



PORADNIK DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

Zawiera informacje o żywieniu w chorobie nowotworowej
oraz przepisy na odżywcze dania z wykorzystaniem
produktu **Nutridrink Protein Omega 3**

Nutridrink Protein Omega 3
- odżywia w chorobie

SPIS TREŚCI

Po co organizmowi białko?	4
Ile białka dziennie potrzebujesz?	5
Białko a nowotwór	6
Dlaczego prawidłowa dieta przy nowotworze jest tak ważna?	6
Dieta w chorobie nowotworowej	8

PRZEPISY

Śniadania	17
II Śniadania	20
Obiady	23
Podwieczorek	27
Kolacja	30
Kalkulator białka dla pacjentów onkologicznych	32
Notatki	33



PO CO ORGANIZMOWI BIAŁKO?

Jest jednym z podstawowych składników diety, bez którego organizm nie mógłby funkcjonować.



Podstawowy budulec organizmu

(wzrost, rozwój, regeneracja)



Odpowiada za budowę i pracę mięśni



Składnik enzymów i hormonów

(regulacja procesów metabolicznych)



Transportuje witaminy i składniki mineralne

do odpowiednich miejsc w organizmie



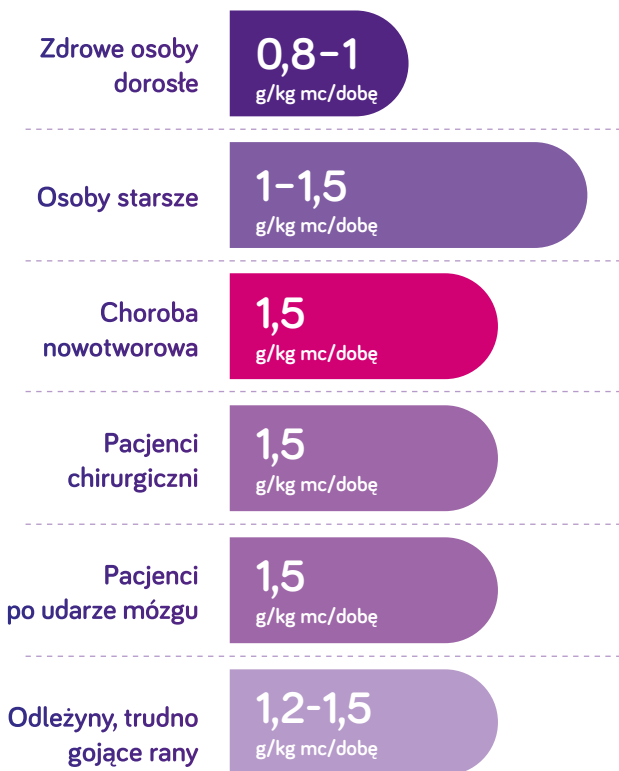
Jest ważne dla prawidłowego

funkcjonowania układu odpornościowego

ILE BIAŁKA DZIENNIE POTRZEBUJESZ?

Każdego dnia dorosły zdrowy człowiek powinien przyjmować ok. 0,8 g białka/kg masy ciała. **Zapotrzebowanie na białko wzrasta w niektórych stanach chorobowych takich jak np. choroba nowotworowa, nawet dwukrotnie.***

Ze względu na tak różnorodne funkcje, białko jest stale zużywane przez nasz organizm, w związku z czym musi być regularnie dostarczane z pożywieniem. Ilość przyjmowanego białka powinna być zgodna z zapotrzebowaniem zmieniającym się wraz z wiekiem, masą ciała, a przede wszystkim ze stanem zdrowia.



*Opracowano na podstawie: Dietetyka kliniczna Grzymiśławski M., PZWŁ, 2019.

