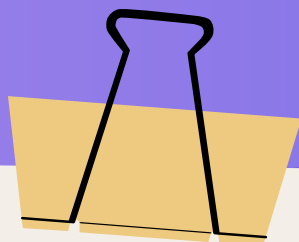


PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS PKU 1500 KCAL



Założenia:

- **60 g** ekwiwalentu białka z Preparatu PKU
- **13 g** białko z produktów spożywczych
- **450 mg** fenyloalanina (PHE)
- **45 g** tłuszcz
- **190 g** węglowodany

opracowała: mgr Izabela Horka



Pamiętaj, że to tylko przykładowe jadłospisy, stanowią jedynie inspirację. Należy je skonsultować ze swoim lekarzem i dietetykiem prowadzącym w celu dopasowania ich do indywidualnych potrzeb, w tym przede wszystkim podaży fenyloalaniny oraz preparatu PKU.



PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

WSKAZÓWKI

- Wprowadź przykładowy jadłospis do *PKU Licznika 2.0*, żeby łatwiej dopasować ilość składników potraw pod indywidualne zapotrzebowanie.
- Pamiętaj, żeby uwzględnić swój preparat PKU, gdyż różnią się one, nie tylko zawartością ekwiwalentu białka, ale również kalorycznością. Gdy masz niską podaż phe, a problemem staje się spożycie dużej ilości kalorii, warto porozmawiać ze specjalistą o preparatach bardziej kalorycznych.
- Sporządź listę zakupów na podstawie składników na cały tydzień - będzie Ci łatwiej zaplanować swój jadłospis.
- Pamiętaj, że podane dania możesz gotować na kilka dni.
- Niewykorzystane owoce czy warzywa możesz zamrozić - pamiętaj, żeby je zważyć przed zamrożeniem.
- Pomidory z puszki/ śmietanka/ mleko - możesz mrozić w podajnikach do lodu - będzie Ci łatwiej unikać strat produktów.
- Możesz mrozić chleb PKU podzielony na porcje - dzięki temu odmrażasz nie cały bochenek, a potrzebną porcję.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu - staraj się wypijać m.in. 1,5 l wody dziennie.



Pamiętaj, że to tylko przykładowe jadłospisy, stanowią jedynie inspirację. Należy je skonsultować ze swoim lekarzem i dietetykiem prowadzącym w celu dopasowania ich do indywidualnych potrzeb, w tym przede wszystkim podaż fenyloalaniny oraz preparatu PKU.



PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ I

E: 1408 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,5 g **PHE:** 475,4 mg **T:** 49,9 g **W:** 179,8 g

ŚNIADANIE 490 kcal PHE 98,7 mg

Kanapki z chleba powszedniego PKU z pastą z kalafiora i gruszki z nutą miodu + sałatka

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

PASTA KANAPKOWA: Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić, chłodne warzywa zblendować na gładką masę pasty dodając miękkie masło i miód, doprawić do smaku. Pastą smarować kanapki.

SALAATKA: warzywa umyć, oczyścić paprykę z gniazda nasiennego, pokroić w kostkę, doprawić i wymieszać. Ułożyć na liściu sałaty, na koniec poleć oliwą.

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 40 g
- Masło extra 10 g
- Kalafior 30 g
- Gruszka 20 g
- Miód pszczeli 10 g
- Sałata 8 g
- Pomidor 50 g
- Ogórek 50 g
- Papryka zielona 40 g
- Oliwa z oliwek 10 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g
- Cytryna 3 g
- Cukier 10 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 171,2 kcal PHE 77,9 mg

Koktajl owocowo - warzywny

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia blendera wlać napój, dodać pokrojony w drobną kostkę seler naciowy i szpinak, dodać miód i zblendować, następnie dodać pokrojoną w kostkę gruszkę i maliny. Całość zblendować powtórnie do uzyskania jednolitego płynu. Przełożyć do szklanki.

