

*Vladimíra Havlová,
MUDr. Petr Wohl*

*K*UCHAŘKA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
ŽALUDKU
A DVANÁCTNÍKU

91 receptů

© Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, 2008
ISBN 978-80-7021-913-3

OBSAH

Onemocnění žaludku a dvanáctníku	6	Hovězí plněné mrkvi	20
Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku	10	Hovězí pečeně se šunkou	21
Technologie vaření	11	Hovězí katalánské	21
O receptech	11	Hovězí v citronové omáče	22
Polévky		Hovězí pod lavinou	22
Chřestová polévka	13	Pudink z hovězího masa	23
Kmínová polévka s mlhovinou	13	Vepřové maso	
Bramborová krémová polévka	14	Vepřové s broskví	24
Polévka mrkvoval s rýží	14	Vepřové na kmíně	24
Polévka z rybího filé	15	Vepřový guláš s jogurtem	25
Polévka bramborová se šunkou	15	Ražniči z vepřového masa	25
Zeleninová polévka se sýrovými nočky	16	Řecké řízky	26
Zeleninová polévka s krupicovou zavářkou	16	Zapečené vepřové řízky	26
Polévka žemlová	17	Vepřové závitky v alobalu	27
Polévka mléčná s vlasovými nudlemi	17	Vepřové maso s fazolkami	27
Hovězí maso		Vepřové maso s mátou peprnou a jogurtem	28
Moravský guláš	18	Vepřové maso na celeru	28
Hovězí závitky se šunkou	18	Drůbež	
Hovězí závitky se sýrem a šunkou	19	Slepice v houbové omáče	29
Roštěnky na pórku	19	Zadělaná slepice	29
Hovězí maso na celeru	20	Slepice s rajčaty v alobalu	30
		Kuře na zelenině	30
		Zapečené kuře s bramborami	31
		Kuře s muškátem	31
		Kuřecí řízek v alobalu	32
		Kuře vídeňské	32
		Plněná kuřecí prsíčka	33
		Pečené kuře s nádivkou	33
		Kuře s brokolicí	34
		Kuře v alobalu se smetanou	34

Ryby

Filé na rajčatech	35
Filé Vitling	35
Rybí filé se sýrem	36
Okoun po selsku	36
Treska na pórku a celeru	37
Treska plněná šunkou a sýrem	37
Treska zapečená se sýrem a šunkou	38
Kapr v alobalu	38
Kapr na šalvěji	39
Makrela s koprem	39
Makrela na paprice	40
Štika na grilu	40

Těstoviny a rýže

Rizoto s rybím filé	41
Rizoto s pórkem	41
Rýžový nákyp	42
Rizoto s drůbežím masem	42
Zapečený špenát s rýží	43
Flíčky s brokolicí a šunkou	43
Lazaně se zeleninou a mletým masem	44
Zapečené špagety s tykví	44
Zapečené nudle s tvarohem	45
Nudlový nákyp s mletým masem	46

Zelenina

Srbské fazolky	47
Dušená červená řepa	47
Zadělávaná růžičková kapusta	48
Zapečený chřest	48
Rajčata v bešamelu	49
Zapečený pórek s vejci	49
Dušená mrkev s hráškem	50

Dušený baklažán

na smetaně	50
Francouzský celer	51
Zapečený pórek se šunkou	51
Zapečené cukety s rajčaty	52
Patisonové lečo	52

Přílohy

Máslové noky	53
Krupicové noky	53
Jemný knedlík	54
Bramborové šišky	54
Škubánky	55
Žemlový knedlík	55

Saláty

Brokolicový salát	56
Celerový salát s pekingským zelím	56
Salát z červené řepy	57
Celerový salát s mrkví	57
Hlávkový salát s jogurtem	58
Salát s čínskému zelí	58
Míchaný salát	59
Fazolkový salát	59
Mrkvový salát s jogurtem	60
Pikantní pekingský salát	60

Sladká jídla

Nudlový nákyp s tvarohem	61
Nudle s jablky	61
Tvarohové knedlíky s jogurtem	62
Palačinky s tvarohovou pěnou a meruňkami	62
Tvarohové knedlíky s jahodami	63
Tvarohový trhanec s malinovým sirupem	64
Krupicová kaše	64

