

Varíme nízkobielkovinovo

Diétna kuchárska kniha pri
chronickom ochorení obličiek



Autorky:

Mgr. Miroslava Karbanová
Bc. Dana Sasaková

Ďalšie recepty, jedálne lístky a rady nájdete na webovej stránke
<https://www.oblickovadieta.sk>

Použité fotografie sú len ilustračné. Výsledný vzhľad pokrmov,
uvarených podľa receptov, sa môže od fotografií líšiť.

Obsah

Predslov	5	Polievky	20
Úvod	6	Kuracia polievka s ryžovými rezancami	20
Základné nutričné pravidlá pri chronickom ochorení obličiek	7	Špenátová polievka s parmezánom	21
O múke a pečive	9	Pórová polievka	21
Predjedlá a studená kuchyňa	11	Tekvicová polievka	22
Syrová nátierka	11	Zemiaková polievka	22
Cottage nátierka s jablkami a škoricou	11	Karfiolová polievka	23
Uhorkové jednohubky so syrovo-cesnakovou nátierkou	12	Mrkvová polievka	23
Cuketová nátierka	12	Hlavné jedlá bezmäsité 24	
Cesnaková nátierka	13	Vaječné suflé	24
Omeleta so zeleným hráškom	13	Nízkobielkovinové cestoviny s bazalkovým pestom	25
Mrkvová nátierka z ricotty	14	Rizoto s pórom a parmezánom	25
Francúzsky cibuľový dip	14	Cuketové noky s dipom z kyslej smotany	26
Vajíčková nátierka	15	Farmárske kari	26
Citrusový šalát s kyslou smotanou	15	Nízkobielkovinové cestoviny s citrónovou omáčkou	27
Šaláty	16	Cestoviny s baklažánom a šampiňónmi	27
Coleslaw šalát	16	Zapečené zemiaky so zeleninou	28
Tuniakový šalát	17	Talianske rezance so syrom	28
Grécke tzatziki	17	Špagety s paradajkovou salsou	29
Zeleninový šalát s ryžovými rezancami	18	Zapečené smotanové zemiaky	29
Zemiakový šalát s kyslou smotanou	18	Hlavné jedlá s mäsom 30	
Ľahký zeleninový šalát s bulgurom	19	Kurča na citrón a mede	30
Miešaný šalát so syrom	19	Kurča na šampiňónoch	31
		Kurča na rozmaríne	31
		Zeleninový špíz s kuracím mäsom	32

Rizoto s morčacím mäsom	32	Palacinky s jablkami	48
Bravčové na záhradnícky spôsob	33	Nízkobielkovinový trený chlebíček	48
Bravčové na čiernom korení	33	Pruhované tortičky	49
Bravčové na čínsky spôsob	34	Božie milosti	50
Sekaná pečienka	34	Bublanina	
Paradajková s hovädzím mäsom	35	s kompótovým ovocím	50
Hovädzie v mrkve	36	Puding s ovocím	51
Hovädzie na paradajkách	36		
Závitky z lososa	37		
Rybíe filé na zeleninovej omáčke	37	Nápoje	52
Pečený losos so špenátom	38	Uhorková limonáda	52
Treska v parmezánovo- rozmarínovej kruste	38	Jablkový čaj s medom a škoricou	52
Zapečené cestoviny so šunkou	39	Uhorkové smoothie s mäťou	53
		Melónová limonáda	53
		Černicové mojito	54
		Punc	54
Prílohy	40		
Chlieb s nízkym obsahom bielkovín	40	Vianoce	55
Nízkobielkovinové bosniaky	41	Vyprážený kapor	55
Zemiaková kaša so smotanou	41	Vyprážený kurací rezeň	56
Pomarančová ryža	42	Zemiakový šalát	56
Zemiakové placky	42	Staročeský vianočný Kubo	57
Dusená ryža so sterilizovaným hráškom	43	Nízkobielkovinové bábovôčky	57
Opečené zemiaky	43	Kokosové tortičky	58
Dusená kyslá kapusta	44	Nadýchaná vianočka z bezlepkovej múky	59
Dezerty	45		
Bezlepková ovocná buchta s jogurtom	45	Veľká noc	60
Ovocný sorbet	46	Veľkonočný baránok	60
Muffiny s mrkvou	46	Bezlepkový mazanec	61
Jablková štrúdlá s mletými orechmi	47	Jarná bylinková polievka	62
Jablkový koláč z piškótového cesta	47	Kurča na tymiáne s varenými zemiakmi	62

Predslov

Vážené dámy, vážení páni,

kuchársku knihu *Varíme nízkobielkovinovo* ste dostali od svojho nefrológa, pretože vám bola stanovená diagnóza **chronické ochorenie obličiek** a so svojím lekárom ste sa rozhodli pre konzervatívnu liečbu tohto ochorenia.

Konzervatívna liečba vyžaduje obmedzenie bielkovín v strave, úpravu jedálneho lístka a dôkladný výber vhodných potravín, pri ktorých je nutné sledovať obsah minerálnych látok, ako sú sodík, draslík, fosfor a vápnik. Dôležité je tiež dbať na optimálny prísun kalórií, pretože aj hmotnostné výkyvy ovplyvňujú priebeh ochorenia.

Kuchársku knihu *Varíme nízkobielkovinovo* sme pre vás pripravili, aby sme vám zjednodušili dodržiavanie diétnych opatrení, varenie a výber vhodných potravín. Recepty v tejto kuchárskej knihe vychádzajú z receptov zverejnených na webovej stránke www.oblickovadieta.sk, kde nájdete aj ďalšie rady týkajúce sa nízkobielkovinovej diéty, recepty a jedálne lístky.

Veríme, že pre vás bude táto kuchárska kniha inšpiratívna, pomôže vám lepšie si zvyknúť na nové stravovacie návyky a zjednoduší vám varenie pestrých a chutných nízkobielkovinových jedál.

S prianím úspešnej liečby
tím spoločnosti Fresenius Kabi

Úvod

Chronické ochorenie obličiek (CKD) je ochorenie, pri ktorom dochádza k postupnému zhoršovaniu funkcie obličiek a poruche odstraňovania odpadových látok z tela.

Aby bola liečba tohto ochorenia úspešná, je dôležité spomaliť zhoršovanie funkcie obličiek a zachovať ich činnosť čo najdlhšie.

Na to je potrebné sledovať faktory, ktoré môžu funkciu obličiek zhoršovať. Úplne zásadná je vhodná liečba vysokého krvného tlaku, cukrovky, krvných tukov a ďalších ochorení, s čím vám pomôže váš lekár.

Čo môžete urobiť pre svoje obličky vy, je upraviť si zloženie stravy.

Váš jedálny lístok by mal obsahovať dostatok energie, obmedzené množstvo bielkovín a vhodné zloženie prijímaných minerálov.

1. Dostatok energie je dôležitý na zabránenie rozvoja podvýživy. Pacienti s chronickým ochorením obličiek potrebujú kvôli ochoreniu obličiek vyšší príjem energie. Ochorenie obličiek môže viesť pri hromadení odpadových látok v organizme k zníženiu chuti do jedla. Na rozvoji podvýživy sa podieľa aj vyššia potreba energie pri zápalovej reakcii a metabolických zmenách pri ochorení obličiek.

Podvýživa môže spôsobiť nielen stratu celkovej hmotnosti, ale predovšetkým stratu svalovej hmoty a v dôsledku toho celkovú slabosť a zhoršenie pohybových funkcií.

Podvýživa zvyšuje aj riziko infekčných komplikácií.

2. Miera zníženia obsahu bielkovín v strave závisí od stupňa chronického ochorenia obličiek. Vieme, že obmedzenie príjmu bielkovín v strave umožní dlhšie zachovať funkciu obličiek.

Vysoký príjem bielkovín vedie tiež k zvýšenému vzniku odpadových produktov (močovina, kreatinín, kyselina močová) a ich nadmernému hromadeniu v tele.

Bielkoviny a ďalšie zložky potravy ako soľ, draslík a fosfor sa odporúča obmedzovať v závislosti od stupňa chronického ochorenia obličiek, resp. podľa odporúčania lekára.

Pri výraznejšom obmedzení príjmu bielkovín je vhodné s cieľom ich doplnenia a zabránenia rozvoja podvýživy užívať lieky, ktoré vám predpísal nefrológ.

MUDr. Sabina Pálová

Základné nutričné pravidlá pri chronickom ochorení obličiek

- Soľ obmedzte na minimum a nahraďte ju bylinkami či zelenými vňaťami.
- Vhodnejším variantom údených, nakladaných, tvrdých a tavených syrov sú čerstvé syry.
- Polotovary, dochucovadlá, potraviny s predĺženou trvanlivosťou a instantné potraviny do svojho jedálneho lístka nezaraďujte.
- Predpísané lieky sú neodmysliteľnou súčasťou liečby. Nepravidelné užívanie zvyšuje riziko ďalších zdravotných komplikácií a neuspokojivých laboratórnych hodnôt. Ak si chcete v lekární kúpiť výživové doplnky alebo multivitamíny, konzultujte ich vhodnosť s lekárom.
- Nezabúdajte na pravidelný, ale priebežný príjem tekutín v priebehu dňa. S obmedzenou funkciou obličiek môže dôjsť k zníženému vylučovaniu tekutín, vtedy je nutné príjem tekutín za deň obmedziť podľa odporúčania lekára. Príjem tekutín pri chronickom ochorení obličiek v štádiu 2 - 4 je 30 - 35 ml/kg ideálnej telesnej hmotnosti za deň.
- Stravu rozdeľte do niekoľkých denných dávok, ideálne jedzte 3× - 5× denne.
- Nezabúdajte na desiate, sú zdrojom energie, vlákniny, vitamínov a minerálnych látok. Skvelými variantmi môže byť ovocie, zelenina a v obmedzenom množstve aj kvalitná bielkovina, napríklad kyslý mliečny výrobok.
- Obedy alebo večere môžu byť aj v studenej forme, ale mali by obsahovať základné živiny, tzn. bielkoviny, tuky, sacharidy.
- Uprednostnite rastlinné oleje pred živočíšnymi tukmi.
- Do svojho jedálneho lístka pravidelne zaraďujte čerstvú, sterilizovanú alebo mrazenú zeleninu.
- Zaraďujte do neho takisto potraviny s nižším obsahom bielkovín a minerálnych látok, napr.: nízkobielkovinové, bezlepkové pečivo, múku, chlieb, múčniky, cestoviny atď.
- V prípade nechutenstva alebo úbytku hmotnosti môžete časť stravy doplniť sippingom - výživovým doplnkom, ktorý si môžete kúpiť v lekární.
- Pozorne čítajte informácie o výživových hodnotách, ktoré sú uvedené na obale výrobku.