SKŁADNIKI:

- Maliny 50 g
- Gruszka 40 g
- Szpinak 10 g
- Miód pszczeli 20 g
- Seler naciowy 50 g
- Napój kokosowy Alpro z dodatkiem ryżu 260 g

OBIAD 317,5 kcal PHE 211,9 mg

Krem z kalafiora z grzankami z chleba PKU

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

ZUPA: Różyczki kalafiora umyć, włożyć razem z włoszczyzną do garnka dolewając wodę, doprawić do smaku. Ugotowane warzywa zblendować i przełożyć do miseczki, na wierzch posypać grzankami PKU oraz całość poleć oliwą, posypać świeżo posiekaną natką pietruszki.

GRZANKI: Chleb Pku pokroić na drobną kosteczkę, upiec na złoty kolor w piekarniku.

SKŁADNIKI:

- Kalafior 150 g
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 100 g
- Oliwa z oliwek 10 g
- Pietruszka, liście 1 g
- Chleb PKU 20 g

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ I

E: 1408 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,5 g **PHE:** 475,4 mg **T:** 49,9 g **W:** 179,8 g

PODWIECZOREK 201,6 kcal PHE 46,9 mg

Grzanki z sałatką owocowo - warzywną

PRZYGOTOWANIE

Chleb PKU zapiec w tosterze, upieczony wystudzić, przygotować sałatkę, pokroić pomidora z gruszką w kostkę, dodać miód, przyprawić, dokładnie wymieszać i ułożyć na grzance.

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 20 g
- Oliwa z oliwek 10 g
- Gruszka 40 g
- Pomidor 110g
- Miód 5 g

KOLACJA 227,7 kcal PHE 40mg

Koktajl owocowy

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia blendera wlać napój, dodać maliny z miodem i zblendować, następnie przelać do szklanki.

SKŁADNIKI:

- Napój kokosowy Alpro z dodatkiem ryżu 260 g
- Maliny 60 g
- Miód pszczeli 15 g

*PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenyloketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). **Stosować pod nadzorem lekarza.***

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ II

E: 1419,90 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 13,3 g **PHE:** 462,1 mg **T:** 45 g **W:** 195,4 g

ŚNIADANIE 323,7 kcal PHE 90,2 mg

Kanapki z chleba powszedniego PKU z pastą z dyni + sałatka

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

PASTA KANAPKOWA: warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić, chłodne warzywa zblendować na gładką masę pasty dodając miękkie masło, doprawić do smaku. Pastą smarować kanapki.

SAŁATKA: warzywa umyć, pokroić w kostkę, sałatę poszarpać na kawałki, doprawić i wymieszać.

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 40 g
- Masło extra 2 g
- Dynia 60 g
- Marchew 30 g
- Pietruszka korzeń 10 g
- Sałata 8 g
- Pomidor 50 g
- Ogórek 50 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g
- Cytryna 5 g
- Miód 15 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 187,9 kcal PHE 116,2 mg

Sałatka warzywna z grzankami + owoc

PRZYGOTOWANIE

Chleb PKU zapiec w tosterze, upieczony wystudzić. Przygotować sałatkę, pokroić pomidora z cebulką w kostkę, dodać listki szpinaku, przyprawić, dodać oliwę, dokładnie wymieszać i ułożyć na grzance.

SKŁADNIKI:

- Brzoskwinia 50 g
- Chleb PKU 20 g
- Szpinak 50 g
- Pomidor 60 g
- Cebula konserwowa 15 g
- Oliwa z oliwek 9 g
- Sól i pieprz do smaku

OBIAD 380,4 kcal PHE 156,9 mg

Steki z kalafiora

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

STEKI Z KALAFIORA: ukroić plaster kalafiora, przyprawić i ugotować a'l dente. Następnie zamoczyć w zamienniku jajka, bułce tarce i smażyć z obu stron na złoty kolor.

SAŁATKA: warzywa umyć, pokroić w kostkę, sałatę poszarpać na kawałki, doprawić, dodać olej i wymieszać.

