

## DEN 5

### SNÍDANĚ

- Cizrnová pomazánka

**ingredience:** 100 g cizrny, 1 stroužek česneku, olivový olej, trocha citronové šťávy, petržel, sůl, pepř

**příprava:** Všechny přísady vložte do mixéru a rozmixujte je.

- Cerstvá zelenina, 100 g
- Chléb, 80 g
- Bílý jogurt, 180 g



### DOPolední SVAČINA

- Prosure, 220 ml

### OBĚD

- Krémová brokoliceová polévka

**ingredience pro 4 osoby:** 600 g brokolice, 1 stroužek česneku, 100 ml smetany na vaření, sůl, pepř, muškátový oříšek, 5 g olivového oleje, 30 g parmezán

**příprava:** Uvařte brokolici s česnekem v osolené vodě. Rozmixujte tyčovým mixérem. Přidejte pepř, muškátový oříšek, chvíli vařte a potom odstavte. Přidejte smetanu a olivový olej, posypte nastrouhaným parmezánem.

- Široké vaječné nudle se zeleninou

**ingredience:** 80 g širokých vaječných nudlí, 1 žlutá a 1 oranžová mrkev, 50 g cibule, malé zelí, 100 g cukety, malý mangold, pár sušených rajčat, 5 g olivového oleje, sůl, pepř, petržel

**příprava:** zeleninu nakrájejte na proužky a osmahněte na olivovém oleji. Přidejte sůl a pepř. Přidejte předem uvařené nudle a promíchejte.

- Krůtí steak s mozzarellou

**ingredience:** 100 g krůtího masa, 2 plátky mozzarely, 5 g olivového oleje

**příprava:** Steak osmahneme na pánvi na olivovém oleji a na vrch přidáme plátky mozzarely.

### ODPOLEDNÍ SVAČINA

- Prosure, 220 ml

- Ovesné cookies

**ingredience:** 2 zralé banány, 1 hrnek (cca 120 g) ovesných vloček, půl hrnku (cca 60 g) mletých mandlí

**příprava:** Banány rozmačkejte vidličkou, přidejte mandle, vločky a zamíchejte. Směs pokládejte na pečicí papír po lžičkách.

Pečte v troubě predehřáté na 170°C asi 15 minut.



### VEČEŘE

- Pšenično-ovesný pudink

**ingredience pro 4 osoby:** 250 g pšenično-ovesné kaše, 800 ml mléka, sůl, 10 g másla, 1 vejce, 1 vanilkový cukr, 100 ml smetany, cukr dle chuti, 2 hrsti rozinek, 1 jablko, skořice

**příprava:** Kaši vařte v osoleném mléce. Rozinky namočte do 3 lžic vody. Oddělte vejce, vyšlehejte bílky do pevné pěny, přidejte máslo, smetanu, cukr dle chuti, žloutky a vanilkový cukr. Jemně zamíchejte a přidejte vychlazenou kaši. Nalijte asi polovinu směsi do plechu a posypte rozinkami. Zbývající směs nalijte na navrstvené rozinky. Umyjte jablko, nakrájejte ho na měsíčky a pokládejte na kaši. Posypte skořicí. Pečte při 175°C.

- Jablkový kompot

Oloupejte jablko, nakrájejte na kousky a rozvařte ho s trochou vody. Přidejte skořici.

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2432 kcal**

**BÍLKOVINY (%E): 21 %**

**SACHARIDY (%E): 55 %**

**TUKY (%E): 24 %**



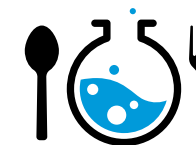
## CO JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT:

Základní nutriční doporučení pro onkologické pacienty je zdravá a vyvážená strava, přizpůsobená metabolickým změnám, které ovlivňují měnící se nutriční nároky. Onkologický pacient má zvýšenou potřebu bílkovin a energie. Jídla by měla být pravidelná a vyvážená. Měla by být bohatá na energii, proteiny a ostatní živiny, připravená z kvalitních potravin. Pokud není možné konzumovat dostatečné množství běžného jídla, kvůli výživovým problémům, je třeba doplnit nedostatečné stravování enterální výživou. Přípravky enterální výživy mohou být konzumované jako samotné jídlo nebo jako součást běžných potravin, čímž jídlo obohatíme o potřebné živiny.

