

DEŇ 5

RAÑAJKY

- Cicerová náterka
- ingredience: 100 g ciceru, 1 strúčik cesnaku, olivový olej, trocha citrónovej šťavy, petržlen, sol', čierne korenie
- priprava: Vložte všetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.



DESIATA

- Prosure, 220 ml



OBED

- Krémová brokolicová polievka

ingredience pre 4 osoby: 600 g brokolice, 1 strúčik cesnaku, 100 ml sladkej smotany, sol', korenie, muškátový orešok, 5 g olivového oleja, 30 g parmezánu

priprava: Varte brokolicu a cesnak v slanej vode. Rozmixujte ručným mixérom. Pridajte korenie, muškátový orešok, chvíľu varte a potom odstavte. Pridajte sladenú smotanu a olivový olej, posypote parmezánom.

- Široké vaječné rezance s parmezánom

ingredience: 80 g širokých vaječných rezancov, 1 žltá a 1 oranžová mrkva, 50 g cibule, malá kapusta, 100 g cukety, malý mangold, 1 sušená paradajka, 5 g olivového oleja, sol', čierne korenie, petržlen

priprava: Zeleninu nakrájajte na prúžky a osmažte ich na olivovom oleji. Pridajte sol' a korenie. Pridajte uvarene rezance a premiešajte.

- Morčaci steak s mozzarellou

ingredience: 100 g morčacieho steaku, 2 plátky mozzarely, 5 g olivového oleja

priprava: Steak osmažíme na panvici a pridáme plátky mozzarely.

OLOVRANT

- Prosure, 220 ml
- Ovsené cookies

ingredience: 2 zrelé banány, 1 hrnček (cca 120 g) ovsených vločiek, pol hrnčeka (cca 60 g) mletých mandľí

priprava: Banány roztačte vidličkou, pridajte mandle, vločky a zamiešajte. Zmes pokladajte na papier na pečenie po lyžičkach. Pečte v rúre predhriatej na 170 °C 15 minút.



VEČERA

- Pšenovo ovsený pudink

ingredience pre 4 osoby: 250 g pšenovo - ovsenej kaše, 800 ml mlieka, sol', 10 g masla, 1 vajce, 1 vrecuško vanilkového cukru, 100 ml sladenej smotany, cukor podľa chuti, 2 hrste hroziakov, 1 jablko, škorica

priprava: Kašu varte v osolenom mlieku, Hrozienska namočte do 3 lyžic vody. Oddeľte vajcia, vyšľahajte bielky do pevnnej peny, pridajte maslo, sladkú smotanu, cukor podľa vlastnej chuti, žltky a vanilkový cukor. Jemne zamiešajte a pridajte vychladenú kašu. Nalejte polovicu zmesi do pekáča a posypote hrozienkami. Nalejte zostávajúcu zmes na hroziensku. Umyte jablko, nakrájajte ho na krúžky a usporiadajte na kašu. Posypate škoricou.

Pečte pri 175 °C.

- Jablkový kompot

Ošúpeme jablko, nakrájame na kúsky a uvaríme vo vode. Posypate škoricou.



ENERGETICKÁ HODNOTA: 2432 kcal

BIELKOVINY (%E): 21%

SACHARIDY (%E): 55%

TUKY (%E): 24%

INFORMÁCIE SÚ URČENÉ PRE LAICKÚ VEREJNOSŤ.

Abbott Laboratories Slovakia s.r.o.,
Karadžičova 8, 821 08, Bratislava
dátum prípravy materiálu: Február 2021
<https://www.nutrition.abbott.sk>

SK-PROSURE-2000001

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIET:

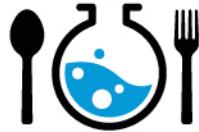
Základné výživové odporúčanie pre pacientov s rakovinou je zdravá a vyvážená strava, prispôsobená metabolickým zmenám, ktoré ovplyvňujú meniaci sa nutričné potreby. Pacient s rakovinou má zvýšenú potrebu bielkovín a energie. Jedlá by mali byť pravidelné a vyvážené. Jedlá by mali byť, bohaté na energiu, živiny a pripravené z kvalitných potravín. Ak nie je možné konzumovať dostatočné množstvo bežného jedla kvôli výživovým problémom, doplnťte nedostatočné stravovanie pomocou enterálnej výživy. Enterálne prípravky môžu byť konzumované ako samostatné jedlo alebo zmiešané do bežných potravín, čím jedlo obohatíme o dôležité živiny.

Dostatočný príjem energie a výživy u pacientov s rakovinou predstavuje metabolickú podporu počas ochorenia a jeho liečby pre udržanie dobrého výživového stavu pacientov.



Potravina na osobitné lekárske účely.

Dôležité upozornenie: ProSure® je vhodný ako doplnkový zdroj výživy na použitie pod lekárskym dohľadom. Nie je určený pre deti, pokiaľ ho neodporúči lekár alebo zdravotnícky pracovník kvalifikovaný v oblasti klinickej výživy. Nepodávať parenterálne. Nepoužívať pri galaktosémii. Bezgluténový.