SKŁADNIKI:

- Kalafior 100 g
- Bułka tarta PKU 10 g
- PKU zamiennik jajka 3 g
- Olej rzepakowy 15 g
- Sałata zielona z ogórkiem i pomidorem i olejem słonecznikowym 100 g
- Cytryna 10 g

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ II

E: 1419,90 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 13,3 g **PHE:** 462,1 mg **T:** 45 g **W:** 195,4 g

PODWIECZOREK 190,8 kcal PHE 30 mg

Galaretka z brzoskwinia

PRZYGOTOWANIE

Galaretkę rozpuścić z wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu, do chłodnej dodać pokrojone w kostkę owoce, przelać do salaterki. Schłodzić w lodówce do momentu zgęstnienia.

SKŁADNIKI:

- Galaretka PKU o smaku wiśniowym w proszku 40 g
- Brzoskwinia 100 g

KOLACJA 337,1 kcal PHE 68,8mg

Kanapki z chleba białego PKU z pastą z dyni

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

PASTA KANAPKOWA: Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić, chłodne warzywa zblendować na gładką masę pasty dodając miękkie masło, doprawić do smaku. Pastą smarować kanapki.

SALATKA Z MOZARELLĄ: Kawałki pomidora układać naprzemiennie z serem.

Przygotować herbatę z miodem.

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 40 g
- Dynia 60 g
- Marchew 30 g
- Pietruszka korzeń 10 g
- Pomidor 50 g
- Ser mozzarella PKU 15 g
- Masło extra 2 g
- Herbata czarna 200 g
- Miód pszczeli 10 g

PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenyloketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). **Stosować pod nadzorem lekarza.**

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ III

E: 1424 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,4 g **PHE:** 458,1 mg **T:** 44,6 g **W:** 192,5 g

ŚNIADANIE 390,8 kcal PHE 123 mg

Kanapki z chleba powszedniego PKU z pastą z brokuła + sałatka

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

PASTA KANAPKOWA: Warzywa obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić, chłodne warzywa zblendować na gładką masę pasty dodając miękkie masło i miód, doprawić do smaku. Pastą smarować kanapki.

SAŁATKA: warzywa umyć, oczyścić paprykę z gniazda nasiennego, pokroić w kostkę, doprawić i wymieszać. Ułożyć na liściu sałaty, na koniec poleć oliwą.

Herbata z cytryną

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 40 g
- Masło extra 10 g
- Brokuł 50 g
- Sałata 8 g
- Papryka czerwona 20 g
- Papryka zielona 30 g
- Ogórek kwaszony 50 g
- Oliwa z oliwek 8 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g
- Cytryna 5 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 98,4 kcal PHE 49 mg

Koktajl owocowy

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia blendera wlać napój, dodać pokrojone w kostkę owoce uprzednio obrane ze skóry i zblendować, następnie przelać do szklanki.

SKŁADNIKI:

- Kiwi 40 g
- Brzoskwinia 55 g
- Awokado 10 g
- Napój kokosowy Alpro z dodatkiem ryżu 150 g

OBIAD 368,4 kcal PHE 104,8 mg

Dyniowy krem z makaronem i zieloną pietruszką

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

ZUPA: pokroić dynię w kostkę dodać do osolonej wody razem z włoszczyzną, gotować do miękkości. Po ugotowaniu zblendować, doprawić do smaku. Do miseczki wsypać ugotowany wcześniej według instrukcji na opakowaniu makaron, zalać kremem dyniowym, na wierzch poleć oliwą i posypać świeżo pokrojoną natką pietruszki.

SKŁADNIKI:

- Dynia 150 g
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 45 g
- Oliwa z oliwek 10 g
- Pietruszka, liście 2 g
- Makaron świderki PKU 30 g

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ III

E: 1424 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,4 g **PHE:** 458,1 mg **T:** 44,6 g **W:** 192,5 g

PODWIECZOREK 142,6 kcal PHE 45,7 mg

Jogurt z owocami

PRZYGOTOWANIE

Zamiennik Yogu Max wymieszać trzepaczką w 100 ml wody w małej misce. Pozostawić do schłodzenia na około 30 minut, następnie dodać pokrojone w kostkę owoce.

