



RECEPTY
S NÍZKÝM
ZASTÚPENÍM
FODMAP
SACHARIDOV -
TZV.
LOW FODMAP
DIÉTA
(ELIMINAČNÁ
FÁZA)

Táto publikácia má len **odporúčací charakter** a **autor nezodpovedá** za vývoj zdravotného stavu čitateľa v prípade uplatnenia rád a návodov v nej uvedených. V prípade pochybnosti čitateľa či a v akom rozsahu sa riadiť stravovacími odporúčaniami v tejto publikácii, je **vhodné poradiť sa so svojim ošetrojúcim lekárom**.

Recepty sú primárne navrhnuté k riešeniu symptómov tráviacich problémov súvisiacich so **SIBO-m, IBS, fruktózovou intoleranciou, žalúdočným refluxom** či inými zápalovými procesmi v trávení (napr. Crohnova choroba) vďaka eliminácii tzv. FODMAP sacharidov.

Striktné dodržiavanie protokolu môže eliminovať symptómy, akými je pálenie záhy, nafukovanie, zvláštne pohyby v črevách, hnačky, zápcha, bolesť brucha a pod. Dodržiavanie 1. fázy protokolu by malo trvať v rozmedzí do cca 2 mesiacov. Po tomto čase by sa malo začať so zavedením vyradených potravín späť do stravovacieho režimu podľa presne stanovených postupov FODMAP protokolu.

Pri názve každého receptu je uvedené pre koľko osôb je stanovená veľkosť porcie. **Veľkosť porcie ako aj jednotlivých surovín použitých v receptoch treba striktné dodržiavať**.

Pri každom recepte nájdete aj označenie, ktoré vám napovie, či je recept vhodný pre ľudí s histamínovou intoleranciou, žalúdočným refluxom alebo či sa v recepte nachádza mliečna bielkovina (recept tým pádom nie je vhodný pre ľudí trpiacich alergiou na mliečnu bielkovinu).

Použité vysvetlivky:



Recept vhodný pre ľudí s histamínovou intoleranciou (HIT)



Recept vhodný pri žalúdočnom refluxe



Recept obsahujúci mliečnu bielkovinu

OBSAH

Polievky	str. 5
Hlavné jedlá (raňajky/večere)	str. 7
Mäsové hlavné jedlá	str. 18
Zeleninové hlavné jedlá	str. 25
Vedľajšie jedlá (desiata/olovrant)	str. 30
Prílohy	str. 36
Dresingy/omáčky	str. 42
Nápoje	str. 45
Tipy na výlet	str. 48
Tipy na oslavu	str. 49
Pečivo	str. 50

Tip: v prípade HIT vám môže vanilkový extrakt spôsobovať problémy a treba ho v tom prípade z receptu vynechať. Ak trpíte na reflux, cukor je dobré obmedziť na minimum.

Banánové muffiny (2 porcie)



Ingrediencie: 1 šálka quinoa múky, 1 šálka quinoa cornflakov, ½ šálky vlašských orechov, 2 vajcia, 2 banány, ½ šálky mlieka, 1 ČL škorice, 2 ČL sódy bikarbóny, ½ ČL soli, 1 PL cukru

Postup: orechy si večer pred prípravou namočíme do vody s troškou soli. Ráno vodu zlejeme a orechy podrvieme. Banány popučíme vidličkou a poriadne premiešame s vajíčkom a mliekom. Zmes nalejeme do múky, pridáme cornflacky a jemno pomiešame. Nakoniec prisypeme škoricu, sódu bikarbónu, soľ a cukor. Cesto porcujeme do formičiek na muffiny a pečieme na 170 °C približne 20minút.

Tip: v tom prípade, že trpíte na HIT, tak škoricu vynechajte.