NUTRIČNÁ TERAPIA

V CHUTI JE SILA



TÝŽDENNÉ MENU

pre onkologických pacientov



NUTRITION

DEŇ 1

RAŇAJKY

- Vaječná nátierka
ingredience: 30 g kyslej smotany, 30 g tvarohu, 1 malá cibulka, 1 strúčik cesnaku, petržlen, 1/4 papriky, 1 paradajka, 2 vajcia, sol', korenie
príprava: Zmiešajte kyslú smotanu a tvaroh. Pridajte nakrájanú cibulku, rozdrvený cesnak, nakrájanú petržlenovú vŕnat', nakrájanú papriku a paradajky. Ošípte a na drobno nakrájajte natvrdlo uvarené vajce. Pridajte ich do zmesi tvarohu. Pridajte sol', korenie a vsetko dobre premiešajte.
- Chlieb, 2 plátky

DESIATA

- Prosure, 220 ml

OBED

- Rybacia polievka s ryžou
ingredience: 200 g zeleniny (mrkva, zeler, petržlenový koreň), 200 g ryby, 15 g ryže
príprava: Vycistenú zeleninu a rybu uvarte v slanej vode. Pridajte varenú ryžu.
- Varená ryba (z polievky), 200 g, preliata polievkovou lžicou olívového oleja.
- Pyré z korenovej zeleniny

príprava: Na zeleninu uvarenú v polievke pridajte lžicu olívového oleja a korenia, ak je to potrebné, prepasírujte.

- Jogurtové pečivo s ovocím
ingredience: 1 šálka bieleho jogurtu, 1 šálka cukru, 2 šálky mýky, 2 vajcia, 1 šálka oleja, 1 vrecuško vanilkového cukru, 1 vrecuško práska do pečiva, čerstvé ovocie
príprava: Zmiešajte vajcia a cukor. Pridajte vlnké prísady, premiešajte a potom pridajte suché prísady. Použite mixér. Poukladajte čerstvé ovocie. Pečte 30 - 45 minút v predhranej rúre (naolejaný plech na pečenie pospaný strúhankou) pri 180 °C.

OLOVRANT

- Banánový nápoj
ingredience: Prosure 220ml, 1 banán, 50g zmrzliny (vanilkovej)
príprava: Vložte vsetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.

VEČERA

- Sľivkové knedle vyrobené z tvarohového cesta
ingredience pre 1 osobu: 60 g tvarohu, 35 g hrubej mýky, sol', kúsok masla, 1 žltok, 3 sľivky
príprava: Pridajte mýku, maslo, sol' a vaječný žltok do roztlačeného tvarohu. Ponechajte na chladnom mieste pol hodiny. Dajte cesto na pomučený povrch a podelte ho na 3 rovnaké kúsky. Tvarujte každý do knedle so sľivkou umiestnenou v strede. Varte v osolenej vode cca. 10 min. Prelejte rozpusteným maslom, posypťte strúhankou a škoricou.

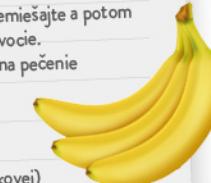
• Jablkový kompot
Ošípeme jablko, nakrájame na kúsky a uvaríme vo vode. Pridáme škoricu.

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2254 kcal

BIELKOVINY (%E): 20%

SACHARIDY (%E): 51%

TUKY (%E): 29%



DEŇ 2

RAŇAJKY

- Ovsená kaša s Prosure
ingredience: 220 ml Prosure (vanilková chut'), 40 g ovsenej kaše, mleté mandle, škorica



DESIATA

- 60 g chleba, 60 g tuniaka z konzervy, 100 g zeleniny

OBED

- Šošovicová polievka
ingredience pre 4 osoby: 100 g šošovice, 150 g rôznych druhov zeleniny (pôr, mrkva, karfiol ...), 1 lžičica oleja, 1 cibulka, cesnak, bobkový list, sol', kyslá smotana
príprava: Nakrájanú cibulku a zeleninu smažte na oleji. Pridajte namočenú a scedenú šošovicu. Varte do mäkkia a rozdrvte. Pridajte kyslú smotanu.
- Farmárske kurča
ingredience pre 1 osobu: 50 g ryže, 300 ml kuracieho vývaru, 80 g kuracích prís, 100 g brokolice a karfiolu, 30 g pôru, 2 polievkové lžice tvarohu

príprava: Ryžu varte vo vývare 5 minút, potom pridajte nakrájané kurku a zeleninu. Varte ďalších 20 minút, tekutinu zlepťte a nechajte na neskôr. Mäso a zeleninu nakrájajte, vložte späť do ryže, pridajte tvaroh a podľa potreby zriedzte tekutinu.