Referenčné laboratórne hodnoty a odporúčaný obvod pásu

Kreatinín	44,0 - 110,0 $\mu\text{mol/l}$
Urea	muži 2,8 - 8,0 mmol/l ženy 2,0 - 6,7 mmol/l
Tlak	120/80 mmHg
HGA1c	pod 45 mmol/mol
Cholesterol	2,9 - 5,0 mmol/l
Triglyceridy	pod 1,7 mmol/l
Obvod pásu	muži do 94 cm ženy do 80 cm

- Zaujímajte sa o svoje laboratórne hodnoty, napr. aké sú hodnoty kreatinínu, urey alebo či nemáte kolísavú hladinu krvného tlaku, glykovaného hemoglobínu (HGA1c), glukózy či minerálnych látok.
- Pri kolísavých hodnotách sa informujte u lekára, čo vy sami môžete urobiť pre to, aby boli optimálne.
- Pravidelne kontrolujte svoju telesnú hmotnosť, predovšetkým v neskorších fázach chronického ochorenia (v predialyzačnej fáze 4 - 5), kedy je vyššie riziko podvýživy a preťaženia tekutinami. Na zistenie optimálnej telesnej hmotnosti môžete sledovať telesnú hmotnosť a BMI (hodnoty BMI by sa mali pohybovať v rozmedzí 20 - 25) a obvod pásu (u mužov do 94 cm a u žien do 80 cm).
- Výživa a pohybový režim majú významný vplyv na ďalší priebeh ochorenia nielen v negatívnom, ale pri zavedení odporúčaných opatrení aj v pozitívnom smere. Laboratórne hodnoty môžete výrazne ovplyvniť príjmom vhodnej stravy.
- Kontaktujte výživového poradcu. Je to kvalifikovaný odborník, ktorý vám môže pomôcť so zavedením pre vás najvhodnejších diétnych opatrení tak, aby telo malo dostatok kvalitných živín, ale zároveň, aby ste mali z jedla potešenie.

O múke a pečive

Klasické pečivo a múky sú zdrojom sacharidov, ale aj pomerne vysokého množstva rastlinných bielkovín. Preto je pri pokročilom štádiu chronického ochorenia obličiek 3 - 5 vhodné zaradiť nízko bielkovinové pečivo a nízko bielkovinové múky.

Nižšie množstvo bielkovín má zvyčajne bezlepkové pečivo a múka. Pri nákupe bezlepkového pečiva si pozorne prečítajte informácie o výživových hodnotách, ktoré sú uvedené na obale výrobku, pretože niektoré bezlepkové pečivo vyrobené zo strukovín či sóje obsahuje bielkovín viac.

Na zahustenie jedál je vhodné namiesto múky používať zemiakový alebo kukuričný škrob. Ak sa rozhodnete pre klasickú múku, použite veľmi malé množstvo.

Múčniky pripravujte z nízko bielkovinovej múky, bezlepkovej múky, zemiakového škrobu, prípadne aj s prídavkom sypkej doplnkovej výživy (maltodextrín).

Nízko bielkovinová múka je viacúčelová zmes na zahusťovanie alebo pečenie chleba a iného pečiva s nízkym obsahom bielkovín. Na rozdiel od klasickej múky má len jednu zrnitosť, nerozdeľuje sa teda na hladkú, polohrubú a hrubú múku.

Nízko bielkovinové či bezlepkové potraviny sú preferované pre znížený obsah rastlinných bielkovín a vyššiu energetickú hodnotu.

Dnes sú bežne dostupné v obchodných domoch, elektronických obchodoch a na portáloch so zdravou výživou. Niektoré nízko bielkovinové múky a pečivo majú označenie PKU a sú určené pre pacientov s fenylketonúriou. Vďaka veľmi nízkemu obsahu bielkovín sú však vhodné aj pre pacientov s chronickým ochorením obličiek.

Kedy a aké množstvo týchto potravín (vrátane konkrétnej značky výrobku) máte zaradiť do svojho jedálneho lístka, vám poradí lekár alebo výživový poradca.

Predjedlá a studená kuchyňa

Syrová nátierka



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	132 kcal
Bielkoviny	4,8 g
P (fosfor)	76 mg
K (draslík)	31 mg
Na (sodík)	141 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
eidam 30 %	15 g
rastlinný tuk	12 g
cesnak, soľ, kari, pažitka	podľa chuti

Ako na to?

V miske vymiešame maslo a pridáme nastrúhaný syr a cesnak. Zľahka osolíme, pridáme kari korenie a nakrájanú pažitku. Podávame na hrianke z nízkobielkovinového pečiva. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Cottage nátierka s jablkami a škoricou



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	179,5 kcal
Bielkoviny	12,9 g
P (fosfor)	145 mg
K (draslík)	230 mg
Na (sodík)	416 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
cottage	100 g
jablko	100 g
med	10 g
škoricca	3 g

Ako na to?

Cottage zmiešame s nastrúhaným jablkom a ochutíme medom a škoricou. Podávame na bezlepkovom alebo nízkobielkovinovom pečive. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Uhorkové jednohubky so syrovo-cesnakovou nátierkou



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	204,4 kcal
Bielkoviny	8,7 g
P (fosfor)	46 mg
K (draslík)	265 mg
Na (sodík)	210 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
uhorka	150 g
Lučina	60 g
jarná cibuľka	20 g
strúčik cesnaku	5 g
soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Uhorku umyjeme a rozkrájame na kolieska hrubé približne 1 cm. Použijeme ich namiesto pečiva. Zmiešame Lučinu, nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku, prepasírovaný cesnak a zľahka okoreníme.

Cuketová nátierka



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	24 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	38 mg
K (draslík)	249 mg
Na (sodík)	297 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 30 porcií	Množstvo
cibuľa	1
strúčiky cesnaku	6
pomletá cuketa bez semienok	1,5 kg
sladká paprika	1 lyžica
zelené papriky pomleté	
strojčekom na mäso	6 ks
zopár bobkových listov, mleté nové korenie, mleté čierne korenie (podľa chuti), trochu pálivej papriky, olej, kečup, soľ	

Ako na to?

Cibuľku speníme na oleji, potom pridáme cuketu, papriky, cesnak a ostatné suroviny, nakoniec kečup podľa chuti. Dusíme asi 30 minút, potom plníme do pohárov a sterilizujeme 20 minút. Nátierka je vhodná na hrianky. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Cesnaková nátierka



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	173,8 kcal
Bielkoviny	8,9 g
P (fosfor)	221,9 mg
K (draslík)	90,5 mg
Na (sodík)	462,6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
cesnak	podľa vlastnej chuti
čerstvý syr	50 g
tvaroh	20 g
kapia	60 g
pažítka, soľ	

Ako na to?

Čerstvý syr (napr. Lučinu) a tvaroh zmiešame s roztlčeným cesnakom, soľou a pažítkou. Natierame na chlieb a ozdobíme paprikou. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Omeleta so zeleným hráškom



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	108,7 kcal
Bielkoviny	3,2 g
P (fosfor)	59,8 mg
K (draslík)	61,9 mg
Na (sodík)	29,7 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
vajce	20 g
maslo	10 g
zelený hrášok (čerstvý)	10 g

Ako na to?

Vajce rozšľaháme v hrnčeku alebo miske a pridáme hrášok. Pripravenú zmes vylejeme na panvicu, ktorú vopred rozpálime s kvapkou oleja alebo maslom.

Mrkvová nátierka z ricotty



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	148,3 kcal
Bielkoviny	6,3 g
P (fosfor)	22 mg
K (draslík)	130 mg
Na (sodík)	99 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
mrkva	40 g
ricotta	80 g
olivový olej	5 g
strúčik cesnaku	5 g
citrónová šťava	5 g
soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Mrkvu nahrubo nastrúhame a krátko orestujeme na panvici s lyžicou olivového oleja. Osolíme, okoreníme, pridáme prepasírovaný cesnak a nakoniec pokvapkáme citrónovou šťavou. Orestovanú mrkvu necháme chvíľu ochladnúť a následne zmiešame s ricottou. Nátierku natrieme na nízkobielkovinové, kukuričné alebo bezlepkové pečivo. Môžeme dozdobiť sterilizovanou uhorkou, kolieskom cibule, petržlenovou vňaťou alebo sterilizovanou kapiou. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Francúzsky cibuľový dip



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	81 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	30,8 mg
K (draslík)	105,6 mg
Na (sodík)	9,3 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 10 porcií	Množstvo
najemno nasekaná cibuľa	4 šálky
olivový olej	1 lyžica
vínny ocot	2 lyžice
kyslá smotana	1 šálka
biely jogurt	1/3 šálky
sušená cibuľa (nemusí byť)	2 lyžičky
soľ, šálka hovädzieho vývaru	

Ako na to?

Najskôr usmažíme cibuľu dohnedá. Potom do základu pridáme vývar a cibuľu dusíme, kým sa vývar takmer neodparí. K cibuli pridáme vínny ocot. Varíme ďalšie 2 minúty, kým sa ocot neodparí. Potom cibuľu odstavíme a necháme úplne vychladnúť. Vo väčšej mise zmiešame kyslú smotanu s jogurtom a pridáme vychladnutú cibuľu. Podľa chuti osolíme a dôkladne premiešame, aby sa chute zmiešali. Ak vám prekáža štruktúra dipu s kúskami cibule, môžete ho rozmixovať dohladka. Dip podávame v miske s opečenou nízkobielkovinovou bagetou nakrájanou na kolieska. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Vajčková nátierka



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	274 kcal
Bielkoviny	6 g
P (fosfor)	109 mg
K (draslík)	85 mg
Na (sodík)	116 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
vajce	50 g
šľahačka	10 g
maslo	20 g
kyslú uhorku	5 g
horčica	5 g
hladká múka	3 g

Ako na to?

Múku rozvaríme v šľahačke a pridáme maslo a uvarené, nadrobno nakrájané vajce, kyslú uhorku a horčicu. Všetko zmiešame a natrieme na nízkobielkovinové pečivo, chlieb. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Citrusový šalát s kyslou smotanou



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	76,8 kcal
Bielkoviny	1,5 g
P (fosfor)	22 mg
K (draslík)	197,2 mg
Na (sodík)	81 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
grapefruit	50 g
pomaranč	50 g
kyslá smotana	25 ml
citronová šťava	
soľ	

Ako na to?

Grapefruitu a pomaranče olúpeme a odstránime z nich vnútorné tuhé šupky, prípadne jadierka. Ovocnú dužinu nakrájame na kúsky, pokvapkáme citrónovou šťavou, mierne osolíme a prelejeme smotanou.

Šaláty

Coleslaw šalát



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	386,9 kcal
Bielkoviny	3,3 g
P (fosfor)	126,3 mg
K (draslík)	359 mg
Na (sodík)	577 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
kapusta	450 g
cibuľa	100 g
mrkva	150 g
ocot	15 g
kryštálový cukor,	
mleté čierne korenie, soľ	35 g
majonéza	150 g
smotana na šľahanie	100 ml

Ako na to?

Do hlbkej misy nakrájame kapustu na tenké plátky. Zasyieme soľou, dôkladne premiešame a asi 20 - 30 minút ručne stláčame, aby kapusta pustila čo najviac šťavy a skrehla. Tekutinu čiastočne zlejeme. Mrkvu nastrúhame nahrubo a cibuľu nakrájame nadrobno alebo nastrúhame. Všetko dôkladne premiešame. Zálievku si pripravíme zmiešaním cukru a majonézy s prešľahanou smotanou. Suroviny na šalát premiešame, dochutíme octom, čiernym korením a soľou podľa potreby a odložíme do chladničky aspoň na hodinu. Pred podávaním opäť dobre premiešame. Podávame s bezlepkovým alebo nízkobielkovinovým pečivom. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty pečiva.