Pohánkové palacinky (4 porcie)



Ingrediencie: 1 šálka mandľového mlieka, 95g bezlepkovej múky - prípadne low FODMAP múčnej zmesi na sladké, 50g pohánkovej múky, 1 banán, 1 vajce, 1PL citrónovej šťavy, 1 ČL bezfosfátového prášku do pečiva a 1 ČL sódy bikarbóny, štipka soli, 5 ČL kokosového oleja

Postup: zmiešame dokopy mandľové mlieko, citrónovú šťavu a necháme postáť cca 5 minút. Medzitým si rozmiešame múky s práškom do pečiva, sódou a soľou. Za pomoci tyčového mixéra rozmixujeme banány, vajíčka, olej a do zmesi pridáme mandľové mlieko s citrónovou šťavou. Rozohrejeme si panvicu, na ktorej sme si nechali roztopiť 1 ČL ghee masla. Následne robíme palacinky klasickým spôsobom. Na jednu porciu vychádza cca ¼ šálky zmesi. Pripraviť by sme mali týmto spôsobom 12 palacinek o veľkosti cca 5-7cm. Na jednu porciu vychádzajú 3ks palacinek!

Tip: v tom prípade, že trpíte na reflux a HIT, tak citrónovú šťavu vynechajte.



napr. do jogurtu (v max. dávke 30g/porciu). Pyré, ktoré nám vzniklo prepasírovaním nalejeme do pohára, zalejeme povoleným ľadovým čajom, prípadne ešte pridáme ľad a podávame

Povolené množstvo: 2 PL pyré

Tip: v prípade refluxu/HIT použijeme radšej čaj biely

Roibos s mliekom (1 porcia)



Ingrediencie: čaj typu roibos, povolený druh mlieka, trstinový cukor na dochutenie

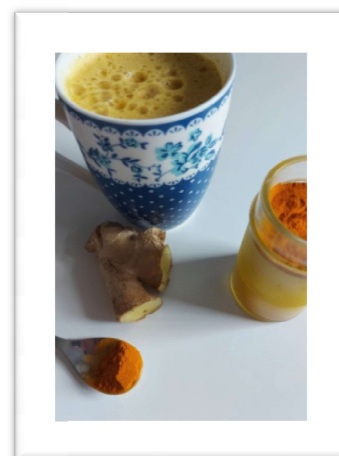
Postup: roibos si urobíme podľa návodu, dolejeme mliekom a ak treba dochutíme aj trstinovým cukrom (v prípade refluxu radšej len 1ČL javorového sirupu)

Kurkumové latté (1 porcia)



Ingrediencie: 1 šálka povoleného mlieka, ½ ČL kurkumy, ½ ČL zázvoru, štipka čierneho korenia, 1 PL javorového sirupu, 1 ČL MCT oleja, prípadne ghee masla

Postup: všetky ingrediencie pomaly zahrejeme na panvici a následne rozmixujeme mixérom



Tekvicové latté (1 porcia)

Ingrediencie: 2 PL tekvicového pyré (kúpime aj mrazené v supermarketoch), 1 PL kokosového oleja, čierny čaj, 1PL javorového sirupu, ½ ČL škorice, štipka muškátového oriešku, štipka vanilkového prášku, štipka kurkumy, štipka drveného klinčeku, 2 PL kolagénu (môžeme vynechať)

Postup: pripravíme si šálku slabého čierneho čaju. Do horúceho čaju pridáme kokosový olej a šľaháme mixérom tak, aby nám vznikla pena. Pridáme ostatné ingrediencie a ešte chvíľu pomixujeme. Podávame teplé.

Zázvorový čaj (1 porcia)

Ingrediencie: 1 ČL čerstvého koreňa zázvoru, 250ml vriacej vody, 1 ČL javorového sirupu

Postup: koreň zázvoru nastrúhame najemno a zalejeme vriacou vodou. Necháme lúhovať 15 minút, scedíme a dochutíme javorovým sirupom

Horúca čokoláda (1 porcia)

Ingrediencie: 1 šálka povoleného mlieka (napr. mandľového), 2 zarovnané PL tmavej čokolády nastrúhanej najemno, 1 PL kakaového prášku, 2 PL cukru prípadne javorového sirupu.

Recepty k FODMAP protokolu

Ing. Lenka Petříková – Výživou ku zdraviu

Certifikovaný výživový poradca so špecializáciou na tráviace problémy & couch v rámci Autoimunitného protokolu

www.vyzivoukuzdraviu.sk

Všetky práva vyhradené.

Recepty prosím nekopírujte a ani neposielajte tretej osobe. Ak sa vám recepty páčili, budem rada ak budete publikáciu odporúčať alebo napíšete recenziu na moju FB stránku Lenka Petříková – Výživou ku zdraviu.