Dostatečný příjem energie, bílkovin a všech živin představuje u onkologických pacientů metabolickou podporu v době onemocnění a jeho léčby pro udržení dobrého nutričního stavu pacienta.

Potravina pro zvláštní lékařské účely.

**Důležité upozornění:** ProSure® je vhodný jako doplňkový zdroj výživy. Používejte na základě doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy, farmacie nebo odborníka na péči o matku a dítě. Není určeno pro děti, pokud použití nedoporučil lékař nebo jiný kvalifikovaný zdravotnický pracovník. Není určeno k parenterálnímu použití. Neužívat při galaktosémii. Bez lepku.



## NUTRIČNÍ PODPORA

V CHUTI JE SÍLA

## TÝDENNÍ MENU pro onkologické pacienty



### INFORMACE JSOU URČENÉ PRO LAICKOU VEŘEJNOST

Abbott Laboratories, s.r.o.,  
Evropská 2591/33D, Praha 6, 160 00  
Datum přípravy materiálu: leden 2021  
[www.nutrition.abbott/cz](http://www.nutrition.abbott/cz)

## DEN 1

### SNÍDANĚ

• **Vaječná pomazánka**  
**ingredience:** 30 g zakysané smetany, 30 g tvarohu, 1 malá cibule, 1 stroužek česneku, petržel, 1/4 papriky, 1 rajče, 2 vejce, sůl, pepř

**příprava:** Smíchejte zakysanou smetanu a tvaroh. Přidejte nakrájenou cibuli, rozdrčený česnek, nakrájenou petrželovou nať, nakrájenou papriku a rajče. Olupejte a na drobno nakrájejte natvrdo uvařené vejce. Vejce přidejte do směsi tvarohu a smetany. Osolte, opepřete a vše dobře promíchejte.



• 2 plátky chleba

### DOPOLEDNÍ SVAČINA

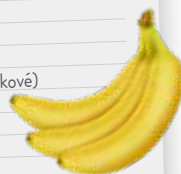
• Prosure, 220 ml

### OBĚD

• **Rybí polévka s rýží**  
**ingredience:** 200 g zeleniny (mrkev, celer, petržel), 200 g ryby, 15 g rýže  
**příprava:** Očištěnou zeleninu a rybu vařte v osolené vodě. Přidejte uvařenou rýži.

• **Vařená ryba (z polévky), 200 g, přelítá polévkovou lžící olivového oleje**  
• **Pyré z kořenové zeleniny**  
**příprava:** K zelenině uvařené v polévce přidejte lžici olivového oleje a popř. koření. Vše dobře propasírujte.

• **Jogurtový koláč s ovocem**  
**ingredience:** 1 kelímek bílého jogurtu, hrnek cukru, 2 hrnky mouky, 2 vejce, 1 hrnek oleje, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, čerstvé ovoce  
**příprava:** Smíchejte cukr a vejce. Přidejte vlhké přísady a promíchejte a potom přidejte sypek a přísady. Vše společně rozmixujte. Směs vlijte do vymazaného plechu, pokladte čerstvým ovocem. Pečte 30-45 minut v předehřáté troubě na 180°C.



### ODPOLEDNÍ SVAČINA

• **Banánový nápoj**  
**ingredience:** Prosure 220 ml, 1 banán, 50 g zmrzliny (ideálně vanilkové)  
**příprava:** všechny přísady vložte do mixéru a rozmixujte.

### VEČEŘE

• **Švestkové knedlíky z tvarohového těsta**  
**ingredience pro jednu osobu:** 60 g tvarohu, 35 g hrubé mouky, sůl, máslo, 1 žloutek, 3 švestky  
**příprava:** Do zamíchaného tvarohu přidejte mouku, sůl, máslo a žloutek. Pečlivě promíchejte a nechte půl hodiny odpočinout v chladu. Těsto dejte na pomoučenou pracovní plochu a rozdělte ho na 3 stejně velké kousky. Každý kus vytvarujte do tvaru knedlíku se švestkou umístěnou uprostřed. Vařte v osolené vodě cca 10 min. Přelijte rozpuštěným máslem a posypte strouhankou a skořicí.