Tuniakový šalát



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	432 kcal
Bielkoviny	15 g
P (fosfor)	250 mg
K (draslík)	505 mg
Na (sodík)	370 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
nízkobielkovinové cestoviny	
uvarené	150 g
tuniak vo vlastnej šťave	50 g
paradajky	40 g
šalátové uhorky	100 g
sterilizovaná kukurica	20 g
kyslá smotana	1 polievková lyžica

Ako na to?

Do uvarených cestovín vmiešame tuniaka a nakrájanú zeleninu. Pridáme kyslú smotanu a kukuricu a premiešame.

Grécke tzatziki



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	72 kcal
Bielkoviny	2 g
P (fosfor)	68 mg
K (draslík)	267 mg
Na (sodík)	38 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
šalátové uhorky	100 g
smotanový jogurt	40 g
kôpor	5 g
olivový olej	2 g
citrónová šťava	

Ako na to?

Do jogurtu vmiešame nastrúhanú uhorku, dochutíme najemno nasekaným kôprom, pokvapkáme olejom a citrónovou šťavou.

Zeleninový šalát s ryžovými rezancami



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	118 kcal
Bielkoviny	4 g
P (fosfor)	114 mg
K (draslík)	442 mg
Na (sodík)	1 264 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
ryžové rezance (môžete použiť aj bezlepkové, nízkobielkovinové cestoviny)	200 g
šalátová uhorka zbavená semienok a nakrájaná na plátky	1 ks
cherry paradajky prepolené	200 g
čerstvé mäťové lístky	hrst
čerstvé koriandrové lístky	hrst
nakrájaný ľadový šalát	hrst
kvalitná rybacia omáčka	80 ml
šľava z limetky	60 ml
hnedý cukor	3 lyžičky
čili paprička nakrájaná najmno	½ ks
pokrájaná citrónová tráva	

Ako na to?

Uvarené ryžové rezance vložíme do misy a pridáme paradajky, mäťu, šalát, koriander, uhorku. Potom si pripravíme zálievku, na ktorú rozšľaháme omáčku, limetkovú šťavu, cukor, citrónovú trávu a čili papričku. Hotovú zálievku prelejeme cez šalát a premiešame. Môžeme pridať aj 30 g nesolených, posekaných, nasucho opečených arašidov. Zvýšite tým energetickú hodnotu šalátu.

Zemiakový šalát s kyslou smotanou



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	254 kcal
Bielkoviny	7,1 g
P (fosfor)	131 mg
K (draslík)	845 mg
Na (sodík)	94 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
varené zemiaky	150 g
varená mrkva	40 g
sterilizovaný hrášok	20 g
sterilizovaná uhorka	30 g
varený zeler	30 g
surová cibuľa	20 g
12 % kyslá smotana	50 g
štipka horčice, soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Zemiaky pred varením ošúpeme, pokrájame na menšie kúsky a necháme namočené aspoň 2 hodiny lúhovať. Potom z nich zlejeme vodu a v novej vode ich uvaríme do mäkka. Koreňovú zeleninu takisto očistíme a povaríme do zmäknutia. Zemiaky a zeleninu necháme vychladnúť, nakrájame na kocky a zmiešame s nadrobno nasekanou cibuľkou, sterilizovaným hráškom a uhorkami. Zmes premiešame s kyslou smotanou, dochutíme štipkou čierneho korenia, horčice a soli a dozdobíme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Ľahký zeleninový šalát s bulgurom



Nutričné hodnoty (1 porcia)	—————
Energia	448 kcal
Bielkoviny	9 g
P (fosfor)	250 mg
K (draslík)	690 mg
Na (sodík)	290 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
bulgur	100 g
sterilizované paradajky, lúpané	6 ks
cibuľka, najlepšie jarná	2 ks
olej olivový	4 lyžice
petržlen hladkolistý alebo zo záhradky	1 zväzok
mäta čerstvá, nasekaná	2 - 3 lyžice

Dochutenie: šťava z 2 ks citrónov, čierne korenie, soľ

Ozdobenie: ľadový alebo hlávkový šalát

Ako na to?

Bulgur zalejeme vriacou vodou a necháme 25 - 30 minút napučať. Potom ho scedíme. Lístky zelenej petržlenovej vňate pokrájame nahrubo. Cibuľku pokrájame najemno. Sterilizované paradajky pokrájame na kocky. Všetko pridáme k bulguru a premiešame. Ďalej pridáme nasekanú mäta, citrónovú šťavu a olej, osolíme, ochutíme a premiešame. V miskách dozdobíme ľadovým alebo hlávkovým šalátom.

Miešaný šalát so syrom



Nutričné hodnoty (1 porcia)	—————
Energia	8,8 kcal
Bielkoviny	6,2 g
P (fosfor)	120,7 mg
K (draslík)	404,4 mg
Na (sodík)	139,8 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
paradajky	70 g
uhorka šalátová	50 g
paprika zelená	50 g
eidam	15 g
cukor	2 g
olej	3 g
ocot	

Ako na to?

Paradajky umyjeme a nakrájame na mesiačiky. Papriku umyjeme, zbavíme jadierok a nakrájame na pásiky. Uhorku umyjeme, olúpeme a nakrájame na plátky. Pokvapkáme olejom a zalejeme zálievkou. Zálievku si pripravíme z vody, v ktorej necháme rozpustiť cukor, a z octu. Necháme stáť asi 1 hodinu a ozdobíme nastrúhaným syrom. Eidam môžeme vymeniť za čerstvý syr s kôprom.

Polievky

Kuracia polievka s ryžovými rezancami



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	124 kcal
Bielkoviny	8 g
P (fosfor)	157 mg
K (draslík)	249 mg
Na (sodík)	67 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
koreňová zelenina (pri vysokých hladinách draslíka ideálne mrazená)	40 g
kuracie mäso, nakrájané na kocky	30 g
slnečnicový olej	3 g
cibuľa	5 g
voda (alebo zeleninový vývar)	400 ml
ryžové rezance	15 g
strúčik cesnaku, petržlenová a zelerová vňať, celé čierne korenie, soľ	

Ako na to?

Očistenú zeleninu opečieme na oleji, zalejeme vodou (vývarom) a pridáme na kocky nakrájané mäso, vňate a korenie. Varíme do zmäknutia mäsa. Do hotovej polievky pridáme uvarené ryžové rezance a ozdobíme petržlenovou vňaťou. Ryžové rezance - varíme v osolenej vriacej vode do zmäknutia, potom scedíme.

Špenátová polievka s parmezánom



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	250 kcal
Bielkoviny	8 g
P (fosfor)	201 mg
K (draslík)	225 mg
Na (sodík)	163 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
voda	300 ml
maslo	20 g
nízkobielkovinová múka	5 g
strúhaný parmezán	20 g
špenát	30 g
cesnak na dochutenie, soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme studenou vodou, premiešame, osolíme a povaríme. Na masle podusíme špenát, roztlačíme strúčik cesnaku, pridáme zápražku a krátko povaríme. Polievku ozdobíme nastrúhaným parmezánom.

Pórová polievka



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	79,6 kcal
Bielkoviny	1,7 g
P (fosfor)	32,2 mg
K (draslík)	166,8 mg
Na (sodík)	12,4 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
pór	30 g
zemiaky	20 g
maslo	5 g
hladká múka	5 g
vývar z kostí, muškátový kvet, petržlenová vňať, soľ	

Ako na to?

Z masla a múky urobíme svetlú zápražku. Do základu pridáme nakrájaný pór a zemiaky. Zalejeme vývarom z kostí, ochutíme a varíme.

Tekvicová polievka



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	202,8 kcal
Bielkoviny	2,6 g
P (fosfor)	30,2 mg
K (draslík)	240,3 mg
Na (sodík)	9,8 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
tekvica	100 g
zemiaky	50 g
smotana (30 % tuku)	20 g
maslo	10 g
čierne korenie	1 g

Ako na to?

Tekvicu a zemiaky olúpeme a nakrájame na malé kocky. Zemiaky za stáleho miešania smažíme asi 5 minút na masle tak, aby nezhnedli. Pridáme nakrájanú tekvicu, pohár vody a povaríme. Keď je zelenina mäkká, polievku rozmixujeme, pridáme smotanu, čierne korenie a soľ podľa chuti.

Zemiaková polievka



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	134,8 kcal
Bielkoviny	1,6 g
P (fosfor)	31,5 mg
K (draslík)	166,7 mg
Na (sodík)	9,1 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
zemiaky	30 g
mrazená zelenina	50 g
čerstvé huby	10 g
olej	10 g
majoránka, čierne korenie, pažítka, rasca drvená, cesnak, štipka soli	

Ako na to?

Zemiaky olúpeme a nakrájame na malé kocky. Mrazenú zeleninu a zemiaky opečieme na oleji. Opečenú zmes zaliejeme vodou, pridáme huby pokrúpané na menšie kúsky, korenie a roztláčaný cesnak. Všetko varíme do mäkkka. Na záver pridáme nasekanú pažítku. Polievku môžeme zjemniť maslom, ktoré pridáme až do horúcej polievky.

Karfiolová polievka



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	149 kcal
Bielkoviny	5,2 g
P (fosfor)	111,6 mg
K (draslík)	301 mg
Na (sodík)	70,9 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
karfiol	50 g
hladká múka	5 g
maslo	10 g
mlieko	50 g
vajce	10 g
čierne koreníe, štipka soli, muškátový oriešok, petržlenová vňať	

Ako na to?

Z múky a masla urobíme svetlú zápražku. K zápražke pridáme nakrájaný karfiol, zalejeme vodou a varíme. Polievku zjemníme mliekom a vajcom, ochutíme muškátovým orieškom a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Mrkvová polievka



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	136,6 kcal
Bielkoviny	0,9 g
P (fosfor)	18,5 mg
K (draslík)	117,4 mg
Na (sodík)	104,6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
mrkva	30 g
cibuľa	15 g
nízkobielkovinové rezance	10 g
olej	10 g
čierne koreníe, muškátový oriešok, štipka soli, majoránka, petržlen	

Ako na to?

Očistenú a nastrúhanú mrkvu sprudka opečieme a zalejeme vodou. Pridáme celú cibuľu, koreníe a varíme. Pridáme nízkobielkovinové rezance, uvaríme a dochutíme petržlenovou vňaťou.



Hlavné jedlá bezmäsité

Vaječné suflé



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	148 kcal
Bielkoviny	3,4 g
P (fosfor)	109,4 mg
K (draslík)	33,1 mg
Na (sodík)	18,3 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 3 porcie	Množstvo
Žĺtky a bielky zvlášť	3
mlieko	2 lyžice
bezlepková múka	2 lyžice
anglická slanina	100 g
cesnaková soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Rúru predhrejeme na 190 °C. Žĺtky prešľaháme s mliekom a múkou, dochutíme cesnakovou soľou a čiernym korením. Bielky vyšľaháme do pevného snehu, ktorý zľahka pridáme k základu. Formičky vymastíme maslom a vložíme do nich nakrájanú slaninu. Zalejeme pripravovým cestom a pečieme 30 minút.

Nízkobielkovinové cestoviny s bazalkovým pestom



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	594 kcal
Bielkoviny	5 g
P (fosfor)	105,7 mg
K (draslík)	68,2 mg
Na (sodík)	71 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
bazalka	50 g
parmezáň	40 g
extra panenský olivový olej	40 ml
píniové semienka	10 g
cesnak	½ strúčika
nízkobielkovinové cestoviny	500 g
soľ, čerstvo namleté čierne korenie	

Ako na to?

