



UNIwersytet
PRZYRODniczy
WE WROCLAWIU

KATEDRA ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Nutriprzepisy

opracowanie graficzne i zdjęcia:
Klaudia Kamińska, Dmytro Slivinskyi
opieka merytoryczna: dr n. med. Dorian Nowacki



Lista

przepisów

Zapiekanka z cukinii i kurczaka z ryżem

01.

Szpinakowe naleśniki z twarogiem
i pieczonym łososiem

02.

Czeskie knedliki w sosie a'la rybnym

03.

Zupa krem z marchwi i pomarańczy

04.

Pomarańczowe Tiramisu

05.

Jaglane muffiny z malinami
i kremem waniliowym

06.

Placuszki bananowe z musem z owoców
leśnych

07.

Waniliowe ciasto z jagodami

08.

Pudding waniliowy z siemienia
lnianego z płatkami migdałów

09.

Czeskie knedliki w sosie borówkowym

10.

wytrawne

słodkie

Czym są środki ONS?



UNIwersytet
PRZYRODNICZY
WE WROCLAWIU

ONS oral nutritional supplements

to doustne suplementy pokarmowe, czyli produkty specjalnego przeznaczenia medycznego, które stanowią skoncentrowane źródło energii i składników odżywczych w małej objętości.

Ich zaletą jest wygoda użycia, ponieważ preparat jest gotowy do spożycia. Można je mieszać z produktami naturalnymi, delikatnie podgrzewać, schładzać, co pozwala wkomponować ONSy w codzienny plan żywienia.

ONS to produkty wspierające pacjenta w walce z chorobą. Są to kluczowe produkty stosowane w dietoterapii pacjentów z ograniczoną możliwością przyjmowania pokarmów lub wymagających szczególnego postępowania dietetycznego.

Celem naszego opracowania jest przedstawienie pomysłów na atrakcyjne i smaczne dania z użyciem ONS.



Co oznacza gwiazdka

“*” ?



UNIwersytet
PRZYRODNICZY
WE WROCLAWIU

**Jeśli nie ma przeciwwskazań*

Jako, że nasz przewodnik może być kierowany do osób borykających się z różnego rodzaju chorobami, postanowiliśmy zasygnalizować produkty/przyprawy, które mogą być niewskazane w niektórych przypadkach.

Konieczniesz skonsultuj się ze specjalistą, który zna Twój stan zdrowia jeśli masz wątpliwości czy dany produkt jest dla Ciebie odpowiedni.

UWAGA! Wartość energetyczna potraw jest podana dla jednej, proponowanej przez nas porcji.





Produkty użyte w naszym poradniku

Nutridrink Nutricia

waniliowy
mokka
neutralny
brzoskwinia-mango



Preparat w proszku Protifar

neutralny

Nutridrink Fresubin

truskawkowy





Potrawy wytrawne



01.

Zapiekanka

z cukinii i kurczaka
z ryżem





01.

Zapiekanka

z cukinii i kurczaka z ryżem

Składniki - 1 porcja

- Pierś z kurczaka - 150 g (jedna pojedyncza pierś)
- Pomidor - 1 sztuka - 130g (bez skórki)
- Cukinia - 1 mała sztuka - 200g
- Mozzarella light - 40g (1/3 kulki)
- Śmietanka 12% - 80 g
- Czerwona papryka słodka - 1 łyżeczka
- Masło - do posmarowania naczynia ok. 10g
- Suszone oregano - 1 łyżeczka
- Preparat ONS - Protifar (w proszku) smak neutralny - 20 g (8 płaskich miarek)

Podawaj z:
Natką pietruszki,
Ryżem basmati - 70 g
(przed ugotowaniem)

