



Drodzy Pacjenci!

Jesteśmy w trakcie okresu świąteczno-noworocznego.

Mamy nadzieję, że spędzacie ten czas w gronie najbliższych i jest Wam ciepło, sympatycznie i przyjemnie. Chcielibyśmy, by ten czas był jak najbardziej relaksujący, ponieważ wiemy jak pozytywnie wpływa na Wasze dobre samopoczucie przez następne tygodnie. By je utrzymać i wzmocnić, przygotowaliśmy dla Was też coś specjalnego – drugą część książki kucharskiej. I jest to zaiste wydawnictwo niecodziennie, bowiem powstało w dużej mierze dzięki zaangażowaniu... Was samych.

Pani Halinka z Olkusza,

Pani Marta ze Staszowa,

Pani Danusia z Pszczyny,

Pani Marysia z Pszczyny,

Pan Tadeusz z Zakopanego,

Pani Mariola z Gołubia,

Pani Henryczka z Żyrardowa,

Pani Stefania z Łęcznej,

Pani Jadwiga z Olkusza,

Pan Wiesław z Miechowa,

Pani Danusia ze Staszowa,

Pani Karolina z Łęcznej,

Pani Teresa z Pszczyny,

Pani Jadwiga z Zakopanego

– podzielili się swoimi smacznymi i prostymi przepisami na wszelkiego rodzaju posiłki.

W tym tymi na wigilijny stół. Życzymy smacznego!

Odwiedź nas!

www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska



Dekalog kulinarny pacjenta dializowanego

W pełnej formie znajdziesz go w swojej nowej książce kucharskiej, z którą do Ciebie przybywa Mikołaj. A tutaj najważniejsze kwestie.

1. Jedz więcej błonnika

Korzystnie wpływa na pracę jelit, nie zwiększając nadmiernie podaży fosforu i potasu.

2. Zmniejszaj ilość cukru

By zmniejszyć kaloryczność potraw. Zastępuj go erytrytolem lub ksylitolem.

3. Stopniowo ograniczaj ilość soli

By Twoja przyjemność z jedzenia była większa. Po kilku tygodniach zaczniesz odczuwać więcej aromatów i smaków.

4. Zaprzyjaźnij się z ziołami

Pomogą zastąpić sól i nadadzą Twoim daniam wyrazistości.

5. Unikaj warzyw w puszcze

Mogą zawierać więcej sodu i fosforu. Poza tym, czy świeże warzywa nie są po prostu smaczniejsze?

6. Unikaj fosforanów i naucz się obniżać fosfor

Czytaj etykiety produktów i unikaj tych, które mają w składzie fosforany (oznaczone: E338, E339, E340, E341, E450, E451, E452).

7. Obniżaj potas

Stosuj procedury podwójnego gotowania bądź płukania produktów spożywczych. A niektóre produkty przed smaženiem lekko obgotuj (np. pierś z kurczaka) lub namocz przez dłuższy czas przed ugotowaniem (np. kaszę pęczak).

8. Obniżaj sól

Kapustę kiszoną – płucz kilka razy. Koncentrat pomidorowy – używaj tego bez sodu, ale zwracaj szczególną uwagę na zawartość potasu, która w koncentratach jest wysoka. Zamiast majonezu stosuj kombinację majonezu z jogurtem naturalnym (w proporcjach pół na pół). I przede wszystkim – gotuj rosół bez kostek smakowych. Suszona włoszczyzna to jest to!

9. Wybieraj świeże produkty

Produkty gotowe zawierają bardzo dużo soli. Zamieniając je na świeże mięso, ryby czy warzywa, obniżasz ilość przyswajanego sodu i szybciej odzwyczaisz się od słonego smaku.

10. Zadbaj o dobre tłuszcze

Oliwa z oliwek rządzi! Bardzo korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie i smak potraw!



Ale przecież nie samymi zasadami człowiek żyje! Oto dodatkowy przepis, jakiego nie znajdziesz w naszej książce, a który jest pyszny nie tylko w tym świątecznym czasie.

Przygotowała go dla Ciebie Iza, która zadbała o to, by książka kucharska cieszyła oczy również od strony graficznej.

Zdrowsze tiramisu

Składniki (dopasuj proporcje do formy):

- opakowanie biszkoptów bezcukrowych
- 2 puszki mleczka kokosowego
- kubek mocno zaparzonej kawy
- pół szklanki erytrytolu
- aromat migdałowy
- gorzkie kakao

Przygotowanie:

- Mleczko kokosowe bardzo dobrze schłódź, najlepiej włóż je do zamrażarki na kilka godzin.
- Zaparz kawę z kilku porządnych tyżeczek, żeby była bardzo intensywna. Zostaw ją do ostygnięcia.
- Schłodzone mleczko zmiksuj na gęsty krem, dodając w trakcie erytrytol i aromat migdałowy.
- Możesz wykorzystać formę do ciasta, ale świetnie sprawdzi się też duże naczynie żaroodporne.
- Wylej ostudzoną kawę do miseczki. Namocz w niej pojedynczo biszkopty i ułóż na całym spodzie formy/naczynia. Następnie nałóż na nie łyżką połowę zmiksowanego mleczka kokosowego. Nasącz kawą kolejne biszkopty i ułóż je delikatnie na kremie, tworząc kolejną warstwę. Pozostałym kremem przykryj biszkopty. Wsyp kakao do sitka i oprósz obficie całe ciasto.
- Gotowe tiramisu włóż do lodówki na kilka godzin, żeby krem stężał.

Smacznego i Wesołych Świąt!