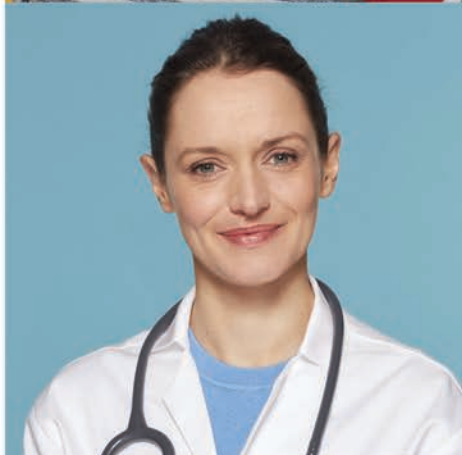


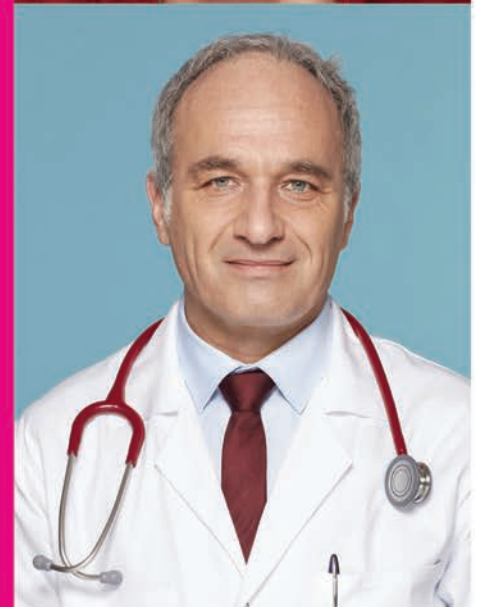
društvo za
KRONIČNO
VNETNO
ČREVESNO
BOLEZEN

KVČB



PREHRANA IN JEDILNIKI

za osebe s
Crohnovo boleznijo



Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) že več kot 18 let nudi pomoč osebama s Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Društvo organizira številna strokovna srečanja in izdaja publikacije, ki so v pomoč bolnikom, ki imajo kronično vnetno črevesno bolezen. Društvo izdaja tudi društveno revijo Kronček, Krončkov e-novičnik ter številne priročnike, biltene in brošure. Društvo prav tako skrbi za povezavo med strokovno javnostjo in osebami, ki imajo kronično vnetno črevesno bolezen ter ozavešča o bolezni splošno javnost. V okviru izobraževanj in ozaveščanja o bolezni tako organizira številne nacionalne dogodke, šole za osebe s KVČB, strokovna srečanja, delavnice, simpozije o KVČB. V e-učilnico, ki jo imamo urejeno na spletni strani društva nalagamo vsa strokovna predavanja, v pomoč tistim, ki bi rada snov ponovili ali se zaradi teže bolezni niso mogli udeležiti organiziranega dogodka.



Mateja Saje
predsednica
Društva za KVČB

V društvu pa smo v zadnjem času dobili kar nekaj vprašanih v zvezi s prehrano bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo. Osebe s KVČB so nas prosile, če bi jim lahko posredovali priporočila kakšno hrano lahko uživajo. Opazili smo, da je na spletu več različnih priporočil, kar lahko zmede osebe s KVČB. Tako smo se odločili, da v sodelovanju z zdravniki iz UKC Ljubljana in podjetjem OPH Oktal pharma izdamo knjižico o prehrani bolnikov s Crohnovo boleznijo. V knjižici ni priporočil za prehrano bolnikov z ulceroznim kolitisom, razlog pa je v tem, ker večina raziskav kaže ugodnejši vpliv diet pri osebah s Chronovo boleznijo kot pri osebah, ki imajo ulceroznem kolitisu.

Da bi nudili kar se da celovito informacijo v zvezi s prehrano za bolnike s Chronovo boleznijo sta na začetku knjižice dr. Nataša Smrekar, dr. med. specialistka gastroenterologije, in Matic Koželj dr. med. specialist gastroenterolog napisala članka o Crohnovi bolezni in prehrani oseb s Crohnovo boleznijo. Oba sta v svojih člankih poudarila pomen prehrane pri bolnikih s Crohnovo boleznijo in omenila zadnje raziskave, ki kažejo, da pride do izboljšanja bolezni, če se osebe držijo določenih diet in konceptov zdravljenja.

V nadaljevanju knjižice je tako predstavljena posebna dieta po konceptu Modulife. Gre za dieto, ki so jo razvili zdravniki posebej za osebe s Crohnovo boleznijo in je podprta s številnimi strokovnimi članki. Koncept Modulife je sestavljen iz Izločilne diete za osebe s Crohnovo boleznijo (v angl. jeziku CDED - The Crohn's Disease Exclusion diet) in Modulena® IBD, ki je živilo za posebne zdravstvene namene. Dieta vsebuje seznam obveznih, dovoljenih in nedovoljenih živil in pijač. Kot dopolnilo tej hrani se uživa Modulena® IBD. Dieta je sestavljena iz treh faz, faza 1 in faza 2 trajata šest tednov, faza 3 pa predstavlja prehrano, ki naj bi jo osebe s KVČB uživale daljše obdobje. Dieta se izvaja pod zdravniškim nadzorom. Na koncu knjižice pa smo pripravili še več kot 30 receptov, ki naj vam bodo v pomoč pri pripravi vaših jedilnikov. Pri vsakem receptu je napisano za katero fazo diete je le-ta primeren, prav tako pa so navedene prehranske vrednosti obroka.

Želimo vam, da bi vam bila knjižica v pomoč pri obvladovanju vaše bolezni.

Mateja Saje, predsednica Društva za KVČB

Crohnova bolezen (CB) je ena od oblik kronične vnetne črevesne bolezni. Za Chronovo bolezen je značilno, da vnetje prizadene katerikoli del prebavne cevi, od ust do zadnjika. Vnetje je neenakomerno in zajame celotno steno črevesja. Bolezen je pogostejša v razvitih delih sveta in je enako pogosta pri obeh spolih. Je pogostejša pri beli rasi, predvsem pri Židih. Chronovo bolezen je bolezen mladih odraslih, najpogosteje se pojavi med 15. in 30. letom starosti.

Točnega razloga za nastanek bolezni ne poznamo.

Genetski dejavniki, dejavniki iz okolja in neustrezen imunski odziv na antigene v črevesju (normalna črevesna flora) imajo pomembno vlogo pri nastanku bolezni, katere končni rezultat je nenadzorovano vnetje črevesne sluznice.

Bolezen poteka v zagonih z vmesnimi različno dolgimi obdobji mirnega stanja (remisija). Klinična slika je odvisna od anatomske lokacije vnetja, njegove intenzivnosti in tendence k zoževanju črevesne svetline. Ločimo tri glavne fenotipe bolezni: vnetni, stenozantni in penetrantni fenotip. Za bolnike s Chronovo bolezen je značilna predvsem bolečina v trebuhu in driska. Krvave driske se pojavijo le, če je prizadeto tudi široko črevo. Kadar je prizadeto le ozko črevo je lahko vodilni znak bolezni huda malabsorpcija (pomanjkanje vitaminov in mineralov, anemija, elektrolitske motnje...) s hujšanjem. Vnetne spremembe z zgornjih prebavilih so lahko brez klinične manifestacije, lahko pa bolniki navajajo disfagijo (težko požiranje) ali imajo dispeptične težave. Včasih se bolezen prične le z lokalnimi zapleti v obliki fistul, fisur ali abscesov. Bolniki pogosto tožijo o hudi utrujenosti, ki je posledica kroničnega vnetja in slabokrvnosti. V 35 % se pojavijo še zunajčrevesni simptomi-prizadetost kože, oči, sklepov, jeter, pljuč, srca in krvotvornih organov.

CB zdravimo medikamentozno in/ali operativno.

Pri izbiri zdravljenja upoštevamo aktivnost in resnost bolezni kot tudi pridružene izvenčrevesne manifestacije. Zdravljenje je individualno in še vedno simptomatsko, saj osnovnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo. Z zdravili umirimo akutni zagon vnetja (sistemski in lokalno delujoči kortikosteroidi) in vzdržujemo remisijo bolezni (imunosupresivi, biološka zdravila).

Poleg medikamentoznega pristopa se v primeru nezadostnega kaloričnega vnosa, črevesnih zapletov in operativnih posegov uporablja prehransko zdravljenje - enteralna prehrana ali parenteralna prehrana. Gastroenterologi pediatri pri otrocih s Chronovo bolezen za umiritev zagona bolezni raje uporabljajo popolno enteralno prehrano kot kortikosteroide zaradi njihove učinkovitosti pri celjenju sluznice in izboljšanju rasti.

Za razliko od steroidov enteralna prehrana izboljša rast otrok. Enteralna prehrana ima tudi to prednost, da omogoča zadostne količine makrohranil in mikrohranil ter kakovostno uživanje brez škodljivih kemikalij, nepravilnega kuhanja in posledic predelave. Vse več je tudi dokazov, da je zdravljenje akutnega zagona Chronovo bolezen z delno (izključitveno) enteralno prehrano uspešno tudi pri odraslih.



Dr. Nataša Smrekar,
dr. med., spec.
gastroenterologije
UKC Ljubljana
Klinični oddelek
za gastroenterologijo

Dr. Nataša Smrekar, dr. med., spec. gastroenterologije

ZDRAVLJENJE VNETNIH ČREVESNIH BOLEZNI Z PREHRANO

Kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB) nastane zaradi prekomerne reakcije imunskega sistema na nepoznano, sicer v hrani normalno prisotno snov pri bolniku z genetsko nagnjenostjo k bolezni. Sam mehanizem ni natančno poznan, govorimo pa o prepletu genetskih in okoljskih dejavnikov.

Zdravila za zdravljenje KVČB delujejo ali neposredno na sluznico črevesja ali pa modulirajo imunski sistem in z delovanjem zavirajo njegov prekomerni odziv. Samo zdravljenje je tako usmerjeno v preprečevanje zapletov bolezni in ne neposredno v preprečevanje pogojev za nastanek vnetja. Poleg tega lahko zdravila povzročijo neželjene učinke, ki otežujejo proces zdravljenja in zmanjšajo kakovost življenja bolnika.

Ekskluzivno enteralno zdravljenje (EEN) je koncept zdravljenja s hrano, ki je bil sprva razvit na otroški populaciji. Razvit je bil konec 20. stoletja in temelji na preprečitvi stika neznanega snovi (antigena), s črevesno sluznico, ki pri bolnikih s KVČB vzpodbudi vnetje sluznice. Ker ta antigen še ni identificiran, namesto »navadne« hrane bolnik prejema sintetične polimerne energetske bogate prehranske formule, ki zadostujejo bolnikovim presnovnim potrebam. Bolnik je tako hranjen 6–8 tednov, nato pa se uvede v terapijo vzdrževalno zdravljenje.

Pri otrocih je EEN postala prva izbira zdravljenja zagona bolezni. V primerjavi s kortikosteroidi (npr. Medrolom) je pri otrocih, zdravljenih z EEN celjenje sluznice boljše, višja je kostna masa, večji je porast telesne mase in boljša je kakovost življenja. Zanimivo je, da je odziv na zdravljenje odvisen od lokacije bolezni – bolje se odzivajo bolniki, s prizadetostjo tankega, kot širokega črevesja.

Pri odraslih bolnikih EEN ni tako učinkovita, kot pri otrocih. Vzrok za to ni popolnoma jasen, eden od razlogov je slabo prenašanje EEN zaradi okusa oz. lastnosti EEN (ene od študij zaradi tega ni dokončalo kar 40 % bolnikov). Drug možen razlog je trajanje bolezni, saj je pri Crohnovi bolezni katerokoli zdravljenje bolj učinkovito, če se začne hitro po diagnozi (za razliko od ulceroznega kolitisa).

DELNA ENTERALNA PREHRANA (PEN) IN IZLOČEVALNA DIETA ZA CROHNOVO BOLEZEN

Delna enteralna prehrana temelji na konceptu »bolje nekaj kot nič«. Ker je bilo slabo prenašanje EEN eden od možnih vzrokov za neučinkovitost pri odraslih, so bolnike poskusili samo delno dohranjivati s prehranskimi formulami (kolikor so jih pač prenašali), ostal vnos hranil pa so zagotovili z »navadno« hrano. Menili so namreč, da je vzrok za učinkovitost EEN v samih prehranskih formulah, tako da je bolje zaužiti vsaj nekaj prehranskih formul. V samih raziskavah je bil ta način le delno uspešen, ni pa dosegel take učinkovitosti kot EEN.

CDED je sodobnejši koncept, ki temelji na konceptu izogibanja hrani, ki bi lahko sprožila vnetje črevesne sluznice. Znano namreč je, da pojavnost Crohnove bolezni narašča z vzhodne proti zahodni polobli in od juga



Matic Koželj, dr. med.,
spec. gastroenterologije
UKC Ljubljana
Klinični oddelek
za gastroenterologijo

proti severu. T.i. »zahodnjaška« (tudi »mesno-sladka«) prehrana z visoko vsebnostjo nasičenih maščob, visoke koncentracije sladkorja, rdečega mesa in predelanih žitaric, aditivov in konzervansov, je že dolgo znan dejavnik tveganja za razvoj kroničnih vnetnih bolezni, tako črevesja kot tudi drugih organov (npr. žil).

