

*Scapă de povara
unei pietre*



Retete pentru nevoile tale

Kay Thomas, Angela Doherty

Ianuarie 2012

Lose a stone – a recipe book created especially for your needs

Kay Thomas, Angela Doherty

January 2012

Guy's & St Thomas NHS Foundation Trust

www.cystinuriaUK.co.uk

Versiunea în limba română:

Scapă de povara unei pietre – rețete pentru nevoile tale

Vicențiu-Marius Maxim

Iunie 2023

www.cistinuria.ro

“Având eu însumi probleme renale, înțeleg cât de dificil poate fi a urma un anumit regim. A fost o onoare și o mândrie pentru mine să pot contribui prin această carte — mi-a făcut o mare plăcere să știu că pot ajuta cât de puțin la îmbunătățirea calității vieții altora.”

Lawrence Keogh, bucătar de renume

Bucătar șef la restaurantul Roast, Borough Market, Londra

Cuvânt înainte la versiunea în limba română

Îmi face mare plăcere să văd această carte de bucate tradusă în limba română. Cartea originală a fost ideea doamnei doctor Kay Thomas, care a scris-o în urmă cu peste 10 ani, alături de doamna Angela Doherty, specialistul nostru dietetician renal. Împreună am condus clinica de cistinurie de la Spitalul Guy's din Londra și continuăm să primim un număr tot mai mare de pacienți trimiși la noi din toată Marea Britanie.

Sporul clinicii noastre a fost acela de a încerca să unificăm îngrijirea fragmentată de care beneficiază pacienții cu cistinurie. Un mesaj important pe care îl transmitem pacienților noștri în cadrul clinicii este acela de a se ajuta singuri, acordând atenție controlării propriei greutate corporale, consumului de lichide și dietei. Acești 3 factori sunt în mod clar interconectați și există dovezi, atât la pacienții litiazici în general cât și la pacienții cu cistinurie în particular, că îmbunătățirea acestora duce la reducerea riscului de formare a calculilor.

Dar cum se poate pune în practică recomandarea noastră de a reduce aportul de sare și de proteine de origine animală (bogate în metionină), dar crescând în schimb aportul de proteine necesare din alte surse? Această carte a fost concepută pentru a ajuta în acest sens, oferind sfaturi și rețete special pentru pacienții cu cistinurie, pentru a le oferi idei și pentru a le arăta că „alimentația sănătoasă” nu trebuie să fie și anostă.

Pacienții noștri ne-au arătat cât de util le este acest lucru, dar, desigur, de el au beneficiat doar pacienții consultați în clinica noastră de specialitate. Prin urmare, ne-am angajat să facem cartea disponibilă gratuit pe internet, prin intermediul site-ului nostru www.cystinuriaUK.co.uk. Cartea este doar în limba engleză, iar această traducere reprezintă următoarea fază în sprijinirea populației mondiale de cistinurie, prin traduceri de calitate în alte limbi. Aceasta este prima traducere oficială de care avem cunoștință. Este minunat să văd munca desfășurată în România cu site-ul www.cistinuria.ro pentru a oferi pacienților cu cistinurie informații la zi și sper că cititorii din România vor găsi benefică apariția acestei cărți de bucate.

Spor la gătit și poate veți dori chiar să contribuiți cu propriile rețete la edițiile viitoare!

Matthew Bultitude, medic primar chirurg urolog,
Spitalul Guy's and St. Thomas, Londra, Marea Britanie

Mă bucur mult că am reușit publicarea acestei cărți în limba română. Am speranța că le va fi utilă tuturor celor interesați de cistinurie, că le va fi de folos celor care au această afecțiune, pentru a evita, sau cel puțin pentru a face mai rare colicile renale foarte dureroase și intervențiile chirurgicale pentru înlăturarea calculilor renali.

Zice o vorbă că „genele încarcă arma, dar obiceiurile apasă pe trăgaci”. E cât se poate de adevărat și în cazul cistinuriei. De multe ori cistinuria, formarea de calculi, poate fi ținută sub control cu grijă și cu atenție: grijă la stilul de viață, la aportul de apă și alimente, controale regulate, și atenție la cele mai mici indicii, semne sau simptome. Observați-vă cu atenție și construiți-vă obiceiuri sănătoase, informați-vă și învățați din surse de încredere; cel mai important ajutor și cel mai la îndemână este cel pe care vi-l puteți oferi voi înșivă.