• **Jablkový kompot**  
Olupejte jablko, nakrájejte na kousky a rozvařte ho s trochou vody. Přidejte skořicí.

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2254 kcal**  
**BÍLKOVINY (%E): 20 %**  
**SACHARIDY (%E): 51 %**  
**TUKY (%E): 29 %**

## DEN 2

### SNÍDANĚ

• **Ovesná kaše Prosure**  
**ingredience:** Prosure 220 ml (vanilková příchuť), 40 g ovesných vloček, mleté mandle, skořice  
**příprava:** Vločky zalijte horkou vodou. Nechte vychladnout. Přidejte Prosure, mandle, skořici a zamíchejte.



### DOPOLEDNÍ SVAČINA

• 60 g chleba, 60 g tuňáka z konzervy, 100 g zeleniny

### OBĚD

• **Čočková polévka**  
**ingredience pro 4 osoby:** 100 g čočky, 150 g různé zeleniny (pórek, mrkev, kvěťák...), 1 lžice oleje, 1 cibule, česnek, bobkový list, sůl, zakysaná smetana  
**příprava:** Nakrájenou cibuli a zeleninu smažte na oleji. Přidejte namočenou a předceděnou čočku. Vařte čočku do měkka a rozmačkejte. Přidejte zakysanou smetanu.

• **Farmářské kuře**  
**ingredience pro 1 osobu:** 50 g rýže, 300 ml kuřecího vývaru, 80 g kuřecích prsou, 100 g brokolice a kvěťáku, 30 g pórků, 2 polévkové lžice tvarohu  
**příprava:** Rýži vařte ve vývaru asi 5 minut, potom přidejte nakrájené kuře a zeleninu. Vařte dalších 20 minut, slijte vodu a odložte ji na později. Maso a zeleninu nakrájejte, vložte zpět do rýže, přidejte tvaroh a podle potřeby zředte tekutinou.

• **Salát z červené řepy**  
**ingredience:** 100 g řepy, 1 čajová lžička oleje, ocet, sůl



### ODPOLEDNÍ SVAČINA

• Prosure, 220 ml

### VEČEŘE

• **Bramborovo-vaječná kaše**  
**ingredience pro 2 osoby:** 500 g brambor, 2 polévkové lžice másla, 3 vaječné bílky, 2 lžice tvarohu, 1 lžice smetany, sůl, pepř  
**příprava:** Brambory oloupejte, uvařte ve slané vodě a rozmačkejte na pyré. Přidejte tvaroh, smetanu a vaječné bílky. Směs vložte do vymazaného pekáče a pečte.

• **Salát**  
**ingredience:** zelené salátové listy, olej, ocet, sůl  
**příprava:** Salát omyjte, smíchejte s olejem, octem a lehce osolte.

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2580 kcal**  
**BÍLKOVINY (%E): 24 %**  
**SACHARIDY (%E): 45 %**  
**TUKY (%E): 31 %**

## DEN 3

### SNÍDANĚ

• **Křenová pomazánka**  
**ingredience:** 50 g tvarohu, 1 lžice zakysané smetany, křen, sůl  
**příprava:** Smíchejte tvaroh se zakysanou smetanou. Přidejte nastrouhaný křen a sůl.

• Chléb, 80 g  
• Prosciutto, 2 plátky  
• Cereální káva, 200 ml mléka



### DOPOLEDNÍ SVAČINA

**ingredience:** Prosure 220 ml, 1 banán, 100g malin (mražených)  
**příprava:** Vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte je.

### OBĚD

• **Fazolové lusky s masem**  
**ingredience pro 4 osoby:** 400 g telecího masa, 800 g fazolových lusků, 2 cibule, česnek, petržel, 2 zelené papriky, 3 rajčata, sůl, rajčatová pasta, olej  
**příprava:** Nakrájenou cibuli opečte na oleji, přidejte nakrájené maso, papriku, rajčata a fazolové lusky. Přidejte vodu, rajčatovou pastu, sůl, pepř a duste do měkka, dokud se tekutina neodpaří.