Po raziskavah je CDED učinkovita za bolnike s Crohnovo boleznijo (predvsem prizadetostjo tankega črevesja), za ulcerozni kolitis pa ni povsem jasnih dokazov

V zadnjih letih se je uveljavil način kombiniranja CDED in PEN, ki pri otrocih po nekaterih raziskavah dosega celo večji učinek doseganja remisije kot EEN; do 70 % bolnikov doseže klinično remisijo. Razvili so se različni protokoli zdravljenja, ki sestojijo iz več stopenj. Bolniki tak način zdravljenja lažje prenašajo in rezultati so temu primerno boljši. Za bolnika je tudi pomembno, da dobi jasna prehranska navodila, saj na ta način tudi na psihološki bazi »nadzorujejo bolezen« in ne ona njih.

Terapija z CDED traja 12 tednov. Vsak bolnik dobil seznam živil, ki se jim je potrebno izogibati. V prvih 6 tednih 50 % energetskih potreb zapolnimo z prehranskimi formulami, 50 % pa z CDED. V drugih 6 tednih nato delež potreb s CDED zvišamo na 75 %. Po zaključenem 12-tedenskem zdravljenju priporočamo nadaljevanje zdravljenja, s tem da si 1–2x tedensko lahko privoščimo kaj s seznama prepovedanih stvari. Zdravljenje je tako primerno tako za bolnike, ki imajo zagon, kot za bolnike, ki bi le želeli vzdrževati remisijo in se lahko uporablja kot dodatno zdravljenje k zdravilom.

Priporočljivo je, da se bolnik pred uvedbo zdravljenja posvetuje tudi s kliničnim dietetikom in da se izračunajo njegove energetske potrebe ter zastavi zdravljenje. Nekatera podjetja, ki ponujajo programe zdravljenja s CDED imajo tudi bogate baze podatkov glede dovoljenih in odsvetovanih živil, diet in receptov, da si bolniki lahko pripravljajo pestre in kakovostne obroke in da jim ne zmanjka motivacije za vztrajanje pri dieti.

Matic Koželj, dr. med., spec. gastroenterologije

društvo za
KRONIČNO
VNETNO
ČREVESNO
BOLEZEN

KVČB



- V nadaljevanju te knjižice je predstavljena dieta po konceptu MODULIFE.
 - Dieta se izvaja pod zdravniškim nadzorom.
 - Sestavljena je iz Izločilne diete za osebe s Crohnovo boleznijo v angleške jeziku imenovano The Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED) in Modulena® IBD, ki je živilo za posebne zdravstvene namene.
- Dieta je sestavljena iz treh faz in zelo pomembno je, da se držite navodil v vsaki fazi.
 - Vsaka faza je sestavljena iz seznama živil in količine Modulena® IBD, ki naj bi ga zaužili.
 - V vsaki fazi so navedena živila, ki jih morate obvezno zaužiti, dovoljena živila in nedovoljena živila.
- Prav tako je za vsako fazo navedena količina Modulena® IBD, ki naj bi ga zaužili.
 - Faza 1 in faza 2 potekata šest tednov, faza 3 pa predstavlja dolgoročen način prehranjevanja.
- Za dodatne informacije se prosim obrnite na vašega gastroenterologa.


MODULIFE™



ZAJTRK

Zajtrk s sestavinami iz seznama obveznih in dovoljenih živil oziroma receptov + **Modulen® IBD**
Informacijo o potrebni količini Modulena® IBD najdete na straneh **12-13**.



MALICA

Modulen® IBD

Informacijo o potrebni količini Modulena® IBD najdete na straneh **12-13**.



KOSILO

Kosilo s sestavinami iz seznama obveznih in dovoljenih živil oziroma iz seznama receptov.



POPOLDANSKA MALICA

Modulen® IBD

Informacijo o potrebni količini Modulena® IBD najdete na straneh **12-13**.



VEČERJA

Večerja s sestavinami iz seznama obveznih in dovoljenih živil oziroma iz seznama receptov.



50 %
DNEVNIH
ZAHTEVANIH
ENERGIJSKIH
POTREB
ZAGOTOVI
MODULEN® IBD



Informacije o potrebni količini zaužitega Modulena® IBD najdete na strani 12-13

Obvezna živila

Hrana bogata
z beljakovinami



Sveža piščančja prsa
minimalna količina
150-200 g na dan

2 jajci na dan

Hrana bogata
z ogljikovimi hidrati



2 sveža krompirja na dan
Olupljena, kuhana in ohlajena
pred uživanjem.

Sadje



2 banani na dan
1 olupljeno jabolko na dan

Dovoljena živila in pijače

Hrana bogata
z beljakovinami



Sveža nemastna riba
100-150 g na teden
Namesto piščančjih prsi.

Hrana bogata
z ogljikovimi hidrati



Beli riž (neomejeno)
Riževi rezanci brez konzervansov (neomejeno)
Riževa moka za peko (neomejeno)

Sadje



1 avokado na dan
(ne več kot polovico avokada
na obrok)
5 zrelih jagod na dan
1 rezina melone na dan

Zelenjava



2 paradižnika na dan
(ali 6 češnjevih paradižnikov)
Dodatni paradižniki se lahko
uporabijo za pripravo domače
paradižnikove omake.
2 olupljeni kumari na dan
1 korenček na dan
Sveža spinača
(1 skodelica nekuhanih listov
na dan)
3 listi solate na dan

Olja in začimbe



Olja: olivno olje, olje oljne
repice

Začimbe (brez dodatkov):
sol, poper, paprika, cimet,
kumina, kurkumin

Sveže začimbe: meta,
origano, koriander, rožmarin,
žajbelj, bazilika, timijan, koper,
peteršilj

Ostale začimbe: čebula,
česen, ingver, svež limonin sok

Sladila:
med (3 čajne žličke na dan),
namizni sladkor (3 čajne žličke
na dan)

Pijače



Voda

Gazirana voda

Zeliščni čaji (lahko z
dodatkom rezine limone, limete,
pomaranče ali metinimi listi)

**1 kozarec sveže
stisnjene pomarančnega
soka na dan**

Živila, ki niso na seznamu obveznih in dovoljenih živil, so nedovoljena živila.



Nedovoljena živila in pijače

Hrana bogata z beljakovinami



Obdelano meso in ribe: že pripravljeno in prekajeno

Morska hrana

Rdeče meso, svinjina, puran, ostali deli piščanca

Izdelki iz soje

Mlečni izdelki

Sladoleđ

Rastlinski napitki:

sojino mleko, riževo mleko, mandljevo mleko

Hrana bogata z ogljikovimi hidrati



Izdelki iz pšenice: kosmiči, kruh in pekovski izdelki

Kvas

Izdelki brez glutena

Izdelki iz soje

Stročnice: leča, grah, čičerika in fižol

Koruza

Zamrznjen krompir

Vse ostale moke

Sadje



Sušeno sadje

Vso ostalo sadje

Zelenjava



Zamrznjena zelenjava

Ohrovt

Por

Beluši

Artičoke

Vsa ostala zelenjava, ki ni omenjena med dovoljenimi živilmi.

Olja, začimbe in ostali dodatki



Margarina

Pripravljene omake

Solatni prelivi

Sirupi

Marmelade

Umetna sladila

Mešanice začimb

Ostala olja: sojino olje, sončnično olje, koruzno olje in olja v pršilih.

Pijače



Gazirane pijače

Sadni sokovi

Ostale sladke pijače

Alkoholne pijače

Kava

Pravi čaji

Ostalo



Konzervirani izdelki

Pakirani prigrizki: čips, preste, kokice in podobno

Sladkarije, čokolada, torte, piškoti

Žvečilni gumiji

Oreščki



Vse vrste oreščkov

Izločilna dieta za osebe s Crohnovo boleznijo (The Crohn's Disease Exclusion Diet) se uporablja pod zdravniškim nadzorom. Posvetujte se s svojim gastroenterologom, če imate kakršna koli vprašanja povezana s to dieto.

Zapiski:

25 %
 DNEVNIH
 ZAHTEVANIH
 ENERGIJSKIH
 POTREB
 ZAGOTOVI
MODULEN® IBD



Informacije o potrebni količini zaužitega Modulena® IBD najdete na strani 12-13

Obvezna živila

Hrana bogata
z beljakovinami



Sveža piščančja prsa
 minimalna količina
 150-200 g na dan

2 jajci na dan

Hrana bogata
z ogljikovimi hidrati



2 sveža krompirja na dan
 Olupljena, kuhana in ohlajena
 pred uživanjem.

Sadje



2 banani na dan
1 olupljeno jabolko na dan

Dovoljena živila in pijače

Hrana bogata
z beljakovinami



Sveža nemastna riba
 100-150 g na teden
 Namesto piščančjih prsi.

Ena konzerva tune
 enkrat na teden
 v olivnem ali olju oljne repice.

Rdeče meso ni
priporočljivo zato se ga
 izogibajte. Izjemoma lahko
 zaužijete svež neobdelan
 pečen nemasten goveji zrezek,
 do 200 g na dan (samo enkrat
 na teden).

Hrana bogata
z ogljikovimi hidrati



Beli riž (neomejeno)

Riževi rezanci brez
 konzervansov (neomejeno)

Riževa moka za pečenje (neo.)

Polovica sladkega
krompirja na dan

Polovica rezine kruha na dan
 (najbolje, da je kruh domač)

Polovica skodelice kuhane
leče, čičerike, fižola ali
graha na dan

Kvinoja (neomejeno)

Polovica skodelice ovsenih
kosmičev (ali 1 do 2 piškota
 na dan)

Sadje



1 avokado na dan
 (ne več kot polovica avokada
 na obrok)

5 zrelih jagod

Četrtnina skodelice
borovnic, ki lahko
 nadomestijo jagode.

1 rezina melone na dan

Hruška, breskev ali kivi
na dan v 7. do 9. tednu

Od 10. tedna dalje se lahko
uživa vso sadje v majhnih
 količinah (razen tistega, ki je
 na seznamu prepovedanih
 živil).

Zelenjava



2 paradižnika na dan
 (ali 6 češnjevih paradižnikov).
 Dodatni paradižniki se lahko
 uporabijo za pripravo domače
 paradižnikove omake.

2 olupljeni kumari na dan

1 korenček na dan

Sveža špinacea (1 skodelica
 nekuhanih listov na dan)

3 listi solate

Bučke (1 velika ali 2
 manjši na dan), 4-6
 svežih šampijonov, 2
 cvetni glavici brokolija ali
 cvetače na dan
 (ne istočasno)

Od 10. tedna dalje se lahko
uživa vsa zelenjava
 z izjemo tiste, ki je na seznamu
 prepovedanih živil.

Olja in začimbe



Olja: oljčno olje in olje oljne
 repice

Začimbe (osnovna): sol,
 poper, paprika, cimet, kumina,
 kurkumin

Sveže začimbe: meta, origano,
 koriander, rožmarin, žajbelj,
 bazilika, timijan, koper, peteršilj

Ostale začimbe: čebula,
 česen, ingver, svež limonin sok

Sladila: med (3 čajne žličke
 na dan), namizni sladkor (3
 čajne žličke na dan)

Soda bikarbona ali pecilni
prašek

Nadaljevanje na naslednji strani →

Živila, ki niso na seznamu obveznih in dovoljenih živil, so nedovoljena živila.



Pijače



Voda

Gazirana voda

Zeliščni čaji (lahko z dodatkom rezine limone, limete, pomaranče ali metinimi listi)

Kamilični čaj

1 kozarec sveže stisnjenega pomarančnega soka na dan

Oreški

Mandlji ali orehi (neslani, nepraženi in neprocesirani, 6-8 na dan)

Surov tahini (sezamova pasta) brez emulgatorjev in sulfidov (2 čajni žlički na dan)

Nedovoljena živila in pijače

Hrana bogata s proteini



Obdelano meso in ribe: že pripravljeno in prekajeno

Morska hrana

Rdeče meso, svinjina, puran, ostali deli piščanca

Izdelki iz soje

Mlečni izdelki, sladoled

Rastlinski napitki: sojino mleko, riževo mleko, mandljevo mleko

Hrana bogata z ogljikovimi hidrati



Izdelki iz pšenice: kosmiči, kruh in pekovski izdelki

Kvas

Izdelki brez glutena

Izdelki iz soje

Koruza (dovoljeno od 10. tedna naprej)

Zamrznjen krompir

Vse ostale moke

Sadje



Sušeno sadje

Vse ostalo sadje (dovoljeno od 10. tedna naprej)

Nedovoljeno sadje: kaki, granatno jabolko, opuncija, pasijonka

Zelenjava



Zamrznjena zelenjava

Ohrovt

Por

Beluši

Artičoke

Zelena

Olja, začimbe in ostali dodatki



Margarina

Pripravljene omake

Solatni prelivi

Sirupi

Marmelade

Umetna sladila

Mešanice začimb

Ostala olja: sojino olje, sončnično olje, koruzno olje in olja v pršilih

Pijače



Gazirane pijače

Sadni sokovi

Ostale sladke pijače

Alkoholne pijače

Kava

Pravi čaji

Ostalo



Konzervirani izdelki

Pakirani prigrizki: čips, preste, kokice in podobno

Sladkarije, čokolada, torte, piškoti

Žvečilni gumiji

Izločilna dieta za osebe s Crohnovo boleznijo (The Crohn's Disease Exclusion Diet) se uporablja pod zdravniškim nadzorom. Posvetujte se s svojim gastroenterologom, če imate kakršna koli vprašanja povezana s to dieto.