SKŁADNIKI:

- Zastępnik Yogu Max 17 g
- Woda 100 ml
- Kiwi 40 g
- Brzoskwinia 60 g
- Awokado 10g

KOLACJA 424,2 kcal PHE 135,6 mg

Zapiekanka makaronowa z brokułem

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Ugotować makaron PKU al'dente w lekko osolonej wodzie. Odcedzić. Ugotowanego brokuła podzielić na mniejsze różyczki i przełożyć do naczynia żaroodpornego razem z tartym serem PKU, doprawić i wymieszać. Całość polać śmietanką i zapiekać do miękkości w temperaturze 180 stopni.

SKŁADNIKI:

- Makaron PKU świderki 60 g
- Brokuły 100 g
- Ser mozzarella PKU 20 g
- Śmietana 30% 5 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g

*PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenylketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). **Stosować pod nadzorem lekarza.***

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ IV

E: 1414,4 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,3 g **PHE:** 458,1 mg **T:** 44,6 g **W:** 192,5 g

ŚNIADANIE 354,4 kcal PHE 54,2 mg

Kanapki z chleba szlacheckiego PKU z warzywami + sałatka z pomidora

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

PASTA KANAPKOWA: Warzywa umyć, pokroić. Przygotować kanapki z wymienionych składników. Zrobić sałatkę z pomidora i cebuli.

Herbatę podać z miodem i cytryną.

SKŁADNIKI:

- Chleb szlachecki PKU 40 g
- Masło extra 5 g
- Ser gouda PKU w plastrach 20 g
- Papryka zielona 30 g
- Rzodkiewka 20 g
- Pomidor 80 g
- Cebula 2 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g
- Cytryna 5 g
- Miód pszczeli 10 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 203,3 kcal PHE 60,9 mg

Jogurt z owocami

PRZYGOTOWANIE

Zamiennik Yogu Max wymieszać trzepaczką w 100 ml wody w małej misce. Pozostawić do schłodzenia na około 30 minut, następnie dodać pokrojone w kostkę owoce. Całość polać miodem.

SKŁADNIKI:

- Zastępnik Yogu Max 17 g
- Woda 100 ml
- Kiwi 45 g
- Banan 50 g
- Awokado 20g
- Miód pszczeli 7 g

OBIAD 429,5 kcal PHE 91,3 mg

Grzanki pomidorowe z surówką i sokiem pomidorowym

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

GRZANKI: kromki chleba skropić oliwą, ułożyć na nich plastry pomidora i sera, przyprawić i zapiekać do momentu rozpuszczenia sera PKU.

SURÓWKI: por dokładnie umyć, osuszyć i pokroić w talarki, dodać starce na tarce jarzynowej jabłko, doprawić.

Sok pomidorowy.

SKŁADNIKI:

- Chleb biały PKU 40 g
- Pomidor 100 g
- Plastry o smaku gouda PKU 30 g
- Oliwa z oliwek 4 g
- Surówka z porem i jabłkiem 50 g
- Sok pomidorowy 50 g

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ IV

E: 1414,4 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,3 g **PHE:** 458,1 mg **T:** 44,6 g **W:** 192,5 g

PODWIECZOREK 179,2 kcal PHE 165,7 mg

Krem brokułowy z ryżem

PRZYGOTOWANIE

Podzielić brokuła na mniejsze kawałki-różyczki i dodać do osolonej wody razem z włoszczyzną, gotować do miękkości. Po ugotowaniu zblendować ze świeżo wyciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawić do smaku. Do miseczki wsypać ugotowany wcześniej ryż, zalać kremem brokułowym, na wierzch posypać oliwą.

SKŁADNIKI:

- Brokuły 100 g
- Ryż Loprofin PKU 30 g
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 40 g
- Oliwa z oliwek 2g
- Czosnek 5 g

KOLACJA 248 kcal PHE 112,5mg

Salatka brokułowa z ananasem i ryżem

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Ugotować ryż zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu, odcedzić, schłodzić, ugotować do miękkości brokuła w lekko osolonej wodzie, podzielić na mniejsze kawałki, wymieszać brokuły z ryżem i kostką ananasa, posypać oliwą, doprawić do smaku. Przełożyć do miski.