• **Polenta (kukuřičná kaše)**  
**ingredience:** 40 g kukuřičné mouky, sůl, 1 lžice olivového oleje  
**příprava:** Kukuřičnou mouku vařte ve slané vodě. Přidejte olivový olej. Zamíchejte.

• **Jogurtový krém**  
**ingredience pro 5 osob:** 250 ml bílého jogurtu, 250 ml smetany na vaření, 60 g práškového cukru, 20 g želatiny  
**příprava:** Do smetany přidejte cukr, jogurt a rozpuštěnou želatinu. Nalijte do skleniček a nechte ztuhnout.



### ODPOLEDNÍ SVAČINA

• Prosure, 220 ml

### VEČEŘE

• **Rýžový pudink s vanilkou**  
**ingredience pro 2 osoby:** 150 g rýže, 500 ml mléka, sůl, 1 lžička hnědého cukru, špetka bourbon vanilky  
**příprava:** Přidejte bourbon vanilku a umytou rýži do vroucího mléka. Když se rýže uvarí, přidejte cukr.

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2212 kcal**  
**BÍLKOVINY (%E): 20 %**  
**SACHARIDY (%E): 50 %**  
**TUKY (%E): 30 %**

## DEN 4

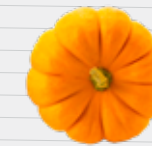
### SNÍDANĚ

• **Vejce s rukolou a kozím sýrem**  
**ingredience:** 5 ml olivového oleje, 100 g rukoly, 1 vejce, 1 vaječný bílek, 30 ml mléka, petržel, pepř, sůl, 30 g kozího sýra  
**příprava:** Rozmíchejte vejce a mléko v misce. Přidejte nasekanou petrželovou nať, sůl a pepř. Zahřejte olivový olej na pánvi, přidejte rukolu, nalijte vaječnou směs do pánve a pečte. Posypte kousky kozího sýra.  
• Chléb 100 g



### DOPOLEDNÍ SVAČINA

• **Avokádo-třešňový nápoj**  
**ingredience:** 220 ml Prosure, 30 g avokáda, 80 g mražených třešní, 1 čajová lžička medu, voda  
**příprava:** Vložte všechny přísady do mixéru a rozmixujte.



### OBĚD

• **Losos s bramborami a dýní**  
**ingredience:** 250 g brambor, 200 g dýně, 5 g másla, 200 ml zeleninového vývaru, 100 g lososa, 15 g zakysané smetany, sůl, 1 žloutek, pepř, pažitka  
**příprava:** Dýni nakrájejte na kostky, opečte na másle, přidejte nakrájené brambory, zeleninový vývar a vařte 5 minut. Vývar slijte, vše dejte do plechu a na vrch navrstvěte kousky lososa. Připravte dressing. Smíchejte zakysanou smetanu, vaječný žloutek, pažitku, sůl, pepř. Dressingem zalijte lososa a brambory. Pečte 25 minut na 200°C.

• Mix salátů, 200 g, olej, sůl, ocet



### ODPOLEDNÍ SVAČINA

• Prosure, 220 ml

### VEČEŘE

• **Tvarohové palačinky**  
**ingredience:** 150 g tvarohu, 1 vejce, vanilkový cukr, 40 g mouky, 0,5 čajové lžičky prášku do pečiva, trochu soli a oleje  
**Příprava:** Tvaroh, vejce, lžičku oleje, vanilkový cukr, prášek do pečiva, sůl a mouku promíchejte mixérem na hustou lepkavou směs. Rukama tvarujte malé kulaté palačinky a opečte je na pánvi z obou stran. Podávejte s džemem, zakysanou smetanou nebo čerstvým ovocem

**ENERGETICKÁ HODNOTA: 2136 kcal**  
**BÍLKOVINY (%E): 24 %**  
**SACHARIDY (%E): 24 %**  
**TUKY (%E): 30 %**