

Pacjent onkologiczny.

W ciągu dnia pijemy: wodę (polecam Magnesię, Jan, Kinga Pienińska), herbaty: melisa, rumianek, mniszek, imbirowa, owocowe.

Na początku dnia pierwszym napojem może być ciepła woda wymieszana z 1 łyżką soku z cytryny, miodem i ewentualnie 1 łyżeczką oliwy.

Pomocny może okazać również sok z aloesu.

Kisiel lniany przy zaparciach:

2 duże łyżki siemienia z całych ziaren wlewamy do garnka i zalewamy 2 szklankami wody. Całość gotujemy przez 10-15 minut i od czasu do czasu mieszamy. Kiedy zrobi się już gęsty kisiel zdejmujemy z ognia, szybko precedzamy z ziaren i odstawiamy, aż ostygnie. Ziarenka wyrzucamy.

Wlewamy do kisielu sok (najlepsze będą: malinowy, truskawkowy, porzeczkowy), syrop, czy też miód i gotowe. Można dodać jeszcze sok z cytryny.

Po tym kisielu przez 2 godziny nie podajemy żadnych leków.

Propozycje na łatwo strawne posiłki

1. Pasta na pieczywo z dużą ilością białka.

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka (ugotowana) – lub mięso z rosołu
- 1 jajko- ugotowane
- Majonez- 1 mała łyżeczka (chyba, że pacjent nie toleruje, można pominąć)
- Jogurt naturalny – 1- 2 łyżki
- 1 łyżka oliwy
- garść szczypiorku lub pietruszki
- sól, pieprz

Kurczaka pokroić, dodać do niego majonez, jogurt, oliwę, przyprawy i zblendować na gładką pastę. Jajka pokroić w kostkę, wymieszać z pastą i dodać posiekany szczypiorek lub pietruszkę. Smarować na pieczywie.

2. Pasta z pieczonego buraka z olejem lnianym.

Składniki:

- 1 duży burak

- 2 plastry twarogu półtłustego
- Olej lniany – 1- 2 łyżki
- Sól, pieprz

Buraka owinąć w folie aluminiowa i piec ok 60 minut w 190 st. C. Można też ugotować. Przystudzić, a następnie zmiksować w blenderze z resztą składników na gładką pastę. Doprawić do smaku. Smarować na pieczywie.

3. Klopsiki drobiowe z koperkiem w diecie lekkostrawnej.

Składniki:

- mięso z indyka mielone (ok. 0,5 kg)
- 5 łyżek kaszy manna (najlepiej orkiszowa)
- 1 jajko
- koperek
- marchewka, 1szt.
- wywar warzywny – 1 szklanka

Mięso wymieszać z kaszą manną, jajkiem, posiekanym koperkiem i startą na tarce z drobnymi oczkami marchewką. Masę zostawić na 10 minut, aby kasza napęczniała. Z masy mięsnej uformować klopsiki i delikatnie wrzucać do gotującego się wywaru warzywnego lub innego (może być rosół). Klopsiki są również dobrym dodatkiem do zup.

4. Makaron z serem.

Składniki:

- Garść makaronu drobnego (nitki, makaron risoni)
- Twaróg półtłusty
- Pomidor bez skórki
- Olej rzepakowy
- Otręby owsiane – 1 łyżeczka

Makaron posypać pokruszonym twarogiem i pokrojonym w kostkę pomidorem bez skórki, połączyć łyżką oleju rzepakowego – można dodać więcej. Polecam posypać delikatnie otrębami owsianymi.

5. Mus jabłkowy z nutridrinkiem.

Składniki:

- 0.5 szklanki gotowego musu z jabłek.
- 1/3 buteleczki Nutridrinka o smaku neutralnym (lub Fresubin Energy)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Cukier, sok z cytryny, szczypta cynamonu

Lekko podgrzać mus i dodać Nutridrinka, cukier oraz sok z cytryny. Wymieszać. Posypać cynamonem. Polecam z kaszą kuskus lub kaszą jaglaną. Przy dużych nietolerancjach pokarmowych, cały deser można zblendować.