Bazalku, nastrúhaný parmezáň a polovicu množstva oleja zmixujeme. Píniové semienka nasucho opražíme na panvici, približne 30 sekúnd, a následne pridáme do mixéra. Cesnak olúpeme a pridáme k ostatným surovinám, osolíme, okoreníme čiernym korením a všetko rozmixujeme na hrubšiu pastu. Zvyšný olej prelejeme a rozmixujeme dohľadka. Pesto zmiešame s uvarenými nízkobielkovinovými cestovinami.

Rizoto s pórom a parmezáňom



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	588 kcal
Bielkoviny	15 g
P (fosfor)	487 mg
K (draslík)	423 mg
Na (sodík)	1 359 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
ryža - guľatozrná, opláchnutá	200 g
cesnak	1 strúčik
cibuľa	1 ks
pór	1 ks
parmezáň	30 g
zeleninový vývar	500 ml
olej	2 lyžice
korenie: morská soľ, bobkový list, čierne korenie, petržlenová vňať	

Ako na to?

Pór nakrájame na kolieska. Cibuľu a cesnak nasekáme najemno. Vývar zohrejeme a necháme variť. Do hrnca dáme rozohriať olej, pridáme kolieska póru a asi 10 minút opekáme. Potom pridáme cesnak, cibuľu, ryžu a chvíľu posmažíme. Zalejeme vývarom a varíme. Varíme asi 15 - 25 minút, podľa potreby zamiešame. Nastrúhame parmezáň a pridáme do hotového rizota, zamiešame a dochutíme čiernym korením a soľou. Ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Cuketové noky s dipom z kyslej smotany



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	424,5 kcal
Bielkoviny	9,2 g
P (fosfor)	166 mg
K (draslík)	304 mg
Na (sodík)	108 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
cuketa	100 g
vajce	½ ks
strúhanka	10 g
polohrubá múka	10 g
cesnak (1 strúčik)	5 g
repkový olej	25 g
kyslá smotana	50 g
soľ, čierne korenie, bylinky alebo kôpor + dochutiť podľa potreby citrónovou šťavou	

Ako na to?

Cuketu umyjeme, nelúpeme a nastrúhame nahrubo, osolíme a pridáme ½ vajca, strúhanku, polohrubú múku, prepasírovaný cesnak a všetko zmiešame. Lyžicou povykrajujeme noky, ktoré osmažíme z oboch strán do zlatista. Dip z kyslej smotany pripravíme zmiešaním kyslej smotany, bylínok, prípadne citrónovej šťavy.

Farmárske kari



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	246 kcal
Bielkoviny	5,8 g
P (fosfor)	157 mg
K (draslík)	1 076 mg
Na (sodík)	216 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
baklažán	400 g
cibuľa	120 g
cesnak	30 g
olej (repkový alebo olivový)	60 g
karfiol	150 g
brokolica	250 g
kokosové mlieko	250 ml
čili omáčka (sladká)	60 g
Korenie: koriander 1 g, kari 1 g, čierne korenie 0,5 g, soľ	

Ako na to?

Cibuľu pokrájame najemno, karfiol a brokolicu na veľkosť sústa a povaríme v menšom množstve vody tak, aby bola zelenina krehká. Zvyšnú vodu vylejeme. Baklažán nakrájaný na kocky osolíme a necháme 15 - 20 minút vylučovať vodu, potom ho prepláchneme, osušíme, krátko osmažíme na rozohriatom oleji a opečieme. K opečenému baklažánu pridáme kokosové mlieko, cesnak, kari, koriander + mäkkú zeleninu, znovu zahrejeme a dochutíme. Kari by malo zostať tekuté a trochu lepkavé. Podávame s ryžou, bezlepkovým pečivom alebo chlebom. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty prílohy.

Nízkobielkovinové cestoviny s citrónovou omáčkou



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	708,7 kcal
Bielkoviny	5 g
P (fosfor)	105,7 mg
K (draslík)	68,2 mg
Na (sodík)	171,3 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
nízkobielkovinové cestoviny (najlepšie tenké špagety)	500 g
citrón	1 ks
studené maslo	80 g
bazalka	15 g
parmezáň	80 g
soľ, čerstvo namleté čierne korenie	

Ako na to?

Vo vriacej osolenej vode uvaríme nízkobielkovinové cestoviny podľa návodu na obale, na spôsob al dente. Cestoviny zlejeme, ale 50 ml vody je nutné ponechať a vyliatť do panvice. Cestoviny odstavíme, do panvice pridáme strúhanú kôru z 1/2 citróna, štavu z celého citróna a privedieme do varu, premiešame a odstavíme. Vmiešame kocky studeného masla, ktoré omáčku zahustia, a vznikne hladká emulzia. Do panvice pridáme zliate cestoviny, lístky bazalky nasekané na rezančeky a premiešame s omáčkou. Podľa chuti osolíme a okoreníme. Podávame so strúhaným parmezáňom.

Cestoviny s baklažánom a šampiňónmi



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	519 kcal
Bielkoviny	10 g
P (fosfor)	286 mg
K (draslík)	675 mg
Na (sodík)	876 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
ryžové cestoviny	100 g
šampiňóny	50 g
baklažán	50 g
cuketa	50 g
cibuľa	20 g
žltá paprika	30 g
olivový olej	15 g
parmezáň	10 g
provensálske korenie, soľ	

Ako na to?

Cestoviny uvaríme v osolenej vode. Na oleji speníme cibuľu a pridáme na kocky nakrájané huby, cuketu a baklažán. K zmesi pridáme papriku a ochutíme korením. Cestoviny podávame preliate zmesou a posypané parmezáňom.

Zapečené zemiaky so zeleninou



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	450 kcal
Bielkoviny	11,1 g
P (fosfor)	211,2 mg
K (draslík)	1 014 mg
Na (sodík)	110,6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
zemiaky	250 g
mrazená zelenina	100 g
vajce	30 g
kvalitný rastlinný olej	15 g
soľ	

Ako na to?

Zemiaky uvaríme v šupke, olúpeme a nakrájame na plátky. Zeleninu podusíme. Do vymasteného pekáča vložíme zemiaky, zeleninu a zalejeme rozšľahaným vajítkom. Zľahka osolíme a okoreníme. Posypeme strúhaným syrom a pečieme v rúre.

Talianske rezance so syrom



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	434,8 kcal
Bielkoviny	8,4 g
P (fosfor)	224,2 mg
K (draslík)	116,6 mg
Na (sodík)	202,6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
nízkobielkovinové rezance	80 g
cibuľa	20 g
olivový olej	15 g + 5 g
paradajkový pretlak	20 g
parmezán	20 g
soľ, čierne korenie, cesnak, petržlenová vňať	

Ako na to?

Cibuľku osmažíme a pridáme pretlak, prepasírovaný cesnak a petržlenovú vňať. Do prehriateho základu prisypeme varené rezance a premiešame. Podávame v hlbokom tanieri, posypeme nastrúhaným syrom a pokvapkáme olivovým olejom.

Špagety s paradajkovou salsou



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	449,4 kcal
Bielkoviny	2,6 g
P (fosfor)	151,4 mg
K (draslík)	377,9 mg
Na (sodík)	35,5 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
nízkobielkovinové špagety	100 g
paradajky	40 g
cibuľa	5 g
cesnak	2 g
smotana (30 % tuku)	20 ml
čerstvá petržlenová vňať	5 g
čerstvá bazalka	5 g
zelerová vňať	2 g
čierne korenie	¼ g (1 štipka)

Ako na to?

Paradajky krátko sparíme horúcou vodou a olúpeme. Vyberieme z nich zrníčka a zlejeme tekutinu, dužinu dôkladne rozmixujeme. Na časti oleja opražíme nakrájanú cibuľku, čierne korenie, cesnak (celé strúčiky) a petržlen. Odstránime cesnak, pridáme paradajkovú salsu a zvyšok oleja. Všetko v hrnci podusíme asi 10 minút. Premiešame s cestovinami a podávame.

Zapečené smotanové zemiaky



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	353,7 kcal
Bielkoviny	11,7 g
P (fosfor)	281,5 mg
K (draslík)	783,5 mg
Na (sodík)	178,3 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
zemiaky	150 g
cibuľa	15 g
múka hladká	5 g
kyslá smotana	30 g
tuk	10 g
parmezán	20 g
na vývar: bobkový list, cibuľa, tymián, nové korenie, čierne korenie	

Ako na to?

Zemiaky ošúpeme, nakrájame na plátky a uvaríme. Korenie dáme do hrnca, pridáme vodu a uvaríme vývar. Z cibule, oleja a múky pripravíme svetlú zápražku. Hotovú zápražku ľahko rozriedime vývarom a pridáme kyslú smotanu, vytvoríme tak bešamel. Do vymastenej formy poukladáme uvarené zemiaky, ktoré zalejeme bešamelom. Na zemiaky nasypeme nastrúhaný syr a pečieme do zlatista.



Hlavné jedlá s mäsom

Kurča na citróna a mede



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	228 kcal
Bielkoviny	18 g
P (fosfor)	176 mg
K (draslík)	252 mg
Na (sodík)	121 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
kuracie prsia (80 g na porciu)	2 ks
med	1 polievková lyžica
olivový olej	1 lyžica
jemne strúhaná kôra a šťava z jedného menšieho citróna, soľ, čierne korenie, krehký zelený šalát	

Ako na to?

Rúru rozohrejeme na 190 °C. Umyté prsia rozložíme do pekáča alebo zapiekacej misky. Štavu, kôru, čierne korenie, olej a soľ prešľaháme a prelejeme cez mäso. Kurča v marináde niekoľkokrát otočíme, aby sa dôkladne obalilo. Tip: Mäso môžeme nechať marinovať aj niekoľko hodín. Kuracie prsia pečieme asi 20 minút, potom ich otočíme, pečieme ďalších 20 minút a občas potrieme šťavou. Po upečení mäso necháme veľmi krátko vychladnúť a prsia nakrájame na tenké plátky, ktoré prelejeme šťavou z mäsa. Podávame na natrhaných listoch šalátu a ako prílohu použijeme ryžu.

Kurča na šampiňónoch



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	188,8 kcal
Bielkoviny	16,7 g
P (fosfor)	48 mg
K (draslík)	206 mg
Na (sodík)	46 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
kuracie prsia bez kostí	60 g
šampiňóny	40 g
cibuľa	15 g
rastlinný tuk	10 g
zemiakový škrob + voda	5 g
kurací vývar	100 ml
čierne korenie, rasca	

Ako na to?

Mäso okoreníme čiernym korením, osolíme a opečieme na cibuľovom základe. Podlejeme vývarom a dusíme do polomäkka. Potom pridáme očistené a nakrájané šampiňóny a dusíme. Hotovú omáčku zahustíme zemiakovým škrobom.

Kurča na rozmaríne



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	287 kcal
Bielkoviny	21,6 g
P (fosfor)	180,7 mg
K (draslík)	355,7 mg
Na (sodík)	143 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
plátok kuracieho mäsa	70 g
cibuľa	50 g
olej	20 g
rozmarín	lyžička
soľ	štipka
čierne korenie, citrónová kôra, citrónová šťava	

Ako na to?