Sposób przygotowania

1. Cukinię dokładnie umyj i osusz, obierz ze skórki.
2. Następnie pokrój w plastry (najlepiej o grubości ok 0,5 cm) posól i odstaw. Gdy cukinia puści sok odlej jego nadmiar, a plasterki przypraw odrobiną pieprzu ziołowego (jeśli nie ma przeciwwskazań) i oregano.
3. Kurczaka pokrój w drobną kostkę, gotuj na wodzie (ewentualnie w bulionie). Odcedź, osusz. Wymieszaj ze słodką papryką.
4. Masłem wysmaruj naczynie żaroodporne.
5. Do śmietanki 12% dodaj preparat ONS oraz opcjonalnie sól i pieprz ziołowy, wymieszaj.
6. Pomidora sparz i obierz ze skórki, pokrój na cienkie plastry.
7. Na dnie naczynia ułóż plasterki cukinii, na to warstwę kurczaka, następnie warstwę plasterków pomidorów, ponownie warstwę cukinii.
8. W miseczce wymieszaj śmietankę z preparatem ONS i szczyptą soli, opcjonalnie pieprzu i oregano.
9. Całość posmaruj sosem ze śmietanki i posyp pokrojoną w kostkę mozzarellą.
10. Danie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C na 30 minut.
11. Ryż ugotuj w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
12. Gotową zapiekankę przed podaniem posyp natką pietruszki, podawaj z ryżem.

wartości

odżywcze

ocena naszych ekspertów

energia: 700,6 kcal
białko: 76,5 g
tłuszcze: 14 g
węglowodany: 70 g
błonnik: 6,1 g





02.

Gzpinakowe naleśniki
z twarogiem
i pieczonym łososiem



02.

Szpinakowe naleśniki z twarogiem i pieczonym łososiem

Składniki - 2 porcje

Ciasto naleśnikowe:

- mąka pszenna - 70 g
- mleko 1,5% tł. - 150 ml
- woda gazowana - 50 ml
- Nutridrink Protein o smaku neutralnym - ½ op. (62,5 ml)
- jajko - 1 szt.
- liście świeżego szpinaku - 70 g
- sól* - szczypta
- oliwa z oliwek - ½ łyżki

Farsz:

- ser twarogowy chudy - 250 g
- Nutridrink Protein o smaku neutralnym - ½ op. (62,5 ml)
- koperek - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sałata masłowa - 4 liście
- sok z cytryny - 1 łyżka
- łosoś pieczony - 100 g
- sól* - do smaku
- pieprz czarny, świeżo mielony* - do smaku

Sposób przygotowania

1. Za pomocą blendera rozdrobnij umyty i osuszony szpinak z dodatkiem mleka.
2. Następnie dodaj Nutridrink Protein, wodę gazowaną, jajko, mąkę pszenną, oliwę z oliwek oraz szczyptę soli i ponownie zblenduj.
3. Naleśniki smaź z dwóch stron na rozgrzanej patelni o nieprzywierającej powłoce.
4. Przygotuj farsz do naleśników: ser twarogowy zblenduj z Nutridrinkiem Protein. Dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny i umyty, drobno posiekany koperek - całość wymieszaj.
5. Sałatę masłową umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki.
6. Przystudzone naleśniki posmaruj warstwą przygotowanego farszu, ułóż liście sałaty i kawałki łososia.
7. Gotowe naleśniki zwiń w rulony.

wartości

odżywcze

energia: 651 kcal
białko: 55 g
tłuszcze: 25,5 g
węglowodany: 52 g
błonnik: 1,9 g

ocena naszych ekspertów ★ ★ ★ ★ ★



03.

Czeskie knedliki
w sosie a'la rybny





03.

Czeskie knedliki w sosie a'la rybny

Składniki - 2 porcje

Knedliki wytrawne

- mąka pszenna typ 500 - 80 g (1/2 szklanki)
- mleko UHT 1,5% - 70 ml (1/2 szklanki)
- świeże drożdże - 10 g
- jajko kl. M - 1 szt (56 g)
- czerstwa bułka pszenna - 40 g (1/2 szt)
- cukier - 5 g (1 łyżeczka)
- sól* - 2,5 g (1/2 łyżeczki)

Sos a'la rybny:

- tofu wędzone* lub twaróg chudy - 90g
- Nutridrink Protein Nutricia Neutralny- 125 ml (1 buteleczka)
- algi nori - 3 g (1 arkusz)
- majonez wegański - 2 łyżki
- olej lniany - 1 łyżka
- sos sojowy ciemny - 2 łyżki
- szczypiorek - 1 łyżka
- oliwki czarne - 1 łyżka
- świeży koperek - 2 łyżki

Sposób przygotowania

Knedliki:

1. Czerstwą bułkę pokrój w drobną kostkę, przenieś do głębokiej miski.
2. W letnim mleku rozpuść drożdże i cukier.
3. Wlej mleko do bułki, wbij jajko. Wymieszaj składniki i zostaw na 5 minut by bułka napęczniała.
4. Dodaj mąkę oraz sól. Zagnieć na jednolite ciasto. Miskę nakryj ściereczką i zostaw na godzinę w ciepłym miejscu.
5. Potem jeszcze raz zagnieć ciasto, podsypując delikatnie mąką aż przestanie się kleić. Podziel ciasto na 2 równe części i uformuj wałki o szerokości ok. 6 cm.
6. Tak przygotowane ciasto ponownie przykryj ściereczką i zostaw na ok. 15 minut do wyrośnięcia.
7. Zagotuj wodę w szerokim garnku, lekko osoloną. Gotuj knedliki przez ok. 10-12 min na małym ogniu z uchyloną pokrywką.
8. Gotowe knedliki pokrój nitką lub nożem.

Sos a'la rybny:

1. Szczypiorek, koperek i oliwki posiekaj jak najdrobniej.
2. Resztę składników zmiksuj na gładką masę, a następnie dodaj posiekane składniki.
3. Przypraw według uznania, wymieszaj.
4. Podawaj z knedlikami.

wartości

odżywcze

energia: 557,5 kcal

białko: 27,5 g

tłuszcze: 22,4 g

węglowodany: 60,5 g

błonnik: 3,1 g

ocena naszych ekspertów





04.

Supa krem

z marchwi i pomarańczy



04.

Zupa krem z marchwi i pomarańczy

Składniki - 2 porcje

- woda - 250 ml
- włoszczyzna: korzeń pietruszki, seler - 100g
- marchew - 135 g
- pomarańcza - 50 g
- świeży imbir - cienki plasterek
- olej rzepakowy - 10 g
- kolendra - do smaku
- sól, pieprz*, papryka wędzona - do smaku
- Nutridrink Nutricia brzoskwinia-mango - 62 ml (1/2 buteleczki)

Sposób przygotowania

1. Warzywa umyj, wszystkie z wyjątkiem marchewki, obierz i pokrój na mniejsze kawałki, wrzuc do garnka z wodą i zagotuj.
2. Marchew obierz i zetrzyj na tarce. Następnie podsmaż na oleju.
3. Po 15 minutach z garnka wyjmij warzywa i wrzuc podsmażoną marchewkę i starty świeży imbir. Gotuj pod przykryciem około 10 minut.
4. Po tym czasie do zupy dodaj obraną i podzieloną na części pomarańczę. Gotuj jeszcze 3 minuty, po czym zdejmij z kuchenki, pozostaw do ostudzenia i następnie dodaj Nutridrink Protein 125 ml o smaku brzoskwinia-mango (1/2 butelki na porcję -> około 62 ml).
5. Dopraw przyprawami i kolendrą. Zmiksuj dokładnie na gładki krem.

UWAGA: postaraj się jak najdokładniej oczyścić pomarańczę.

wartości

energia: 350 kcal

białko: 9,6 g

tłuszcze: 16,7 g

odżywcze

węglowodany: 35,7 g

błonnik: 10,2 g

ocena naszych ekspertów ★ ★ ★ ★ ☆





Potrawy słodkie





05.

Pomarańczowe
Tiramisu



05.

