

PKU GMPRO MIX-IN

MIXuj

jak Lubisz

PRZEPISY STWORZONE SPECJALNIE
DO ZASTOSOWANIA Z PKU GMPRO MIX-IN.

Spis treści

O przepisach słów kilka!	3
Kilka praktycznych wskazówek	4
PKU GMPPro Mix-In	5
ŚNIADANIA	6
SMOOTHIE	7
DRUGIE DANIE	9
PRZEKĄSKA	10
DESER	11
Notatki	12

O przepisach słów kilka!

Przepisy przedstawione w tej broszurce zostały opracowane przez naszego kucharza Jerzego Nogala specjalnie po to, aby pokazać inspiracje na zastosowanie preparatu PKU GMPPro Mix-In w potrawach.

Wyliczenia składników odżywczych dla danych potraw są tylko wskazówką, **pamiętaj żeby dopasować je do swojego indywidualnego zapotrzebowania na białko i fenyloalaninę. Najlepiej skonsultuj to ze swoim lekarzem i dietetykiem.**

Fenymenalni! Przygotowałem kilka prostych przepisów z PKU GMPPro Mix-In, by zainspirować Was do jego kulinarnego wykorzystania. To dopiero początek — modyfikujcie je według własnych potrzeb i smaków!

PKU GMPPro Mix-In to sprytny sposób na dodanie 10 g ekwiwalentu białka do słodkich i wytrawnych dań. Jest praktycznie bez smaku (lekko przypomina sól emską), co ułatwia łączenie go z różnymi składnikami. Z ważnych spostrzeżeń podpowiem, że do rozpuszczenia go w wodzie — najlepiej użyć blendera, trzepaczki, różgi lub shakera :) A także bardzo ważne jest to, żeby nie dodawać go do dań powyżej 55°C! Nie pieczcie ani nie gotujcie z nim, lepiej wmieszać go w gotowe wystudzone dania.

Spróbujcie go z pastą warzywną, zupą, jogurtem PKU, serkiem do smarowania, wegańską fetą, bananami, dżemem czy ulubionym napojem! Ja połączyłem go dla Was nawet z kakao i matchą — wyszło świetne połączenie!

Cudnej przygody Wam życzę!

Jerzy Nogal



Kilka praktycznych wskazówek

Pomyśl, że **PKU GMPPro Mix-In** to nowy składnik dań, który warto poznać. Skonsultuj stosowanie tego preparatu z lekarzem. Oto nasze porady i odpowiedzi, które pomogą ci odnieść sukces we włączeniu go do swojej diety PKU:

! Dodaj **PKU GMPPro Mix-In** do swojej porcji (nie do całego dania).



Podgrzej potrawę przed dodaniem **PKU GMPPro Mix-In**.



Dania można przygotowywać wcześniej, ale zalecamy, aby **PKU GMPPro Mix-In** dodawać do swojej porcji tuż przed jedzeniem.



Po zmieszaniu preparatu **PKU GMPPro Mix-In** z jedzeniem lub piciem można go przechowywać w przykrytym pojemniku w lodówce do 24 godzin. Ale pamiętaj, żeby wstrząsnąć go lub wymieszać tuż przed spożyciem.



Aby zachować optymalny smak, nie podgrzewaj nadmiernie ani nie zamrażaj **PKU GMPPro Mix-In**.



Zjedz całą porcję potrawy, do której dodałeś preparat **PKU GMPPro Mix-In**, aby spożyć właściwą ilość porcji preparatu.



Do mieszania **PKU GMPPro Mix-In** z żywnością najlepiej użyć trzepaczki.



Dodanie i wymieszanie **PKU GMPPro Mix-In** może odrobinę zmienić konsystencję dania.



Przygotowanymi daniami (bez dodatku **PKU GMPPro Mix-In**) można częstować rodzinę i przyjaciół.



Niewykorzystane płyny (np. sok bez dodatku **PKU GMPPro Mix-In**) można zamrozić w tacce na kostki lodu, aby wykorzystać je do kolejnych porcji.