Dezerty

Piškotový dezert	65
Tvarohový krém s meruňkami	65
Bílková pěna s ovocem	66
Plněné broskve	66
Piškoty v pudinku	66
Žervé s ovocem	67
Tvarohový krém s džemem ..	67
Ovocné želé se šlehačkou ...	68
Jogurtový pohár s banány ...	68
Krupicové flameri	69

Moučníky

Koláč s tvarohem a meruňkami	70
Obrácený jablkový koláč	70
Drobenkový koláč	71
Višňový piškot	72
Piškotový dort s banánem ...	72
Šlehačkový dort s jahodami ..	73
Křehký jablkový koláč	74
Tvarohový koláč z křehkého těsta	75

Pomazánky

Tvarohová pomazánka s koprem	76
Tvarohová pomazánka s pórkem	76

Tvarohová pomazánka s červenou paprikou	77
Masová pomazánka	77
Mrkvová pomazánka s jogurtem	78
Pomazánka se šunkou	78
Pomazánka z rybího filé	79
Sýrová pomazánka	79
Zeleninová pomazánka	80
Pomazánka z olejovek a celeru	80

Nápoje

Karamelové mléko	81
Jahodové mléko	81
Jogurtový nápoj	81
Meruňkový koktejl s biokysem	82
Banánový koktejl s karamellem	82
Banánové mléko s jahodami	83
Jahodová smetana	83
Meruňky s kondenzovaným mlékem	84
Meruňkový koktejl s mrkvovou šťávou	84
Nealkoholická bowle	85

Onemocnění žaludku a dvanáctníku

Onemocnění žaludku a dvanáctníku patří mezi civilizační choroby stejně jako choroby srdce a cév. Riziko onemocnění žaludku a dvanáctníku vzrůstá v důsledku špatného životního stylu, stresu, nevhodného stravování, časté konzumace alkoholu, kouření apod. Nemalou roli hraje vliv dědičnosti tohoto onemocnění z rodičů na děti.

Žaludek je vakovitá, roztažitelná část trávicího ústrojí. Leží mezi jícnem a dvanáctníkem. Nachází se pod koncem hrudní kosti.

Hlavní funkcí žaludku je shromažďovat a trávit potravu pomocí enzymu (pepsinu, který štěpí bílkoviny) a kyseliny chlorovodíkové, která vytváří silné kyselé prostředí důležité pro činnost pepsinu. Mimo to chrání tato kyselina žaludek a střevo před většinou bakterií. Natrávená strava je ze žaludku postupně vypouštěna do dvanáctníku a pak dále do tenkého a tlustého střeva.

V dnešní uspěchané době se velmi často setkáváme s orgánovou **neurózou**, která se projevuje pocitem tlaku v oblasti žaludku, nechutenstvím, pocitem na zvracení, průjmami nebo zácpou. Příčinou tohoto onemocnění je špatný psychický stav. Léčí se především dietou, klidem, případně uklidňujícími léky.

Častým onemocněním žaludku je **dyspepsie**. Projevuje se pocitem nevolnosti, zvracením, pálením žáhy, pocitem plnosti žaludku nebo střev, nechutenstvím, neurčitými bolestmi v břiše, kručením v břiše, nadměrnou plynatostí, poruchy stolice (zácpa, průjem). Jako akutní dyspepsie jsou někdy označovány obtíže rázu **akutní gastroenteritidy** (akutní zánět žaludku způsobený infekcí nebo dietní chybou). Projevuje se zvracením a průjmami, které po několika dnech odeznívají. Je vhodné držet dietu a pít dostatek tekutin. Pomohou také léky, které tlumí zvracení, průjem a upravují střevní flóru.

Chronická gastroenteritida nemá typické příznaky a může probíhat i bezpříznakově. Je zjištělná pouze odebráním vzorku tkáně (biopsií při vyšetření tzv. gastroskopii – zavedení gastroskopu do žaludku a prohlédnutí stavu žaludeční sliznice).

Dalším častým a závažným onemocněním je **žaludeční** nebo **dvanáctníkový vřed**. Je to defekt na povrchu sliznice žaludku nebo dvanáctníku, který vzniká natrávením sliznice kyselinou chlorovodíkovou. Může zasahovat do hlubších vrstev sliznice, může být často provázen zánětem, nebo může dojít k prasknutí vředu, nebo k „nahlodání“ cévy či tepny s následným krvácením do žaludku.

