECEPTY SOPHIE MEDLINOVÉ

Po založení ileostomie nebo kolostomie bývá obtížné zahrnout do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny, protože množství vlákniny, kterou ovoce a zelenina obsahuje, může zapříčinit zvýšené množství odcházející stolice.

Ovoce a zelenina však obsahují nezbytné živiny a pokud jejich příjem budeme omezovat, utrpí tím naše zdraví.

Následující recepty jsou vytvořeny tak, aby

vám pomohly zvýšit příjem ovoce a zeleniny a zároveň se minimalizoval objem následného stomického odpadu.

Každý je jedinečný a sami znáte své tělo nejlépe. Pokud ale máte chuť zkusit něco nového, pusťte se do těchto receptů. A pamatujte, že základem je sousto vždy dobře rozkousat.

Známa dietoložka Sophie Medlinová je předsedkyní Britské dietologické společnosti v Londýně a ředitelkou britské dietologické organizace City Dietitians.

Sophie je odborníkem v oblasti onemocnění trávicího traktu a pacientům se stomií pomáhá již více jak 10 let. Zprvu se zabývala akutními gastroenterologickými chorobami v nemocnici a později se stala profesorkou na Londýnské universitě King's College.

Sophie je tiskovou mluvčí v oboru vědecky osvědčené výživy, a proto je známá z tisku, vysílání či internetu.

Upozornění: Tato kuchařka byla vytvořena pod lékařským dohledem, nemá však za úkol nahradit radu lékaře nebo zdravotníka. Než začnete vařit, přesvědčte se, zda jsou všechny přísady v receptu pro vás vhodné, co se týče vašeho zdravotního stavu, jako je alergie, těhotenství apod. Všechny recepty nejsou formálně vyzkoušeny a my ani autorka neposkytujeme žádné záruky a zříkáme se osobní odpovědnosti za originalitu, kvalitu, nutriční hodnotu nebo bezpečnost výsledku.



Ovesná miska k snídani

loupané a strouhané jablko, banán, protlak z mraženého měkkého ovoce a hladké ořechové máslo

Svůj den začněte tímto výživným a chutným receptem, obsahujícím 5 různých rostlinných složek ve stravitelné podobě s bílkovinami a vápníkem. Nasytí vás až do oběda a budete se na něj každý den těšit.



1 PORCE



DO LEDNICE



10 MINUT

PŘÍSADY

1/2 hrnku ovesných vloček

1/2 hrnku mléka živočišného nebo rostlinného (lze nahradit vodou)

Na polevu:

1 oloupané a nastrouhané jablko

1 banán

2 lžice rozmačkaného a proceděného mraženého měkkého ovoce

Hladké ořechové máslo

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

V misce dobře smíchejte vločky s mlékem (či vodou, dle chuti) a nastrouhaným jablkem. Zakrytou misku nechte přes noc v lednici. Pokud bude ráno obsah misky příliš tuhý, přidejte trochu vody. Do misky dále přidejte banán, ovoce a ořechové máslo.

Náš tip

Na polevu můžete použít vaše oblíbené přísady. Dosladit můžete přidáním javorového sirupu nebo medu. Dále lze například použít skořici, kakao, apod.



Pečená vejce s konzervovanými rajčaty

pečená paprika a jarní cibulka - podáváme s kváskovým chlebem

Tento recept se skvěle hodí jako víkendový brunch (pozdní snídaně) nebo večere. Je plný chuti a uzpůsoben tak, aby byl co nejstravitelnější.



PŘÍSADY

1 polévková lžíce olivového oleje
1 jemně nasekaný (lisovaný) stroužek česneku*
2 plechovky rajčatového protlaku (bez jadérek)
100 g oloupaných paprik
Lze navíc přidat 1 jemně nasekanou chilli papričku bez jadérek
1 čajová lžička cukru krupice
1/2 lžičky mleté papriky sladké
1/2 lžičky kmínu
4 - 6 vajec (podle chuti)

*může způsobit zápach

Podáváme s nakrájenou jarní cibulkou na opečeném kváskovém chlebu.

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Olivový olej rozehejte na větší pánvi nebo v kastrolu s pokličkou. Přidejte česnek a případně chilli papričku a nechte doměkka vařit. Dále přidejte rajčata, papriky, cukr nebo stévii a koření a vše smíchejte. Vařte 8 až 10 minut, dokud směs nezhoustne. Snižte teplotu. Vrchním koncem vařečky udělejte do husté směsi 4 - 5 důlků a do každého vyklepněte jedno vejce. Zakryjte pokličkou a vařte dalších 6 - 10 minut, dokud nebudou vejce uvařená tak, jak máte rádi.



Jemná zeleninová polévka

Tato polévka je ideální k obědu. Lze ji bez problémů zmrazit, takže si ji můžete uvařit najednou i ve větším množství.