6. Odżywczy i rozgrzewający koktajl.

Składniki:

- Kawałek mango
- 1 łyżka borówek
- Pół szklanki jogurtu (można wybrać bez laktozy, jeśli pacjent ma czasową lub stałą nietolerancję wynikającą z leczenia) + 1/3 buteleczki Fresubin Energy
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu
- Szczypta kardamonu, imbiru sproszkowanego
- ½ szklanki wody mineralnej

Owoce obrać. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i miksować tak długo, aż powstanie gładki mus. Ewentualnie rozcieńczyć wodą do odpowiedniej konsystencji.

7. Kasza manna z odżywką i musem malinowym.

Składniki:

- 1 odżywka białkowa (w zależności od jednostki chorobowej)
- cukier opcjonalnie
- 3 łyżki kaszy manna
- ½ szklanki malin
- 1 szklanka mleka

Ugotować kaszę w mleku lub samej wodzie, mieszamy do momentu zgęstnienia kaszy, żeby uniknąć powstania grudek. Po ugotowaniu dodać 1 lub 1/2 buteleczki odżywki białkowej (ewentualnie proszek w miarce), wymieszać porządnie. Odstawiamy do wystudzenia.

Mus malinowy (można przygotować wcześniej).

Do osobnego garnuszka wrzucamy maliny, dodajemy odrobinę wody i ewentualnie cukier. Gotujemy na małym ogniu mieszając od czasu do czasu. Przecieramy z pestek. Nasz mus malinowy nakładamy na kaszę.

8. Jaglanko-ryżanka z musem jabłkowym.

Składniki:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- 3 łyżki ryżu białego
- Mleko zwykłe lub roślinne – 1 szklanka
- Woda – ½ szklanki
- Mus jabłkowy (najlepszy domowy)
- Cynamon do posypania
- 1 łyżeczka masła
- Cukier/miód do smaku

Kaszę jaglaną i ryż ugotuj razem w mleku z dodatkiem wody. Pod koniec gotowania dodaj masło i cukier. Na ciepłą jaglanko-ryżankę polej mus jabłkowy, ewentualnie można dodać łyżeczkę jakiegoś dżemu. Posyp cynamonem.

9. Omlet z puree z dyni.

Składniki:

- 3 jajka
- 1 - 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki puree z dyni
- 1 łyżeczka oleju lub oliwy
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 garść malin lub jagód

Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę, a żółtka zmiksować z cukrem. Do żółtek dodać puree z dyni i chwilę miksować. Następnie dodać mąkę oraz ubite białka. Delikatnie łyżką wymieszać całość. Na patelni rozgrzać olej. Wlać masę, przykryć pokrywką i smażyć po 3 minuty z każdej strony.

Polecam taki omlet z jogurtem i ulubionymi owocami.

10. Galaretka jogurtowa.

Składniki na 3 – 4 porcje:

- 1 jogurt skyr (150 g)
- 1 galaretka
- 1 szklanka gorącej wody

Przygotowanie:

1. Galaretkę zalej gorącą szklanką wody i dokładnie wymieszaj. Dodaj skyr i wymieszaj dokładnie za pomocą trzepaczki.
2. Przelej do miseczek i wstaw do lodówki do stężenia.

11. Kremowa pasta z kaszy jaglanej, buraka i ricotty.

Składniki:

- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 średni burak
- 3 łyżki serka ricotty (można zastąpić innym, np. zwykłym twarogiem)
- Sól, pieprz, natka pietruszki

Upieczonego lub ugotowanego buraka obierz. W kielichu blendera umieść ugotowaną kaszę, pokrojonego w kostkę buraka, ricottę, sól, pieprz oraz natkę pietruszki.

Blenduj całość do uzyskania gładkiej pasty. Podawać na pieczywie.