Pro dvanáctníkový vřed jsou typické bolesti nalačno, zatímco u vředu žaludečního jsou bolesti necharakteristické, ale spíše i několik hodin po jídle. Častá je sezonní závislost obtíží (jaro a podzim), ale není pravidlem, že se obtíže musí objevit v těchto obdobích. Ve většině případů je onemocnění chronické s rizikem celoživotního trvání.

Vředová choroba žaludku a dvanáctníku se vyskytuje u 3-5% populace. Za příčinu vředové choroby se považuje nerovnováha mezi ochrannými a poškozujícími látkami, které negativně působí na žaludeční sliznici. V dlouhodobém časovém intervalu jsou vředy spojeny s rizikem zhoubného nádoru žaludku. Příznaky onemocnění žaludku mohou být často projevem i jiných onemocnění např: kardiovaskulárních chorob, onemocnění jater a žlučových cest, revmatologických chorob a dalších orgánů.

Velmi často se vyskytuje u onemocnění žaludku a dvanáctníku infekční původce (*Helikobakter pylori*). V tomto případě je nutná tzv. eradikační léčba kombinací antibiotik a léků snižující kyselost žaludeční sliznice.

Žaludeční obtíže, které mohou napodobovat vředovou chorobu, mohou způsobit i léky, především tzv. nesteroidní antirevmatika (*Aspirin, Anopyrin, Brufen, Indometacin*). Tyto léky jsou běžně používány pro léčbu bolestí, zejména při chronických bolestech hlavy a kloubů, a lze je dostat v lékárně i bez lékařského předpisu. Nesteroidní antirevmatika (někdy se používá zkratka NSAID) jsou častou příčinou krvácení do trávicí trubice a v mnoha případech je toto krvácení spojeno i s ohrožením života. Tyto léky mohou při dlouhodobém užívání vést k chronickému onemocnění ledvin až do stadia chronického selhání ledvin vyžadující léčbu umělou ledvinou (dialýzou). Proto je vždy nutné zvážit jejich přínos a riziko.

Další chorobou, která postihuje oblast žaludku, je tzv. refluxní choroba žaludku a jícnu (gastroesophageální reflex), kdy se obsah žaludku vrací do dolní části jícnu a agresivní kyselina solná natravuje sliznici, která není na kyselé prostředí připravena. Klinicky se projevuje podobnými potížemi jako žaludeční choroby. Tato choroba je v dlouhodobém horizontu spojena s rizikem vzniku tzv. Barrettova jícnu, kdy je v určitém procentu případů i riziko vzniku zhoubného nádoru jícnu. Léčba je založena na lécích podporujících hybnost (motilitu) žaludku, léčbě snižující kyselost žaludečních šťáv a režimová opatření. I zde má dietní léčba svůj význam.

Dle některých poznatků se podílí na vzniku žaludečních obtíží nadměrné pití černé kávy, kdy vliv kávové sedliny i kofeinu zvyšuje tvorbu žaludeční šťávy.

Kouření, zvýšená konzumace alkoholu a některé drogy se rovněž podílejí na vzniku obtíží. Své nezanedbatelné místo má i současný způsob rychlého stravování.

Při onemocnění žaludku a dvanáctníku využíváme následující vyšetřovací postupy:

1. Gastroskopie resp. gastroduodenoskopie, která je základní vyšetřovací metodou, kdy zavádíme přístroj s optikou přes jícen do žaludku a dvanáctníku a sledujeme změny na sliznici. Při tomto vyšetření lze odebírat vzorky (biopsie) k histologickému vyšetření.
2. Endoskopické ultrasonografické vyšetření, kdy je na konci endoskopu uložena sonda k sonografickému zobrazení.
3. Rentgenologické vyšetření, které je spíše doplňkovým vyšetřením.
4. Vyšetření počítačovou tomografií.
5. Další metody např: izotopové vyšetření žaludeční sliznice, vyšetření chemismu žaludeční sliznice, funkční vyšetření žaludku jsou používána v individuálních případech.