BIAŁKO A NOWOTWÓR

Organizm chorego na nowotwór pracuje intensywniej niż osoby zdrowej. Wzmoczoną pracą obarczony jest przede wszystkim układ odpornościowy. Komórki nowotworu są rozpoznawane jako „obce” co powoduje produkcję komórek odpornościowych, które mają za zadanie zwalczyć intruza. **Do ich wytworzenia potrzebne są m.in. białka, co zwiększa ich zużycie. Obecność nowotworu przyczynia się do rozwoju stanu zapalnego, który wpływa na metabolizm białek w organizmie.** Następuje m.in. zwiększenie ich katabolizmu (rozpadu), a zmniejszenie syntezy nowych niezbędnych np. do budowy tkanek, co skutkuje zmniejszeniem masy ciała, a szczególnie zmniejszeniem masy mięśniowej. Te wszystkie zmiany sprawiają, że znacząco wzrasta zapotrzebowanie na białko. Chcąc mu sprostać należy przyjmować więcej tego składnika z pożywieniem, co niestety nie zawsze jest możliwe, szczególnie w przypadku pacjentów onkologicznych.

Leczeniu onkologicznemu może towarzyszyć występowanie dolegliwości m.in. takich jak: nudności, wymioty, biegunki, zaparcia, trudności w połykaniu pokarmu i płynów, a także zaburzenia w odczuwaniu smaku oraz zapachu czy brak apetytu, które znacząco utrudniają przyjmowanie odpowiedniej ilości pożywienia. **Długotrwale taki stan może prowadzić do powstawania niedoborów składników odżywczych, spadku masy ciała, a także do rozwoju niedożywienia.**

DLACZEGO PRAWIDŁOWA DIETA PRZY NOWOTWORZE JEST TAK WAŻNA?

Prawidłowa dieta jest ważna na każdym etapie życia, jednak w czasie choroby onkologicznej nabiera szczególnego znaczenia. Rozwój nowotworu w organizmie oraz leczenie przeciwnowotworowe, takie

jak chemioterapia, radioterapia czy leczenie chirurgiczne sprawiają, że chorzy są szczególnie podatni na wystąpienie niedoborów żywieniowych. Objawy oraz dolegliwości związane z chorobą oraz leczenia mogą zwiększać ryzyko niedożywienia i jego skrajnej postaci – kacheksji nowotworowej.

Prawidłowa dieta w chorobie nowotworowej może:*



utrzymać odpowiedni stan zdrowia w czasie trwania leczenia



wspomóc regenerację organizmu i odbudowę zniszczonych tkanek



ułatwić radzenie sobie z dolegliwościami związanymi z terapią



wspierać odporność organizmu i pomóc zapobiegać infekcjom



polepszyć samopoczucie fizyczne i psychiczne



pomóc odzyskać siły po wyczerpującej chorobie i leczeniu



przyspieszyć powrót chorego do prawidłowego funkcjonowania

WŁAŚCIWE WSPARCIE ŻYWIENIOWE PACJENTÓW Z CHOROBAŁĄ NOWOTWOROWĄ POWINNO BYĆ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ LECZENIA ONKOLOGICZNEGO.

*Opracowano na podstawie: Dietetyka kliniczna Grzymiński M., PZWL, 2019.

DIETA W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

Jadłospis chorego na raka musi dostarczyć wszystkich niezbędnych składników, do których należą: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. Ważna jest również odpowiednia ilość wody. Posiłki powinny być pełnowartościowe, czyli zawierać produkty ze wszystkich podstawowych grup żywnościowych.

● Ilość posiłków

Codzienne menu powinno bazować na 5 głównych posiłkach, równo rozłożonych w ciągu dnia, aby zapobiegać długim okresom głodu. Jeśli chory nie jest w stanie spożywać większych objętościowo posiłków, to można je rozłożyć na większą ilość mniejszych porcji.



● Źródła składników odżywczych



W kwestii zapobiegania niedożywieniu, najistotniejsze jest uwzględnienie w diecie chorego wystarczającej ilości pokarmów, które zapewnią mu odpowiednią ilość energii i pełnowartościowego białka. W organizmie głównym źródłem energii są węglowodany i tłuszcze.

Źródłami węglowodanów powinny być **pieczywo, kasze, makarony, ziemniaki**, natomiast tłuszczów: **oleje roślinne, orzechy (również mielone), awokado i tłuste ryby morskie**. Z kolei dobrym źródłem białka, czyli głównego budulca organizmu, są **chude mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, np.: twarogi, jogurty**.