Mulțumesc Guy's & St. Thomas NHS Foundation Trust, lui Kay Thomas și Matthew Bultitude, pentru inițiativa de a concepe această carte și pentru generozitatea de a oferi cu titlu gratuit permisiunea de a o traduce în limba română. Cred cu tărie că împărtășirea de cunoștințe, și de cunoaștere, trecând peste barierele lingvistice este în beneficiul tuturor.

Acum, adunați-vă cu familia și cu prietenii în jurul mesei și porniți în căutarea „cele mai gustoase dintre rețete”! Mă alătur lui Matthew Bultitude și reiterez invitația către cititori de a participa cu rețete proprii la edițiile viitoare ale cărții!

Vicențiu Maxim

www.cistinuria.ro

Introducere

În august 2008 ne-am angajat să schimbăm modul în care era abordată cistinuria în spitalul nostru (Guy's & St. Thomas NHS Foundation Trust). Drept urmare a fost înființată o clinică multidisciplinară. Această carte are la bază etosului clinicii noastre, anume că încercăm să îi ajutăm pe pacienții noștri să-și țină sub control boala prin informare, dietă și tratament medical. Clinica noastră este prima instituție medicală în care se folosește dieta într-un mod practic, individualizat, pentru a-i ajuta pe pacienții cu cistinurie. Din consultările personale a devenit clar că este nevoie de recomandări practice despre cum se pot implementa unele schimbări. De aici a apărut ideea unei cărți de rețete orientată anume către cei cu cistinurie.

Sperăm că aceasta va fi mai mult decât o carte de rețete – noi am gândit-o ca pe un ghid care să vă ajute să diminueați cantitatea de alimente cu conținut crescut de metionină (un aminoacid care se află mai ales în proteinele de origine animală). Motivul este acela că, prin metabolizare în organism, metionina duce la niveluri crescute de cistină în urină, crescând astfel probabilitatea de a se forma calculi. Un aport crescut de sare duce de asemenea la creșterea cantității de cistină din urină, prin urmare au fost alese rețete cu un conținut redus de sare.

Rețetele din această carte îmbină recomandările unui bucătar profesionist cu cele ale noastre și ale colegilor noștri, și cel mai important, ale pacienților noștri. Știm, și suntem de acord, că pentru a urma orice regim alimentar este nevoie de disciplină, dar sperăm că am reușit să spulberăm mitul că un regim alimentar sărac în metionină este neapărat și unul neplăcut.

Mulțumim organizației caritabile Guy's and St Thomas' (GSTT) care, dovedind clarviziune și înțelegere, ne-a acordat fondurile necesare pentru conceperea și realizarea acestei cărți. Sperăm că aceasta va fi doar prima ediție și că edițiile viitoare ale cărții vor include și experiențele altora.

D-na Kay Thomas, medic primar chirurg urolog

D-na Angela Doherty, specialist dietetician renal

Mesaje de la pacienți

„După ce ani de zile am consumat alimente sărate, am reușit să reducem aportul de sare și am aflat că leguminoasele sunt noul ingredient magic din mâncăruri. Nu numai că poți alege dintr-o mare varietate, dar sunt și foarte gustoase și conțin proteine vitale și fier. Acum putem crea o sumedenie de preparate gustoase cu năut, fasole și linte.”

Michael și Vincenzo D'Alaimo

„Am fost diagnosticată cu cistinurie acum 21 de ani și recent m-am bucurat de cel mai mare interval de timp între 2 intervenții, după mulți ani. Singurul lucru care s-a schimbat a fost că am urmat acest regim. Mi-a făcut plăcere să experimentez noi preparate și moduri de a găti.

Faptul că am făcut tot ce se poate pentru a avea grijă de singurul meu rinichi mi-a permis să duc o viață plină și activă între intervențiile chirurgicale, aceasta însemnând să lucrez cu normă întreagă, să navighez, să dansez salsa și chiar să cobor în rapel de pe o clădire cu 29 de etaje în scop caritabil.”

Leah Regan

„Clinica de Cistinurie de la spitalul Guy's și toți specialiștii de acolo te susțin foarte mult. Toți mi-au oferit o foarte necesară și continuă asistență pentru o boală greu de gestionat și cu care nu te împaci ușor. Printre altele, dieta este urmărită și discutată periodic, astfel încât rețetele din această carte – inclusiv unele primite de la pacienți aflați în situații similare – sunt o idee excelentă. Mulțumesc tuturor celor implicați în îngrijirea mea. Apreciez mult eforturile pe care le faceți.”