Plátok kuracieho mäsa zľahka naklepeme, okoreníme (rozmarínom, soľou, čiernym korením a citrónovou kôrou) a prudko opečieme z oboch strán. K opečenému mäsu pridáme na kolieska nakrájanú cibuľu a pečieme do mäkka. Na záver dochutíme citrónovou šťavou.

Zeleninový špíz s kuracím mäsom



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	189 kcal
Bielkoviny	16,6 g
P (fosfor)	157 mg
K (draslík)	465,7 mg
Na (sodík)	464 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
kuracie prsia	50 g
paprika červená	30 g
mrkva	30 g
cuketa	30 g
cibuľa	30 g
kvalitný rastlinný olej	10 g
soľ, paprika mletá, čierne korenie	

Ako na to?

Zeleninu opláchneme, očistíme, nakrájame. Mäso očistíme a nakrájame na kocky. Na špajdlu napichneme mäso a zeleninu. Na oleji opečieme zo všetkých strán. Špíz vyberieme, zľahka osolíme, okoreníme a upečieme v rúre.

Rizoto s morčacím mäsom



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	646 kcal
Bielkoviny	22,8 g
P (fosfor)	127,5 mg
K (draslík)	218,6 mg
Na (sodík)	443 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
ryža	120 g
morčacie prsia	50 g
mrazená zelenina (hrášok, kukurica, mrkva)	50 g
cibuľa	10 g
paradajkový pretlak	30 g
kvalitný rastlinný olej	15 g
soľ	

Ako na to?

Ryžu uvaríme v mierne osolenej vode. Mäso očistíme, nakrájame na kocky, opečieme zo všetkých strán na oleji, pridáme zeleninu, zamiešame. Pridáme malé množstvo vody, zľahka osolíme a dusíme do mäčka. Zmes mäsa so zeleninou zmiešame s ryžou a pridáme paradajkový pretlak. Rizoto posypeme nastrúhaným syrom.

Bravčové na záhradnícky spôsob



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	386,5 kcal
Bielkoviny	17,3 g
P (fosfor)	189 mg
K (draslík)	355,5 mg
Na (sodík)	71,5 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
bravčové mäso chudé	85 g
zeleninová zmes	100 g
cibuľa	10 g
maslo	5 g
olej	10 g
zemiakový škrob (+ voda)	5 g
soľ, čierne korenie, rasca, petržlenová vňať	

Ako na to?

Cibuľku speníme na oleji a pridáme mäso nakrájané na rezančeky. Mäso podlejeme vodou a dusíme do polomäkkka. Pridáme zeleninu nakrájanú na kolieska, korenie a spolu ďalej dusíme. Pred dokončením zahustíme zmesou zo zemiakového škrobu a vody. Jedlo zjemníme čerstvým maslom a petržlenovou vňaťou.

Bravčové na čiernom korení



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	406,6 kcal
Bielkoviny	12,7 g
P (fosfor)	11,4 mg
K (draslík)	30,8 mg
Na (sodík)	43,5 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
bravčové mäso stredne tučné	80 g
cibuľa	15 g
olej	15 g
zemiakový škrob	7 g
mleté čierne korenie	2 guľôčky
voda alebo zeleninový vývar, soľ	

Ako na to?

Na oleji speníme cibuľku a opečieme do ružova. Pridáme mäso a opečieme z oboch strán. Mäso podlejeme vodou alebo zeleninovým vývarom, pridáme čierne korenie a dusíme do mäkkka. Štavu zahustíme zemiakovým škrobom. Prevaríme a podávame.

Bravčové na čínsky spôsob



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	295 kcal
Bielkoviny	10,2 g
P (fosfor)	106 mg
K (draslík)	197,5 mg
Na (sodík)	40,2 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
chudé bravčové mäso	50 g
mrazená zelenina Čínska zmes	100 g
kvalitný rastlinný olej	15 g
zemiakový škrob	5 g

Ako na to?

Mäso očistíme, nakrájame na rezančeky a obalíme v zemiakovom škrobe. Na rozpálenej panvici mäso opečieme. Následne pridáme zeleninu, malé množstvo vody a podusíme. Zľahka osolíme.

Sekaná pečienka



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	471,2 kcal
Bielkoviny	13 g
P (fosfor)	79,4 mg
K (draslík)	92,3 mg
Na (sodík)	84,1 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
mleté mäso (polovica hovädzieho + polovica bravčového mäsa)	90 g
mlieko	10 ml
vajce	25 g
nízkobielkovinová strúhanka	10 g
cibuľa	20 g
tuk na vymastenie pekáča	20 g
štipka soli, majoránka, rasca, čierne korenie, cesnak	

Ako na to?

Mleté mäso spojíme s vajcom, mliekom, strúhankou a korením. Pridáme nastrúhanú cibuľku a premiesime. Zo zmesi vytvoríme šišku a pečieme v rúre pri 200 °C. Sekanú občas polievame vodou a pečieme do chrumkava. Z cesta môžeme urobiť aj malé fašírky.



Paradajková s hovädzím mäsom

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	299 kcal
Bielkoviny	25 g
P (fosfor)	226 mg
K (draslík)	674 mg
Na (sodík)	179 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 5 porcií **Množstvo**

hovädzie predné bez kostí, krk	600 g
mrkva	1 ks
väčšia cibuľa	1 ks
tymián	1 štipka
maslo	1 lyžica
olivový olej	1 lyžica
hladká múka	2 lyžice
trstinový cukor	1 lyžica
stredne veľký paradajkový pretlak	1 ks
soľ, štipka škorice, citrónová šťava a jemne nastrúhaná kôra	

Korenie: 4 bobkové listy + 4 guľôčky čierneho korenia + 4 guľôčky nového korenia

Ako na to?

Mäso zviažeme kuchynským povrázkom do valčeka, zalejeme litrom vody, pridáme očistenú mrkvu, cibuľu a tymián a varíme do mäkka. Mäso vyberieme, necháme ho vychladnúť a potom ho nakrájame na plátky. Vývar precedíme a odložíme. Maslo, olej a nakrájanú cibuľu do zlatista opražíme. Ďalej pridáme bobkové listy, čierne koreníe a nové koreníe a krátko opražíme. Pridáme múku a opečieme do svetlej zápražky, prisypeme cukor a po minúte vmiešame paradajkový pretlak. Prehrejeme a podľa potreby zriedime vývarom. Vyberieme koreníe a dochutíme soľou, škoriceou a citrónovou kôrou aj šťavou. Tip: Paradajkový pretlak môžeme zameniť za konzervované, lúpané paradajky. Namiesto múky môžeme zvýšiť porciu mrkvy, ktorú rozmixujeme a zahustíme ňou šťavu. Omáčku môžeme zahustiť aj zemiakovým alebo kukuričným škrobom. Vhodná príloha: bezlepkové knedličky alebo nízkobielkovinové cestoviny, ryža. V recepte nie sú zahrnuté nutričné hodnoty prílohy.

Hovädzie v mrkve



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	269,8 kcal
Bielkoviny	12,6 g
P (fosfor)	131,5 mg
K (draslík)	456 mg
Na (sodík)	112,9 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
chudé hovädzie mäso	50 g
mrkva	100 g
hladká múka	15 g
kvalitný rastlinný olej	15 g

Ako na to?

Očistené mäso nakrájame na kocky a opečieme na oleji. Pridáme očistenú a nakrájanú mrkvu, podlejeme vodou a dusíme do mäčka. Poprášime múkou a riadne prevaríme. Tip: Môžeme použiť aj nízkobielkovinovú múku s ešte nižším obsahom bielkovín

Hovädzie na paradajkách



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	213,4 kcal
Bielkoviny	15,5 g
P (fosfor)	129,8 mg
K (draslík)	453,3 mg
Na (sodík)	132 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
hovädzie mäso	70 g
paradajky	60 g
cibuľa	10 g
nízkobielkovinová múka	5 g
olej repkový	10 g
soľ	štipka
čerstvá bazalka, čierne korenie	

Ako na to?

Na oleji speníme cibuľku. Pridáme plátek naklepaného a okoreneného mäsa, ktoré z oboch strán opečieme. Následne ho podlejeme vodou. K mäkkému mäsu pridáme nakrájané paradajky, čerstvú bazalku a soľ. Na záver šťavu zahustíme zmesou z nízkobielkovinovej múky a vody.

Závitky z lososa



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	150,7 kcal
Bielkoviny	11,2 g
P (fosfor)	144 mg
K (draslík)	374 mg
Na (sodík)	38 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
2 tenké plátky lososa (každý približne 50 g)	100 g
mrazený špenát	100 g
zemiakový škrob (+ voda)	5 g
olej	10 g
soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Špenát rozmrazíme a vytlačíme z neho vodu. Potom ho zahustíme zemiakovým škrobom a dochutíme čiernym korením a soľou. Plátok lososa potrieme špenátom a zabalíme do rolky. Rolku zopneme ihlou a opečieme na rozohriatom oleji, potom ešte chvíľu pečieme do mäkka.

Rybie filé na zeleninovej omáčke



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	205,9 kcal
Bielkoviny	13,9 g
P (fosfor)	148,4 mg
K (draslík)	273,7 mg
Na (sodík)	134 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
rybie filé	70 g
koreňová zelenina	40 g
cibuľa	20 g
olej	15 g

Ako na to?

Rybie filé opečieme na oleji a vyberieme z panvice. Na rozpálený olej pridáme nakrájanú zeleninu a korenie. Opečieme, podlejeme a necháme dusiť. Keď je zelenina mäkká, vyberieme korenie a zeleninu rozmixujeme. Hotovú jemnú omáčku dochutíme citrónovou šťavou. K omáčke pridáme rybie filé a prehrejeme.

Pečený losos so špenátom



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	447 kcal
Bielkoviny	16 g
P (fosfor)	214 mg
K (draslík)	624 mg
Na (sodík)	846 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
losos	70 g
mrazený špenát	100 g
olivový olej	3 lyžice
soľ, čierne korenie, cesnak, citrón	

Ako na to?

Špenát rozmrazíme, vytlačíme z neho vodu a dochutíme ho čiernym korením a soľou. Na plátek lososa poukladáme špenát, dochutíme cesnakom a citrónom a zabalíme do alobalu. Pečieme 15 minút pri teplote 200 °C.

Treska v parmezánovo-rozmarínovej kruste



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	177 kcal
Bielkoviny	19 g
P (fosfor)	305 mg
K (draslík)	323 mg
Na (sodík)	226 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
rybie filé	70 g
strúhaný parmezán	20 g
kyslá smotana (1 polievková lyžica)	30 g
soľ	½ lyžičky
maslo na vymastenie, nasekaný čerstvý rozmarín	

Ako na to?

Rúru predhrejeme na 180 °C. Rybie filety umyjeme pod studenou tečúcou vodou a zľahka osušime papierovou utierkou. Filety z oboch strán osolíme a vložíme vedľa seba do maslom vymasteného pekáča. Rybie filé zaliejeme kyslou smotanou a posypeme parmezánom a čerstvým rozmarínom. Pekač vložíme do rúry a necháme zapekať 25 minút.



Zapečené cestoviny so šunkou

Nutričné hodnoty (1 porcia) _____

Energia	576,8 kcal
Bielkoviny	19,6 g
P (fosfor)	156,8 mg
K (draslík)	176,9 mg
Na (sodík)	491 mg

Ako na to?