● Dieta lekkostrawna

Podczas leczenia onkologicznego np. radioterapii okolic przewodu pokarmowego, może dochodzić do uszkodzenia nabłonka jelitowego. W wyniku tego może dochodzić do zaburzenia pracy jelit i problemów z trawieniem, dlatego u chorych w trakcie leczenia onkologicznego sprawdza się dieta lekkostrawna.

Jadłospis powinien wykluczać potrawy ciężkostrawne, czyli głównie smażone z dużą ilością tłuszczu oraz wędzone. Można je zastąpić gotowaniem w wodzie i na parze, pieczeniem w folii lub w naczyniu żaroodpornym. Trzeba również unikać dań wzdymających, czyli zawierających warzywa strączkowe, cebulę i czosnek, tłuste mięsa oraz ostre przyprawy.



Dieta lekkostrawna to dieta, w której ogranicza się ilość błonnika pokarmowego, który może wpływać drażniaco na przewód pokarmowy. Pomimo tego należy pamiętać jak ważne jest uwzględnianie w diecie produktów zbożowych, warzyw i owoców. Pacjenci onkologiczni powinni wybierać te, które nie będą powodowały dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego oraz uwzględniać odpowiednią obróbkę termiczną np. gotowanie, duszenie z niewielką ilością tłuszczu.

● Warzywa i owoce

Warzywa i owoce, to bardzo ważny element prawidłowej diety, ponieważ obfitują w witaminy, składniki mineralne i antyoksydanty



Sposób ich przyrządzania powinien zależeć od tolerancji pacjenta. Jeśli surowe warzywa powodują problemy jelitowe, należy zrezygnować z nich na korzyść gotowanych w wodzie lub na parze, przecierów, soków, ewentualnie sałatek i surówek. Ze względu na ich niską wartość energetyczną warto w pierwszej kolejności zjadać bardziej treściwe produkty, następnie warzywa i owoce. Pomoże to zapobiegać szybkiemu uczuciu sytości, a w konsekwencji przyczyni się do dostarczenia do organizmu większej ilości energii (kalorii). Warto skonsultować swój dotychczasowy jadłospis z dietetykiem, który może pomóc w dostosowaniu diety do zapotrzebowania uwzględniając stan zdrowia pacjenta, jego dolegliwości i preferencje żywieniowe.

● Produkty wysokoenergetyczne

Kiedy pacjentowi trudno spożyć wystarczającą ilość pokarmów, dobrym pomysłem jest wzbogacanie posiłków produktami wysokoenergetycznymi, takimi jak:

- | | |
|-------------------------|--|
| ✓ serki typu mascarpone | ✓ oleje roślinne, np.: oliwa z oliwek, |
| ✓ ricotta | olej rzepakowy, olej lniany |
| ✓ tłusty twaróg | (tłoczony na zimno) |
| ✓ pełnotłuste śmietany | ✓ awokado |
| ✓ masło | ✓ czekolada |
| ✓ zaprawki z mąki | ✓ miód |

Takie produkty podnoszą wartość energetyczną oraz smakowość potraw.

● Przyprawy

Aby dania były atrakcyjne dla chorego powinny być maksymalnie urozmaicone, apetycznie wyglądać i przyjemnie pachnieć, jednak nie zbyt intensywnie. Pomóc w tym mogą łagodne przyprawy, takie jak:

- ✓ zielone liście pietruszki
- ✓ tymianek
- ✓ cynamon
- ✓ koperek
- ✓ mięta
- ✓ goździki
- ✓ bazylia
- ✓ sok z cytryny
- ✓ majeranek
- ✓ wanilia



● Płyny

Podaż płynów powinna wynieść około 2 litrów w ciągu dnia, aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się, aby głównie były to niesłodzone napoje takie jak woda mineralna, słabe napary herbat, kompoty owocowe, koktajle owocowo-warzywne.



● Pełnowartościowe białko i kwasy tłuszczowe omega-3

Pacjent onkologiczny powinien szczególnie dbać o odpowiednią podaż białka w codziennej diecie. Źródłami białka o wysokiej wartości odżywczej w diecie są mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane).

Białko jest jednym z podstawowych składników diety, bez którego organizm nie mógłby funkcjonować.

Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których organizm sam nie wytwarza, stąd należy je dostarczać wraz z dietą. Ich źródłem są głównie ryby, orzechy, oleje roślinne (lniany, rzepakowy, sojowy). Kwasy tłuszczowe omega-3 mają właściwości przeciwzapalne, dlatego są uważane w onkologii za składnik, którego dostarczenie do organizmu wraz z dietą jest szczególnie ważne w przebiegu choroby nowotworowej.



Kwasy tłuszczowe omega-3 mogą wpływać na zmniejszenie stanu zapalnego, a tym samym przyczynić się do poprawy apetytu, zmniejszenia utraty masy ciała i masy mięśniowej i poprawy stanu odżywienia pacjenta onkologicznego.

Czasami pokrycie zapotrzebowania na białko i omega-3 poprzez modyfikację tradycyjnej diety pacjenta onkologicznego nie wystarcza, wtedy lekarz może zalecić wsparcie żywieniowe, w postaci doustnych preparatów odżywczych.

● Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

W przypadku trudności z zaspokojeniem zapotrzebowania na składniki odżywcze tradycyjną dietą **należy skonsultować z lekarzem zastosowanie specjalistycznych preparatów odżywczych** np. tych z linii **Nutridrink Protein Omega 3***, które dostarczają ważnych dla pacjenta składników odżywczych, w szczególności pełnowartościowego białka.



*Produkty z linii Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza

*„Bez żywienia nie ma leczenia.
Ja stosuję Nutridrink Protein
Omega 3. Zapytaj lekarza,
czy jest odpowiedni również
dla Ciebie.”*



Zalecony przez lekarza

Nutridrink Protein Omega 3 stosuję ponieważ:

- zawiera dużą ilość białka i energii
- zawiera kwasy tłuszczowe Omega-3
- zawiera witaminę D

Dla pacjentów onkologicznych





Nutridrink Protein Omega 3 dostępny jest w 2 smakach:

- rzeński smak truskawkowo-malinowy
- rzeński smak mango-brzoskwinia

Nutridrink Protein Omega 3 znajduje zastosowanie:

- jako przygotowanie do chemio- i radioterapii
- w trakcie i po zakończeniu chemio- i radioterapii
- w okresie okołoterapeutycznym

Stosowanie:
2x  **dziennie**
przez min. 14 dni**
o ile lekarz lub dietetyk nie zaleci inaczej

Nutridrink Protein Omega 3, który zalecił Ci lekarz, dostępny jest w aptekach.

**Wsparcie żywieniowe powinno być zalecone przez lekarza w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje (najlepiej przez cały okres trwania leczenia).

Nutridrink Protein Omega 3 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego u pacjentów z chorobą nowotworową z niedożywieniem lub ryzykiem niedożywienia z nią związanym. Stosować pod nadzorem lekarza.

PRZEPISY

...na odżywcze dania z wykorzystaniem produktu
Nutridrink Protein Omega 3, które zalecił Ci lekarz

ŚNIADANIA

Jaglanka z owocami
Owsianka

II ŚNIADANIA

Omlet z sosem daktylowym
Koktajl z masłem orzechowym i szpinakiem

DANIA OBIADOWE

Zupa marchewkowa
Zupa dyniowa
Indyjski indyk z mango na kaszy jaglanej

PODWIECZOREK

Koktajl z owoców leśnych
Budyń z kolorowymi owocami

KOLACJA

Naleśniki z twarogiem i jabłkiem

ŚNIADANIA



JAGŁANKA Z OWOCAMI



SKŁADNIKI: (PORCJA DLA 1 OSOBY)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rzeński smak mango-
brzoskwinia, *pół butelki*
- kasza jagłana, 50 g suchej,
1/3 szklanki
- jabłko, *1/2 szt.*
- gruszka, *1/2 szt.*
- sok z *1/2 limonki*
- masło klarowane,
1 łyżeczka
- szczypta cynamonu

1. Kaszę ugotować na sypko w wodzie w proporcji 1:2 (jedna porcja kaszy do dwóch porcji wody).
2. Owoce obrać, pokroić i udusić pod przykryciem na maśle klarowanym z dodatkiem wody i cynamonu, skropić sokiem z limonki.
3. Do miseczki włożyć ugotowaną kaszę, wrzucić gorące owoce i zalać Nutridrink Protein Omega 3.