Toby Cockram

„Pune lămâie sau limetă în apă – pe lângă că te ajută să poți bea mai multă apă, este și foarte eficientă pentru alcalinizare.

Bea bere atunci când ai colici ușoare - berea acționează și ca diuretic (crește volumul de urină eliminată) și te ajută să treci mai ușor prin această experiență.”

Neil Smith

„Sunt foarte încântată de carte. Poate fi dificil să găsești rețete gustoase care să conțină puțină sare și puține proteine de origine animală. Felicitări pentru întocmirea acestei cărți.”

Victoria Dickerson



Cuprins

Sfaturi pentru dietă.....	1
Aperitive.....	5
Supe.....	15
Salate.....	25
Feluri principale.....	35
Deserturi reci.....	53
Deserturi calde.....	63
Masa în oraș.....	73

Sfaturi pentru dietă

Reducerea aportului de sare

- Micșorați cantitatea de sare adăugată în timpul gătirii.
- Evitați să adăugați sare în mâncare la masă: gustați mai întâi și încercați să folosiți diverse condimente, muștar, piper, suc de lămâie, usturoi, sau oțet în loc de sare.
- Reduceți cât mai mult cantitatea de ingrediente sărate folosite la gătit, cum ar fi cuburile de legume sau bazele pentru mâncare gata preparate, sosul de soia, usturoiul sau țelina sărată. Căutați cuburile sau supa de legume cu conținut scăzut de sare, sau preparați-vă singuri astfel de ingrediente.
- Evitați alimentele, gustările, preponderent sărate, cum sunt cartofii prăjiți, arahidele și biscuiții sărați.
- Gătiți cât mai mult cu ingrediente proaspete, evitându-le pe cele de-a gata sau procesate.
- Creșteți cantitatea de fructe și legume din dieta dumneavoastră și folosiți cu preponderență fructe și legume proaspete sau congelate în locul celor din conservă.
- Citiți etichetele produselor și încercați să le alegeți pe acelea care conțin mai puțină sare.
- Dacă folosiți murături, mâncare de fasole sau alte preparate alimentare procesate, căutați-le pe acelea care au un conținut mai mic de sare.
- Pentru micul dejun alegeți varietățile de cereale care nu au sare adăugată sau au un conținut scăzut de sare.
- Evitați supele conservate sau pe cele la pachet. Mai bine folosiți supe făcute în casă.

Diminuarea aportului de proteine de origine animală

- Când gătiți încercați să înlocuiți o parte din carne, pește, pui, ouă sau brânză cu ingrediente care conțin proteine vegetale; de ex. tocăniță cu mai multă fasole și mai puțină carne, mâncare de pui cu mai puțin pui și în schimb cu ceva năut, preparate din pește cu linte, etc.
- Încercați și unele rețete din cărți de bucate sau site-uri pentru vegetarieni sau vegani.

Consumați mai multe fructe și legume

- Țineți pe masă un coș cu fructe proaspete.
- În frigider, la îndemână, să aveți o caserolă cu fructe proaspete și legume, curățate și tăiate bucăți, gata de ronțait.
- Cumpărați fructe și legume proaspete de sezon – sunt mai ieftine și mai aromatate.
- Ca energizant preparați un smoothie din fructele și legumele preferate.
- Puteți face o mică gustare din humus cu legume tăiate bucăți.
- Mâncare de morcovi rași sau dovlecel cu pâine rapidă sau brișe din aluat fără drojdie (făcute cu agent de afânare).
- Completați cerealele de la micul dejun cu banane, piersici sau fructe confiate. Beți suc natural de portocale sau grepfrut.
- La prânz, salată din fructe proaspete sau conservate, în suc propriu, o supă de legume și un sandwich care alături de umplutura proteică să aibă și salată.
- Pentru cină alegeți ceva vegetarian ca fel principal, de exemplu legume la tigaie, călite (prăjite rapid), sau supă. Includeți salata verde sau cât mai multe legume la fiecare cină.
- Pentru desert puteți alege fructe proaspete, mere sau pere coapte la cuptor.