SKŁADNIKI:

- Ryż Loprofin PKU 20 g
- Brokuły 80 g
- Ananas 55 g
- Oliwa z oliwek 2 g

*PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenyloketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). **Stosować pod nadzorem lekarza.***

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ V

E: 1492,7 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,5 g **PHE:** 464,5 mg **T:** 54,5 g **W:** 192,3 g

ŚNIADANIE 412,3 kcal PHE 48,6 mg

Kanapki z chleba szlacheckiego jasnego PKU z jajkiem PKU, pieczarkami i cebulką

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

JAJKO PKU: pieczarki razem z cebulą pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie, pozostawić na patelni. Zamiennik jaja wymieszać z 40 ml wody i ubić na pianę doprowadzając do smaku i wylać na podsmażone pieczarki z cebulką. Chwilę trzymać na patelni do momentu usmażenia. Podać na pieczywie.

SURÓWKA: kapustę posiekać w paski, przełożyć do miski, paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w kostkę, jabłko pokroić w kostkę i całość dodać do kapusty, polać oliwą, doprawić i wymieszać.

SKŁADNIKI:

- Chleb szlachecki PKU 40 g
- Masło extra 10 g
- Zamiennik jajka 10 g
- Woda 40 g
- Pieczarka uprawna świeża 10 g
- Oliwa z oliwek 5 g
- Cebula 10 g
- Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem słonecznikowym 50 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g
- Cytryna 5 g
- Cukier 5 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 237,3 kcal PHE 72,2 mg

Kanapka z chleba PKU jasnego n/b z plastrami o smaku gouda podana z surówką i jabłkiem

PRZYGOTOWANIE

Kapustę posiekać w paski, przełożyć do miski, paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w kostkę, jabłko pokroić w kostkę i całość dodać do kapusty, polać oliwą, doprawić i wymieszać

SKŁADNIKI:

- Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem słonecznikowym 150 g
- Chleb niskobiałkowy PKU 20 g
- Ser w plastrach gouda PKU 10 g
- Jabłko 140 g
- Woda 200 g

OBIAD 361 kcal PHE 238,1 mg

Papryka faszerowana w sosie pomidorowym, podana z ryżem i sałatką szwedzką

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Ugotować ryż zgodnie z instrukcją producenta zamieszczona na opakowaniu, paprykę umyć i przekroić u góry (3/4 wysokości), oczyścić z gniazd nasiennych, odłożyć na bok. Między czasie na patelni podsmażyć pieczarki z włoszczyzną i dusić do miękkości, pod koniec dodać ryż, doprawić i wymieszać. Tak przygotowanym farszem nadziewać paprykę. Zapiec w piekarniku do momentu, aż papryka będzie miękka podawać ciepłą wraz z sosem, który przygotowujemy na patelni podsmażając włoszczyznę z pomidorami, a następnie zblendować na gładką masę. Paprykę polać sosem i podawać z wcześniej przygotowaną sałatką.

SKŁADNIKI:

- Papryka zielona 160 g
- Ryż PKU Loprofin 20 g
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 100 g
- Pieczarka świeża 30 g
- Pomidory w puszcze krojone 40 g
- Sałatka szwedzka konserwowa 150 g
- Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 150 g

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ V

E: 1492,7 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,5 g **PHE:** 464,5 mg **T:** 54,5 g **W:** 192,3 g

PODWIECZOREK 72,4 kcal PHE 13 mg

Koktajl jabłkowo- cynamonowy

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia blendera wlać napój, obrane i pokrojone w kostkę jabłko, dodać cynamon i zblendować na jednolitą masę, a następnie przelać do szklanki.

SKŁADNIKI:

- Napój kokosowy Alpro z dodatkiem ryżu 100 g
- Jabłko 100 g
- Cynamon 1 g

KOLACJA 409,7 kcal PHE 92,6 mg

Krem z cukinii z ryżem

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Pokroić cukinię na mniejsze kawałki i razem z włoszczyzną podsmażyć, a następnie dusić pod przykryciem do miękkości. Zblendować całość dodając śmietankę, doprawić i wymieszać. Do miseczki wsypać ugotowany wcześniej ryż, zalać kremem z cukinii, na wierzch poleać oliwą.