Základem léčby žaludečních obtíží je dieta. Jejím úkolem je neutralizovat obsah žaludku. Znamená to, že strava by měla být taková, aby snižovala kyselost žaludeční šťávy, ale současně zvyšovala její tvorbu. Vhodné jsou mléčné potraviny (mléko, sýry, jogurty), které svým neutralizačním působením pomáhají částečné ochraně žaludeční sliznice před vlivem kyselého prostředí.

Je vhodné rozdělit stravu do několika denních jídel a omezit večerní přejídání, které je v dnešní době velmi běžné. Nutné je dlouhodobé dodržování dietních opatření i v období, kdy je nemocný bez obtíží. Pravidelnost stravování je nezbytnou podmínkou pro udržení optimálních poměrů v žaludeční sliznici. Není dieta, která by se prokazatelně podílela na zamezení vzniku nebo hojení vředů, ale dietní režim a výběr potravin může mít vliv na zhoršení, nebo zlepšení obtíží. Pro některé nemocné je možné určit riziková jídla a potraviny zhoršující obtíže, u jiných nelze vystopovat žádný vztah obtíží ke konkrétním potravinám. Volba potravin je individuální podle tolerance. Dieta by měla mít základní prvky tzv. zdravé výživy.

Kromě dietních opatření, omezení kouření, konzumace alkoholu jsou hojně používané léky, tlumící tvorbu žaludeční šťávy nebo léky pomáhající ochranné vrstvě v žaludeční sliznici. Pro zcela neléčitelné formy onemocnění jsou pak dalším léčebným postupem chirurgické techniky, kdy je odstraněna ta část žaludeční sliznice, která tvoří kyselinu chlorovodíkovou.

Onemocnění žaludku a dvanáctníku patří mezi časté a často trvalé choroby, které mohou být pozitivně ovlivněny dietním režimem, který má své místo v léčbě těchto chorob, a proto je třeba důsledného dodržování doporučených dietních postupů. Nezanedbatelný je vliv volně prodejných léků ze skupiny nesteroidních antirevmatik, které je třeba vždy vyloučit, když hodnotíme onemocnění žaludku a dvanáctníku.

Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku

Nedoporučuje se konzumovat potraviny příliš horké a příliš studené, kořeněné, přesolené, příliš aromatické, kyselé a nakládáné.

Pokrmý mají být připraveny tak, aby mechanicky a chemicky nedráždily žaludeční sliznici. Proto pokrmy připravujeme poměrně dlouho, aby byly dostatečně měkké, nepoužíváme ostré koření, nadýmové potraviny, silné vývary z mas a aromatických potravin.

Dráždění může také způsobit větší množství jídla nebo hladovění, proto je vhodné konzumovat menší porce jídel častěji.

Potraviny nedoporučené

- vejce jako samostatný pokrm,
- vuřty, uherský salám, vysočina, česnekový salám, paprikový salám apod., paštika, métský salám, jitrnice, vinné klobásy apod.,
- tučná nakládáná, konzervovaná a smažená masa, divočina,
- šproty, tučné uzené a nakládáné ryby,
- aromatické sýry (pivní sýr, syrečky, romadúr, niva apod.),
- luštěniny, paprika, květák, zelí, ledový salát, salátová okurka, česnek, čerstvá cibule, nakládáná zelenina, čerstvé i sušené houby,
- hrušky, meloun, angrešt, rybíz, citrony, grapefruit,
- čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté buchty a koláče, listové těsto (závin, šátečky), smažené těsto (koblihy),
- alkohol, těžká vína, vícestupňové pivo, káva, nápoje s vysokým obsahem kysličníku uhličitého (sodovky), některé ovocné čaje, silný tmavý čaj, 100% ovocné džusy,
- chipsy, buráky, vlašské ořechy, mandle, slunečnicová semínka, mák,
- ostré koření (pepř, pálivá paprika, kari apod.) masox, sójová omáčka, worcesterská omáčka, ocet.

Potraviny povolené

- drůbeží salámy, dušená šunka, debrecínka, šunkový salám,
- libová masa (kuře, králík, vepřová a hovězí kýta, filé, kapr, štika)
- mrkev, celer, petržel, brokolice, kadeřávek, chřest, tykev, patison, čínské zelí, rajčata,
- jablka, pomeranče, mandarinky, kiwi, banány, jahody, meruňky apod.,
- starší pečivo, chléb, nekynuté koláče,
- zelené koření (bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, zelená petrželka, meduňka, bobkový list, máta peprná apod.),
- káva bez kofeinu, nápoje nesycené kysličníkem uhličitým, mléko, slabý tmavý čaj.