- Šalát z červenej repy
ingredience: 100 g repy, 1 čajová lžička oleja, ocot, sol'

OLOVRANT

- Prosure, 220 ml



VEČERA

- Zemiaková vaječná kaša
ingredience pre 2 osoby: 500 g zemiakov, 2 polievkové lžice masla, 3 vaječné bielky, 2 lžice tvarohu, 1 lžica smotany, sol', korenie
príprava: Zemiaky ošípte, uvarite v slanej vode a urobte z nich pyré. Pridajte tvaroh, smotanu a vaječné bielky. Vložte zmes do vymasteného pekáča a pečte.

Šalát

ingredience: zelené šalátové listy, olej, ocot, sol'

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2580 kcal

BIELKOVINY (%E): 24%

SACHARIDY (%E): 45%

TUKY (%E): 31%

DEŇ 3

RAŇAJKY

- Chrenová nátierka
ingredience: 50 g tvarohu, 1 lžica kyslej smotany, chren, sol'
príprava: Zmiešajte tvaroh s kyslou smotanou. Pridajte strúhaný chren a sol'.

DESIATA

- Chlieb, 80g
- Prosciutto, 2 plátky
- Cereálna káva, 200 ml mlieka



OBED

- Fazuľové struhy s mäsom
ingredience pre 4 osoby: 400 g tefáčeho mäsa, 800 g fazuľových strukov, 2 cibule, cesnak, petržlen, 2 zelené papriky, 3 paradajky, sol', paradajková pasta, olej
príprava: Nakrájanú cibulku opécte na oleji, pridajte nakrájané mäso, papriku, paradajky a fazuľové struhy. Pridajte vodu, paradajkovú pastu, sol', korenie a dusťe do mäkkia kým sa tekutina neodparí.

Polenta (kukuričná kaša)

- ingredience: 40 g kukuričnej mýky, sol', 1 lžica olívového oleja
príprava: Kukuričnú mýku varte v slanej vode. Vmiešajte olívový olej. Zmiešajte.

Jogurtový krém

- ingredience pre 5 osôb: 250 ml bieleho jogurtu, 250 ml sladkej smotany, 60 g práškového cukru, 20 g želatíny
príprava: Do smotany pridajte cukor, jogurt a rozpustenú želatinu. Nalejte do pohárov a nechajte v chladničke stuhnúť.

OLOVRANT

- Prosure, 220 ml



VEČERA

- Ryžový pudink s vanilkou
ingredience pre 2 osoby: 150 g ryže, 500 ml mlieka, sol', 1 lžica hnedého cukru, štipka bourbon vanilky
príprava: Pridajte bourbon vanilku a umytú ryžu do vriaceho mlieka. Ked' sa ryža uvarí, pridajte cukor.

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2212 kcal

BIELKOVINY (%E): 20%

SACHARIDY (%E): 50%

TUKY (%E): 30%

DEŇ 4



RAŇAJKY

- Vajcia s rukolou a kozím syrom
ingredience: 5 ml olívového oleja, 100 g rukoly, 1 vajce, 1 vaječný bielok, 30 ml mlieka, petržlen, korenie, sol', 30 g kozieho syra
príprava: Rozmiesťajte vajčko a mlieko v miske. Pridajte nasekanú petržlenovú vŕnat', sol'a korenie. Zahrejte olívový olej na panvice, pridajte rukolu, nalejte vajecnú zmes do panvice a pečte. Posypťte kúskami kozieho syra.
• Chlieb, 100g



DESIATA

- Avokádovo-čerešňový nápoj
ingredience: 220 ml Prosure, 30 g avokáda, 80 g čerešní (mrazené), 1 čajová lžička medu, voda
príprava: Vložte vsetky prísady do mixéra a zmiešajte ich.

OBED

- Losos so zemiakmi a tekvicou
ingredience: 250 g zemiakov, 200 g tekvice, 5 g masla, 200 ml zeleniny, 100 g lososa, 15 g kyslej smotany, sol', 1 žltok, korenie, pažitka
príprava: Tekvicu nakrájajte na kocky, smažte na masle, pridajte nakrájané zemiaky, zeleninový vývar a varte 5 minút. Vypustite a vložte ho do plechu na pečenie. Položte kúsky lososa na zemiaky. Pripravte dresing. Zmiešajte kyslú smotanu, vaječný žltok, pažitku, sol'a korenie a zalejme lososa a zemiaky. Pečte 25 minút pri 200 °C.

- Mix šalátov, 200 g, olej, sol', ocot



OLOVRANT

- Prosure, 220ml

VEČERA

- Tvarohové palacinky
ingredience: 150 g tvarohu, 1 vajce, 1 vrecuško vanilkového cukru, 40 g mýky, 0,5 čajovej lžičičky práska do pečiva, trochu soli, oleja
príprava: Tvaroh, vajce, lžicu oleja, vanilkový cukor, prások do pečiva, sol' a mýku premiešajte elektrickým mixérom na hustú lepkavú zmes. Pomocou rúk pripravte malé okrúhle palacinky a opekajte na panvici z oboch strán. Podávajte s džemom, kyslou smotanou alebo čerstvým ovocím.

ENERGETICKÁ HODNOTA: 2136 kcal

BIELKOVINY (%E): 24%

SACHARIDY (%E): 46%

TUKY (%E): 30%