Cestoviny uvaríme. Na oleji orestujeme cibuľu, pridáme zeleninu a na kocky nakrájanú šunku. Zmes zmiešame s cestovínami, zalejeme rozšľahaným vajčkom a pečieme v rúre.

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
cestoviny nevaječné	80 g
šunka s vyšším podielom mäsa	30 g
mrazená zelenina	50 g
cibuľa	10 g
vajce	20 g
kvalitný rastlinný olej	15 g

Prílohy

Chlieb s nízkym obsahom bielkovín



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	180 kcal
Bielkoviny	3,3 g
Tuky	3,8 g
Sacharidy	41 g
P (fosfor)	35 mg
K (draslík)	106 mg
Na (sodík)	226 mg
Ca (vápnik)	6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 10 porcií	Množstvo
pšeničná múka hladká	200 g
nízkobielkovinová múka	300 g
soľ	3 g
ocot	5 ml
rasca	3 g
čerstvé droždie	30 g
vlažná voda	približne 300 ml
tuk na vymastenie formy	

Ako na to?

Vo vlažnej vode rozpustíme droždie. Zmiešame obe múky so soľou a rascou. Následne pridáme rozpustené droždie a ocot a zarobíme vláčne cesto. Cesto prikryjeme utierkou a v teplej miestnosti necháme vykysnúť. Cesto preložíme do tukom vymastenej formy a necháme ešte asi 25 minút kysnúť. Potrieme vodou a vložíme do vyhriatej rúry na 250 °C. Najskôr pečieme sprudka, neskôr znížime teplotu a dopekáme pozvoľna.

Poznámka výživového poradcu:

Je možné si upiecť chlieb len z nízkobielkovinovej múky, napr. chlieb Chlebuš, vtedy je obsah bielkovín nižší ako 1 g na 100 g krajec.

Nízkobielkovinové bosniaky



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	90 kcal
Bielkoviny	1,8 g
P (fosfor)	18 mg
K (draslík)	86 mg
Na (sodík)	199 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 10 porcií	Množstvo
pšeničná múka hladká	100 g
nízkobielkovinová múka	125 g
najemno nastrúhané zemiaky	80 g
čerstvé droždie	15 g
voda	cca 100 ml
soľ	3 g
rasca, múka na vysypanie plechu	

Ako na to?

Všetky suroviny zamiešame a vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Cesto rozdelíme na 10 rovnakých dielov a rukou namočenou vo vode vytvarujeme bochničky. Pečieme ich na múkou vysypanom plechu v mierne vyhriatej rúre.

Zemiaková kaša so smotanou



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	226,9 kcal
Bielkoviny	3,7 g
P (fosfor)	105,9 mg
K (draslík)	653,8 mg
Na (sodík)	493,8 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
varené zemiaky	150 g
maslo	10 g
smotana	10 g
petržlenová vňať	

Ako na to?

Zemiaky umyjeme, olúpeme, nakrájame a uvaríme do mäkka. Scedíme z nich vodu a popučíme. Do rozpučených zemiakov pridáme maslo a teplú smotanu. Všetko vymiešame metličkou do jemnej kaše. Na tanieri ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Pomarančová ryža



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	397 kcal
Bielkoviny	5 g
P (fosfor)	117 mg
K (draslík)	328 mg
Na (sodík)	556 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
ryža - basmati, dlhozrnná	90 g
pomaranč	2 ks
čierne olivy	50 g
uhorka	½ ks
nakrájaný zeler	1 stopka
Zálievka:	
kremžská horčica	1 lyžica
čerstvá mäta	1 lyžica
olivový olej	½ lyžice
soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Vo väčšom množstve osolenej vody uvaríme ryžu, scedíme ju a premiešame s olivovým olejom. Olúpeme pomaranče a povykrajujeme dužinu. Zvyšok vytlačíme na šľavu a odložíme bokom na zálievku. Vo veľkej mise premiešame ryžu, dužinu, olivy, uhorku a zeler. Zálievka: Pomarančovou šľavu prešľaháme s horčicou, mäťou, olivovým olejom, soľou, čiernym korením a prelejeme cez ryžu, premiešame a prípadne dochutíme. Necháme v chlade a podávame vtedy, keď budú hotové prsia.

Zemiakové placky



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	488,9 kcal
Bielkoviny	9,9 g
P (fosfor)	198,9 mg
K (draslík)	1 189,2 mg
Na (sodík)	460,6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny	Množstvo
zemiaky	250 g
vajce	20 g
múka hladká	20 g
olej	20 g
čierne korenie, prepasírovaný cesnak, majoránka, štipka soli	

Ako na to?

Umyté a olúpané surové zemiaky najemno nastrúhame. Prebytočnú vodu zlejeme a pridáme korenie, múku a vajce. Vypracujeme cesto. Z cesta urobíme malé placky a pečieme na rozpálenom oleji. K zemiakovým plackám sa výborne hodí miešaný šalát so syrom.

Dusená ryža so sterilizovaným hráškom



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	317,3 kcal
Bielkoviny	6,3 g
P (fosfor)	104,7 mg
K (draslík)	116,2 mg
Na (sodík)	76,7 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny	Množstvo
ryža	80 g
sterilizovaný hrášok	15 g
cibuľa	5 g
voda	120 ml
olej	3 g

Ako na to?

Ryžu prepláchneme. Zalejeme ju vodou a spolu s cibuľou a soľou varíme do mäkka. Uvarenú ryžu scedíme a premiešame s olejom a hráškom.

Opečené zemiaky



Nutričné hodnoty (1 porcia) —————

Energia	300,6 kcal
Bielkoviny	5 g
P (fosfor)	130 mg
K (draslík)	1 130 mg
Na (sodík)	40 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny	Množstvo
zemiaky	250 g
olej	10 g
soľ	štipka
voda, rasca	

Ako na to?

Umyjeme zemiaky a aj so šupkou ich uvaríme do mäkka. Po vychladnutí ich olúpeme a nakrájame na kolieska. Zemiaky potom sprudka opečieme na rozpálenej panvici s trochou oleja.

Dusená kyslá kapusta

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	27 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	52 mg
K (draslík)	194 mg
Na (sodík)	494 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
kyslá kapusta	400 g
veľká cibuľa	1 ks
dochutenie: soľ, rasca, ocot, cukor	
tuk: masť alebo olej	

Ako na to?

Kyslú kapustu nakrájame a ak je príliš kyslá, prepláchneme ju vlažnou vodou. Odkvapkanú kapustu vložíme do hrnca, zalejeme horúcou vodou, prikryjeme pokrievkou a varíme. V hrnci speníme cibuľku, ku ktorej pridáme polomäkkú kapustu, a dodusíme. Počas dusenia dochutíme. Podávame ako prílohu k mäsu, kačke, kurčaťu.





Dezerty

Bezlepková ovocná buchta s jogurtom



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	531 kcal
Bielkoviny	4 g
P (fosfor)	167 mg
K (draslík)	189 mg
Na (sodík)	9 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 10 porcií	Množstvo
veľký biely jogurt	1 ks
krupicový cukor	1/2 kelímka
polohrubá bezlepková múka	1 kelímka
múka Unimix	3/4 kelímka
olej alebo prepustené maslo	150 ml
vajcia	2
prášok do pečiva	1
citrónová kôra, rebarbora alebo prvé jarné ovocie	
Posýpka:	
bezlepková múka	100 g
maslo	55 g
krupicový cukor	50 g

Ako na to?

Zmiešame tekuté suroviny, primiešame sypké suroviny a vymiešame cesto. Vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie, poukladáme ovocie a posypeme posýpkou. Pečieme približne 20 minút pri teplote 160 °C. Výborná dopoludňajšia desiata alebo sladké raňajky.

Ovocný sorbet



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	132 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	30 mg
K (draslík)	150 mg
Na (sodík)	4 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
jahody	250 g
voda	200 ml
cukor	45 g

Ako na to?

Ovocie nakrájame a vložíme do hrnca s vodou a cukrom a varíme, kým sa ovocie takmer nerozvarí. Prepasírujeme ho cez sito. Šťavu odložíme do mrazničky a každú pol hodinu ju prešľaháme metličkou. Po 2 hodinách môžeme podávať. Podávame do sklenených pohárov.

Muffiny s mrkvou



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	212 kcal
Bielkoviny	0,4 g
P (fosfor)	42 mg
K (draslík)	56 mg
Na (sodík)	68 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 12 porcií	Množstvo
nízkobielkovinová múka	250 g
práškový cukor	50 g
vanilkový cukor	1 ks
prášok do perníka bezfosfátový	1 ks
sóda	½ lyžičky
olej	100 ml
nastrúhaná mrkva	200 g
voda	100 ml
smotana 30 %	100 ml
džem	30 g
Hera + strúhanka na vymastenie formičiek	

Ako na to?

Nízkobielkovinovú múku premiešame s cukrom, vanilkovým cukrom, práškom do perníka a sódou. Pridáme olej, nastrúhanú mrkvu a postupne pridávame nariadenú smotanu. Metličkou chvíľu šľaháme. Do vymastených formičiek: cca 1 lyžica cesta, podľa chuti džem a zakončíme opäť cestom. Pečieme cca 20 minút pri teplote 170 °C. Po vychladnutí pocukrujeme alebo môžeme použiť citrónovú polevu.

Jablková štrúdlia s mletými orechmi



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	338 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	41 mg
K (draslík)	108 mg
Na (sodík)	131 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 10 porcií	Množstvo
nízkobielkovinová múka	300 g
tuk na pečenie	150 g
žltok	1
ocot	1 lyžica
soľ	štipka
pivo	150 ml
nakrájané jablká	300 - 400 g
vanilkový cukor	15 g
pomleté orechy	30 g
strúhanka	20 g
škoricca	

Ako na to?

Do múky pridáme štipku soli, premiešame, potom do jamky v múke rozbijeme žltok, pridáme lyžicu octu, rozpustený tuk a pivo. Vypracujeme cesto a necháme asi 1 hodinu odpočívať pod utierkou. Rozdelíme na 2 bochníky a vyvaľkáme placky hrubé asi pol cm. Posypeme strúhankou a nastrúhanými alebo nakrájanými jablkami. Zmes posypeme cukrom, škoricou, prípadne strúhanými orechmi. Zavinieme a preniesieme na plech. Vrchnú časť môžeme potrieť vajcom. Pečieme vo vyhriatej rúre približne 30 minút pri teplote asi 150 °C.

Jablkový koláč z piškótového cesta



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	112 kcal
Bielkoviny	0,2 g
P (fosfor)	23,5 mg
K (draslík)	33,9 mg
Na (sodík)	187,5 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 8 porcií	Množstvo
nízkobielkovinová múka	250 g
práškový cukor	100 g
prášok do pečiva	1 balíček
vanilkový cukor	1 balíček
jablká	150 g
stužený tuk na pečenie, napr. Hera	50 g
strúhanka a maslo na vymastenie formy, voda na zriedenie	

Ako na to?

Jablká nastrúhame na strúhadle nahrubo. Pridáme nízkobielkovinovú múku, práškový cukor, vanilkový cukor a tuk. Zmes vypracujeme mixérom na hladké cesto. Nakoniec pridáme prášok do pečiva a zapracujeme do cesta. Zriedime vodou do konzistencie trenej bublaniny. Hotovú zmes prelejeme do vymastenej formy a dáme piecť do rúry predhriatej na 180 °C do zlatista. Koláč z piškótového cesta je vďaka jablkám vláčný sám osebe a môžeme ho podávať v tejto podobe. Ak máte radšej sladšie múčniky, môžete koláč pocukrovať, prípadne poliať polevou z citrónovej šťavy.