Recomandări pentru creșterea aportului de lichide

- obișnuieți-vă să beți câte o cană de apă în anumite momente ale zilei, de exemplu: dimineața la trezire, când ajungeți la lucru, după ce ați fost la toaletă.
- Savurați la micul dejun și câte un pahar de suc de fructe.
- Țineți la îndemână, pe birou de exemplu, o carafă sau o sticlă de apă și beți câte puțin pe tot parcursul zilei.
- Folosiți un pai pentru băut: s-ar putea să vă ajute ca astfel să beți mai multă apă.
- Beți câte un pahar de apă la fiecare oră.
- Când vă vine pofta de a ronța ceva beți un pahar de apă, suc sau alte băuturi răcoritoare care se încadrează în dieta urmată.
- Apa plată la care adăugați felii de lămâie, limetă, sau portocală. Pe lângă că dă o aromă plăcută apei, ajută și la alcalinizarea urinei.
- Beți două pahare de apă la fiecare masă: unul înainte de masă și unul după masă.
- Purtați la voi o sticlă de apă – când ieșiți la o plimbare, la cumpărături, când conduceți, când stați la televizor, etc.
- Stoarceți fructe în apă pentru a o aroma.
- Mâncați fructe și legume – conțin o mare cantitate de apă.
- Includeți în regimul dumneavoastră alimentele umede: supe, tocănițe, jeleuri, etc.

Conținutul de apă al alimentelor umede

150gr de iaurt	120ml
100gr de brânză proaspătă	80ml
150gr de budinca de orez/budinca	120ml
terci (de ovăz) – porție medie	130ml
1 cupă de înghețată	60ml
înghețată pe băț, mică	50ml
înghețată pe băț, mare	130ml
1 lingură de sos	20ml

Explicarea rubricilor de „Valori nutriționale”

Pentru fiecare rețetă din această carte există câte o rubrică în care sunt date valorile pentru kilocalorii, proteine, sare și grăsimi per porție. Conținutul de sare și grăsimi a fost calculat separat la suta de grame de preparat, pentru a putea folosi codificarea Agenției pentru Standarde Alimentare (Food Standard Agency). Rețetele din această carte se încadrează în categoria alimentelor cu conținut scăzut de sare și grăsimi, cu câteva excepții, care ajung în categoria cu conținut moderat.

Toate valorile raportate la 100gr	Scăzut o alegere sănătoasă	Moderat în general OK	Crescut doar ocazional
Grăsimi	0 - 3gr	3,1 - 20gr	peste 20gr
Sare	0 - 0,30gr	0,31 - 1,5gr	peste 1,5gr

Aperitive

- Pâté de fasole cu ciuperci
- Chifteluțe de năut
- Rulouri de vinete la grătar cu năut și spanac, cu salată de castraveți, ardei iute și mentă
- Falafel din năut cu sos de coriandru



Pâté de fasole cu ciuperci

Un preparat ușor și delicios, servit cu pâine prăjită sau integrală.

Ingrediente (pentru 12 porții)

450gr	ciuperci feliate
1	ceapă tocată
2	căței de usturoi zdrobiți
1	ardei roșu, fără semințe, tăiat cubulețe
30ml/2 linguri	supă de legume fără sare
30ml/2 linguri	vin alb sec
400gr	fasole roșie din conservă, clătită și scursă
1	ou, bătut
50gr	pesmet din pâine integrală
15ml/1 lingură	cimbru proaspăt, tocat
15ml/1 lingură	rozmarin proaspăt, tocat
	un vârf de cuțit de sare și piper proaspăt măcinat
	salată verde și roșii pentru garnisit

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C și pregătiți o tavă neaderentă cu un strat de ulei și tapetată cu pesmet. Alăturat, într-o cratiță, puneți laolaltă la foc mediu ciupercile, ceapa, usturoiul, ardeiul roșu, supa de legume și vinul. Acoperiți cratița și gătiți preparatul circa 10 minute amestecând ocazional.
2. Trageți cratița deoparte, lăsați-o să se răcească puțin, apoi amestecați conținutul cu boabele de fasole într-un blender, până obțineți o pastă fină.
3. Transferați într-un castron pasta obținută, adaugați oul, pesmetul, rozmarinul și cimbrul și amestecați bine. Asezonați cu sare și piper.
4. Așezați compoziția în tava neaderentă pregătită anterior și dați-o la cuptor pentru 45-60 de minute la 180°C, până se rumenește. Scoateți-o din cuptor și lăsați-o să se răcească în tavă. După ce s-a răcit puneți-o la frigider, acoperită, pentru câteva ore.
5. Se răstoarnă pentru a scoate preparatul din tavă, se feliază, și se servește garnisit cu salată verde și roșii.