Zapiski: _____



25 %
DNEVNIH
ZAHTEVANIH
ENERGIJSKIH
POTREB
ZAGOTOVI
MODULEN® IBD

Informacije o potrebni količini zaužitega Modulena® IBD najdete na strani 12-13

Dieta v vzdrževalni fazi (faza 3 – od 13. tedna dalje) dovoljuje živila iz faze 2 in nova živila iz spodnjega seznama. V fazi 3 ni obveznih živil, še vedno pa se je potrebno izogibati oziroma omejiti potencialno škodljiva živila. Dieta je med delavnikom strožja, za vikend pa se lahko nekatera dovoljena živila zaužijejo v večjih količinah. Za vikend se lahko zaužijejo tudi živila, katerih naj bi se po možnosti izogibali. Pomembno je, da se izogibate prenajedanju nepriporočenih živil kot so deserti, sladoledi, prigrizki, alkohol ...

PONEDELJEK-PETEK

Držite se diete iz faze 2 od ponedeljka do petka z naslednjimi dodatki:

Dodatno dovoljena živila in pijače poleg živil in pijač dovoljenih v fazi 2
Hrana bogata z beljakovinami


Ostali deli piščanca (razen kože, perutničk in jeter)

Sveži morski sadeži, nemastna riba ali losos enkrat na teden.

Izogibajte se predpakiranim ali zamrznjenim morskim sadežem in ribam.

Ena porcija nepredelanega polnomastnega naravnega jogurta brez aditivov.

Hrana bogata z ogljikovimi hidrati


Dve rezini kruha na dan (najbolje, da je kruh domač)

Majhna porcija testenin, ki jo lahko zaužijete namesto kruha.

Sadje


Vso sadje, vključno s suhim sadjem, če ne vsebuje sulfidov, razen sadje, ki je napisano v seznamu nedovoljenih živil.

Zelenjava


Vsa zelenjava, razen omenjene nedovoljene zelenjave (če ni drugih omejitev)



Ena skodelica črne kave ali čaja na dan (ne smete zaužiti instant kave ali kave iz kapsule)

Enake omejitve za ostala živila in pijače kot v fazi 2.

Vedno nedovoljena živila
Hrana bogata s proteini


Zamrznjeno testo (za pito ali pico), predelano meso, kot so hrenovke, klobase, slanina, pripravljene obroki (zamrznjeni ali sveži) in brezalkoholne pijače

Sadje


Kaki
Granatno jabolko
Opuncija
Pasijonka

Zelenjava


Sveža zelena
Večja količina ohrovt
Por



SOBOTA-NEDELJA

- Sobota in nedelja sta »prosta« dneva.
- Dovoljena so tudi živila iz spodnjega seznama.
- Pomembno je, da se ne prenaedate s hrano iz spodnjega seznama.
- Poskušajte uživati raznovrstna živila tudi med »prostimi« obroki med vikendom.
- Domače pripravljena hrana ima prednost pred zamrznjeno in predelano hrano.

Dovoljena živila in pijače

En »prost« doma kuhan zajtrk ter kosilo ali večerja na dan v soboto in nedeljo.

Zajtrk



Lahko vključuje:

- Kruh
- Sir, mleko
- Jajca
- Palačinke
- Namaze
- Eno skodelico kosmičev z mlekom

Kosilo ali večerja



Lahko vključuje:

- Zrezek, hamburger, svinjino, morske sadeže, losos, tuno, katerekoli testenine
- Mlečne izdelke, vključno s sirom
- En kos doma narejenega peciva ali piškotov ali eno kepico sladoleda
- Kakav ali čokolado za peko
- Eno steklenico piva ali kozarec vina

HRANA V RESTAVRACIJI

V fazi 3 lahko pojedete en obrok v restavraciji, ampak potem odpade prost dan v soboto ali nedeljo.

En obrok v restavraciji = en prost dan v soboto ali nedeljo

(en prost zajtrk in eno prosto kosilo ali večerja pomeni, da je dieta bodisi v soboto ali nedeljo enaka kot od ponedeljka do petka)

Hitre hrane in kitajske hrane se izogibajte.

Izločilna dieta za osebe s Crohnovo boleznijo (The Crohn's Disease Exclusion Diet) se uporablja pod zdravniškim nadzorom. Posvetujte se s svojim gastroenterologom, če imate kakršna koli vprašanja povezana s to dieto.

Zapiski: _____

FAZA 1

MOŠKI

Teža (kg)	Število meric	Zajtrk	Dopoldanska malica	Popoldanska malica
40-50	18 meric	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode
50-60	20 meric	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode
60-70	23 meric	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode
70-80	25 meric	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode
80-90	27 meric	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode
90-100	29 meric	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	10 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode
100-110	31 meric	10 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	10 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	11 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode

ŽENSKE

Teža (kg)	Število meric	Zajtrk	Dopoldanska malica	Popoldanska malica
40-50	18 meric	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode
50-60	19 meric	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode
60-70	20 meric	6 meric Modulena® IBD + 2 dcl vode	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode
70-80	22 meric	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode
80-90	23 meric	7 meric Modulena® IBD + 2,5 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode
90-100	24 meric	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode
100-110	25 meric	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	8 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode	9 meric Modulena® IBD + 3 dcl vode

Izračun je narejen za osebe, ki nikoli ali redko vključujejo telesno dejavnost v svoj dan. V primeru da ste rahlo oziroma zmerno aktivni približno dva do trikrat na teden dodajte v svoje obroke tekom dneva še 3 do 6 meric Modulena® IBD na dan.

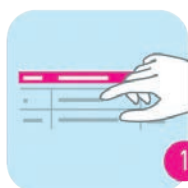
Izračun je narejen za povprečno velikega moškega (178 cm) oziroma za povprečno veliko žensko (163 cm). Izračun je narejen na osnovi kalkulatorja kalorij bolnišnice Mayo Clinic, ZDA.

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Ne spreminjajte razmerij. Sledite navodilom za uporabo oz. priporočilu zdravnika.

Po odprtju tesno zaprite pokrovček in shranjujte na hladnem, suhem mestu. Vsebinsko uporabite v 4 tednih po odprtju embalaže.

Peroralna uporaba: pripravljeno mešanico zaužijte najkasneje v 4 urah, če je na sobni temperaturi. Neuporabljeni preostanek tesno zaprite s pokrovčkom, shranite v hladilniku in porabite v 24 urah. Postreženo ohlajeno je najboljšje.



Temeljito si umijte roke. Sledite preglednici za mešanje in izberite ustrezen volumen.



Odmerite hladno prevreto ali ustekleničeno vodo sobne temperature in jo nalijte v čisto skodelico ali kozarec.

FAZA 2 in FAZA 3

MOŠKI

Teža (kg)	Število meric	Zajtrk	Dopoldanska malica	Popoldanska malica
40-50	10 meric	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
50-60	10 meric	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
60-70	12 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
70-80	12 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
80-90	13 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode
90-100	14 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode
100-110	15 meric	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode

ŽENSKE

Teža (kg)	Število meric	Zajtrk	Dopoldanska malica	Popoldanska malica
40-50	9 meric	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
50-60	10 meric	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
60-70	10 meric	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
70-80	11 meric	3 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
80-90	12 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
90-100	12 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode
100-110	13 meric	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	4 merice Modulen [®] IBD + 1,5 dcl vode	5 meric Modulen [®] IBD + 2 dcl vode

Izračun je narejen za osebe, ki nikoli ali redko vključujejo telesno dejavnost v svoj dan. V primeru da ste rahlo oziroma zmerno aktivni približno dva do trikrat na teden dodajte v svoje obroke tekom dneva še 2 do 4 merice Modulen[®] IBD na dan.

Izračun je narejen za povprečno velikega moškega (178 cm) oziroma za povprečno veliko žensko (163 cm). Izračun je narejen na osnovi kalkulatorja kalorij bolnišnice Mayo Clinic, ZDA.



S priloženo merico odmerite želeno količino praška.



Prašek dodajte v vodo in takoj začnite mešati. Mešajte, vse dokler se dobro ne premeša.



Po uporabi shranite merico znotraj pločevinke, kot je prikazano.



1

Ali lahko krompir pogrejemo?

Da, krompir lahko pogrejete za uživanje potem, ko je bil kuhan in ohlajen.

2

Zakaj so ohrovt, por, šparglji, zelena in artičoke prepovedani?

Cilj diete faze 1 in faze 2 je omejitev visokega vnosa vlaknin, ki jih ta zelenjava vsebuje zelo veliko. Ohrovt, por, šparglji, zelena in artičoke niso dovoljeni v fazi 1 in fazi 2. To zelenjavo lahko ponovno uvedete v 3. fazi (vzdrževalna faza). Tudi v 3. fazi so odsvetovane velike količine ohrovt, pora in surove zelene.

3

Ali je poleg krompirja v fazi 1 in fazi 2 dovoljena zelenjava z zmerno vsebnostjo vlaknin (korenje, buče, bučke)?

Priporočilo za dovoljeno zelenjavo je bilo oblikovano za zmerno raven vnosa vlaknin. Korenje je dovoljene v fazi 1, bučke v fazi 2, buče pa lahko uživata le v fazi 3.

4

Ali sta zamrznjeno sadje in zelenjava dovoljena?

Zamrznjeno sadje in zelenjava kupljena v trgovini nista dovoljena. Vsebujeta namreč lahko konzervanse in aditive. Lahko pa doma zamrznete sveže sadje in zelenjavo.

5

Zakaj pasijonka, granatno jabolko in kaki niso dovoljeni v vseh fazah?

Za te plodove je značilna velika količina velikih semen. Priporočljivo jih je izključiti, da bi se izognili morebitnim težavam, kot so zapora in bolečine v trebuhu. Pri vnetju oziroma strikturah lahko ti plodovi poslabšajo stanje.

6

Nekateri dietetiki svetujejo, da se je potrebno izogibati sadju, kot so jagode, zaradi majhnih semen. Vendar pa so v tej dieti jagode dovoljene.

V fazi 1 in fazi 2 je dovoljenih 5 jagod na dan, vendar ne kot obvezna hrana. Mogoče je, da se po nasvetu dietetika izločijo iz prehrane.

7

Ali obstaja kakšno drugo sadje, ki se priporoča, če ne maramo jabolka ali banana?

Spodbuja se uživanje sadja in zelenjave, da se zagotovi ustrezen vnos vlaknin, odpornega škroba in pektina, ki ga vsebujejo jabolka. Jabolko in banana sta bila izbrana, ker sta široko dostopna v različnih letnih časih. Če ne marate jabolka in banana jih lahko poskusite zmešati v smutije z drugim dovoljenim sadjem in zelenjavo. Če to ni mogoče pojejte več krompirja in drugega dovoljenega sadja kot so melone in jagode. Takšno blago prilagoditev jedilnika mora voditi dietetik.

8

Ali lahko zamrznemo svežega piščanca?

Da, piščanca, ki ste ga kupili svežega, lahko zamrznete.

9

Ali lahko uživamo piščančjo juho?

Ne smete uporabiti drugih delov piščanca razen prsi. Zato tradicionalna piščančja juha ni dovoljena.

1 0

Ali lahko namesto piščančjih prsi uporabimo puranje prsi?

Ne, puranje prsi so bogatejše s taurinom, ki je ena od sestavin, ki jih skušamo zmanjšati v fazi 1 in fazi 2. Zato se priporoča piščanec.

1 1

Zakaj zamrznjene (nepredelane) ribe niso dovoljene?

Večino svežih rib pred zamrzovanjem obdelajo s sredstvi za konzerviranje. Ta sredstva je zelo težko prepoznati na embalaži. Lahko pa doma zamrznete sveže ribe za kasnejšo pripravo.

1 2

Ali lahko v fazi 1 in fazi 2 uživamo divje ribe?

V fazi 1 in fazi 2 je dovoljena le sveža pusta bela riba. Druge vrste rib so dovoljene med prostimi dnevi faze 3.

1 3

Ali lahko uživamo fižol?

Od faze 2 dalje lahko zaužijete pol skodelice suhega fižola na dan. Fižola ne smete konzervirati ali zamrzniti.