Palacinky s jablkami



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	193 kcal
Bielkoviny	1,8 g
P (fosfor)	54 mg
K (draslík)	75 mg
Na (sodík)	142 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 3 porcie	Množstvo
šľahačka 30 %	50 ml
voda	50 ml
nízkobielkovinová múka	80 g
vajce	½ ks
prášok do pečiva	½ lyžičky
cukor	10 g
nastrúhané jablko	100 g
soľ	

Ako na to?

Všetky suroviny zmiešame vo vyššej nádobe, chvíľu necháme odstáť, vmiešame nastrúhané jablko a podľa potreby môžeme zriediť riedenou smotanou. Môžeme dochutiť aj štipkou škoricice. Pečieme na olejom vymastenej panvici.

Nízkobielkovinový trený chlebíček



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	1 074 kcal
Bielkoviny	4,2 g
P (fosfor)	78,8 mg
K (draslík)	53,1 mg
Na (sodík)	51,6 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 3 porcie	Množstvo
zemiakový škrob	125 g
vanilkový puding	40 g
vajcia	2,5 ks
cukor	100 g
prášok do pečiva	¼ ks
olej	100 g
rastlinný tuk (na vymastenie formy)	10 g
zemiakový škrob (na vysypanie formy)	30 g
voda	1 lyžica

Ako na to?

Formu na chlebíček vymastíme tukom a vysypeme zemiakovým škrobom. Vajcia rozšľaháme s cukrom a vodou do peny. Do zmesi vmiešame olej a sypké suroviny. Hotové cesto nalejeme do vymastenej formy a pečieme 25 minút. Po upečení chlebíček vyklopíme a necháme vychladnúť. Chlebíček môžeme ozdobiť horúcimi malinami alebo kopčekom šľahačky.



Pruhované tortičky

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	592 kcal
Bielkoviny	5 g
P (fosfor)	115 mg
K (draslík)	233 mg
Na (sodík)	50 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 6 - 8 porcií	Množstvo
jahody	400 g
krupicový cukor	50 g
želatína	10 g
nízkobielkovinové alebo bezlepkové sušienky	200 g
rozpuštené maslo	80 g
biela čokoláda	200 g
smotana na šľahanie 36 %	500 g
lístky z mäty, práškový cukor, jahody	

Ako na to?

Očistené a nakrájané jahody krátko povaríme s cukrom, len aby sa cukor rozpustil. Všetko potom rozmixujeme. Želatínu vysypeme do kastrólika, pridáme 4 lyžice vody, necháme napučať a potom zľahka zahrejeme tak, aby sa želatína rozpustila. Polovicu želatíny primiešame do jahôd. Sušienky rozmixujeme, prilejeme maslo, zamiešame a hmotu vtlačíme na dno formičiek. Čokoládu + 150 g smotany necháme vo vodnom kúpeli rozpustiť a pridáme zvyšnú želatínu, potom zmes necháme pri izbovej teplote vychladnúť. Vyšľaháme 200 g smotany do tuhej peny a potom zľahka vmiešame rozpustenú čokoládu. Hotovú zmes rozdelíme do formičiek a dáme na pol hodiny stuhnúť. Zvyšnú smotanu vyšľaháme do peny. Do hotovej peny zašľaháme rozmixované jahody. Hotovú zmes rozdelíme do formičiek. Necháme stuhnúť 3 - 4 hodiny, najlepšie cez noc. Hotové tortičky vyberieme z formičiek, ozdóbime lístkami mäty a pocukrujeme.

Božie milosti



Nutričné hodnoty (1 porcia) _____

Energia	265 kcal
Bielkoviny	5 g
P (fosfor)	92 mg
K (draslík)	67 mg
Na (sodík)	11 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 8 porcií	Množstvo
hladká múka	250 g
maslo	50 g
krupicový cukor	50 g
žltok	2 ks
biele víno	2 lyžice
kyslá smotana	5 lyžíc
citrónová kôra z bio citróna	1 lyžička
olej na vysmážanie	50 g
cukor na obalenie + vanilkový cukor, štipka soli	

Ako na to?

Múku na pracovnej doske zmiešame so všetkými surovinami a vypracujeme cesto, ktoré necháme v chladničke pol hodiny odležať. Z cesta vyvaľkáme placku hrubú približne 4 mm, povykrajujeme obdĺžniky (cca 5 × 5 cm) a tie vnútri ešte dvakrát narežeme. Vysmážame krátko v rozpálenom oleji do ružova. Počas vysmážania by sa mali milosti nafúknuť. Ak sa to nedarí, na chvíľku ich priklopíme pokrievkou. Ešte teplé ich obalujeme v práškovom cukre (zmiešame s vanilkovým).

Bublanina s kompóto- vým ovocím



Nutričné hodnoty (1 porcia) _____

Energia	729,7 kcal
Bielkoviny	7,4 g
P (fosfor)	132,2 mg
K (draslík)	78,9 mg
Na (sodík)	1 255 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny	Množstvo
nízkobielkovinová múka	6 g
kompót bez šťavy	70 g
vajcia	1 ks
cukor	25 g
vanilkový cukor	1 balíček
kypriaci prášok	1 balíček
solamyl	60 g
tuk	5 g
olej	25 g
voda	1 polievková lyžica

Ako na to?

Formu vymastíme tukom a vysypeme nízkobielkovinovou múkou. V inej nádobe vyšľaháme žltok s cukrom do peny. V ďalšej nádobe potom z bielkov vyšľaháme sneh. K vyšľahanej pene zo žltka pridáme olej a vlažnú vodu a zmiešame. Do hmoty prisypávame solamyl, vanilkový cukor, kypriaci prášok. Na záver zľahka vmiešame vyšľahávaný sneh. Cesto vylejeme do formy a pridáme kúsky kompótového ovocia bez šťavy. Pečieme 20 - 25 minút. Po upečení vyklopíme a necháme vychladnúť.



Puding s ovocím

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	333 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	30 mg
K (draslík)	421 mg
Na (sodík)	58 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
šľahačka	20 g
voda	130 ml
cukor	20 g
maslo	10 g
vanilkový puding	15 g
maliny	150 g

Ako na to?

Šľahačku s vodou privedieme do varu, pridáme puding rozmiešaný vo vode, osladíme a krátko povaríme. Nalejeme do pohárika a ozdobíme ovocím. K pudingu sa ďalej hodia napr. nízko-bielkovinové perníčky, oblátky, kekсы či piškóty.



Nápoje

Uhorková limonáda



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	24 kcal
Bielkoviny	0 g
P (fosfor)	26 mg
K (draslík)	88 mg
Na (sodík)	18 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie

šalátová uhorka	1 ks
perlivá voda, sóda	1 liter
šťava z citrónov	z 2 ks
trstinový cukor	2 lyžice
kocky ľadu	

Množstvo

Ako na to?

Uhorku zbavíme šupky a nastrúhame. Do mixéra pridáme dve lyžice cukru, citrónovú šťavu a sódu - rozmixujeme napr. tyčovým mixérom. Vzniknutú zmes precedíme cez sitko a odložíme do chladničky vychladnúť. Podávame do pohárov ozdobených plátkom uhorky.

Jablkový čaj s medom a škoricou



Uhorkové smoothie s mäťou



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	101,4 kcal
Bielkoviny	2,7 g
P (fosfor)	77 mg
K (draslík)	424 mg
Na (sodík)	42 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
šalátová uhorka	100 g
jogurt biely, smotanový	
10 % tuku	60 g
trstinový cukor	5 g
drvený ľad	100 g
soľ, lístky mäty na ozdobu	

Ako na to?

Uhorku olúpeme, zbavíme semienok a nakrájame na kocky. Spolu s ostatnými surovinami rozmixujeme do hladka. Podávame ozdobené mäťou.

Melónová limonáda



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	53 kcal
Bielkoviny	1 g
P (fosfor)	30 mg
K (draslík)	168 mg
Na (sodík)	13 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 5 porcií	Množstvo
melón	½ ks
pomaranč	2 ks
mäta, kocky ľadu, med podľa chuti	

Ako na to?

Melón nakrájame na kocky a zbavíme jadierok. Z pomaranča vytlačíme šťavu do mixéra a pridáme mäta, melón, med (podľa chuti) a rozmixujeme. Hotovú zmes prelejeme do skleneného džbána a pridáme sódu a ľad. Podávame do pohárov so slamkou.

Černicové mojito



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	606 kcal
Bielkoviny	0 g
P (fosfor)	43 mg
K (draslík)	116 mg
Na (sodík)	0 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 4 porcie	Množstvo
hnedý cukor	4 lyžičky
limečka	2 ks
černice	1 hrst'
grenadína, niekoľko lístkov mäty,	
ľadová drvina, stredne perlivá voda	

Ako na to?

Prípravíme si 4 poháre na stopke. Do pohárov dáme po lyžičke hnedého cukru + lyžicu grenadíny + pokrájanú limečku + černice + mäta. Všetko rozdrvíme. Prisypeme ľadovú drvinu a zalejeme stredne perlivou vodou.

Tip: Môžeme použiť aj biely rum.

Punč



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	307 kcal
Bielkoviny	0 g
P (fosfor)	22 mg
K (draslík)	231 mg
Na (sodík)	4 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 2 porcie	Množstvo
voda	400 ml
šťava z citróna	z 1 ks
červené víno	250 ml
šťava z pomaranča	z 1 ks
kryštalový cukor	100 g

Ako na to?

V kastróliku uvaríme vodu s cukrom a vytlačenou šťavou z pomaranča a polovice citróna. Potom prilejeme červené víno. Punč zahrievame len do bodu varu, nie viac. Vyvaril by sa alkohol. Podávame v sklenených nádobách a ozdobíme kolieskom citróna a pomaranča. Štavu z pomaranča je možné nahradiť pomarančovým džúsom.

Vianoce

Vyprážený kapor



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	346 kcal
Bielkoviny	11,4 g
P (fosfor)	175 mg
K (draslík)	194 mg
Na (sodík)	153 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
kapor	50 g
múka hladká	7 g
nízkobielkovinová strúhanka	15 g
vajce	¼ ks
olej	20 g
soľ	

Ako na to?

Očistenú rybu mierne osolíme, obalíme v hladkej múke, rozšľahanom vajci a strúhanke a osmažíme do zlatista na oleji.

Vyprážený kurací rezeň



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	327 kcal
Bielkoviny	13 g
P (fosfor)	126 mg
K (draslík)	159 mg
Na (sodík)	56 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny	Množstvo
kuracie prsia	45 g
vajcia	1
nízkobielkovinová múka	10 g
nízkobielkovinová strúhanka	10 g
rastlinný olej na vyprážanie	20 ml
soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Mäso naklepeme, osolíme a okoreníme. Postupne ho obalujeme v múke, následne vo vajíčku a nakoniec v strúhanku. Po obalení vložíme mäso do rozpáleného oleja a čakáme, kým sa z oboch strán opečie do zlatista. Na záver môžeme pokvapkať citrónom.