Un preparat sărac în grăsimi și cu un conținut moderat de sare.
Conține un ou, și prin urmare o mică cantitate de proteină animală (aproximativ 1,5gr per porție).
Ciupercile sunt o sursă bună de vitamina B3

Valori nutriționale, per porție:

Energie	61kcal
Proteine	3,6gr
Grăsimi	1,1gr
Sare	0,4gr



Chifteluțe de năut

Mulțumim lui Leah Regan pentru această rețetă gustoasă.

Ingrediente (pentru 4 porții)

2 x 400gr	conserve de năut fără sare, sau năut fiert preparat în casă, clătit și scurs
4	căței de usturoi, zdrobiți
1	ceapă roșie mică, tocată
20gr	cimbru proaspăt
½ linguriță	boia de ardei iute (chili) – după gust
½	ardei verde, fără semințe, tocat
2 linguri	făină, plus câtă e necesară pentru formarea chifteluțelor ulei de măsline sau ulei vegetal pentru prăjit

Preparare

1. Scurgeți boabele de năut și tamponați-le pe un prosop de bucătărie din hârtie absorbantă. Puneți-le într-un castron împreună cu usturoiul, ceapa, ardeiul, boiaua și cimbrul. Tocați-le cu un blender de mână până obțineți o pastă fină, lăsând totuși și câteva bucăți tocate mai grosier, pentru textură.
2. Adăugați făina, amestecând.
3. Cu mâinile pudrate cu făină formați 12 chifteluțe rotunde din acest amestec; puneți-le apoi la răcit în frigider pentru circa 30 de minute.
4. Încălziți uleiul, într-o tigaie neaderentă, și prăjiți-le la foc mediu, pe fiecare parte, până devin aurii și crocante la exterior.
5. Serviți cu cartofi aurii, cu lămâie și salată.

Un preparat cu sare puțină și cu un conținut moderat de grăsimi.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	226kcal
Proteine	11,3gr
Grăsimi	7,3gr
Sare	0,7gr



Rulouri de vinete la grătar cu năut și spanac

Rețetă creată de Lawrence Keogh. Potrivită ca aperitiv sau fel principal și excelentă ca mâncare la grătar.

Ingrediente (pentru 4 porții)

50gr	cușcuș
100ml	apă fierbinte
150gr	ceapă tocată
2 linguri	ulei de măsline
1 linguriță	semințe de chimion ¹ , zdrobite în mojar
2	căței de usturoi, tocați
240gr	năut, din conservă sau fiert
150gr	spanac, spălat
145gr	morcov răzuit fin
2gr	frunze proaspete de coriandru, tocate
1	lămâie, coaja și sucul
100ml	pastă de susan (tahini)
2	vinete, feliate pe lung
	piper proaspăt măcinat, sare

Ingrediente pentru salata de castraveți

1	castravete decojit, fără semințe, feliat subțire în unghi
1	ardei iute roșu (se îndepărtează semințele), tocat
8gr	frunze de mentă, spălate și tocate
1	lămâie, sucul plus coaja rasă
	piper, un praf de sare

¹ (n.t.) Chimionul (*cuminum cyminum*) este diferit de chimen (*carum carvi*). Totuși, dat fiind că aroma lor este asemănătoare, se poate folosi chimen în loc de chimion.