1 4

Ali lahko uživamo kruh?

Faza 1 je brez glutena. Riževo moko lahko uporabite za domačo peko, kot so na primer palačinke. Kruh, pekovski kvas in izdelki na osnovi pšenice niso dovoljeni. V fazi 2 je dovoljen polnozrnat kruh. Ta kruh naj bo domač ali kupljen v pekarni (izogibajte se komercialnim predpakiranim izdelkom, ki lahko vsebujejo konzervanse). V fazi 2 in fazi 3 je dovoljen polnozrnat kruh. Navaden kruh lahko uživajte med prostimi obroki v fazi 3.

1 5

Ali lahko uživamo riževe izdelke, kot so riževi kolački, riževi hrustljavi kruhki ali riževe testenine?

Uživajte lahko beli riž, navadno riževo moko in riževe rezance brez konzervansov. Drugi izdelki iz riža niso dovoljeni. Za pripravo svežega peciva doma lahko uporabite riževo moko in druge dovoljene sestavine.

1 6

**Zakaj koruza, ajda in proso niso dovoljeni?
Ali lahko uživamo živila na osnovi rži in ječmena?**

Poleg tega, da je brez glutena, je bil riž izbran za dieto, ker je široko dostopen. Klinična utemeljitev hrane je bila tako zasnovana z rižem. Ajda in proso nista bila znanstveno testirana. Koruza in žita, ki vsebujejo gluten, se počasi ponovno uvajajo skozi faze, ko se črevesje zdravi. Rži in ječmenu se izogibajte v fazi 1 in omejite v fazi 2. Dovoljena je ena rezina kruha na dan, ki je lahko tudi ržena.

1 7

Ali lahko namesto mlečnih izdelkov uporabimo izdelke iz kislega mleka, izdelke z nizko vsebnostjo maščob in laktoze, kot je skuta?

Ključni prehranski pristop te diete je izključitev živil, sestavin in komponent, ki sprožajo vnetje. Omejitev mlečnih izdelkov ni povezana z vsebnostjo laktoze ali maščob. Zato ne smete uporabljati teh alternativnih izdelkov, saj imajo lahko veliko aditivov in emulgatorjev. Mleko in sir lahko uživajte v fazi 3 med vikendom.

18

Ali je čebula v prehrani omejena?

Čebula je omejena in jo je lahko uporabljate le kot začimbo. Uporabljate jo lahko le v majhnih količinah za dodajanje okusa k hrani (npr. za kuhanje ali solato).

19

Zakaj sončnično olje ni dovoljeno?

Priporočljivi sta dve olji in sicer oljčno in olje oljne repice, ki naj bosta hladno stiskani. Ti dve olji imata nizko vsebnost nasičenih maščobnih kislin. Lahko se uporabljajta sveži, za kuhanje ali peko. Sončnično olje vsebuje visoko vsebnost omega-6 maščobnih kislin. Bogato je z linolno kislino (polinenasičene maščobe), vsebuje malo omega-3 maščobnih kislin in zmerno vsebnost oleinske kisline, ki jo uvrščamo med omega-9 maščobne kisline.

20

Ali je dovoljena uporaba vanilije?

Za aromo lahko uporabljate cele stroke vanilije. Ekstrakt vanilije ni dovoljen.

21

Ali lahko pojemo več od priporočenih količin obveznih živil?

Priporočamo uporabo navedenih količin jabolk, banan in krompirja. Dodaten piščanec in jajca lahko zaužijete, če je to potrebno za zadovoljitev potreb po beljakovinah.

22

Ali lahko pojemo manj od priporočenih količin obveznih živil?

Priporočamo, da zaužijete predvidene količine jabolk, banan in krompirja. Količino piščanca in jajc lahko zmanjšate pri majhnih otrocih, ki imajo manjše potrebe po beljakovinah.

23

Vegetarijanci se zelo težko držijo te diete. Kakšen nasvet imate za osebe, ki želijo hkrati slediti tej dieti in vegetarijanski dieti?

Če ste vegetarijanec je pomembno, da zaužijejo dovolj beljakovin. Zaužili naj bi vsaj 1 g beljakovin/kg telesne teže pa vse do 1,5 g beljakovin/kg telesne teže. Priporočamo, da prehrani dodate več Modulena® IBD (7 meric Modulena® IBD zagotovi 10 gramov beljakovin) ali pa jajčni beljak (vsak beljak zagotovi dodatnih 6 gramov beljakovin). V fazi 2 lahko vključite kvinojo in stročnice. V fazi 3 pa lahko prehrani dodate tudi jogurt.

24

Kako je dieta faze 3 zasnovana za vzdrževanje remisije?

Ta faza je bila mišljena kot nadaljevanje faze 1 in faze 2. Temelji na praksi in izkušnjah, tako da lahko sledite načelom te diete vendar z več svobode. Uvedete namreč lahko dodatna živila in tako lažje sledite dieti. Raziskave potrjujejo, da lahko dolgoročno vodi do zmanjšanja vnetja, izboljšanja celjenja sluznice in ponovne uravnoveženosti mikrobiote.

25

Ali lahko Modulen® IBD mešamo z drugimi izdelki?

Da, Modulen® IBD lahko dodate živilom, ki so na listi obveznih in dovoljenih živil. Modulen® IBD lahko dodate v smutije z obveznim ter dovoljenim sadjem in zelenjavo. Dodate ga lahko tudi kosmičem in uporabite za pripravo piškotov in palačink pri čemer seveda uporabite ostale sestavine iz seznama obveznih in dovoljenih živil.

PIŠČANČJA NABODALA

 20 min

 1x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 150 g svežih piščančjih prsi, narezanih na kocke
- 1 žlica čebule v prahu
- 2 stroka česna, drobno sesekljana
- 3 žlice sesekljanega svežega peteršilja
- črni poper
- paprika
- ingver
- kurkuma
- kumina
- sol
- 2 žlici oljčnega olja

NAVODILA

1. Piščanca zmešajte z vsemi začimbami in oljčnim oljem ter marinirajte 3–4 ure.
2. Marinirane kocke piščanca nabodite na nabodala in jih popecite. Pred peko jih pokapajte z oljčnim oljem.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1925 kJ/460 kcal | maščobe 31 g |
 od tega nasičene maščobe 4,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 110 mg | ogljikovi hidrati 8 g | od tega sladkorji 1 g |
 beljakovine 35 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 390 mg |
 kalcij 52 mg | železo 1,8 mg



MEŠANA PAELLA

 45 min

 6x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 300 g svežega paradižnika
- 260 g dolgozrnatega riža
- 800 ml vode
- 150 g krompirja
- 180 g korenja
- 150 g bele ribe
- 150 g svežih piščančjih prsi brez kože
- 20 ml olivnega olja
- 5 g česna
- 0,5 g kurkume
- 4–5 pestičev žafrana
- ščepec soli
- sveži listi špinače

NAVODILA

1. V ponev za paello dodajte 20 ml oljčnega olja in ko se segreje, popecite predhodno očiščeno in seseklano meso ter ribe.
2. Na istem olju popražite olupljen in na kocke narezan krompir, korenje in česen.
3. Prejšnjim sestavinam dodajte sesekljan paradižnik in mešajte, dokler se okusi ne premešajo.
4. Dodajte vodo, sol, kurkumo in žafranove pestiče ter pustite, da začne vreti. Nato zmanjšajte segrevanje in pustite vreti 20–25 minut, da se sestavine zmeščajo.
5. Povečajte ogenj, dokler ne začne ponovno vreti. Dodajte riž, ki ga enakomerno porazdelite s preostalim sestavino. Pustite 8–10 minut, nato pa zmanjšajte ogenj. Kuhajte tako dolgo dokler se juha ne vpije in se riž ne skuha. (Pri kuhanju riža je priporočljivo upoštevati ocenjen čas, ki ga navede proizvajalec).
6. Pred serviranjem okrasite jed z listi špinače.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1130 kJ/270 kcal | maščobe 4,5 g |
 od tega nasičene maščobe 1 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 30 mg | ogljikovi hidrati 44 g | od tega sladkorji 3 g |
 beljakovine 13 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 110 mg |
 kalcij 52 mg | železo 1,8 mg



LEČA S KVINOJO IN ŠPINAČO

🕒 45 min

🍴 3x

19

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 90 g leče
- 30 g kvinoje
- 50 g krompirja
- 70 g korenja
- 1 majhen paradižnik
- 10 g svežih listov špinače
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 1 lovorjev list
- 3-4 cele nageljnove žbice
- 1 ščepec popra
- 1 ščepec soli

NAVODILA

1. Olupite in narežite čebulo, korenček in krompir. Narežite tudi stroke česna ter naribajte paradižnik.
2. Nato naredite poparek tako, da v 400-500 ml vode dodate lovorjev list, poper in nageljnove žbice. Vodo pustite vreti 10-15 minut.
3. V ponev dajte lečo, čebulo, korenček, krompir, česen in vnaprej pripravljen poparek.
4. Vse sestavine kuhajte 20 minut. Po okusu dodajte vodo za kuhanje.
5. Dodajte kvinojo in na majhnem ognju kuhajte še 10 minut.
6. Pred serviranjem dodajte nekaj listov sveže špinače.
7. Priporočilo: krompir, korenček, čebulo in strt česen pretlačimo in vmešajate kasneje nazaj v juho, da dobite gostejšo teksturo.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 753 kJ/180 kcal | maščobe 1,5 g |
od tega nasičene maščobe 0 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 34 g | od tega sladkorji 4 g |
beljakovine 9 g | prehranske vlaknine 7 g | natrij 125 mg |
kalcij 52 mg | železo 2,7 mg



POLETNA ZELENJAVNA FRITATA

🕒 30 min

🍴 4x

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 žlički oljčnega olja
- 1 srednja čebula, narezana na kocke
- 1 in 1/2 skodelice bučk, narezanih na majhne palčke
- 4 jajca
- 4 beljaki
- 2 srednje velika paradižnika, brez sredice in prečno narezana na tanke rezine
- sol in poper

NAVODILA

1. Pečico segrejte na 200 °C.
2. V ponvi, primerni za pečico, segrejte olje na srednje nizkem ognju. V ponev dodajte čebulo in jo pražite 8-10 minut, dokler se ne zmehta.
3. Povečajte toploto na srednje visoko. Dodajte bučke in začinite s soljo in poprom ter kuhajte še 2-3 minute.
4. Cela jajca in dodatne beljake stepite ter jih začinite s soljo in poprom. Vlijete v ponev in pazite, da prekrijete vso zelenjavo. Po vrhu razporedite rezine paradižnika.
5. Kuhajte približno 2 minuti na kuhalni plošči, dokler se robovi ne začnejo strjevati. Nato prestavite v pečico in pecite 16-18 minut, dokler jajca niso pečena.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 586 kJ/140 kcal | maščobe 7 g |
od tega nasičene maščobe 2 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 185 mg | ogljikovi hidrati 7 g | od tega sladkorji 4 g |
beljakovine 11 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 210 mg |
kalcij 51 mg | železo 1 mg | kalij 431 mg | vitamin D 1 mcg



FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 10 srednje velikih paradižnikov
- 500 g svežega pustega govejega mesa, sveže mletega
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 velika čebula, narezana na kocke
- 1 rdeča paprika, narezana na kocke
- 3 stroki česna, nasekljani
- 1,5 skodelice kuhanega fižola, pripravljenega iz suhega fižola
- 1 žlica kumine
- 1 čajna žlička soli
- 1/4 žličke popra
- 1 žlica mletega svežega origana

NAVODILA

1. Paradižnik prerežite na pol, odstranite peclje in ga s prerezano stranjo navzdol položite na pekač. Pecite 12–15 minut.

Paradižnik vzemite iz pečice in pustite, da se ohladi, nato ga olupite in nasekljajte.

2. V veliki ponvi na srednje močnem ognju segrejte oljčno olje. Dodajte goveje meso in med pogostim mešanjem pražite, dokler ni več rožnato. Dodajte čebulo, rdečo papriko in česen in pogosto mešajte.

3. Vmešajte paradižnik, kuhan fižol, kumino, sol in poper. Povečajte toploto na visoko. Ko čili zavre, zmanjšajte ogenj na nizko temperaturo in kuhajte še 20 minut.

4. Ko je čili kuhan, vmešajte origano.

1 porcija vsebuje 63 gramov pustega govejega zrezka. Omejte govedino na 200 gramov enkrat na teden.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 837 kJ/200 kcal | maščobe 8 g |
 od tega nasičene maščobe 2,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 45 mg | ogljikovi hidrati 17 g | od tega sladkorji 6 g |
 beljakovine 18 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 410 mg |
 kalcij 57 mg | železo 3 mg | kalij 767 mg



ČEBULNA JUHA

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 3 žlice olja oljne repice
- 8 velikih čebul, olupljenih in sesekljanih
- 3 stroki česna, sesekljani
- 4 sveži lovorovi listi
- 8 vejic svežega timijana
- 3 litri vode

NAVODILA

1. V veliki skledi zmešajte čebulo in česen.

2. V ponvi na srednje močnem ognju segrejte 1 žlico olja oljne repice. Dodajte 1/3 čebule in česna ter kuhajte, dokler čebula ne porjavi. Odstranite iz ponve in ponovite s preostalo čebulo in česnom.