Pomarańczowe Tiramisu

Składniki - 1 porcja

- Nutridrink Mokka - 125 ml (1 buteleczka)
- sok pomarańczowy, świeżo wyciśnięty - 80 ml (z 1 pomarańczy)
- biszkopty bez cukru - 20g (ok. 6 sztuk)
- kakao niesłodzone - 10 g (1 łyżka)
- twaróg chudy - 125g
- orzechy włoskie - 10 g

Sposób przygotowania

1. Nutridrink zmiksuj z twarogiem na gładki krem.
2. Z pomarańczy wyciśnij sok. Do miseczki wlej sok pomarańczowy, w którym następnie będą moczone biszkopty.
3. 1-2 biszkopty namocz w soku i ułóż na dnie słoika i posyp odrobiną kakao. Następnie wyłóż warstwę kremu twarogowego (ok. ¼ całości).
4. Czynności powtórz 4 razy, tworząc warstwy deseru.
5. Wstaw deser do lodówki do schłodzenia na co najmniej pół godziny.
6. Przed podaniem posyp kakao i drobno posiekanymi orzechami. Orzechy można zmielić w młynku.
7. Deser możesz również zjeść po przygotowaniu, jednak będzie smaczniejszy po schłodzeniu w sugerowanym czasie.

wartości

odżywcze

energia: 747 kcal

białko: 50 g

tłuszcze: 21,5 g

węglowodany: 72 g

błonnik: 7,9 g

ocena naszych ekspertów



06.

Jaglane muffiny

z malinami i kremem
waniliowym





06.

Jaglana muffiny z malinami i kremem waniliowym

Składniki - 9 porcji

- Nutridrink waniliowy - 125 ml (1 buteleczka)
- jajo kl. M - 1 sztuka
- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- mąka jaglana/kasza jaglana - 130 g
- maliny - 150 g (100 g do ciasta i 50 g do ozdobienia muffinek)
- jogurt typu skyr bez cukru - 150 g
- mięta - do dekoracji
- oliwa z oliwek - 5 ml (do posmarowania papilotek)

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj składniki suche (mąka, proszek do pieczenia).
2. W drugiej misce wymieszaj składniki mokre (ONS, jajko).
3. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
4. Mokre składniki delikatnie połącz z suchymi.
5. Kokilki posmaruj oliwą za pomocą pędzelka.
6. Wyłóż po łyżce masy do papilotek, włóż do ciasta po 4-5 malin i przykryj drugą łyżką ciasta.
7. Piecz około 25 minut.
8. Pozostaw muffiny do ostygnięcia. Po ostygnięciu posmaruj muffiny jogurtem waniliowym, ułóż na górze kilka malin i ozdób listkami mięty.

wartości

odżywcze

energia: 120 kcal

białko: 7 g

tłuszcze: 3 g

węglowodany: 12 g

błonnik: 2 g

ocena naszych ekspertów ★ ★ ★ ★ ☆



07.

Placuszki bananowe
z musem z owoców leśnych





07.

Placuszki bananowe z musem z owoców leśnych

Składniki - 2 porcje

- mąka pszenna - 60 g
 - jaja kurze - 1 sztuka
 - proszek do pieczenia - 1 płaska łyżeczka
 - dojrzały banan - 1 sztuka
 - Fresubin o smaku truskawkowym - 200 ml (1 butelka)
 - owoce jagodowe mrożone (dowolne) - 70 g
 - olej rzepakowy - ok. 1 łyżka (do smażenia)
- do dekoracji:
- dowolne owoce jagodowe (kilka sztuk)
 - cukier puder

Sposób przygotowania

1. Podziel napój Fresubin na dwie porcje - po 100 ml każda.
2. Jedną porcję napoju Fresubin (100 ml) zmiksuj na gładką masę w naczyniu razem z bananem, mąką, proszkiem do pieczenia oraz jajkiem.
3. Rozgrzej olej na patelni. Usmaż małe placuszki, nakładaj po 1-2 łyżki masy na porcję.
4. Drugą porcję napoju Fresubin (100 ml) zmiksuj razem z owocami mrożonymi na gładką masę.
5. Gotowe placuszki podawaj polane sosem z mrożonych owoców, posypane cukrem pudrem i wybranymi owocami jagodowymi.

wartości
odżywcze

energia:	415 kcal
białko:	13,5 g
tłuszcze:	14,5 g
węglowodany:	57 g
błonnik:	4,2 g

ocena naszych ekspertów ★ ★ ★ ★ ★



08.