Preparare

1. Puneți cușcușul într-un bol și turnați peste el 100ml de apă fierbinte, acoperiți cu o folie și lăsați-l circa 15 minute, până se răcește.
2. Căliți ușor ceapa în uleiul de măsline (nu trebuie să devină maronie), apoi adăugați chimionul zdrobit și usturoiul; fiți atenți să nu ardeți usturoiul.
3. Adăugați năutul și mai căliți totul 5-8 minute.
4. Adăugați spanacul spălat și lăsați-l să se înmoaie încet. Puteți opri focul.
5. Încorporați morcovul ras, cușcușul și frunzele de coriandru tocate.
6. Adăugați sucul și coaja de lămâie, și pasta de susan (tahini). Asezonați ușor cu sare și piper după gust. Lăsați compoziția să se odihnească.
7. Puneți feliile de vinete pe o plită sau pe o tigaie de grătar fierbinte, fără ulei, și frigeți feliile de vinete pe ambele părți, întorcându-le de pe o parte pe alta în așa fel încât să obțineți un aspect încrucișat de la urmele lăsate de grătar. Lăsați-le să se răcească pe o farfurie.
8. După ce s-au răcit, așezați o felie de vinete pe un fund de lemn și puneți pe un capăt al ei o lingură din amestecul cu năut. Faceți în acest mod mici rulouri din feliile de vinete cu umplutura de năut și așezați-le pe o farfurie plată.
9. Puneți castravetele, ardeiul iute și menta într-un bol și amestecați-le cu sucul și coaja rasă de lămâie. Asezonați și serviți alături de rulourile de vinete.
10. Dacă doriți puteți stropi suplimentar rulourile de vinete cu puțin ulei de măsline.



Un preparat sărac în sare și cu un conținut moderat de grăsimi.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	346kcal
Proteine	14,3gr
Grăsimi	19,7gr
Sare	1gr

Falafel din năut cu sos de coriandru

Chifteluțe picante din pastă de năut, prăjite crocant, servite cu o savuroasă maioneză aromatizată cu coriandru.

Ingrediente (pentru 6 porții)

400gr	o conservă de boabe de năut, scursă
6	fire de ceapă verde, tocate mărunt
1	ou
½ linguriță	turmeric măcinat
1	cățel de usturoi zdrobit
1 linguriță (5ml)	chimion măcinat
4 linguri (60ml)	coriandru proaspăt, tocat
1	ardei iute mic, proaspăt, curățat de semințe, tocat fin
3 linguri (45ml)	maioneză cu conținut scăzut de grăsimi
	ulei pentru prăjit în baie de ulei
	sare și piper proaspăt rășnit
	coriandru proaspăt, pentru garnisire

Preparare

1. Puneți boabele de năut într-un robot de bucătărie sau blender. Adăugați ceapa verde și amestecați până obțineți o pastă fină. Adăugați oul, turmericul, usturoiul, chimionul și circa o lingură de coriandru tocat. Omogenizați și asezonați cu puțină sare și piper.
2. Cu mâinile curate și umede formați circa 18 biluțe din această pastă.
3. Încingeți baia de ulei într-atât încât o bucățică de pâine pusă înăuntru să devină rumenă în circa 30-45 de secunde în acest ulei. Prăjiți biluțele de falafel, în loturi, în această baie de ulei până devin aurii, în genere 2-3 minute. Scoateți și scurgeți falafelul pe șervețele din hârtie absorbantă. Așezați apoi falafelul într-un bol, la loc cald.
4. Amestecați coriandrul tocat rămas (puteți lăsa foarte puțin pentru garnisire) și ardeii iute tocat cu maioneza. Garnisiți cu coriandru și serviți alături de falafel.

Un preparat cu un conținut moderat de sare și grăsimi. Are o mică cantitate de proteine (mai puțin de 1,5gr per porție), datorită prezenței oului

Valori nutriționale, per porție:

Energie	208kcal
Proteine	6,7gr
Grăsimi	12,8gr
Sare	0,76gr



Supa

- Supă condimentată de linte roșie și cocos
- Supă de dovleac plăcintar și cartofi dulci
- Supă portugheză de legume
- Gazpacho



Supă condimentată de linte roșie și cocos

lute, picantă și bogat condimentată, această supă consistentă e o masă aproape completă. Serviți cu lipie sau bucăți groase de pâine prăjită.

Ingrediente (pentru 4 porții)

2 linguri (30ml)	ulei de floarea soarelui
2	cepe roșii tocate mărunt
1	ardei iute, semințele îndepărtate, tocat mărunt
2	căței de usturoi tocați
2,5cm	citronelă, se îndepărtează stratul exterior, feliată fin
200gr	linte roșie, clătită cu apă
1 linguriță (5ml)	coriandru măcinat
1 linguriță (5ml)	boia de ardei
400ml	lapte de cocos
	sucul de la o limetă (lămâie verde)
3	cepe verzi, tocate
20gr	frunze proaspete de coriandru, tocate fin
	sare și piper

Preparare

1. Încălziți uleiul într-o tigaie încăpătoare și adăugați ceapa, ardeiul iute, usturoiul și citronela. Căliți-le 5 minute sau până când se înmoaie ceapa, amestecând ocazional.
2. Adăugați linte și condimentele. Turnați laptele de cocos și 900ml de apă și amestecați. Aduceți la fierbere, amestecați, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă încet 40-45 de minute, sau până când linte devine moale și începe să se terciuiască.
3. Adăugați sucul de limetă, ceapa verde și frunzele de coriandru (păstrând puțin pentru garnisire). Asezonați și distribuiți în boluri. Garnisiți cu ceapa verde și cu frunzele de coriandru rămase.