3. Popraženo čebulo in česen dajte v večji lonec za juho. Dodajte lovorjev list, timijan in vodo. Na močnem ognju zavrite, nato zmanjšajte na nižjo temperaturo in pustite vreti 1 uro.

4. Na drug velik jušni lonec ali skledo postavite mrežasto cedilo. Precedite juho v več delih in pritisnite na čebulo, da odstranite vso tekočino. Zavrzite čebulo, česen in zelišča.

5. Pustite, da se juha ohladi, nato jo razdelite v majhne posodice.

Shranjujte v hladilniku do 4 dni ali zamrznete do 3 mesece.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 209 kJ/50 kcal | maščobe 4,5 g |
 od tega nasičene maščobe 0 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 2 g | od tega sladkorji 1 g |
 beljakovine 0 g | prehranske vlaknine 0 g | natrij 10 mg |
 kalcij 18 mg | kalij 34 mg



DUŠEN PIŠČANEC Z JABOLKI

🕒 30 min

🍴 2x

21

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 žlica oljčnega olja
- 1 majhna sladka čebula, narezana na tanke rezine
- 2 rdeči jabolki, olupljeni in narezani
- 400 g svežih piščančjih prsi brez kože, narezanih na trakove
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/4 žličke popra
- 1-2 čajni žlički drobno sesekljanega svežega rožmarina
- 1 žlica svežega limoninega soka

NAVODILA

1. V veliki ponvi na srednje močnem ognju segrejte olje.
2. V ponev dodajte čebulo in rezine jabolk in kuhajte približno 5 minut.
3. Medtem dajte piščanca v majhno skledo in ga potresite s soljo, poprom in rožmarinom.
4. Čebulo in jabolka potisnite ob stene ponve. Na sredino postavite piščanca. Pecite približno 6-8 minut, občasno obračajte, dokler se piščanec ne zapeče na obeh straneh.
5. V ponev dodajte limonin sok. Pokrijte, zmanjšajte gorilnik na srednjo temperaturo in kuhajte še 3-5 minut, dokler ni piščanec kuhan.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1632 kJ/390 kcal | maščobe 12 g |
od tega nasičene maščobe 2 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 145 mg | ogljikovi hidrati 25 g | od tega sladkorji 18 g |
beljakovine 46 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 670 mg |
kalcij 30 mg | železo 1 mg | kalij 879 mg



KROMPIRJEVA SOLATA

🕒 35 min

🍴 2x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 krompirja, olupljena in narezana na kocke
- 3 jajca
- 1/2 čebule, sesekljane
- 2 žlici oljčnega olja
- 3 žlice svežega limoninega soka
- sol in poper

NAVODILA

1. Krompir dajte v manjši lonec in zalijte z vodo. Zavrite na močnem ognju, nato zmanjšajte temperaturo na srednjo. Krompir kuhajte dokler ni mehak a še vedno rahlo čvrst, približno 8-10 minut.
2. Medtem dajte jajca v drug manjši lonec in jih prelijete z vodo. Zavrite na močnem ognju, nato zmanjšajte ogenj na nizko in kuhajte 10 minut. Ko se jajca ohladijo jim odstranite lupine in jih nasekljajte.
3. V srednji skledi zmešajte krompir, jajca, čebulo, oljčno olje, limonin sok ter nekaj soli in popra. Dobro premešajte, da se sestavine povežejo.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1632 kJ/390 kcal | maščobe 21 g |
od tega nasičene maščobe 4,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 280 mg | ogljikovi hidrati 39 g | od tega sladkorji 4 g |
beljakovine 13 g | prehranske vlaknine 4 g | natrij 190 mg |
kalcij 68 mg | železo 2 mg | kalij 730 mg | Vitamin D 2 mcg



KROMPIRJEVE PALAČINKE

 40 min

 2x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- olje oljne repice
- 2 krompirja, olupljena
- 1 beljak
- 2 drobno sesekljeni glavici šalotke
- 1/4 čajne žličke soli
- 1/4 žličke popra

NAVODILA

1. Pečico segrejte na 230 °C.

Pekač rahlo namastite z oljem oljne repice.

2. Krompir naribajte na velikih luknjicah strgalnika. Precedite ga skozi fino cedilo in iztisnite čim več tekočine v skledo. Pustite stati približno 10 minut, nato odlijte tekočino in prihranite preostali krompirjev škrob.

3. V veliki skledi stepite jajčni beljak.

Nežno vmešajte nariban krompir, mlado čebulo, prihranjen krompirjev škrob, sol in poper.

Z žlico nanesite mešanico na pripravljen pekač približno 2 cm narazen. Kroglice nežno sploščite

4. Pecite 8-10 minut, dokler spodnji del ne porjavi.

Obrnite in pecite še 4-6 minut, dokler ni pečeno na obeh straneh.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1004 kJ/240 kcal | maščobe 7 g |
 od tega nasičene maščobe 0,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 40 g | od tega sladkorji 2 g |
 beljakovine 7 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 620 mg |
 kalcij 41 mg | železo 2 mg | kalij 960 mg



OCVRT PIŠČANEC Z REZANCI

 40 min

 4x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 žlici olja oljne repice
- 600-800 g svežih piščančjih prsi brez kože, narezanih na tanke trakove
- 3 korenčki, olupljeni in narezani na tanke trakove
- 1 čebula, narezana na tanke rezine
- 2 stroka česna, nasekljana
- 1/8 čajne žličke soli
- 1 čajna žlička paprike
- 1/2 žličke kurkume
- 1/2 žličke sladkorja
- 2 skodelici kuhanih tankih riževih rezancev

NAVODILA

1. V ponvi na zmernem ognju segrejte 1 žlico olja. Dodajte piščanca ter pogosto mešajte, dokler ne porjavi. Dodajte korenje, čebulo in česen ter med pogostim mešanjem pražite, dokler se zelenjava ne zmechča.

2. V majhni skledi zmešajte sol, papriko, kurkumo in sladkor. Pripravljeno mešanico začimb dodajte v ponev in mešajte, dokler nista piščanec in zelenjava enakomerno prekrita.

3. V ponev dodajte kuhane riževe rezance in preostalo žlico olja. Med pogostim mešanjem kuhajte, dokler se rezanci ne segrejejo. Postrezite takoj.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1548 kJ/370 kcal | maščobe 11 g |
 od tega nasičene maščobe 1,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 110 mg | ogljikovi hidrati 29 g | od tega sladkorji 4 g |
 beljakovine 36 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 190 mg |
 kalcij 37 mg | železo 1 mg | kalij 703 mg



PIŠČANČJI RAŽNJIČI S PESTOM

🕒 75 min

🍴 4x

23

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 porciji svežega zeliščnega pesta
- 680 g svežih piščančjih prsi brez kože, narezanih na kocke
- 24 češnjevih paradižnikov

NAVODILA

1. Piščanca premažemo s pestom. Pustite, da se marinira v hladilniku vsaj eno uro in najdlje čez noč.
2. Kose piščanca in paradižnika izmenično nataknete na 8 nabodal.
3. Segrejte zunanji žar ali notranjo ponev za žar. Nabodala pecite približno 5 minut na eni strani, obrnite in nadaljujte s peko še približno 5 minut, dokler piščanec ni pečen.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1339 kJ/320 kcal | maščobe 15 g |
od tega nasičene maščobe 2,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 125 mg | ogljikovi hidrati 4 g | od tega sladkorji 3 g |
beljakovine 39 g | prehranske vlaknine 1 g | natrij 85 mg |
kalcij 27 mg | železo 1 mg | kalij 837 mg



PIŠČANEC ZAČINJEN S SLADKORJEM

🕒 90 min

🍴 4x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 600 g svežih piščančjih prsi brez kože
- 1/4 skodelice sladkorja
- 2 žlici paprike
- 1 žlica svežega origana
- 3 žlice mletega česna
- 1/4 čajne žličke soli
- 1/2 žličke popra

NAVODILA

1. V veliki skledi zmešajte sladkor in začimbe. Dodajte piščanca in premešajte, da se piščanec enakomerno prekrije z mešanico začimb. Pokrijte in ohladite za 1-3 ure.
2. Pečico segrejte na 220 °C.
3. Piščanca pecite 20-25 minut, dokler piščanec ni zlato rjav in pečen.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 962 kJ/230 kcal | maščobe 4,5 g |
od tega nasičene maščobe 1 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 110 mg | ogljikovi hidrati 13 g | od tega sladkorji 9 g |
beljakovine 35 g | prehranske vlaknine 1 g | natrij 220 mg |
kalcij 31 mg | železo 1 mg | kalij 535 mg



BURGER Š PIŠČANCEM IN ŠPINAČO



30 min



2x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 300 g svežih piščančjih prsi brez kože
- 100 g surove špinače
- 1 strok česna, mlet
- oljčno olje

NAVODILA

1. Špinačo operite.
2. V kozici z vrelo vodo kuhajte špinačo, dokler ne oveni.
3. Špinačo dobro odcedite in pustite, da se ohladi.
4. Medtem sesekljajte piščančje prsi s sekljalnikom.
5. Sesekljate špinačo.
6. V skledi zmešajte piščanca, špinačo in česen ter oblikujte 2 hamburgerja.
7. Na zmernem ognju segrejte ponev z nekaj oljčnega olja.
8. V ponvi specite hamburgerje.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1297 kJ/310 kcal | maščobe 17 g |
 od tega nasičene maščobe 2,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 110 mg | ogljikovi hidrati 2 g | od tega sladkorji 0 g |
 beljakovine 35 g | prehranske vlaknine 1 g | natrij 105 mg |
 kalcij 52 mg | železo 1,8 mg | kalij 784 mg



POLNJENI PARADIŽNIKI



50 min



8x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 skodelica suhega belega riža
- 8 velikih paradižnikov
- 2 žlici oljčnega olja
- 200 g svežih piščančjih prsi brez kože, sveže mletih
- 1 čebula, narezana na kocke
- 2 stroka česna, nasekljana
- 2 žlički kumine
- 1/4 čajne žličke soli
- 1/2 žličke popra
- oljčno olje za namastitev pekača

NAVODILA

1. Pečico segrejte na 200 °C. Pekač obložite z aluminijasto folijo in namastite z oljčnim oljem.
2. Skuhajte riž po navodilih na embalaži.
3. Paradižnikom odrežite vrhove in izdolbite meso. Paradižnike položite na pripravljen pekač.
4. V ponvi na srednje močnem ognju segrejte 1 žlico oljčnega olja. Dodajte mletega piščanca in med pogostim mešanjem kuhajte, dokler meso ni več rožnato. Dodajte čebulo in česen ter med pogostim mešanjem kuhajte, dokler čebula ni mehka.
5. Piščančjo mešanico prenesite v veliko skledo. Primešamo kuhan riž, kumino, sol in poper.
6. Paradižnike napolnite z mešanico piščanca in riža ter pokrijte s pokrovom paradižnika. Paradižnike pokapajte z 1 žlico oljčnega olja. Pecite 30 minut.

Ne pozabite omejiti paradižnika na 2 srednje velika na dan!