Technologie vaření

Téměř nikomu nečiní potíže jídla vařená a dušená. Pečená a grilovaná jídla mohou potíže činit (především tmavá kůrka na pokrmech). Smažení se nedoporučuje. Vhodné je používat pro přípravu pokrmů mikrovlnnou nebo horkovzdušnou troubu, teflonovou pánev, vařit v páře, alobalu, varném skle apod. Důležité je nepoužívat při vaření přepálené tuky.

O receptech

Recepty jsou psány vždy **pro dvě osoby**, pokud není uvedeno jinak u názvu receptu. Výběr potravin a technologický postup vaření odpovídá racionální stravě s ohledem na nutnost omezení těch potravin a koření, které působí dráždění žaludku a dvanáctníku. Pokud i přesto v receptu najdete potravinu nebo koření, o kterých víte, že vám způsobují potíže, nahraďte je adekvátní, pro vás nedráždivou potravinou nebo zvolte jiný recept. Vybírejte si pokrmy, které odpovídají svým složením a technologickou úpravou vašim zdravotním

potřebám. Pokud potřebujete omezit cukr, můžete ho v některých receptech nahradit náhradním sladidlem. Pokud potřebujete zredukovat váhu, vybírejte si recepty s menší kalorickou hodnotou.

Pro usnadnění vážení surovin je možno použít tabulku, podle které je možno převést suroviny na lžíce a lžičky. Je ovšem nutné si ověřit, jaké množství obsahuje vaše lžíce.

Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech

potravina	lžička zarovnaná	lžíce zarovnaná	lžíce vrchovatá
hořčice	3–5	10	25
krupice, kroupy	5	15	25
kečup	5	10–15	–
jogurt	5–9	10–15	30
maizena	5	15	30
máslo	5	10	20–25
mléko	5	15	–
mouka hladká	4–5	8–10	30
mouka hrubá	4–5	10	30
moučka bramborová	4–5	12	20
olej	5	10	–
rajský protlak	5	10–15	20–25
rýže	5	15	25
sójová omáčka	5	15	–
strouhanka	3–4	6–8	15–20
těstoviny	5	15	20
ovesné vločky	3–4	8–10	20

*Ch*ŘESTOVÁ POLÉVKA

10 g oleje, 100 ml mléka, 60 g chřestu, 15 g hladké mouky, mletý muškátový květ, sůl, zelená petrželka

Na oleji osmahneme mouku dorůžova a za stálého míchání přilijeme studenou vodu (asi ½ l), osolíme, ochutíme muškátovým květem a povaříme. Přidáme mléko, nakrájený chřest a necháme přejít var. Dochutíme solí a zelenou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

2 g bílkovin, 6 g tuků, 8 g sacharidů

95 kcal = 395 kJ

*K*MÍNOVÁ POLÉVKA S MLHOVINOU

10 g oleje, 15 g hladké mouky, 1 vejce, mletý kmín, libeček nebo zelená petrželka, sůl

Na oleji připravíme světlou jíšku, kterou zředíme asi ½ l vody, přidáme sůl, mletý kmín a 30 minut povaříme. Pak vmícháme rozšlehané vejce a necháme přejít var. Nakonec dochutíme nejmenno nakrájeným libečkem.

Jedna porce přibližně obsahuje:

4 g bílkovin, 8 g tuků, 6 g sacharidů

110 kcal = 460 kJ

*B*RAMBOROVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

*30 g bramborové kaše v prášku, 100 ml mléka, 50 g mrkve,
zelená petrželka, sůl*

Mrkev nastrouháme najemno, zalijeme vodou, přidáme bramborovou kaši rozmíchanou v mléce, rozšleháme, osolíme a povaříme. Nakonec dochutíme najemno nakrájenou zelenou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

2 g bílkovin, 1 g tuků, 6 g sacharidů

40 kcal = 170 kJ

*P*OLÉVKA MRKVOVÁ S RÝŽÍ

*10 g oleje, 15 g hladké mouky, 100 g mrkve, 20 g rýže, muškátový
květ, sůl, zelená petrželka*

