

(ne)SLADKOSTI

**20 receptů na mlsání
při nízkopurinové dietě**



Danielle

Danielle

(NE)SLADKOSTI

**20 receptů na mlsání při
nizkopurinové dietě**

ÚVOD

Milý čtenáři,

velice si vážím toho, že jsme spolu na těchto stránkách. Zřejmě nás spojuje stejná věc (problém), a tou je **nízkopurinová dieta**.

Tuto knihu jsem sepsala v podstatě pro svého syna (dospívajícího „habána“), kterému byla doporučena tato nepřijemná dieta. Původně „maso a cukrožrout“ se přetransformoval na purinového dietáře. Samozřejmě za pomoci různých „šidítek a náhražek“, které mu stále evokují jaksi standardní stravu :-), na kterou jsme byli celá léta zvyklí.

V první fázi, tedy po sdělení diagnózy jsem nevěděla, že existují jakési mikroskopické potvůrky jménem puriny. Rázem se z nich staly řádní členové rodiny a špehují nás na každém kroku. Asi po týdnu neustálého pátrání na internetu, kdy mi snad hlava narostla do obřích rozměrů, jsem zjistila, že neexistuje žádný jídelníček, kterého bychom se mohli takzvaně chytit. Všude na mě vyskakovaly tabulky s počtem purinů, doporučené a zakázané potraviny, ale jídelníček nebo recepty jsou zřejmě podpultové zboží.

Začala jsem sepisovat receptíky a tvořit, vymýšlet a trápit se, jak uvařit, aby bylo jídlo chutné a zároveň neublížovalo. Je to běh na dlouhou trať, jak jistě, **milý čtenáři**, víte. Na začátku jsem řešila náhradu sladkostí, jelikož se při dietě nedoporučuje kakao a cukr. Tyto potraviny lze naštěstí výtečně nahradit pomocí karobu a sladidel v podobě medu a sirupů (rýžový, kukuřičný, javorový, agávový...). Můžeme též použít umělé sladidlo. Jako nejlepší varianta pro zahnání

chuti na sladké je samozřejmě porce čerstvého ovoce. V tom případě můžeme vsadit na třešně, borůvky, jahody, maliny a další druhy. Pokud se Vám již ovoce „přejedlo“, nabízím pár receptů na **(ne)SLADKOSTI**. Tak pojd'te se rozhlédnout, která mňamka Vám padne do noty. Užívejte sladkého života i bez cukru.

(ne)SLADKOSTI Vám, doufám, zpestří Váš přísný režim a povzbudí na Vaší cestě za zdravím. Dobrůtky samozřejmě jsou povolené, ale ani s nimi se to nesmí přehánět. Však víme, všeho s mírou a rozvahou :-). Recepty jsem upravila na „hrníčkové vážení“, aby pro Vás byla příprava jednodušší.

Tak nám přeji, ať nám všem chutná, jsme spokojení a zvládneme tuto novou výzvu na jedničku.

Níže uvádím tabulku některých surovin (použitých v receptech) vhodných při dietě a jejich obsah purinů v mg na 100 g suroviny:

Obsah purinů v mg na 100 g potraviny:

| 100 g | obsah purinů mg |
|------------------|------------------------|
| med | 0 |
| mléko, smetana | 1 |
| máslo | 0 |
| olivový olej | 0 |
| vejce | 2 |
| mouka | 8 |
| arašidy | 33 |
| vlašské ořechy | 10 |
| lískové ořechy | 15 |
| ovesné vločky | 42 |
| sezamové semínko | 26 |
| banán | 24 |
| jablko | 6 |
| křížaly | 25 |
| maliny | 8 |
| jahody | 9 |
| banán | 24 |
| Caro - kávovina | 0 |
| mandle | 15 |
| tvaroh | 0 |
| carob | 0 |