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 795 kJ/190 kcal | maščobe 4,5 g |
 od tega nasičene maščobe 0,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 20 mg | ogljikovi hidrati 28 g | od tega sladkorji 5 g |
 beljakovine 9 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 170 mg |
 kalcij 30 mg | železo 2 mg | kalij 561 mg



VEGETARIJANSKI POLPETI

🕒 35 min

🍴 3x

25

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 3 krompirji, olupljeni in naribani
- 1/2 skodelice sesekljanе sveže špinache
- 1/2 bele čebule, drobno sesekljanе
- 1/2 korenčka, olupljenega in naribanega
- 1/2 čajne žličke soli
- 1 in 1/2 žlice bele riževe moke
- 2 žlici olja oljne repice

NAVODILA

1. V veliki skledi zmešajte krompir, špinacho, čebulo in korenje. Začinite s soljo in dobro premešajte.
2. Zmes položite na kuhinjsko krpo in jo ožemite, da odstranite odvečno vlago. Zelenjavno mešanico vrnite v skledo in vmešajte belo riževo moko.
3. Zmes oblikujte v polpete.
4. V veliki ponvi na srednje močnem ognju segrejte olje in v ponev položite polpete. Pecite jih nekaj minut na vsaki strani, da porjavijo. Zmanjšajte ogenj na srednjo stopnjo in pecite še nekaj minut, dokler ni pečeno.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1172 kJ/280 kcal | maščobe 10 g |
od tega nasičene maščobe 1 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 45 g | od tega sladkorji 3 g |
beljakovine 5 g | prehranske vlaknine 4 g | natrij 410 mg |
kalcij 45 mg | železo 2 mg | kalij 951 mg



RIŽEVI NJOKI

🕒 30 min

🍴 2x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 skodelica bele riževe moke
- 1 jajce
- 1 čajna žlička olja oljne repice
- 1/2 čajne žličke soli

NAVODILA

1. V srednje veliki skledi zmešajte vse sestavine.
2. Na pult položite velik kos pergamentnega papirja. Testo z rokami razvaljajte v 1 centimeter debelo vrv, ki jo nato z ostrim nožem narežite na 2-centimetrske koščke. Koščke nežno povaljajte po kleščah vilic.
3. V velikem loncu zavrite vodo. Njoke dajte v lonec in zmanjšajte na srednjo temperaturo. Kuhajte 7-8 minut.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1464 kJ/350 kcal | maščobe 6 g |
od tega nasičene maščobe 1,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 95 mg | ogljikovi hidrati 63 g | od tega sladkorji 0 g |
beljakovine 8 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 620 mg |
kalcij 22 mg | železo 1 mg | kalij 95 mg | vitamin D 1 mcg



KROKETI S ŠPINAČO IN OREHI

 45 min

 8x

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- Bešamel:
 - Modulen® IBD (12 meric Modulena® IBD zmešajte z 250 ml vode)
 - riževa moka (4 žlice)
 - ščepec muškarnega oreščka brez dodatkov
 - ščepec popra
 - 20 ml oljčnega olja
- Testo za krokete:
 - 10 ml oljčnega olja
 - 400 g sveže špinače
 - 50 g čebule, 1 strok česna
 - 20 g orehov
- Za testo:
 - 1 jajce, 80 g domačih polnozrnatih drobtin

NAVODILA

1. Sveže špinačne liste skuhamo in jih odcedimo v cedilu.
2. Čebulo in česen olupimo in prepražimo v ponvi na žlici oljčnega olja skupaj s špinačo. Nato dodamo orehe.
3. Za pripravo bešamela v ponev damo oljčno olje in prepražimo rižovo moko. Ko se riževa moka zlato obarva, počasi dodamo pripravljen Modulen® IBD. Dodamo muškarni orešček, poper in sol ter mešamo, dokler zmes ne postane enakomerno kremasta.
4. Kuhano zelenjavo vmešamo v bešamel in pustimo počivati dokler testo ne postane kompaktno. Priporočljivo je, da pripravljeno testo pustimo 24 ur v hladilniku.
5. Krokete oblikujemo v želeno obliko in jih premažemo tako, da jih pomočimo v stepeno jajce in domače polnozrnatne drobtine.
6. V ponev damo oljčno olje in ko se olje močno segreje dodamo krokete.
7. Priporočilo: postrežemo skupaj s surovimi korenčkovimi palčkami.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 795 kJ/190 kcal | maščobe 9 g |
 od tega nasičene maščobe 2,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 25 mg | ogljikovi hidrati 21 g | od tega sladkorji 2 g |
 beljakovine 6 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 150 mg |
 kalcij 104 mg | železo 2,7 mg



NJOKI S PARADIŽNIKOM IN BAZILIKO

 60 min

 4x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 600 g krompirja
- 200 g riževe moke
- 1 žlica soli
- 400 g svežih paradižnikov
- 30 ml oljčnega olja
- nekaj listov bazilike

NAVODILA

1. Neolupljen krompir kuhamo približno 30–40 minut v vreli vodi. Pustimo, da se ohladi na sobno temperaturo. Nato ga damo v hladilnik, dokler se popolnoma ne ohladi.
2. Ohlajen krompir olupimo in pretlačimo.
3. Pretlačenemu krompirju postopoma dodajamo rižovo moko in sol. Ko je testo gladko in gosto, ga razvaljamo v majhne valje in z nožem narežemo na majhne koščke, dolge približno 2 cm.
4. Zavremo slano vodo in kuhamo njoke dokler ne priplavajo na površje.
5. Njokom dodamo omako, pripravljeno iz svežih paradižnikov, oljčnega olja in bazilike.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1590 kJ/380 kcal | maščobe 8 g |
 od tega nasičene maščobe 1 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 71 g | od tega sladkorji 4 g |
 beljakovine 7 g | prehranske vlaknine 4 g | natrij 1760 mg |
 kalcij 37 mg | železo 2 mg | kalij 903 mg



POLPETE IZ LEČE IN SLADKEGA KROMPIRJA

🕒 40 min

🍴 4x

27

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 srednje velik sladki krompir, olupljen in narezan
- 1 skodelica suhe rdeče leče, oprane
- 1/2 čebule, narezane na kocke
- 1 strok česna, sesekljan
- 1 korenček, olupljen in nariban
- 1 jajce
- 3 žlice bele riževe moke
- 1 čajna žlička kumine
- 1/4 čajne žličke soli
- 1/4 žličke popra
- olje oljne repice za cvrtje

NAVODILA

1. Sladki krompir dajte v manjši lonec in pokrijete z vodo. Zavrite na močnem ognju, nato ga zmanjšajte na srednjega in kuhajte, dokler se ne zmehča. Odcedite in prenesite sladki krompir v veliko skledo.

2. Medtem dajte lečo v majhen lonec z 1 in 1/2 skodelice vode.

Na močnem ognju jo rahlo zavrite, nato zmanjšajte toploto na srednjo in kuhajte, dokler voda ne izpari. Dodajte lečo v skledo s sladkim krompirjem.

3. Krompir in lečo pretlačite z vilicami. Vmešajte čebulo, česen, jajce, rižovo moko, kumino, sol in poper. Z rokami oblikujte mešanico v 8 polpetov.

4. V ponvi na srednje močnem ognju segrejte 1–2 čajni žlički olja. V ponev dajte 2 do 3 polpete. Pecite 5 minut na vsaki strani.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1255 kJ/300 kcal | maščobe 4,5 g |
od tega nasičene maščobe 0,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 45 mg | ogljikovi hidrati 50 g | od tega sladkorji 5 g |
beljakovine 16 g | prehranske vlaknine 9 g | natrij 240 mg |
kalcij 43 mg | železo 5 mg | kalij 703 mg



HUMUS

🕒 5 min

🍴 10x

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 300 g kuhane čičerike, pripravljene iz suhe čičerike
- 2 žlici vode
- 2 žlici svežega limoninega soka
- 2 žlici tahinija
- 2 žlici oljčnega olja
- 1/4 žličke soli

NAVODILA

1. Vse sestavine dajte v kuhinjski robot in zmešajte do gladkega.

2. Postrezite z dietno zelenjavo iz seznama obveznih in dovoljenih živil.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 377 kJ/90 kcal | maščobe 5 g |
od tega nasičene maščobe 0,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 9 g | od tega sladkorji 2 g |
beljakovine 3 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 130 mg |
kalcij 19 mg | železo 1 mg | kalij 104 mg



SOLATA IZ ČIČERIKE IN TUNE

 10 min

 2x

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1/2 skodelice suhe čičerike, kuhane
- 1 pločevinka tune z oljčnim oljem, odcejene
- 2 žlici drobno sesekljane rdeče čebule
- 1 žlica oljčnega olja
- sok in lupina 1 limone
- sol in poper

NAVODILA

V veliki skledi zmešajte čičeriko, tuno, rdečo čebulo, oljčno olje, limonin sok in limonino lupino. Začinimo s soljo in poprom. Sestavine nežno premešajte, da se okusi povežejo.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1632 kJ/390 kcal | maščobe 16 g |
 od tega nasičene maščobe 2 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 20 mg | ogljikovi hidrati 35 g | od tega sladkorji 6 g |
 beljakovine 29 g | prehranske vlaknine 7 g | natrij 370 mg |
 kalcij 42 mg | železo 3 mg | kalij 652 mg



POLETNA SOLATA

 15 min

 4x

FAZA 1

FAZA 2

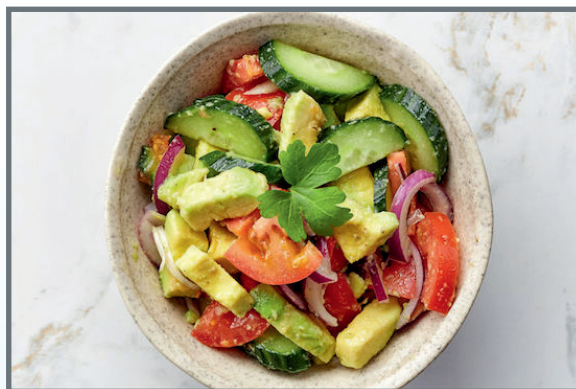
FAZA 3

SESTAVINE

- 4 paradižniki, narezani na kolesca
- 1 kumara, olupljena in narezana
- 1 avokado, olupljen in narezan na kocke
- 1/4 rdeče čebule, narezane na tanke rezine
- 1/4 skodelice sesekljane sveže bazilike
- 2 žlici oljčnega olja
- sok ene limone
- sol in poper

NAVODILA

1. V veliki skledi zmešajte paradižnik, kumaro, avokado, rdečo čebulo in baziliko.
2. Pokaplajte z oljem in po vrhu iztisnite svež limonin sok. Začinite s soljo in poprom ter nežno premešajte.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 711 kJ/170 kcal | maščobe 14 g |
 od tega nasičene maščobe 2 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 12 g | od tega sladkorji 5 g |
 beljakovine 3 g | prehranske vlaknine 5 g | natrij 50 mg |
 kalcij 33 mg | železo 1 mg | kalij 634 mg



ŠPANSKA KROMPIRJEVA SOLATA

🕒 45 min

🍴 4x

29

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 500 g krompirja
- 4 korenčki
- 2 jajci
- 50–60 g svežega graha
- 2 pločevinki tune v oljčnem olju
- 200 ml domače majoneze
- sol

NAVODILA

1. Krompir dobro operite in ga dajte v ponev z vodo ter kuhajte 20–25 minut.
2. Korenje olupite in narežite na kocke ter ga kuhajte približno 15 minut.
3. Svež grah približno 30 sekund blanširajte v vreli vodi, dokler se ne zmechča.
4. Jajca kuhajte približno 13 minut. Ko so kuhana, jih olupite in nasekljajte.
5. Ko se krompir ohladi, ga olupite in narežite na kocke.
6. Ko se vse sestavine ohladijo zmešajte krompir, korenje in grah. Dodajte 2 pločevinki tune, domačo majonezo in trdo kuhano jajce.
7. Začinite s soljo in ohladite v hladilniku za približno 4 ure.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 2720 kJ/650 kcal | maščobe 44 g |
od tega nasičene maščobe 8 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 125 mg | ogljikovi hidrati 31 g | od tega sladkorji 5 g |
beljakovine 31 g | prehranske vlaknine 4 g | natrij 820 mg |
kalcij 78 mg | železo 2,7 mg



SOLATA IZ KVINOJE Z OREHI

🕒 20 min

🍴 4x

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 50 g kvinoje
- 1 avokado
- 1 rdeča čebula
- 1 rdeča paprika
- 1 paradižnik
- 1/2 kumare
- 1 limona
- 50 g listov solate
- 50 g orehov
- 2 vejici sveže mete
- 2 vejici svežega peteršilja
- 4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
- sol in poper po okusu

NAVODILA

1. Na kuhalno ploščo postavite 500 ml osoljene vode, da se segreje. Ko začne vreti, dodajte kvinojo, pokrijete in kuhajte na majhnem ognju 10 minut. Ugasnite ogenj in pustite stati 5 minut pokrito s pokrovom. Kvinojo razporedite po pladnju, da se ohladi.
2. Olupite avokado in ga narežite na majhne kocke. Operite papriko, čebulo, kumare in paradižnik ter vse narežite na majhne kocke. Limono stisnite, da iztisnete sok. Meto in peteršilj operite, posušite ter seseklajte. Orehe prav tako seseklajte.
3. Kvinojo zmešajte z vso zelenjavo, orehi in svežimi zelišči, dodajte olje, limonin sok, sol in poper.

Jed postrezite na solatnih listih.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1423 kJ/340 kcal | maščobe 30 g |
od tega nasičene maščobe 4 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 17 g | od tega sladkorji 5 g |
beljakovine 5 g | prehranske vlaknine 7 g | natrij 160 mg |
kalcij 52 mg | železo 1,8 mg



TORTA S POMARANČNIM SOKOM



75 min



16x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 5 beljakov
- 1/4 čajne žličke soli
- 1 skodelica sladkorja
- 3 rumenjaki
- 1/2 skodelice olja oljne repice
- lupina 1 manjše limone
- 2 skodelici bele riževe moke
- 1 skodelica sveže iztisnjenega pomarančnega soka
- olje oljne repice za mazanje pekača

NAVODILA

1. Pečico segrejte na 180 °C in pekač velikosti 20x20 centimetrov namastite z oljem.
2. Z ročnim mešalnikom stepite beljake, sol in 1/2 skodelice sladkorja v srednje veliki skledi, dokler ne nastane mehak sneg.
3. V ločeni skledi penasto stepite rumenjake in preostalo 1/2 skodelice sladkorja. Dodajte olje in limonino lupinico ter stepajte. Počasi izmenično dodajte rižovo moko in pomarančni sok (začnite in končajte z rižovo moko). Vmešajte beljake.
4. Testo vlijte v pripravljen pekač in ga enakomerno razporedite.
5. Pecite 45 minut oziroma dokler zobotrebec, zaboden v sredino, ne istane čist. Pustite, da se torta ohladi, preden jo razrežete na 16 kosov.