Z oleje a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji za stálého míchání vodou, přidáme sůl, muškátový květ, na hrubém struhadle nastrouhanou mrkev a spařenou rýži. Polévku vaříme, dokud není rýže měkká. Na talíři ozdobíme polévku zelenou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

2 g bílkovin, 5 g tuků, 18 g sacharidů

125 kcal = 520 kJ

*M*ORAVSKÝ GULÁŠ

200 g hovězího masa, 100 g brambor, červená paprika, mletý kmín, sůl

Hovězí maso nakrájíme na kostky, opečeme nasucho, přidáme koření, orestujeme, podlijeme vodou, osolíme a dusíme do poloměkka. Maso zahustíme najemno nastrouhaným bramborem, promícháme a dusíme doměkka.

Jedna porce přibližně obsahuje:

22 g bílkovin, 5 g tuků, 11 g sacharidů

180 kcal = 750 kJ

*M*OVĚZÍ ZÁVITEK SE ŠUNKOU

200 g hovězího masa (2 plátky), 20 g šunky (2 plátky), 20 g hladké mouky, 20 g oleje, 50 g bílého jogurtu, citronová šťáva, sůl

Hovězí maso naklepeme, osolíme, položíme na něj plátek šunky, zarolujeme a zajistíme párátkem a opečeme na oleji. Maso podlijeme vodou a dusíme doměkka. Když je maso měkké, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, podlijeme vodou a povaříme. Nakonec vmícháme bílý jogurt a prohřejeme. Omáčku dochutíme citronovou šťávou a solí.

Jedna porce přibližně obsahuje:

25 g bílkovin, 16 g tuků, 10 g sacharidů

285 kcal = 1190 kJ

*H*OVĚZÍ ZÁVITEK SE SÝREM A ŠUNKOU

*200 g hovězího masa (2 plátky), 20 g šunky (2 plátky),
20 g tvrdého sýru (2 plátky), 20 g hladké mouky, 20 g oleje,
4 lístky máty peprné, sůl*

Hovězí maso naklepeme, osolíme, položíme na něj plátek šunky a plátek sýru, lístky máty peprné, zarolujeme, zajistíme párátkem a opečeme na oleji. Maso podlijeme vodou a dusíme doměkka. Když je maso měkké, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, podlijeme vodou a povaříme. Podle chuti dochutíme solí.

Jedna porce přibližně obsahuje:

27 g bílkovin, 17 g tuků, 8 g sacharidů

290 kcal = 1210 kJ

*R*OŠTĚNKY NA PÓRKU

*200 g roštěnek (2 plátky), 20 g hladké mouky, 20 g oleje,
100 g póрку, vegeta koření nebo podravky*

Roštěnky naklepeme, posypeme vegeta kořením nebo podravkou, poprášíme moukou a opečeme z obou stran. Podlijeme vodou a dusíme téměř doměkka. Pak přidáme na kolečka nakrájený pórek a dodusíme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

23 g bílkovin, 15 g tuků, 12 g sacharidů

275 kcal = 1150 kJ

V EPŘOVÉ S BROSKVÍ

200 g vepřového masa (2 plátky), 20 g oleje, 20 g hladké mouky, citronová šťáva, sůl, 2 půlky kompotovaných broskví

Vepřové maso pokapeme citronem, osolíme a necháme 15 minut odležet. Pak maso opečeme z obou stran, mírně podlijeme a dusíme doměkka. Maso vyjmeme, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, zředíme vodou a povaříme. Vložíme zpět maso, přidáme broskve nakrájené na širší nudličky a prohřejeme. Podle chuti dosolíme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

23 g bílkovin, 17 g tuků, 15 g sacharidů

235 kcal = 980 kJ

V EPŘOVÉ NA KMÍNĚ

200 g vepřové kýty, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, mletý kmín, čerstvá bazalka, sůl

Vepřové maso nakrájíme na kostky, zprudka opečeme na oleji, osolíme, pokmínujeme, mírně podlijeme vodou a dusíme doměkka. Pak necháme šťávu vysmahnout, zaprášíme moukou, osmažíme ji, podlijeme vodou a povaříme. Nakonec omáčku dochutíme solí a najemno nakrájenou bazalkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