2 PORCE



PLOTÝNKA



40 MINUT

PŘÍSADY

- 1 polévková lžíce oleje
- 400 g kořenové zeleniny (např. mrkev, celer, pastinák), oloupané a nakrájené na kostky stejné velikosti (čím menší kostky, tím rychleji se uvaří)
- 1 jemně nasekaný stroužek česneku
- 1 jemně nasekaná cibule
- 1 kostka zeleninového bujónu



Náš tip

Do příliš husté polévky přidejte trochu vody.

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Ve velkém hrnci nahřejte olej a zvolna smažte cibuli doměkka (5 - 10 minut). Přidejte zeleninu a za občasného míchání vařte 5 minut. Přidejte česnek a zamíchejte. Zalijte vývarem z kostky bujónu rozpuštěné v litru vody a přiveďte k varu. Přikryjte pootevřenou pokličkou, stáhněte plotýnku a nechte vařit asi 20 minut, dokud nebude zelenina úplně měkká. Občas promíchejte. Pro vytvoření jemné konzistence hotovou polévku rozmixujte. Příliš hustou polévku můžete zředit trochou vody. Podáváme s chlebem.

Jemná kari polévka z máslové dýně

Tato výborná polévka na zahřátí vás naučí používat koření, pokud jste z něho dosud byli nervózní.



2 PORCE



PLOTÝNKA



60 MINUT

PŘÍSADY

1 máslová dýně (zhruba 1 kg), oloupaná a vydlabaná
2 polévkové lžíce olivového oleje
2 šalotky (nebo pórek), nakrájené na kostičky
1 stroužek česneku, nakrájený na tenké plátky
1 polévková lžíce kari koření

Lze přidat 2 méně ostré červené chilli papričky, zbavené semen a jemně nasekané
850ml horkého zeleninového vývaru
1 plechovka kokosového mléka

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Troubu předehřejte na 200°C.

Oloupanou a vydlabanou dýni nakrájejte na kostky, přidejte 1 lžici olivového oleje a dejte na 30 minut péct.

Než se dýně upeče, rozehejte ve větším hrnci druhou lžici oleje, přidejte pokrájené šalotky, česnek a případně chilli papričku.

Přikryjte pokličkou, stáhněte teplotu a zlehka vařte asi 20 minut, dokud šalotky nezměkknou.

Poté vyjměte upečenou dýni z trouby a přidejte do hrnce.

Zalijte vývarem a kokosovým mlékem a do jemna rozmixujte.



Náš tip

Čas a námahu vám ušetří polévkovar. Naplňte ho všemi přísadami najednou a nechte ho vařit za vás. Polévkovary lze většinou nastavit na jemnou konzistenci, jinak hotovou polévku rozmixujte sami.

Pečená kořenová zelenina

na plechu, s kuřecím masem nebo ochuceným tofu

Tento opravdu snadný a výborný recept lze snadno obměňovat přidáním jiných druhů kořenové zeleniny, jako je řepa a batáty, nebo tykví.



Náš tip

Tento všestranný recept můžete vyzkoušet s dalšími druhy zeleniny (s máslovou dýní, dýní hokkaidó apod.) nebo zdroji bílkovin, jinými druhy koření nebo s marinádou.

PŘÍSADY

1 polévková lžíce česnekového oleje
200 g brambor nebo batátů, oloupaných a nakrájených na malé kostky
200 g mrkve, oloupané a nakrájené na kostky stejné velikosti jako brambory
1 červená paprika, zbavená jader a nakrájená na silné plátky
2 kuřecí prsní plátky nebo jedno tofu nebo sýr halloumi (nakrájené na velké plátky)
1 - 2 lžičky marockého koření ras-el-hanout
hrst čerstvých snítek tymiánu
sůl a čerstvě mletý černý pepř
hrst čerstvého koriandru, jemně nasekaného

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Troubu předehřejte na 200°C.
Na plech rozprostřete brambory a mrkev s olejem, solí, pepřem a kořením ras-el-hanout. Nechte 15 minut péct.
Přidejte papriku a vraťte zpět do trouby na dalších 15 minut.
Pak přidejte kuřecí prsa / tofu / halloumi, posypejte tymiánem a případně zbytkem koření a pečte dále po následující dobu:
Kuře 15 - 20 minut nebo dokud není maso úplně propečené
Tofu 15 minut nebo dozlatova
Halloumi 10 minut
Podáváme v misce, posypané čerstvým koriandrem.

Pastýřský koláč

se žampiony

V tomto receptu jsou žampiony zpracované v pyré, díky čemuž jsou dobře stravitelné. Můžete si tak vychutnat jejich chuť a jídlo bude zároveň mít krásnou konzistenci. Tento recept obsahuje 6 různých druhů zeleniny!



PŘÍSADY

- 1 polévková lžíce oleje
 - 1 cibule
 - 2 - 3 středně velké mrkve, strouhané
 - 500g mletého jehněčího masa nebo quornu nebo sójového mletého masa
 - 450 g tuřínu, nakrájeného na kousky
 - 450 g brambor, nakrájených na kousky
 - 85 g másla
 - 3 lžíce mléka
- Na žampionové pyré:**
- 550g žampionů
 - 100 ml vody
 - 1 stroužek česneku
 - 1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu

Náš tip:

Jehněčí můžete nahradit sójovým masem nebo quornem (vegetariánská obdoba mletého masa).