Zemiakový šalát



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	374 kcal
Bielkoviny	6,4 g
P (fosfor)	181 mg
K (draslík)	781 mg
Na (sodík)	209 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
varené zemiaky	150 g
varená mrkva	40 g
sterilizovaný hrášok	20 g
sterilizované uhorky	30 g
varený zeler	30 g
surová cibuľa	20 g
majonéza	30 g
štipka horčice, soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Zemiaky pred varením ošúpeme, pokrájame na menšie kúsky a necháme namočené aspoň 2 hodiny ľúhovať. Potom z nich zlejeme vodu a v novej vode ich uvaríme do mäkka. Koreňovú zeleninu takisto očistíme a povaríme do zmäknutia. Zemiaky a zeleninu necháme vychladnúť a nakrájané na kocky ich zmiešame vo väčšej mise. Pridáme nadrobno nasekanú cibuľku, sterilizovanú uhorku, hrášok a všetko spojíme majonézou. Nakoniec dochutíme soľou, štipkou čierneho korenia, horčice a dozdobíme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Staročeský vianočný Kubo



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	675 kcal
Bielkoviny	21 g
P (fosfor)	363 mg
K (draslík)	1 067 mg
Na (sodík)	300 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
krúpy	100 g
masť	25 g
huby	25 g
cibuľa, cesnak, rasca, majoránka, čierne korenie, soľ	

Ako na to?

Krúpy prepláchneme v studenej vode a dáme uvariť do osolenej vody s rascau. Sušené huby namočíme do vody. Cibuľu olúpeme a najemno nasekáme, olúpané strúčiky celého cesnaku prepasírujeme. Uvarené krúpy zlejeme. V hrnci rozohrejeme masť, krátko na nej opražíme nakrájanú cibuľu a odkvapkané huby a všetko premiešame s krúpami. Zmes dochuťíme majoránkou, čiernym korením a soľou, položíme ju do vymasteného pekáča a približne 15 minút pečieme v stredne vyhriatej rúre.

Nízkobielkovinové bábovôčky



Nutričné hodnoty (1 porcia)	
Energia	1 010 kcal
Bielkoviny	8 g
P (fosfor)	496 mg
K (draslík)	112 mg
Na (sodík)	0 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 3 porcie	Množstvo
vajcia	63 g
cukor	50 g
rozohriate maslo	50 g
voda	
vanilkový pudिंग	20 g
zemiakový škrob	63 g
prášok do pečiva, na vymastenie a vysypanie formičiek	1/5
tuk	10 - 15 g

Ako na to?

Formičky vymastíme a vysypeme so lamydom, do misy preosejeme zemiakový škrob a pudingový prášok. Žĺtky vyšľaháme s cukrom a vodou do peny, postupne vmiešame rozohriate maslo a pridáme zvyšok sypkých surovín. Bielky vyšľaháme na sneh a zľahka vmiešame do zmesi. Hotovú zmes rozdelíme do formičiek a pečieme vo vyhriatej rúre asi 20 až 25 minút. Vychladnuté bábovôčky vyklopíme a môžeme ich ocukrovať, ozdobiť maslovým krémom alebo poliať bielou polevou z citrónovej šťavy.

Kokosové tortičky

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	1 160 kcal
Bielkoviny	12 g
P (fosfor)	333 mg
K (draslík)	433 mg
Na (sodík)	0 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 plech

marcipánová hmota
práškový cukor
vanilkový cukor
strúhaný kokos
zemiakový škrob
bezlepková múka
vajce
mleté mandle
kokos na obalenie

Množstvo

75 g
60 g
½ balíčka
30 g
15 g
30 g
½
15 g

Ako na to?

Do misy vložíme rozdrobený marcipán a všetky sypké potraviny. K sypkým potravinám pridáme vajce a všetko zapracujeme na cesto. Zapneme rúru na 180 °C. Z cesta povykrajujeme malé kúsky a tvarujeme ich na solamylom pomúčenej pracovnej ploche do tvaru guľôčok, ktoré obalujeme v strúhanom kokose. Pečieme ich na papieri na pečenie asi 12 minút. Po upečení necháme tortičky vychladnúť.

Zdobenie: je niekoľko možností - buď upečené tortičky polejeme polevou, napr. citrónovou alebo čokoládovou, prípadne ich ozdobíme krémom (vhodný je čokoládový, kávový, líkérový).



Nadýchaná vianočka z bezlepkovej múky

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	331,3 kcal
Bielkoviny	4,88 g
Tuky	11,7 g
Sacharidy	47,7 g
P (fosfor)	100 mg
K (draslík)	500 mg
Na (sodík)	11 mg
Ca (vápnik)	31 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 10 porcií **Množstvo**

bezlepková múka na pečenie	430 g
krupicový cukor	100 g
zmäknuté maslo	80 g
vajcia	3

(2 žĺtky do cesta + 1 rozšľahané vajce na potretie)

tvaroh	125 g
citrón	1

(kôra z polovice citróna)

voda	180 ml
------	--------

(50 ml použijeme na kvások)

droždie	½ kocky
---------	---------

soľ, vanilkový cukor	
rum	20 ml

oriešky na posypanie	40 g
+ tangzhong	100 g

(príprava: 30 g ryžovej múky + 80 ml vody zmiešať a zahriať na 65 °C, až kým začne hustnúť do gélu, odstavíme a necháme vychladnúť)

Poznámka: Tangzhong nie je kvások, bešamel či zápražka, ale je to spôsob, ako dosiahnuť naozaj nadýchané, mäkkučké cesto. Tento gél v budúcom ceste pomáha viazať viac vody, dodáva elasticitu a brzdí vysychanie.

Ako na to?

V mise necháme z droždia, lyžice cukru, lyžice múky a 50 ml vlažnej vody

vzísť kvások. Do neho pridáme ostatné suroviny a vypracujeme hladké cesto. Necháme kysnúť na teplom mieste, kým sa zdvojnásobí objem. Rúru predhrejeme na teplotu 200 °C. Cesto rozdelíme na deväť dielov a upletieme vianočku, ktorú potrieme vajíčkom a posypeme plátkami mandlí. Ak pletenie predstavuje problém, tak vianočku dáme do formy. Necháme asi 15 minút odpočívať a na spodný rošt v rúre zasunieme plech a nalejeme naň cca pol litra vody. Vianočku vložíme do rúry a pečieme približne 25 - 30 minút. Potom plech s vodou rýchlo vytiahneme, vianočku prikryjeme alobalom a teplotu stiahneme na 170 °C. Po 30 minútach odstránime alobal, vianočku pre lepší lesk ešte raz potrieme vajíčkom a dopečieme do zlatistej farby pri teplote 200 °C.





Veľká noc

Veľkonočný baránok



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	329 kcal
Bielkoviny	3 g
P (fosfor)	38,7 mg
K (draslík)	48,5 mg
Na (sodík)	17 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 12 porcií	Množstvo
cukor, môže byť aj trstinový	100 g
rum	50 ml
bezlepková múka	250 g
hrozienka namočené v rume	20 g
kypriaci prášok bez fosfátov	1 balíček
mleté vlašské orechy	20 g
vajcia	4
olej	200 ml
škoricca	1 lyžica
med	3 polievkové lyžice

Ako na to?

Veľkú keramickú formu vymastíme maslom alebo iným tukom a vysypeme hrubou či kukuričnou múkou. Deň vopred namočíme hrozienka do rumu. Múku zmiešame s kypriacim práškom, cukrom, škoricou, orechami a hrozienkami. Ďalej pridáme jablká, olej, vajcia, med - všetko spojíme v cesto. Cesto naplníme do vymastenej/vysypanej formy. Pečieme pri teplote 180 °C asi 30 minút a potom dopekáme pri teplote 160 °C približne 30 minút. Po upečení necháme baránčeka vychladnúť a potom ho opatrne vyklopíme a pocukrujeme.

Tip: Do základu môžeme pridať 2 nastrúhané jablká - cesto bude vláčnejšie.

Bezlepkový mazanec

Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	188,7 kcal
Bielkoviny	3,1 g
Tuky	10 g
Sacharidy	18,2 g
P (fosfor)	103 mg
K (draslík)	114 mg
Na (sodík)	21 mg
Ca (vápnik)	48,8 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 20 porcií	Množstvo
bezlepková múka na pečenie	1 000 g
čerstvé droždie	50 g
mlieko vlažné	540 ml
práškový cukor	160 g
maslo	165 g
nevyhnutná štipka soli,	
strúhaná kôra z umytého citróna	
žítky	4 ks
hrozienka naložené v rume	50 g
vajce na potretie	1 ks
mandľové lupienky	30 g
plech alebo forma na bochník, papier na pečenie	

Ako na to?

Do vlažného mlieka rozdrobíme droždie, primiešame 1 lyžicu cukru a necháme vzísť kvások. Do veľkej misy preosejeme bezlepkovú múku a prispeme cukor, pridáme soľ a nastrúhanú citrónovú kôru. Premiešame, následne uprostred urobíme jamku a pridáme rozpustené maslo, zvyšok mlieka, žítky a kvások a vypracujeme vláčne cesto. Hrozienka zlejeme a zapracujeme do cesta. Misu zakryjeme utierkou a necháme aspoň 1 hodinu vykysnúť.

Vykysnuté cesto rozdelíme na dva kusy a vytvarujeme guľatý mazanec, ktorý položíme na plech s papierom na pečenie a necháme ešte 30 minút kysnúť. Pred pečením mazanec potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme mandľovými lupienkami a pečieme v rúre vyhriatej na 170 °C asi 40 minút. Po uplynutí tohto času pichneme do bochnička špajdlou, ak vyjde von čistá a suchá, mazanec je upečený. Po upečení necháme vychladnúť a pocukrujeme.



Jarná bylinková polievka



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	213 kcal
Bielkoviny	2 g
P (fosfor)	50 mg
K (draslík)	30 mg
Na (sodík)	30 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
maslo	25 g
voda	¼ litra
nízkobielkovinová múka	½ lyžice
vajce	½
bylinky, soľ	

Ako na to?

Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme studenou vodou, premiešame, osolíme a povaríme. Na masle podusíme približne tri hrsťe lístkov chudôbky, fialky, pupenca, jahodníka, púpavy, žihľavy, pažitky a petržlenovej vňate, pridáme zápražku a len krátko necháme prejsť varom. Do hotovej polievky pridáme vajíčko rozmiešané v troške mlieka s čerstvou posekanou pažitkou.

Kurča na tymiáne s varenými zemiakmi



Nutričné hodnoty (1 porcia)

Energia	317 kcal
Bielkoviny	15 g
P (fosfor)	228 mg
K (draslík)	1 152 mg
Na (sodík)	112 mg

Čo budete potrebovať?

Suroviny na 1 porciu	Množstvo
kuracie stehno	1
plátky citróna	2
maslo	5 g
vetvičky tymiánu	2
zemiaky	250 g
soľ, čierne korenie	

Ako na to?

Kurča osolíme a okoreníme. Na dno pekáča vložíme kúsky masla a stehno naň položíme. Na stehno poukladáme plátky citróna a vetvičky tymiánu. Podlejeme vodou, priklopíme a pečieme 2 hodiny pri teplote 220 °C. Zemiaky uvaríme. Podávame s 200 g zeleninového šalátu (paradajka, paprika, uhorka).



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi s.r.o.

Lakeside Park, Tomášikova 64
831 04 Bratislava, Slovenská republika
Tel.: +421 232 101 621
www.fresenius-kabi.sk

Keto-262-1(9/2021)-SK