Vaniliowe ciasto
z jagodami





08.

Waniliowe ciasto z jagodami

Składniki - 2 porcje

- mąka pszenna typ 500 - 130g
- ksylitol - 3 łyżki
- proszek do pieczenia - 1 płaska łyżeczka
- sól* - szczypta
- Nutridrink Protein waniliowy - 125 ml (1 buteleczka)
- olej rzepakowy lub słonecznikowy - 40 ml
- jajo kl. M - 1 sztuka
- jagody (świeże lub mrożone) - garść

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj suche składniki: mąkę, ksylitol, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
2. W drugiej misce wymieszaj trzepaczką nutridrinka, olej i jajka. Następnie dodaj mieszankę suchych składników i delikatnie połącz produkty używając trzepaczki.
3. Dwie kokilki nasmaruj olejem. Nałóż do nich ciasto, do ok 3/4 wysokości.
4. Na każdą porcję nałóż jagody (nie wciskaj w ciasto).
5. Mini ciasta piecz w nagrzanym piekarniku ok. 20- 25 minut, do suchego patyczka, w temperaturze 200°C (grzałka góra- dół).

UWAGI: Jagody dokładnie umyj i sparz wrzątkiem. Ciasto możesz upiec w mniejszym rozmiarze, w foremkach.

wartości

odżywcze

energia: 638 kcal

białko: 20 g

tłuszcze: 29 g

węglowodany: 73 g

błonnik: 3 g

ocena naszych ekspertów ★ ★ ★ ★ ★



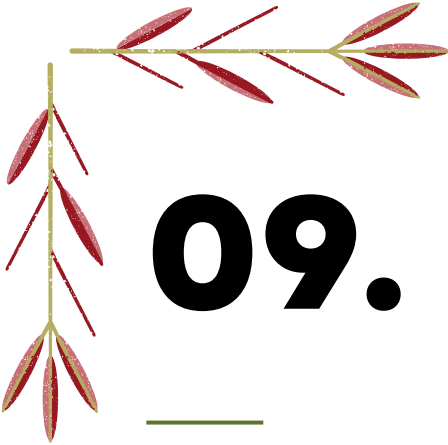
09.

pudding waniliowy

z siemienia lnianego

z płatkami migdałów





09.

pudding waniliowy z siemienia Inianego z płatkami migdałów

Składniki - 2 porcje

- siemię Iniane, mielone - 4 łyżki (ok. 48g)
- woda - 70 ml
- Nutridrink protein neutralny - 125 ml
- maliny świeże lub mrożone - 70g
- płatki migdałów - 20g
- aromat waniliowy - 1 ml

Sposób przygotowania

1. Siemię Iniane zalej wodą i gotuj na małym ogniu ciągle mieszając do uzyskania gęstej, kleistej konsystencji (pudding). Następnie ostudź.
2. Pudding wymieszaj z nutridrinkiem oraz aromatem waniliowym, przełóż do szklanek i odstaw na 10-15 minut do lodówki.
3. Do rondelka wrzuć maliny i podgrzewaj na małym ogniu do czasu aż owoce się rozpadną. W razie konieczności podlej wodą.
4. Tak przygotowane owoce nałóż na pudding.