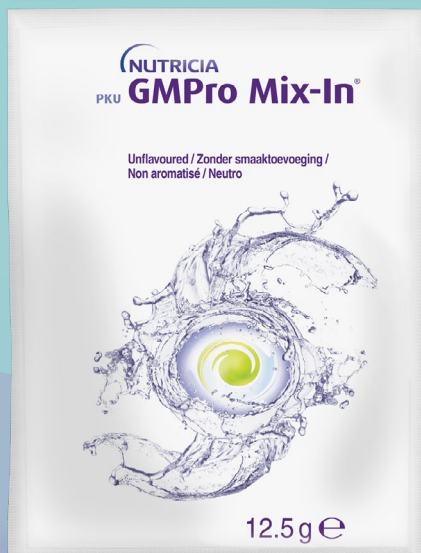
Niewykorzystane świeże owoce można zamrozić, aby wykorzystać je do kolejnych porcji. Pamiętaj, żeby nie zamrażać porcji z dodatkiem **PKU GMPPro Mix-In**. Dodatek mrożonych owoców (w tym bananów) świetnie się sprawdzi do przygotowywania sorbetów.



Bądź cierpliwy. Z czasem nabierzesz wprawy i sam wymyślisz gdzie i jak wkomponować w swoją dietę **PKU GMPPro Mix-In**.

PKU GMPPro Mix-In

Preparat PKU na bazie glikomakropeptydu.



Jedna saszetka (12,5 g) PKU GMPPro Mix-In dostarcza

42
kcal

10 g
EB*

PHE**
18 mg

PKU GMPPro Mix-In to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego dla osób z fenyloketonurią (PKU), do postępowania dietetycznego w fenyloketonurii (PKU) u osób powyżej 3 roku życia u których dobową tolerancja fenyloalaniny pozwala na zastosowanie preparatów glikomakropeptydowych.

Produkt należy stosować pod nadzorem lekarza.

*EB - ekwiwalent białka

**preparaty na bazie glikomakropeptydu zawierają fenyloalaninę



Śniadanie

PŁATKI NA ŚNIADANIE

Wersja z napojem owsianym

(jedna porcja ok 300 g)

- ✓ Płatki kukurydziane niskobiałkowe 40 g
- ✓ Napój owsiany 150 ml
- ✓ Śliwki 20 g
- ✓ Kiwi 20 g
- ✓ Borówki amerykańskie 20 g
- ✓ Miód 5 g
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 90 mg

Białko: 11,6 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 309 kcal

Odważ wszystkie składniki. Owoce umyj i pokrój według uznania. Napój owsiany podgrzej lub nie, dodaj do niego PKU GMPPro Mix-In, wymieszaj. Następnie dodaj płatki oraz owoce.

PŁATKI NA ŚNIADANIE

Wersja z jogurtem PKU

- ✓ Płatki kukurydziane niskobiałkowe 40 g
- ✓ Jogurt kokosowy 150 g
- ✓ Śliwki 20 g
- ✓ Kiwi 20 g
- ✓ Borówki amerykańskie 20 g
- ✓ Winogrona 25 g
- ✓ Miód 10 g
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 115 mg

Białko: 12,2 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 410 kcal

Odważ wszystkie składniki. Owoce umyj i pokrój według uznania.
Do jogurtu PKU dodaj PKU GMPPro Mix-In i wymieszaj. Następnie dodaj płatki oraz owoce.



Smoothie

BANANOWO-KAKAOWY

(przepis na jedną porcję, ok. 250 ml)

- ✓ Banan 80 g
- ✓ Napój migdałowy 150 ml
- ✓ Woda 50 ml
- ✓ Kakao 1 g
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 100 mg

Białko: 11,7 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 158 kcal

Banana obierz, a następnie odważ potrzebną porcję. Odlej potrzebną porcję napoju migdałowego oraz kakao. Zmiksuj wszystkie składniki za pomocą blendera. Dodaj PKU GMPPro Mix-In.

MANGO-MATCHA

(przepis na jedną porcję, ok. 250 ml)

- ✓ Napój migdałowy 150 g
- ✓ Pulpa mango 100 g
- ✓ Matcha proszek 0,5 g
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 90 mg

Białko: 11,4 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 163 kcal

Odważ wszystkie składniki, dodaj PKU GMPPro Mix-In, a następnie zmiksuj blenderem.



Smoothie

JABŁKO-SELER

(przepis na jedną porcję, ok. 250 ml)

- ✓ Jabłko 150 g
- ✓ Seler naciowy 40 g
- ✓ Kiwi 30 g
- ✓ Mięta świeża 1 g
- ✓ Napój migdałowy 150 ml
- ✓ Woda 50 ml
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 95 mg

Białko: 12,1 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 177 kcal

Umyj warzywa i owoce, a następnie odważ potrzebną porcję.
Odmierz napój migdałowy oraz wodę. Dodaj PKU GMPPro Mix-In, a następnie
zmiksuj wszystkie składniki blenderem.