Jeśli preferujesz bardziej płynne dania możesz wykorzystać nieco mniej kaszy.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	506	15,3 g	16,3 g	78,8 g

OWSIANKA



1. Płatki wymieszać z siemieniem lnianym i prażyć około 3 minut na suchej patelni ciągle mieszając.
2. Następnie dodać masło, poczekać aż się rozpuści i połączyć z uprażonymi płatkami i siemieniem.
3. Zdjąć patelnię z kuchenki i wlać gorącą wodę. Poczekać 5 minut aż płatki nieco spęcznieją i przelać do salaterki.
4. Dodać Nutridrink Protein Omega 3 i dokładnie wymieszać.
5. Następnie dodać pokrojone w kostkę jabłko i doprawić szczyptą cynamonu.

SKŁADNIKI:

(PORCJA DLA 1 OSOBY)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rzeński smak mango-brzoskwinia, 1 butelka
- płatki owsiane górskie, 4 łyżki
- siemię lniane niemielenie, 1 łyżeczka
- masło, 1 łyżeczka
- woda, 1/3 szklanki
- jabłko, 1/2 szt.
- szczypta cynamonu

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	554	23,9 g	21 g	5 g

II ŚNIADANIA



OMLET Z SOSEM DAKTYLOWYM



1. Jajka wymieszać z mąką i wodą przy użyciu trzepaczki.
2. Wylać olej na patelnię, następnie dodać masę i usmażyć omlet z obu stron.
3. Wyjąć na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby nadmiar oleju wsiąkł. Przetożyć na czysty talerz.
4. Daktyle oraz płatki owsiane zalać ok. 100 ml wody.
5. Podgotować (ale nie gotować), aby daktyle się rozkleiły na jednolitą masę (w razie potrzeby podczas gotowania, podlać wodą, aby masa się nie przypaliła).
6. Do ciepłej, przestudzonej masy daktylowo-owsianej dolewać Nutridrink Protein Omega 3, energicznie mieszając, aby masa wchłonęła preparat.
7. Gotowy krem wyłożyć na usmażony omlet.

SKŁADNIKI: (PORCJA DLA 1 OSOBY)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rzeński smak truskawkowo-malinowy, *pół butelki*
- jajka, 2 szt.
- mąka pszenna pełnoziarnista, 1 łyżka (12 g)
- woda, 2 łyżki
- olej rzepakowy, 1 łyżeczka (5 g)
- daktyle suszone, 1/2 garści (ok. 20 g)
- sok z cytryny, 2 łyżki (12 g)
- płatki owsiane, 2 łyżki (20 g)

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	520	26,3 g	22,4 g	56,6 g

KOKTAJL Z MASŁEM ORZECHOWYM I SZPINAKIEM



SKŁADNIKI:

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

- **Nutridrink Protein Omega 3** rzeński smak mango-brzoskwinia, 1 *butelka*
- świeży szpinak baby, 50 g
- jogurt naturalny, 220 g
- mandarynki, 2 *sztuki* (100 g)
- masło orzechowe, 30 g

1. Szpinak dokładnie umyć i osuszyć.
2. Mandarynki umyć, obrać ze skórek i pozbawić pestek (można wykorzystać mandarynki bez pestek).
3. Wszystkie składniki włożyć do blendera i dokładnie zmiksować na gładki koktajl.
4. Podawać na zimno od razu po przygotowaniu.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	355	17,4 g	17,9 g	31,9 g



OBIADY



ZUPA MARCHEWKOWA



SKŁADNIKI: (PORCJA DLA 2 OSÓB)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rzeński smak mango-
brzoskwinia, 1 *butelka*
- marchew mrożona,
pół opakowania
- mała cebula, 2 szt.
- masło klarowane, 2 *łyżki*
- sok z jednej limonki
- czarny pieprz, sól,
- natka pietruszki lub świeża
kolendra, *pęczek*

1. Na maśle w garnku podsmażyć cebulę.
2. Marchewkę ugotować na półtwardo (najlepiej na parze).
3. Po ugotowaniu dodać ją do cebuli, doprawić i dolać Nutridrink Protein Omega 3.
4. Jeśli preferujesz bardziej wodnistą zupę można dodać nieco wody.
5. Chwilę podgrzać, po czym zmiksować.
6. Przelać do miseczek.
7. Podawać z posiekaną natką.