22 g bílkovin, 17 g tuků, 7 g sacharidů

270 kcal = 1130 kJ

VEPŘOVÝ GULÁŠ S JOGURTEM

200 g vepřového masa, 20 g oleje, 50 g cibule, 20 g hladké mouky, 150 g bílého jogurtu, mletá paprika, mletý kmín, sůl

Cibuli nakrájíme najemno, osmažíme dorůžova na oleji, přidáme vepřové maso nakrájené na kostky a zprudka je opečeme. Maso posypeme mletou paprikou, mletým kmínem, osolíme, vše osmahneme, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Nakonec šťávu zahustíme jogurtem, ve kterém jsme rozmíchali mouku, a povaříme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

28 g bílkovin, 20 g tuků, 17 g sacharidů

360 kcal = 1500 kJ

RAŽNIČI Z VEPŘOVÉHO MASA

200 g vepřového masa, 40 g šunky, 50 g silnější mrkev, 10 g hladké mouky, lístky dobromysli, sůl

Vepřové maso a šunku nakrájíme na kostičky, mrkev na silnější kolečka. Na špejli střídavě napichujeme vepřové maso, lístek dobromysli, šunku a mrkev. Ražniči mírně osolíme, dáme do ohnivzdorné misky, mírně podlijeme vodou a za občasného obracení a podlévání pečeme v troubě. Když je ražniči měkké, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a povaříme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

26 g bílkovin, 9 g tuků, 6 g sacharidů

210 kcal = 880 kJ

ŘECKÉ ŘÍZKY

200 g vepřového masa (2 plátky), 20 g oleje, 30 g rajského protlaku, 20 g hladké mouky, 100 g patisonu, mletý kmín, majoránka, sůl

Plátky naklepeme a zprudka opečeme na oleji. Mírně podlijeme vodou, přidáme rajský protlak, mletý kmín, majoránku a oloupaný, na kostičky nakrájený patison. Vše dusíme doměkka. Šťávu vysmahneme, zaprašíme moukou, podlijeme vodou a povaříme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

24 g bílkovin, 17 g tuků, 12 g sacharidů

300 kcal = 1250 kJ

ZAPEČENÉ VEPŘOVÉ ŘÍZKY

200 g vepřového masa (2 plátky), 20 g oleje, 50 g cibule, 100 g eidamu, sůl

Na oleji osmažíme dorůžova cibuli a na ní opečeme naklepané a osolené řízky z obou stran. Maso i s cibulkou přendáme do ohnivzdorné misky, posypeme strouhaným sýrem a zapečeme v troubě.

Jedna porce přibližně obsahuje:

36 g bílkovin, 24 g tuků, 3 g sacharidů

455 kcal = 1900 kJ

*V*EPŘOVÉ ZÁVITKY V ALOBALU

*200 g vepřového masa (2 plátky), 50 g cibule, 10 g oleje,
20 g šunky (2 plátky), sůl*

Vepřové plátky naklepeme, osolíme a posypeme cibulí nakrájenou na plátky, překryjeme plátkem šunky a zarolujeme. Závitky kládeme na olejem vymazaný alobal, pevně uzavřeme a pečeme v troubě asi 30 minut.

Jedna porce přibližně obsahuje:

23 g bílkovin, 13 g tuků, 2 g sacharidů

220 kcal = 920 kJ

*V*EPŘOVÉ MASO S FAZOLKAMI

*200 g vepřového masa, 20 g oleje, 200 g sterilovaných fazolek,
200 g jogurtu, 20 g hladké mouky, citronová šťáva, sůl*

Vepřové maso nakrájíme na plátky a opečeme na oleji. Podlijeme vodou, osolíme a dusíme doměkka. Pak šťávu zahustíme jogurtem, ve kterém jsme rozmíchali mouku, přidáme sterilované fazolky a krátce povaříme. Šťávu dochutíme solí a citronovou šťávou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

30 g bílkovin, 25 g tuků, 27 g sacharidů

450 kcal = 1880 kJ

Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl

*K*UCHAŘKA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
ŽALUDKU
A DVANÁCTNÍKU

91 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2008 jako svou 773. publikaci

Vydání druhé. Stran 88

Odpovědná redaktorka Blanka Koutská

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena 98 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-913-3