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Nejprve si připravte žampionové pyré: Všechny přísady na pyré vložte do mixéru a dobře rozmixujte. Ve větším hrnci nahřejte lžíci oleje a nasekanou cibuli s nastrouhanou mrkví smažte do měkka. Přidejte mleté maso a zvyšte teplotu. Až bude maso dohněda, přidejte žampionové pyré. Zapněte troubu na 180°C a připravte si kaši: Vařte brambory a tuřín asi 15 minut ve slané vodě. Vodu slijte, brambory s tuřínem rozmačkejte a přidejte máslo a mléko. Do pekáče rozprostřete opečené mleté maso a pokryjte ho rovnoměrně kaší. Na vrch můžete dle chuti přidat strouhaný sýr. Pečte v troubě 20 - 25 minut nebo dokud nebude koláč z vrchu upečený.

Ovocné smoothie

klasické

Smoothie vám pomohou do jídelníčku zakomponovat více ovoce a šetřit při tom trávení. Ovocné smoothie je vitaminová bomba, podobně jako proteinové smoothie na další stránce.



PŘÍSADY

1 mražený banán, nakrájený na plátky
50g kousků manga, mražených
100 g řeckého jogurtu
100 ml mléka mandlového nebo jemu podobného
možno přidat 1 velkou hrst listů špenátu
2 - 3 kostky ledu

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Vše důkladně rozmixujte. Smoothie by mělo projít jemným cedníkem.
Pokud tomu tak není, přidejte tekutinu.



Proteinové smoothie

Pokud nemáte rádi klasické smoothie nebo banány

Smoothie vám pomohou do jídelníčku zakomponovat více ovoce a šetřit při tom trávení.



PŘÍSADY

250 ml vody nebo mléka / rostlinné alternativy
100g řeckého jogurtu
2 lžičky medu / javorového sirupu / agáve
1 polévková lžice kakaa
1 polévková lžice hladkého ořechového másla
1 velká hrst špenátu
2 - 3 kostky ledu

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Vše důkladně rozmixujte. Smoothie by mělo projít jemným cedníkem. Pokud tomu tak není, přidejte tekutinu.



Náš tip

Pokud si přejete více proteinu, lze do smoothie přidat proteinový prášek.

Fajitas

Fajitas je výborná svačina, stomici se však obávají obsahu vlákniny. Udělali jsme v receptu pár úprav tak, abyste si na fajitas mohli bez obav pochutnat i vy.



2 PORCE



PÁNEV WOK



20 MINUT

PŘÍSADY

2 kuřecí prsa / 200g quorn kusů (rozmrazených) / tofu
1/2 sklenice zavařených červených paprik bez slupky
Olivový olej
1 lžička uzené mleté papriky sladké
1 malá špetka kmínu
1 limetka
1 stroužek česneku (drcený / jemně nasekaný)
4 malé nebo 2 velké tortilly
možno přidat 1/2 lžičky mleté chilli
Pepř černý

Guacamole (lze též koupit v obchodě, abyste ušetřili čas)

1 zralé avokádo
1 limetka
Pár snítek koriandru
možno přidat 1/2 čerstvé červené chilli papričky

PODÁVÁME S:

zakysanou smetanou nebo jogurtem
smaženými mexickými fazolemi, dobře rozmixovanými
sýrem
jarní cibulkou



Náš tip

Použijte zavařené papriky bez slupky

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Kuře nebo tofu nakrájejte na slabé plátky (quorn už bude ve tvaru kostek)
Připravte si **marinádu**: do misky dejte šťávu z 1 limetky s 1 - 2 lžícemi olivového oleje, přidejte mletou papriku, kmín, česnek a případně chilli a dobře zamíchejte. Do směsi vložte kuře / tofu / quorn a nechte marinovat.
Nyní si připravte **quacamole**: Najemno nasekejte chilli (pokud chcete) a hrst lístků koriandru. Avokádo rozkrojte, odstraňte pecku a kůru a nakrájejte. Přidejte koriandr, případně chilli, a šťávu z poloviny limetky. Všechno dobře pomačkejte a promíchejte nebo rozmixujte.

Nahřejte pánev wok na vysokou teplotu a přidejte marinované kuře / quorn / tofu a papriku na následovně dlouhou dobu:

Kuře 6 - 8 minut nebo dokud nebude dozlatova propečené

Quorn 5 - 7 minut

Tofu 10 minut

Pánev bude horně horká, a proto vše stále promíchávejte, abyste zabránili připálení. Vše by mělo být na konci jen lehce ohrilované.

V mikrovlnné troubě ohřejte tortilly.

Podáváme s quacamole, zakysanou smetanou nebo jogurtem, rozmixovanými smaženými mexickými fazolemi, jarní cibulkou a sýrem.





Naskenujte QR kód

Další užitečné rady a příběhy najdete na našich stránkách
www.convatec.cz