Wartość odżywcza

Kcal

Białko

Tłuszcze

Węglowodany

Na porcję

361

10,9 g

21,6 g

35 g

ZUPA DYNIOWA



1. Cebulę drobno posiekać.
2. Dynię, marchew i pietruszkę umyć i pokroić w nie-regularne kawałki (dyni Hokkaido nie trzeba obie-rać ze skóry, ale należy usunąć z niej pestki).
3. W garnku na oleju zeszklić cebulkę.
4. Następnie dodać przyprawy oraz marchew i pie- truszkę i zalać wodą.
5. Dodać pokrojoną dynię.
6. Gotować ok. 20 min.
7. Gdy warzywa zmiękną, zmiksować.
8. Na talerzu gęsty krem wymieszać z Nutridrinkiem Protein Omega 3.
9. Dodać świeżo posiekane zioła, np.: natkę pietruszki, tymianek - wg upodobania.
10. Zupę możesz doprawić na talerzu świeżo zmielo- nym pieprzem oraz solą (o ile pieprz i ostre przy- prawy są dobrze tolerowane).

SKŁADNIKI:

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

- **Nutridrink Protein Omega 3** rzeński smak mango- brzoskwinia, 1 butelka
- dynia Hokkaido ze skórą, ćwierć sztuki (ok. 350 g)
- marchew, pół sztuki (ok. 50 g)
- pietruszka korzeń, pół sztuki (ok. 50 g)
- cebula, pół sztuki (ok. 100 g)
- olej, 2 łyżki (20 ml)
- sok z cytryny, 2 łyżki (15 ml – 1 łyżka to około 6 ml)
- przyprawy: kurkuma, pieprz, sól, słodka papryka (wg uznania)
- ulubione zioła: natka pietruszki lub świeży tymianek (wg uznania)

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	319	11,9 g	16,3 g	34,5 g

INDYJSKI INDYK Z MANGO NA KASZY JAGLANEJ



SKŁADNIKI:

(PORCJA DLA 4 OSÓB)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rześki smak mango-
brzoskwinia, 1 butelka
- seler naciowy, 3-4 łydgi
- marchew, 1 szt. (ok. 100 g)
- olej rzepakowy, 2 łyżki (20 ml)
- pierś indyka, pół szt. (ok. 120 g)
- sok z połówki limonki
- sok z jednej cytryny
- twarde mango, pół dużej sztuki
(ok. 120 g)
- sól, czarny pieprz do smaku
- kasza jaglana, 4 łyżki
ugotowanej na porcję
– łącznie 240 g suchej
- świeża kolendra, 2 łyżki na
porcję – łącznie 24 g

1. Na gorącym oleju podsmażyć pokrojonego w kostki indyka.
2. Mięso trzymać na patelni przez ok. 5 minut, po czym dodać posiekany seler naciowy.
3. Dusić chwilę razem pod przykryciem.
4. Marchewkę zetrzeć na tarce na grubych oczkach i dodać do mięsa.
5. Całość obficie skropić sokiem z cytryny i limonki.
6. Doprawić solą i pieprzem do smaku.
7. Mango obrać ze skórki i pokroić w kostkę, po czym dodać na patelnię.
8. Danie trzymać na małym ogniu przez kolejne 3 minuty.
9. Dolać Nutridrink Protein Omega 3. Dobrze wymieszać.
10. Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną i świeżą kolendrą.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	428	19,2 g	11,5 g	63,6 g

PODWIECZOREK



KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH



SKŁADNIKI:

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rzeński smak truskawkowo-malinowy, 1 butelka
- jagody lub borówki amerykańskie, 2 łyżki
- maliny, 4 łyżki
- jogurt naturalny, 150 ml

1. Owoce dokładnie umyć pod bieżącą wodą i zmiksować z resztą składników na gładki koktajl.
2. Podawać schłodzone.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	251	12,6 g	8,9 g	32 g

BUDYŃ Z KOLOROWYMI OWOCAMI



1. Do zimnego mleka dodać skrobię i dokładnie wymieszać.
2. Następnie zagotować bardzo szybko mieszając, aby nie powstały grudki.
3. Gdy tylko budyń zgęstnieje, zdjąć z kuchenki i dodać Nutridrink Protein Omega 3 i bardzo dokładnie wymieszać. Jeśli będą powstawać grudki, należy nieco dłużej i bardziej energicznie mieszać.
4. Ciepły budyń przelać do salaterki i ozdobić ulubionymi owocami, np.: pokrojoną w kostkę brzoskwinia i borówkami oraz listkami melisy.