Pazite na vnos sladkorja! Omejite vnos sladkorja na 3 čajne žličke na dan.
1 kos torte vsebuje 3 čajne žličke sladkorja.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1966 kJ/190 kcal | maščobe 8 g | od tega nasičene maščobe 1 g | od tega trans maščobe 0 g | holesterol 35 mg | ogljikovi hidrati 27 g | od tega sladkorji 10 g | beljakovine 3 g | prehranske vlaknine 1 g | natrij 55 mg | kalcij 9 mg | kalij 67 mg



KRHKA JABOLČNA PITA



75 min



12x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 3 skodelice bele riževe moke
- 3/4 skodelice sladkorja
- 1/2 skodelice olja oljne repice
- 2 rumenjaka
- 100 ml hladne vode
- 5 jabolok, olupljenih in narezanih na tanke rezine
- 1/2 žličke cimeta
- 1-2 čajni žlički svežega limoninega soka
- olje oljne repice za mazanje pekača

NAVODILA

1. Pečico segrejte na 180 °C. Pekač velikosti 20x20 centimetrov namastite z oljem.
2. V srednji skledi zmešajte rižovo moko in sladkor. V ločeni skledi zmešajte olje, rumenjake in vodo. Dodajte mokre sestavine k suhim sestavinam in jih mešajte, dokler ne nastane drobljiva tekstura.
3. Oddvojite 1 skodelico testa. Preostanek testa vtisnite v dno pripravljenega pekača
4. V srednji skledi zmešajte rezine jabolok, limonin sok in cimet. Razporedite rezine jabolok po testu. Preostalo testo enakomerno potresite čez jabolka.
5. Pecite 45 minut. Pustite, da se torta ohladi, nato pa jo razrežite na 12 kosov.

Pazite na vnos sladkorja!
Omejite vnos sladkorja na 3 čajne žličke na dan.
1 kos torte vsebuje 3 čajne žličke sladkorja.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1339 kJ/320 kcal | maščobe 11 g | od tega nasičene maščobe 1 g | od tega trans maščobe 0 g | holesterol 30 mg | ogljikovi hidrati 53 g | od tega sladkorji 19 g | beljakovine 3 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 0 mg | kalcij 12 mg | kalij 95 mg



MERINGUE

🕒 140 min

🍴 24x

31

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 6 beljakov
- 3/4 skodelice sladkorja

NAVODILA

1. Pečico segrejte na 120 °C. Dva pekača velikosti 23x33 cm obložite s pergamentnim papirjem.
2. Z ročnim mešalnikom penasto stepite beljake. Nadaljujte s stepanjem beljakov in jim počasi dodajajte sladkor. Zmes stepajte, dokler ne postanejo beljaki povsem trdi.
3. Zmes prenesite v slašičarsko vrečko in na pripravljene pekače razporedite 48 meringue.
4. Pecite dve uri oziroma dokler meringe niso čvrste in suhe. Pustite, da se ohladijo 5 minut preden jih odstranite iz pekača.

Pazite na vnos sladkorja!

Omejite vnos sladkorja na 3 čajne žličke na dan. 4 meringue vsebujeta 3 čajne žličke sladkorja.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 105 kJ/25 kcal | maščobe 0 g |
od tega nasičene maščobe 0 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 6 g | od tega sladkorji 6 g |
beljakovine 1 g | prehranske vlaknine 0 g | natrij 15 mg |
kalcij 1 mg | kalij 13 mg



JABOLČNO - INGVERJEVA ČEŽANA

🕒 35 min

🍴 4x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 čvrsti trpki jabolki
- 2 mehki, sladki jabolki
- 2 žlici medu
- 1 čajna žlička mletega ingverja
- 1/4 čajne žličke mletega cimeta
- 2 žlici vode
- ščepec soli

NAVODILA

1. Olupite jabolka, odstranite sredico in jih nasekljajte.
2. Vse sestavine dajte v srednje veliko ponev, pokrijte in kuhajte na srednjem ognju 5-10 minut.
3. Odkrijte in zmes premešajte ter nadaljujte s kuhanjem. Ponev naj bo nepokrita. Kuhajte dokler se jabolka popolnoma ne zmehčajo, približno 10-15 minut.
4. Odstranite z ognja in jabolka pretlačite. Pustite, da se ohladijo in takoj postrezite ali hranite v hladilniku.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 460 kJ/110 kcal | maščobe 0 g |
od tega nasičene maščobe 0 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 29 g | od tega sladkorji 24 g |
beljakovine 0 g | prehranske vlaknine 2 g | natrij 75 mg |
kalcij 10 mg | kalij 152 mg



PALAČINKE



15 min



3x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 skodelica bele riževe moke
- 3 žlice medu
- 1 jajce
- 3/4 skodelice vode
- 2 žlici olja oljne repice
- 1/4 čajne žličke soli
- olje oljne repice za mazanje ponve

NAVODILA

1. V veliki skledi zmešajte vse sestavine.
2. V ponvi na srednjem ognju segrejte majhno količino olja. Na ponev vlijte 1/4 skodelice testa. Pecite približno 2 minuti, da spodnji del zlato porumeni. Palačinko obrnite in nadaljujte s peko približno 1-2 minuti.
3. Ponavljajte, dokler ne porabite vsega testa.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1506 kJ/360 kcal | maščobe 12 g |
 od tega nasičene maščobe 1,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 60 mg | ogljikovi hidrati 59 g | od tega sladkorji 16 g |
 beljakovine 5 g | prehranske vlaknine 1 g | natrij 220 mg |
 kalcij 16 mg | kalij 64 mg



JAJČNA KREMA



45 min



1x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 rumenjaka
- 1 žlica sladkorja
- 1 žlica riževe moke
- 6 meric Modulena® IBD
- limonina lupina
- cimetova palčka
- voda

NAVODILA

1. Zavrite 2 decilitra vode z limonino lupino in cimetovo palčko.
2. Ko zavre, ugasnite ogenj in pustite da se voda ohladi.
3. Nato dodajte 6 meric Modulena® IBD.
4. Medtem rumenjake skupaj s sladkorjem in riževo moko stresite v skledo. Zmes stepajte, dokler ne nastane kremasta in enakomerna tekstura.
5. Zmesi postopoma dodajte mešanico Modulena® IBD skozi cedilo tako, da odstranite cimet in limonino lupino. Nadaljujte z mešanjem.
6. Prelijte v ponev in ponovno pristavite na ogenj, da zavre, medtem pa še naprej mešajte. Mešajte tako dolgo dokler ne nastane kremasta tekstura.
7. Ko se krema zgosti jo odstavite z ognja in ohladite.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1883 kJ/450 kcal | maščobe 21 g |
 od tega nasičene maščobe 10 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 370 mg | ogljikovi hidrati 49 g | od tega sladkorji 20 g |
 beljakovine 15 g | prehranske vlaknine 0 g | natrij 100 mg |
 kalcij 260 mg | železo 3,6 mg



JABOLČNA PITA

🕒 60 min

🍴 4x

33

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 400 g jabolk
- 80 g riževe moke
- 40 g sladkorja
- 2 jajci
- 40 ml olja oljne repice
- limonina lupina
- ščepec soli
- ščepec cimeta

NAVODILA

1. Pečico predhodno segrejte na 180°C.
2. Jabolka olupite in narežite na tanke rezine.
3. Jajca v skledi penasto stepite s sladkorjem. Nadaljujte z mešanjem in zelo počasi dodajte olje. Nato dodajte limonino lupino, ščepec soli, na koncu pa še moko. Ko zmes postane gladka in gosta, jo vlijte v skledo z jabolki in nežno premešajte. Dodajte ščepec cimeta.
4. Testo vlijte v pekač, obložen s papirjem za peko, in postavite v pečico ogreto na 180°C. Pecite približno 45 minut.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1172 kJ/280 kcal | maščobe 12 g |
od tega nasičene maščobe 1,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 95 mg | ogljikovi hidrati 40 g | od tega sladkorji 20 g |
beljakovine 5 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 75 mg |
kalcij 23 mg | železo 1 mg | kalij 158 mg | vitamin D 1 mcg



PREPROSTE BANANINE PALAČINKE

🕒 15 min

🍴 2x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 banani
- 2 jajci
- olje oljne repice za mazanje pekača

NAVODILA

1. Olupite banane in jih položite v srednje veliko skledo ter jih dobro pretlačimo z vilicami.
2. V skledo dodajte jajca in mešajte, dokler ne dobite teksture, podobne kremi. Testo bo tekoče in bo vsebovalo nekaj majhnih koščkov banane.
3. Na srednjem ognju segrejte veliko ponev in jo rahlo premažite z oljem.
4. V segreto ponev dajte 2 žlici mase. Pecite 1 minuto, dokler dno ne porjavi in pozlati. Palačinko nežno obrnite in pecite še eno minuto na drugi strani.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 753 kJ/180 kcal | maščobe 5 g |
od tega nasičene maščobe 1,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 185 mg | ogljikovi hidrati 27 g | od tega sladkorji 15 g |
beljakovine 8 g | prehranske vlaknine 3 g | natrij 70 mg |
kalcij 34 mg | železo 1 mg | kalij 491 mg | vitamin D 1 mcg



RIŽEV PUDING



60 min



1x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 250 ml pripravljenega Modulena® IBD
- 50 g nekuhanega riža
- limonina lupina
- pomarančna lupina
- cimetova palčka
- 5 g sladkorja (po želji)

NAVODILA

1. V majhni ponvi zavrite riž, skupaj z limonino in pomarančno lupino ter cimetovo palčko.
2. Pustite vreti 10 min.
3. Dodajte Modulena® IBD rižu v ponvi. Kuhajte na majhnem ognju (90 °C) 5–10 minut.
4. Dodajte sladkor (če ga uporabljate), ugasnite ogenj in pustite stati 10 minut.
5. Rižev puding vlijete v posebno skledo. Odstranite limonino in pomarančno lupino ter cimetovo palčko.
6. Pred serviranjem ohladite v hladilniku 30–40 minut.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1883 kJ/450 kcal | maščobe 12 g |
 od tega nasičene maščobe 7 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 72 g | od tega sladkorji 13 g |
 beljakovine 12 g | prehranske vlaknine 1 g | natrij 85 mg |
 kalcij 260 mg | železo 5,4 mg



RIŽEVA KAŠA



20 min



6x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 skodelica suhega belega riža
- 4 in 1/2 skodelice vode
- 3/4 žličke soli
- dodatki po izbiri:
sadje v skladu z dieto, cimet in med

NAVODILA

1. V srednje veliko ponev nalijte vodo. Ponev postavite na srednji ogenj, dokler voda počasi ne zavre.
2. Medtem v multipraktiku na grobo zmeljite riž.
3. V vrelo vodo postopoma dodajajte riž in sproti mešajte. Ko dodate ves riž v ponev, pokrijte in pustite vreti približno 4 minute, dokler se ne zgosti.
4. Postrezite samo ali prelijte z zelenimi prelivi.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 502 kJ/120 kcal | maščobe 0 g |
 od tega nasičene maščobe 0 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 26 g | od tega sladkorji 0 g |
 beljakovine 2 g | prehranske vlaknine 0 g | natrij 300 mg |
 kalcij 8 mg | železo 1 mg | kalij 30 mg



KREMA ZA PECIVO

🕒 20 min

🍴 8x

35

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 5 rumenjakov
- 1/4 skodelice bele riževe moke
- 500 ml pripravljene Modulena® IBD

NAVODILA

1. V srednje veliki skledi stepajte rumenjake in riževo moko, dokler ne nastane gosta pasta.
2. Modulena® IBD postavite v srednje velik lonec in segrevajte na srednjem ognju, dokler ni vroč. Ne dovolite, da zavre.
3. V jajčno zmes vlijemo majhno količino Modulena® IBD in stepajte. Počasi dodajajte Modulena® IBD v jajčno mešanico in neprestano mešajte. Ko porabite ves Modulena® IBD zlijte mešanico nazaj v lonec.
4. Kuhajte na zmernem ognju in nenehno mešajte. Zmes se mora v nekaj minutah začeti gostiti. Ko je gosta kot puding jo odstavite z ognja.
5. Za shranjevanje dajte kremo v skledo in na površino pritisnite plastično folijo (tako preprečite nastanek kože). Hladite do 24 ur.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 502 kJ/120 kcal | maščobe 6 g |
od tega nasičene maščobe 2,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 115 mg | ogljikovi hidrati 11 g | od tega sladkorji 2 g |
beljakovine 4 g | prehranske vlaknine 0 g | natrij 25 mg |
kalcij 70 mg | železo 1 mg | kalij 90 mg | vitamin D 1 mcg



PITA KRUH

🕒 35 min

🍴 6x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 skodelica vode
- 1/2 čajne žličke soli
- 1 žlica oljčnega olja
- 1/2 skodelice + 2 žlici bele riževe moke
- oljčno olje za cvrtje

NAVODILA

1. V srednji veliki lonec dajte vodo, sol in oljčno olje. Zavrite na močnem ognju. Odstranite z ognja in vmešajte riževo moko, dokler se sestavine ne pomešajo. Pustite, da se testo ohladi.
2. Testo razdelite na 6 kosov in vsak del razvaljajte v kroglico. Na pult položite kos pergamentnega papirja. Eno od kroglic položite na sredino papirja in na vrh položite še en kos pergamentnega papirja. Z valjarjem razvaljajte testo na 1/2 centimetra debelo. Ponavljajte, dokler ne razvaljate vseh kroglic.
3. V ponvi na srednjem ognju segrejte majhno količino oljčnega olja. Ko se ponev segreje, dodajte vanjo eno pito in jo pecite 2 minuti na vsaki strani. Ponavljajte, dokler ni ves pita kruh pečen.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 377 kJ/90 kcal | maščobe 3 g |
od tega nasičene maščobe 0 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 13 g | od tega sladkorji 0 g |
beljakovine 1 g | prehranske vlaknine 0 g | natrij 200 mg |
kalcij 3 mg | kalij 13 mg



SMOOTHIE Z JABOLKOM IN BANANO



5 min



1x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 jabolko, olupljeno in narezano
- 1 banana, sveža, ki ste jo zamrznili
- 1 čajna žlička medu
- 250 ml pripravljenega Modulena® IBD

NAVODILA

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte do gladkega.