UWAGI: W przypadku siemienia Inianego niemielonego - zblenduj je na proszek.

wartości
odżywcze

energia:	349 kcal
białko:	19 g
tłuszcze:	19 g
węglowodany:	22,5 g
błonnik:	8 g

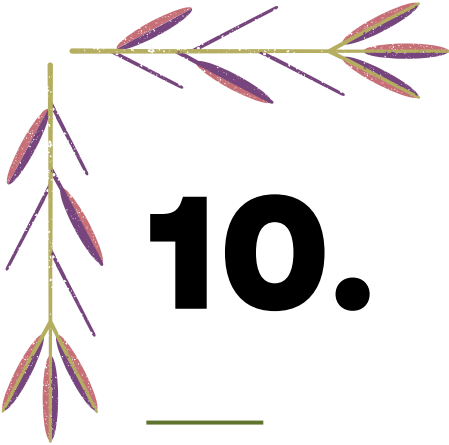
ocena naszych ekspertów ★ ★ ★ ★ ☆



10.

Czeskie knedliki
w sosie borówkowym





10.

Czeskie knedliki w sosie borówkowym

Składniki - 1 porcja

Knedliki słodkie:

- mąka pszenna typ 500 - 80 g (1/2 szklanki)
- mleko UHT 1,5% - 70 ml (1/2 szklanki)
- świeże drożdże - 10 g
- jajo kl. M - 1 szt (56 g)
- czerstwa bułka pszenna - 40 g (1/2 szt)
- cukier biały - 20 g (2 łyżki)

Sos borówkowy:

- Nutridrink Protein Nutricia waniliowy - 125 ml (1 buteleczka)
- borówki, świeże - 140 g (1 szklanka)
- mięta, świeża - 5 g

Sposób przygotowania

Knedliki:

1. Czerstwą bułkę pokrój w drobną kostkę, przenieś do głębokiej miski.
2. W letnim mleku rozpuść drożdże i cukier.
3. Wlej mleko do bułki, wbij jajko. Wymieszaj składniki i zostaw na 5 minut by bułka napęczniała.
4. Dodaj mąkę. Zagnieć jednolite ciasto. Miskę przykryj ściereczką i zostaw na godzinę w ciepłym miejscu.
5. Jeszcze raz zagnieć ciasto, podsypując delikatnie mąką aż przestanie się kleić. Następnie podziel ciasto na 2 równe części i uformuj wałki o szerokości ok. 6 cm.
6. Tak przygotowane ciasto ponownie przykryj ściereczką i zostaw na ok. 15 minut do ponownego wzrostu.
7. Zagotuj wodę w szerokim garnku, lekko osłódź. Gotuj knedliki przez ok. 10-12 min na małym ogniu z uchyloną pokrywką.
8. Gotowe knedliki pokrój nitką.

Sos borówkowy:

1. Nutridrink zblenduj z 3/4 borówek i miętą.
2. Wymieszaj zblendowany sos z całymi borówkami.
3. Podawaj obok knedlików do polewania.

UWAGA: Szklanka mąki waży 160 g.

Możesz posypać knedliki cukrem pudrem.

wartości

odżywcze

energia: 889 kcal

białko: 40 g

tłuszcze: 20 g

węglowodany: 135 g

błonnik: 3,6 g

ocena naszych ekspertów





UNIwersytet
PRZYRODniczy
WE WROCLAWIU

Autorzy przepisów:

Patrycja Szcześniak
Anna Brząkała
Karolina Pawlik
Yelisabetta Kaminskaya
Hanna Lejza
Julia Drózdź
Klaudia Kamińska
Dmytro Slivinskyi
Dominika Dzieciot
Patrycja Pęciak
Karolina Klimczak
Agnieszka Osińska
Justyna Szopa
Dagmara Sklorz

Olga Włodarczyk
Anna Ciupa
Katarzyna Śliwińska
Magdalena Ryszawy
Agnieszka Kleinert
Martyna Sztandera
Natalia Krzywińska
Katarzyna Kaszuba
Weronika Hybsz
Dagmara Balicka
Zuzanna Nowicka
Marta Stefańska
Anna Guzy

opieka merytoryczna: dr n. med. Dorian Nowacki
szata graficzna: Klaudia Kamińska, Dmytro Slivinskyi
zdjęcia: Klaudia Kamińska, Dmytro Slivinskyi

Życzymy smacznego!

Katedra Żywienia Człowieka