Drugie danie

GULASZ Z JACKFRUITEM

(przepis na: 3 porcje, każda po ok 300 g)

- ✓ Seler naciowy 80 g
- ✓ Cebula 50 g
- ✓ Marchew 120 g
- ✓ Papryka czerwona 90 g
- ✓ Oliwa 10 ml
- ✓ Kmin rzymski 3 g
- ✓ Papryka wędzona 3 g
- ✓ Chili 3 g
- ✓ Sól, pieprz
- ✓ Cukinia 200 g
- ✓ Dynia 200 g
- ✓ Woda 200 ml
- ✓ Pieczarki 40 g
- ✓ Oliwa 5 ml
- ✓ Jackfruit 250 g
- ✓ Oliwa 10 ml
- ✓ Kolendra świeża 1 g
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)
/na 1 porcję

WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA JEDNEJ PORCJI:

PHE: 199,1 mg

Białko: 14,4 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 217 kcal

Warzywa umyj, odważ i pokrój na dowolne kawałki ok. 1 cm. Selera, cebulę, marchew i paprykę przesmaż z przyprawami na oliwie, dodaj cukinię i dynię, duś pod przykryciem 10 minut.

Zalej wodą i gotuj 30 minut na małym ogniu. Pieczarki pokrój na kawałki i przesmaż chwilę na oliwie.

Jackfruta wypłucz trzykrotnie odciskając w ciepłej wodzie i przesmaż na oliwie, niech odparuje i się przyrumieni. Dodaj jackfruta i pieczarki do reszty warzyw. Dopraw. Wsyp posiekaną kolendrę. Odmierzoną porcję gulaszu (ok. 300 g) przełóż do naczynia, przestudź do temperatury ok 55°C i dodaj 1 saszetkę PKU GMPPro Mix-In, dokładnie wymieszaj.



Przekąska

SURÓWKA Z WINEGRETEM

(przepis na jedną porcję, ok 300 g)

- ✓ Ocet balsamiczny lub czerwony 10 ml
- ✓ Oliwa 30 ml
- ✓ Sól ½ łyżeczki
- ✓ Cukier 1 łyżeczka
- ✓ Woda 50 ml
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)
- ✓ Marchew 70 g
- ✓ Kapusta modra 50 g
- ✓ Seler naciowy 20 g
- ✓ Jabłko 100 g

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 102 mg

Białko: 12,3 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 438 kcal

Ocet, oliwę, cukier i sól wymieszaj dokładnie w zamkniętym słoiczku.
Wlej wodę i wsyp PKU GMPPro Mix-in, potrząsaj dalej do dokładnego wymieszania.
Jeśli będzie za gęsty dolej ciut wody.

Warzywa umyj, obierz i odważ potrzebną porcję. Marchewkę potnij obieraczką w cienkie paski. Kapustę poszatkuj drobno, seler pokrój cieniutko, a jabłko w cieniutkie paski albo plasterki. Przetóż do miski i wymieszaj, polej przygotowanym winegretem z dodatkiem PKU GMPPro Mix-In.



Deser

BUDYŃ MATCHA

(przepis na jedną porcję, ok. 300 g)

- ✓ Napój migdałowy 200 ml
- ✓ Woda 50 ml
- ✓ Skrobia ziemniaczana 30 g
- ✓ Matcha proszek 0,5 g
- ✓ Cukier 7 g
- ✓ Pulpa mango 50 ml
- ✓ Woda do rozcieńczenia pulpy*
- ✓ PKU GMPPro Mix-In 1 saszetka (12,5 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

PHE: 98 mg

Białko: 11,6 g
(w tym białko z preparatu
PKU GMPPro Mix-In - 10g)

Energia: 262 kcal

Odważ wszystkie składniki. Zagotuj napój kokosowy i napój migdałowy razem z cukrem i wlej do nich skrobię wymieszaną z wodą i matchą. Gotuj minutę na małym ogniu, co chwilę mieszając czekając aż zgęstnieje.

Pulpę mango wymieszaj z PKU GMPPro Mix-In w razie potrzeby dodaj 1-2 łyżki wody*.

Przelej ostudzony budyń do miseczki i poczekaj, aż ostygnie. Polej pulpą z mango wymieszaną z PKU GMPPro Mix-In.



Notatki

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



METABOLICS

Nutricia Polska Sp. z o. o.
Ul. Bobrowiecka 8
00-728 Warszawa

Serwis konsumencki 22 55 00 155.

Opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora.

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00.