

# Vzorový jedálny lístok pri onkologickom ochorení

© Ambulancia klinickej výživy, 2017



(vysoký obsah prirodzených antioxidantov a zdravých bielkovín  
– zloženie stravy treba vždy prispôbiť základnej diagnóze a **špecifikám pacienta**)

## Raňajky (2 alternatívy)

- Ovsená kaša: suchú zmes (4 PL ovsených vločiek + 1 PL mletých mandlí alebo mandľového masla + mletá škorica) povariť v sójovom mlieku spolu s polovicou nastrúhaného jablka + 2 PL iného ovocia (mango, drobné bobuľovité ovocie: čučoriedky, černice, maliny, jahody a pod.)
- 2 krajce celozrnného chleba + nátierka AlfaBio + tofu/tuniak + ½ šálky zeleniny (rukola, paradajky, červená cibuľa...)

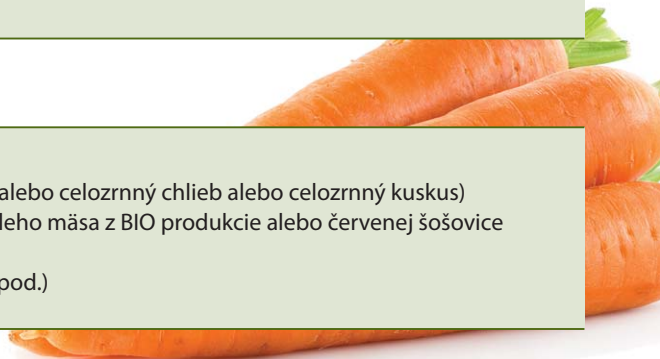


**Desiata** (ak to zdravotný stav dovoľuje, jedzte **iba tri jedlá denne** – desiata a olovrant zbytočne narušia fyziologické procesy trávenia)

- **Zdravý proteínový smoothie s ovocím** (zmixujeme: 2 dcl vody alebo rastlinného mlieka + 2-3 PL konopného proteínu + ½ banánu + 1 PL dr. obn. bobuľ. ovocia), ochutíme škoricou

## Obed a večera (schéma)

- 1/3 taniera **dusená zelenina** (brokolica, karfiol, špenát, mrkva a pod.)
- 1/3 taniera **celozrnná obilnina** (ryža natural guľatá alebo celozrnné cestoviny alebo celozrnný chlieb alebo celozrnný kuskus)
- 1/3 taniera **zdroj bielkoviny** (100 – 150 g tofu alebo lososa alebo chudého bieleho mäsa z BIO produkcie alebo červenej šošovice alebo BIO cottage cheese alebo 1 BIO vajce a pod.)
- miska **surovej zelenolistovej zeleniny** (šaláty, čínska kapusta, rukola, vňate a pod.)



**Olovrant** (ak to zdravotný stav dovoľuje, jedzte **iba tri jedlá denne** – desiata a olovrant zbytočne narušia fyziologické procesy trávenia)

- **Zdravý proteínový smoothie so zeleninou** (zmixujeme: 2 dcl mrkovej šťavy + ½ vokáda + 1 stonku celeru + 1 PL petržlenovej vňate + 2 PL špenátu + 2 PL konopného proteínu), ochutíme čerstvým zázvorom

**Tekutiny:** stolová voda, čaj zelený, lapacho alebo rooibos (množstvo podľa odporúčaní ošetrojúceho lekára)



Ďalšie informácie nájdete na našej stránke [www.encyklopedia.akv.sk](http://www.encyklopedia.akv.sk)

**Naše knihy:** ▪ Návod na prežitie pre **muža** ▪ Návod na prežitie pre **ženu** ▪ Návod na prežitie pre **bejby**

▪ Nová minienkyklopédia prírodnej liečby ▪ Plán B ▪ (Za)chráňte svoje črevo

**Naše kuchárske knihy:** ▪ Hneď to bude ▪ Hneď to bude, Anjelik ▪ Sendviče na zdravie!

▪ Protiprkdavá kuchárska kniha