12. Pasta rybna z twarogiem.

Składniki:

- Pół kostki twarogu półtłustego
- 100 g ryby (świeża) – polecam łososia lub dorsza
- pęczek szczypiorku lub natki pietruszki
- 1 łyżeczka majonezu i jogurtu
- sól, pieprz

Mięso z ryby ugotować w małej ilości wody. Szczypiorek umyć, drobno posiekać.

Całość wymieszać z twarogiem, dodać majonez, jogurt, sól, pieprz.

13. Zupa krem: cukinia-marchew-ziemniak z grzankami.

Składniki:

- 1 średnia cukinia.
- 1 duży ziemniak
- 1 średnia marchew
- 3 jogurtu naturalnego.
- przyprawy: sól, pieprz, pietruszka, bazylia.
- parmezan – pół łyżeczki (opcjonalnie)
- otręby owsiane, 0.5 łyżeczki

Przygotowanie:

Ziemniaki, marchew umyć i obrać. Cukinię pokroić na grube plastry. Zalać wodą (tak aby przykryć warzywa), gotować do miękkości. Dodać jogurt. Następnie całość zmiksować na gładki krem. Przyprawić do smaku. Można podać z makaronem jasnym-drobnym, płatkami jaglanymi lub ryżowymi. Posypać otrębami, zieleniną i ewentualnie serkiem parmezanem.

Do zupy polecam grzanki (może być chleb tostowy / jasny zapiekany w piekarniku z masłem).

14. Łagodna i przeciwzapalna zupa tajska z indykiem. Polecana przy zaparciach.

Składniki:

- Mięso mielone z indyka (ilość dowolna)
- 1 mała marchew pokrojona na cienkie plasterki
- Imbir w proszku
- Oliwa z oliwek
- 1/3 szklanki mleczka kokosowego (z kartonu)
- Natka pietruszki
- Makaron drobny

Rozgrzać oliwę i podsmażyć z marchewką. Dodać mięso, chwilę podsmażyć i całość zalać wodą, tak aby tylko przykrywała nam składniki. Gotujemy do miękkości, po czym przyprawiamy do smaku. Zupka powinna mieć gęstą konsystencję. Na sam koniec wlewamy mleczko kokosowe i jeszcze jakieś 2 minuty gotujemy.

Odstawiamy na chwilę do przestygnięcia. Podajemy z ugotowanym makaronem. Zupkę można obficie posypać natką pietruszki.

15. Pieczone jabłko z serowym nadzieniem.

Składniki:

- 1 duże jabłko
- 1 łyżeczka cukru lub miodu
- 2 łyżki twarogu chudego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka owoców jagodowych (opcjonalnie)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Odcinamy górę jabłka tak, żeby później można było z powrotem położyć ją na

jabłku. Wydrążamy jego środek. Mieszamy twaróg z jogurtem, miodem, cynamonem i tą mieszanką wypełniamy jabłko. Na wierzch masy serowej można jeszcze położyć borówki lub jagody. Przykrywamy jabłko wcześniej odciętą górą i wkładamy je do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Pieczemy przez około 40 minut.

Wyjmujemy z piekarnika.

16. Koktajl owocowy z odżywką białkową pomocny przy niedożywieniu.

Składniki:

- 1 butelka odżywki białkowej (w zależności od choroby) – polecam Fresubin Energy
- 1 mały banan
- ½ dojrzałego mango (można pominąć)
- 1 łyżka musu jabłkowego (najlepszy domowy)

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj. Można koktajl rozcieńczyć odrobiną wody .

17. Włoski koktajl z odżywką białkową. Polecany przy zaparciach.

Składniki:

- 200 – 100 ml odżywki białkowej (1 lub ½ butelki)
- 100 ml chłodnej kawy espresso

Zmieszać zimne espresso z odżywką białkową (można zblendować aby uzyskać puszystą konsystencję). Zamiast odżywki możesz użyć napoju roślinnego (np. mleko kokosowe, migdałowe, owsiane).