SKŁADNIKI:

- Cukinia 45 g
- Włoszczyzna pokrojona w paski, mrożona 100 g
- Oliwa z oliwek 20 g
- Śmietanka 30 % 5 g
- Ryż PKU Loprofin 20 g

PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenyloketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). Stosować pod nadzorem lekarza.

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ VI

E: 1516 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12 g **PHE:** 454,9 mg **T:** 43,9 g **W:** 224,1 g

ŚNIADANIE 388,5 kcal PHE 61,8 mg

Kanapki z chleba szlacheckiego jasnego PKU z warzywami

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Warzywa umyć, pokroić. Przygotować surówkę z pomidora i cebuli - polać oliwą z oliwek. Z pozostałych składników przygotować kanapki.

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 40 g
- Masło extra 10 g
- Rzodkiew biała 20 g
- Pomidor 80 g
- Papryka zielona 20 g
- Cebula 10 g
- Sok marchwiowo-jabłkowy 50 g
- Oliwa z oliwek 10 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 264,9 kcal PHE 51,6 mg

Zapiekany ryż z owocami

PRZYGOTOWANIE

Ugotować ryż zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu, po ugotowaniu przełożyć do naczynia żaroodpornego na wierzch ułożyć owoce pokrojone w kostkę, posypać cynamonem, zalać napojem i zapiec w piekarniku

SKŁADNIKI:

- Ryż Loprofin 50 g
- Jabłko 80 g
- Kiwi 50 g
- Napój migdałowy, Roasted Almond No sugars 50 g
- Cynamon 2 g

OBIAD 398 kcal PHE 234,3 mg

Leczo warzywne podane z ziemniakami i surówką

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Włoszczyznę z pieczarkami i cebulą podsmażyć i dusić do miękkości, pod koniec dodać pokrojona w grubą kostkę cukinię, całość dusić do miękkości pod koniec dodać pomidory z puszki, doprawić. Ugotować ziemniaki do miękkości (można zrobić z nich puree lub zjeść w całości), podawać z leczem i surówką.

SURÓWKA: Warzywa umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na grubej tarce jarzynowej, doprawić i podawać z leczem.

SKŁADNIKI:

- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 50 g
- Cukinia 50 g
- Papryka czerwona 30 g
- Cebula 20 g
- Pieczarka świeża 20 g
- Pomidory w puszcze całe 60 g
- Ziemniaki 50 g
- Surówka z selera, jabłka i marchwi 100 g
- Olej rzepakowy 15 g
- Ulubione zioła, sól i pieprz do smaku

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ VI

E: 1516 kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12 g **PHE:** 454,9 mg **T:** 43,9 g **W:** 224,1 g

PODWIECZOREK 252 kcal PHE 32 mg

Kisiel porzeczkowy z jabłkiem

PRZYGOTOWANIE

Kisiel przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jabłko umyć, pokroić. Zjeść razem z kisielem.

SKŁADNIKI:

- Kisiel porzeczkowy 200 g
- Jabłko 100 g

KOLACJA 212,6 kcal PHE 75,2 mg

Pomidorowy krem z zieloną pietruszką, podany z serowymi grzankami

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Pomidora sparzyć i obrać ze skórki, włoszczyznę dodać do garnka z lekko osoloną wodą, dodać do niej pomidory pokrojone w ćwiartki, gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pomidory z puszki, całość zblendować, doprawić pieprzem i solą oraz dodać śmietankę.

Pieczyno skropić oliwą, pokroić w kosteczkę i zarumienić na złoty kolor na patelni. Tak przygotowane grzanki wsypać na wierzch zupy, posypać startą mozzarellą i świeżo posiekaną natką pietruszki.