SKŁADNIKI:

(PORCJA DLA 1 OSOBY)

- **Nutridrink Protein Omega 3**
rzeński smak truskawkowo-malinowy, *pół butelki*
- mleko bez laktozy, *150 ml*
- skrobia ziemniaczana, *1 łyżka (10 g)*
- świeże brzoskwinie, *pół sztuki (ok. 45 g)*
- świeże borówki, *2 łyżki (ok. 30 g)*
- świeża melisa do ozdoby

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	356	16,2 g	9,5 g	54 g

KOLACJA



NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKIEM



1. Mąkę wymieszać mikserem na gładką masę z mlekiem, jajkiem oraz szczyptą soli. Ciasto powinno uzyskać konsystencję śmietany.
2. Następnie na patelnię wlać olej i porządnie rozgrzać.
3. Na rozgrzany olej wlać połowę ciasta i smażyć naleśnik obustronnie.
4. Następnie usmażyć drugi naleśnik w ten sam sposób.
5. Biały ser wymieszać z Nutridrink Protein Omega 3 na gładką masę.
6. Następnie dodać pokrojone na mniejsze kawałki jabłko.
7. Twarożek rozsmarować równomiernie na naleśnikach i zwinąć w rurkę lub trójkąt.

SKŁADNIKI: (PORCJA DLA 4 OSÓB)

Ciasto naleśnikowe:

- Nutridrink Protein Omega 3 rzeński smak truskawkowo-malinowy, 1 butelka
- mąka pszenna, 6 czubatych łyżek
- mleko, 100 ml (mleko 1,5% tłuszczu)
- jajko, 1 szt.
- szczypta soli
- olej rzepakowy, 2 łyżeczki do smażenia

Twarożek:

- biały ser półtłusty, 250 g
- jabłko średniej wielkości, 1 sztuka (180 g)

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	316	20,7 g	12,8 g	30,5 g

KALKULATOR BIAŁKA

dla pacjentów onkologicznych

Czy wiesz, że chorzy na nowotwór potrzebują prawie 2 razy więcej białka, niż osoby zdrowe? Oznacza to, że pacjent onkologiczny powinien szczególnie dbać o odpowiednie spożycie tego składnika z codzienną dietą.

Jeśli nie wiesz jakie jest Twoje aktualne dzienne zapotrzebowanie na białko oraz ile białka dziennie spożywasz, Kalkulator Białka jest narzędziem dla Ciebie!

WEJDŹ NA:

posilkiwchorobie.pl/onkologia/kalkulator-bialka
lub skorzystaj z QR kodu



KALKULATOR BIAŁKA składa się z 4 prostych kroków:

KROK 1:

Dowiesz się z niego, dlaczego białko jest tak ważnym składnikiem diety, szczególnie w czasie choroby onkologicznej.

KROK 2:

Sprawdzisz swoje aktualne, dzienne zapotrzebowanie na białko.

KROK 3:

Oszacujesz ilość spożytego w danym dniu białka, na podstawie swojego dziennego jadłospisu.

KROK 4:

W zależności od wyniku w KROKU 3, otrzymasz wskazówkę żywieniową związaną z Twoją dietą.



NOTATKI

NOTATKI

*„Bez żywienia nie ma leczenia.
Ja stosuję Nutridrink Protein
Omega 3. Zapytaj lekarza,
czy jest odpowiedni również
dla Ciebie.”*



Zalecony przez lekarza

Nutridrink Protein Omega 3 stosuję ponieważ:

- zawiera dużą ilość białka i energii
- zawiera kwasy tłuszczowe Omega-3
- zawiera witaminę D

Dla pacjentów onkologicznych