Zamrznjena živila, kupljena v trgovini, niso dovoljena pri dieti ModuLife.

Zamrznite svoje sveže sadje za uporabo v smutijih.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1966 kJ/470 kcal | maščobe 12 g |
 od tega nasičene maščobe 7 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 85 g | od tega sladkorji 46 g |
 beljakovine 11 g | prehranske vlaknine 7 g | natrij 90 mg |
 kalcij 242 mg | železo 3 mg | kalij 917 mg



SUPER ZELENI SMOOTHIE



5 min



1x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 sveža banani, ki ste jo predhodno zamrznili
- 1/4 avokada, olupljenega
- 1/2 skodelice svežih listov špinače
- 250 ml pripravljenega Modulena® IBD

NAVODILA

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte do gladkega.

Zamrznjena živila, kupljena v trgovini, niso dovoljena pri dieti ModuLife.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
 energijska vrednost 1841 kJ/440 kcal | maščobe 19 g |
 od tega nasičene maščobe 8 g | od tega trans maščobe 0 g |
 holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 59 g | od tega sladkorji 22 g |
 beljakovine 12 g | prehranske vlaknine 6 g | natrij 110 mg |
 kalcij 264 mg | železo 4 mg | kalij 966 mg



SMOOTHIE JABOLKO IN INGVER

🕒 5 min

🍴 1x

37

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 1 jabolko, olupljeno in narezano
- 2 žlici sveže iztisnjenega pomarančnega soka
- 1 čajna žlička mlete korenine svežega ingverja
- 250 ml pripravljenega Modulena® IBD
- led (neobvezno, za teksturo)

NAVODILA

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte do gladkega.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1506 kJ/360 kcal | maščobe 12 g |
od tega nasičene maščobe 7 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 56 g | od tega sladkorji 29 g |
beljakovine 10 g | prehranske vlaknine 4 g | natrij 85 mg |
kalcij 240 mg | železo 3 mg | kalij 565 mg



SMOOTHIE Z BANANO, POMARANČO IN AVOKADOM

🕒 5 min

🍴 2x

FAZA 1

FAZA 2

FAZA 3

SESTAVINE

- 2 sveži banani, ki ste ju predhodno zamrznili
- 3/4 skodelice sveže iztisnjenega pomarančnega soka (Dovoljen je 1 kozarec sveže iztisnjenega pomarančnega soka na dan. Pomarančni sok iz kartonov ali steklenic ni dovoljen.)
- 1 avokado

NAVODILA

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte do gladkega.

Zamrznjena živila, kupljena v trgovini, niso dovoljena pri dieti ModuLife.



PREHRANSKA VREDNOSTI OBROKA (na porcijo):
energijska vrednost 1130 kJ/270 kcal | maščobe 12 g |
od tega nasičene maščobe 1,5 g | od tega trans maščobe 0 g |
holesterol 0 mg | ogljikovi hidrati 44 g | od tega sladkorji 22 g |
beljakovine 4 g | prehranske vlaknine 6 g | natrij 0 mg |
kalcij 16 mg | železo 1 mg | kalij 958 mg





ŽIVILO JE TREBA UŽIVATI POD ZDRAVNIŠKIM NADZOROM.

MODULEN® IBD je prehransko popolna formula v prašku za prehransko uravnavanje Crohnove bolezni.

- Primerno kot edini vir prehrane.
- Primerno samo za starejše od 5 let.
- Za peroralno ali enteralno uporabo.
- Če izdelek uporabljate enteralno, ne dodajajte drugih živil ali zdravil.
 - Ni za parenteralno uporabo.
 - Ne vsebuje glutena.
- Pakirano v kontrolirani atmosferi.



Modulen je na voljo samo v Lekarnah.

Povprašajte vašega gastroenterologa, če ste upravičeni do recepta za Modulen.
V tem primeru je doplačilo 5%.

Modulen lahko kupiti tudi v prosti prodaji v lekarni.

Hranila	na 100 g	na 100 ml*
Energijska vrednost (kJ/kcal)	2066/493	413/99
Maščobe (g) (42% kcal)	23	4,6
nasičene (g)	13	2,6
MCT (srednjeveržni trigliceridi) (g)	6,0	1,2
enkrat nenasičene maščobne kisline (g)	3,9	0,8
večkrat nenasičene maščobne kisline (g)	2,5	0,5
α -linolenska kislina (mg)	200	40
linolna kislina (mg)	2100	420
Ogljikovi hidrati (g) (44% kcal)	54	11
sladkorji (g)	21	4,2
laktoza (g)	<0,50	-
Beljakovine (14% kcal) (g)	17,5	3,5
Sol (g)	0,42	0,084

Vitamins	na 100 g	na 100 ml*
Vitamin A (μ g)	410,0	82,0
Vitamin D (μ g)	4,9	0,98
Vitamin E (μ g)	6,5	1,3
Vitamin K (μ g)	27,0	5,4
Vitamin C (mg)	47,0	9,4
Tiamin (mg)	0,59	0,12
Riboflavin (mg)	0,64	0,13
Niacin (mg/mg NE)	5,8/9,8	1,2/2,0
Vitamin B6 (mg)	0,83	0,17
Folna kislina (μ g)	120,0	24,0
Vitamin B12 (μ g)	1,6	0,32
Biotin (μ g)	16,0	3,2
Pantotenska kislina (mg)	2,4	0,48

Minerali	na 100 g	na 100 ml*
Natrij (mg/mmol)	170/7,4	34/1,5
Kalij (mg/mmol)	600/15,0	120/3,0
Klorid (mg/mmol)	365/10,0	73/2,0
Kalcij (mg/mmol)	445/11,0	89/2,2
Fosfor (mg)	300	60
Magnezij (mg/mmol)	100/4,2	20/0,83
Železo (mg)	5,4	1,1
Cink (mg)	4,7	0,94
Baker (mg)	0,49	0,098
Mangan (mg)	0,98	0,20
Fluor (mg)	0,10	0,020
Selen (μ g)	17,0	3,4
Krom (μ g)	25,0	5,0
Jod (μ g)	37,0	7,4
Molibden (μ g)	49,0	9,8

Druga hranila	na 100 g	na 100 ml*
Holin (mg)	35,0	7,0

Brez glutena ✓

Osmolarnost: 290 mOsm/l

Osmolalnost: 340 mOsm/kg

NE: niacinski ekvivalent

MCT: srednjeveržni trigliceridi

* pri koncentraciji 1 kcal/ml

Sestavine: glukozni sirup, mlečne beljakovine, saharoza, mlečne maščobe, MCT olja, minerali (magnezijev klorid, kalcijev fosfat, natrijev citrat, kalijev citrat, kalijev hidroksid, kalcijev karbonat, kalijev klorid, manganov sulfat, železov sulfat, cinkov sulfat, bakrov sulfat, natrijev molibdat, kromov klorid, kalijev jodid, natrijev selenat), koruzno olje, emulgator (sojin lecitin), vitamini (vitamin C, vitamin E, niacin, pantotenska kislina, vitamin B6, tiamin, vitamin A, riboflavin, folna kislina, vitamin K, biotin, vitamin D, vitamin B12), holin bitartrat.

društvo za
**KRONIČNO
VNETNO
ČREVESNO
BOLEZEN**



KVČB

Mateja Saje, predsednica Društva za KVČB:

Društvo za KVČB letos beleži 18 let svojega obstoja in ves čas deluje s prvimi in najbolj pomembnim ciljem: izboljšati kvaliteto življenja oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo. S svojim delovanjem se trudimo obolelim omogočiti, da bi kljub težki bolezni živeli čim bolj aktivno in neovirano življenje. Naloga vseh nas, ki delamo v društvu, je nudenje pomoči, svetovanje in izobraževanje. Ko zbolimo za kronično boleznijo, je zelo pomembno o bolezni pridobiti čim več znanja ter prave in verodostojne informacije o bolezni.

V Društvu za KVČB menimo, da so izobraževanje, znanje in poznavanje bolezni za obolele in svojce ena izmed najučinkovitejših oblik samopomoči in najboljše orožje v boju z boleznijo. Zaradi tega organiziramo veliko strokovnih srečanj, predavanj, delavnic, simpozijev. Skupaj z gastroenterološkimi oddelki po Sloveniji organiziramo enodnevne šole za novo obolele in enodnevne šole za osebe s KVČB, ki se zdravijo z biološkimi zdravili. Svoje člane otroke in mladostnike izobražujemo v poletnih in zimskih taborih, odrasle pa v Šolah za osebe s KVČB.

Z izobraževanjem si pridobimo veliko znanja o bolezni in nismo samo nemočni opazovalci, ampak lahko čez čas postanemo bolniki izvedenci oziroma eksperti, kar nam omogoča, da smo lahko enakopravni partnerji pri zdravljenju in vodenju svoje bolezni.

KVČB močno zaznamuje življenja nas bolnikov, saj je bolezen kronična in doživljenjska, torej nas spremlja do konca življenja. Bolezen je nevidna in njeno bistvo je očem skrito. Poleg ostalih težav se osebe s to diagnozo soočamo tudi z izzivi na vseh področjih pri šolanju, zaposlovanju, ustvarjanju družine – skratka pri vsakdanjem življenju...

S aktivnostmi, ki jih organizira Društvo za KVČB, bolnikom s to boleznijo zagotavljamo druženje s sebi enakimi in izmenjevanje izkušenj.

GLAVNE DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- **organizacija enodnevnih šol** za novo obolele in za osebe s KVČB, ki se zdravijo z biološkimi zdravili;
- **izvedba šol za osebe s KVČB, otroških in mladinskih taborov**;
- **založniška dejavnost**: izdajanje publikacij, zloženk in člankov o bolezni in zdravljenju, glasila Kronček, priprava vsebin in urejanje spletne strani društva (www.kvcb.si);
- **izobraževanje članov** na raznih seminarjih, predavanjih, tečajih, kongresih, strokovnih delavnicah in predavanjih;
- **pomoč osebam s KVČB pri zagotavljanju socialne varnosti** in lažjem vključevanju v socialno okolje;
- **svetovanje** (zdravstveno, dietetično, psihološko, pravno, socialno);
- **organizacija samopomoči** med bolniki;
- **prirejanje srečanj članov društva** (strokovna, javna);
- **organizacija predavanj** za vzgojno-varstvene organizacije, šole in delovne organizacije, v katerih se naši člani izobražujejo ali so zaposleni;
- **organizacija izobraževanj za zdravstvene delavce** na primarni zdravstveni ravni;
- **dajanje pobud za izboljšanje strokovnega dela** na področju obravnave bolnikov s KVČB;
- **ozaveščanje javnosti** o problematiki KVČB;
- **sodelovanje s sorodnimi društvi** doma in v tujini.

STIK IN DODATNE INFORMACIJE

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5, 2103 Maribor

M: 041 665 000

www.kvcb.si

E: info@kvcb.si

FB: Društvo za KVČB

(www.facebook.com/DrustvozaKVCB)

IG: [drustvo.za.kvcb](https://www.instagram.com/drustvo.za.kvcb)

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5

p.p. 640, 2000 Maribor

Uredniški odbor:

Mateja Saje, predsednica društva

Oblikovanje:

G-Studio Gregor Vovk s.p.

Naklada: 5000 izvodov

Fotografije in koncept Modulife so avtorske zaščiteni:

© Nestlé, Société des Produits Nestlé SA.

Avenue Nestlé 55, 1800 Vevey, Švica

Izdajo knjižice je omogočilo podjetje OPH Oktal Pharma.