SKŁADNIKI:

- Pomidor 100 g
- Pomidory w puszcze całe 20 g
- Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40 g
- Chleb PKU 10 g
- Ser mozzarella PKU 5 g
- Śmietana 30% 5 g
- Oliwa z oliwek 2 g
- Pietruszka liście 5 g
- Sól i pieprz do smaku

PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenyloketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). **Stosować pod nadzorem lekarza.**

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ VII

E: 1488kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,4 g **PHE:** 468 mg **T:** 36,6 g **W:** 231,2 g

ŚNIADANIE 393 kcal PHE 70,5 mg

Kanapki z chleba szlacheckiego jasnego PKU z warzywami podane z jajecznicą PKU z pieczarkami

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Zamiennik jajka wymieszać z 80 ml wody i ubić na pianę. Pieczarki podsmażyć z cebulką, doprawić, dodać wymieszany z wodą zamiennik jajka i usmażyć. Podawać z pieczywem PKU.

SKŁADNIKI:

- Chleb PKU 60 g
- Masło extra 5 g
- PKU zamiennik jajka 20 g
- Cebula 10 g
- Pieczarka świeża 10 g
- Pomidor 150 g
- Szczypiorek 1 g
- Herbata czarna bez cukru 200 g
- Sól, pieprz do smaku

II ŚNIADANIE 255,2 kcal PHE 41,4 mg

Jogurt z pomarańczą

PRZYGOTOWANIE

Zamiennik YouguMaxx wymieszać z 300 ml wody w małej misce. Pozostawić do schłodzenia na około 30 minut. Pomarańczę obrać, pokroić w kostkę i dodać do jogurtu.

SKŁADNIKI:

- Zastępnik YoguMaxx 51 g
- Pomarańcza 85 g

OBIAD 412,6 kcal PHE 245,3 mg

Kopytka ziemniaczane z duszona kapustą

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty brzoskwiniowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, przepuścić przez praskę, ostudzić. Do ostudzonej masy dodać ubity na pianę zamiennik jaja, mąkę PKU. Zagnieć ciasto, a następnie rozwałkuj dłońmi uzyskując wałek grubości kciuka, następnie lekko spłaszcz i odkrajaj nożem kawałki w kształcie rombów. Wrzucaj do gotującej się wody i gotuj kilka minut do uzyskania miękkości.

Kapustę umyj, a następnie poszatkuj i ugotuj do miękkości. Podsmaż z cebulką, dopraw pieprzem i solą, podawać z kopytkami i sałatką z czerwonej kapusty konserwowej.

SKŁADNIKI:

- Ziemniaki 120 g
- Zamiennik jajka PKU 10 g
- PKU extra uniwersalna mieszanka 10 g
- Kapusta biała 150 g
- Cebula 10 g
- Oliwa z oliwek 5 g
- Sałatka z czerwonej kapusty konserwowa 50 g
- Pietruszka, liście 2 g
- Pieprz i sól do smaku

PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS 1500 KCAL

DZIEŃ VII

E: 1488kcal **Preparat PKU:** 60 g **Białko z produktów spożywczych:** 12,4 g **PHE:** 468 mg **T:** 36,6 g **W:** 231,2 g

PODWIECZOREK 90 kcal PHE 21,6 mg

Jabłko

PRZYGOTOWANIE

Kisiel przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jabłko umyć, pokroić. Zjeść razem z kisiem.

SKŁADNIKI:

- Jabłko 180 g

KOLACJA 338 kcal PHE 89,2 mg

Pikantne zapiekane marchewki z jabłkiem

PREPARAT: PKU Lophlex Select o smaku herbaty miętowej 125 ml

PRZYGOTOWANIE

Umyć warzywa i owoce, a następnie obrać. Marchewkę pokroić w słupki, jabłko na ćwiartki. Olej wymieszać z papryką chili, pieprzem i solą. Do naczynia żaroodpornego przełożyć pokrojoną marchew i jabłko, następnie polać wymieszanym z przyprawami olejem. Piec w piekarniku około 30 min w 180 stopniach.

SKŁADNIKI:

- Marchew 200 g
- Jabłko 160 g
- Olej rzepakowy 10 g
- Szczypta papryki chili
- Sól, pieprz do smaku

*PKU Lophlex Select (w 2 wersjach smakowych) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenylketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). **Stosować pod nadzorem lekarza.***