Acest preparat are un conținut moderat de grăsimi. Cantitatea de grăsimi conținută poate fi redusă și mai mult dacă se utilizează lapte de cocos cu conținut scăzut de grăsimi.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	282kcal
Proteine	14,0gr
Grăsimi	7,7gr
Sare	0,6gr



Supă de dovleac plăcintar și cartofi dulci

O supă consistentă care să-ți încălzească zilele de iarnă. Mulțumim lui Leah Regan pentru această rețetă.

Ingrediente (pentru 6 porții)

1	dovleac plăcintar, curățat de semințe, tăiat pe lung, apoi în felii de cca 3cm grosime (nu este necesară decojirea)
	cartofi dulci, curățați de coajă și feliați la cca. 3cm. grosime, în cantitate aproximativ egală cu dovleacul
1	ceapă mare, tăiată bucăți
1	ardei iute, se îndepărtează semințele, despicat pe lung
1 linguriță	nucșoară
1 linguriță	scorțișoară
2 linguri	ulei de măsline
750ml	supă de legume nesărată

Preparare

1. Încălziți cuptorul la 200°C.
2. Puneți dovleacul, ceapa și cartofii dulci într-o tavă încăpătoare. Stropiți legumele cu ulei de măsline și amestecați pentru a le unge pe toate fețele.
3. Presărați peste legumele din tavă nucșoară și scorțișoară.
4. Dați-le la cuptor pentru circa 60 de minute, amestecându-le, întorcându-le, cam la jumătatea timpului (vor căpăta o nuanță maronie care va da supei o aromă ca de legume la grătar).
5. Scoateți preparatul din cuptor și puneți-l într-un vas pentru a-l zdrobi cu un blender de mână până devine o pastă fină apoi adăugați jumătate din supă de legume și omogenizați.
6. Puneți vasul pe foc, la foc mic, și amestecați ușor, adăugând progresiv supă de legume rămasă până obțineți consistența dorită.
7. Turnați printr-o strecurătoare ca să eliminați eventualele cocoloașe.

8. Serviți cu crutoane sau pâine proaspătă cu coajă crocantă; puteți picura pe deasupra o spirală se smântână (în caz că nu aveți restricție la smântână)...

Acesta este un preparat sărac în sare și grăsimi dar bogat în fibre și în vitaminele A și C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	198kcal
Proteine	3,8gr
Grăsimi	5,2gr
Sare	0,2gr



Supă portugheză de legume

Această rețetă a fost creată de Lawrence Keogh. Servită cu crutoane e delicioasă.

Ingrediente (pentru 6 porții)

250gr	ceapă roșie, tocată
80ml	ulei de măsline extravirgin
1gr	cimbru proaspăt
2	foi de dafin
15gr	usturoi feliat subțire
200gr	nap suedez, cubulețe
200gr	păstârnac, cubulețe
200gr	morcovi, cubulețe
200gr	tije de țelină cu fibrele înlăturate ² , cubulețe
150gr	praz, cubulețe
80gr	piure de tomate
1,4l	apă
400gr	roșii prunișoare, tocate
120gr	paste, melcișori sau scoici
	piper, sare
100gr	varză timpurie, tăiată fideluță (în afara sezonului se poate folosi și varză obișnuită, de toamnă)

Preparare

1. Căliți ușor ceapa într-o tigaie încăpătoare, în ulei de măsline, alături de cimbru și foile de dafin.
2. Adăugați usturoiul, căliți pentru încă câteva minute (atenție să nu se ardă!) apoi adăugați legumele cubulețe.
3. Condimentați puțin, acoperiți tigaia și lăsați să se înăbușe circa 5-6 minute.
4. Adăugați piureul de roșii, amestecați și gătiți încă câteva minute.

2 ^{Înlăturarea fibrelor din tijele de țelină: rupeți tijele la vârf (îndoți vârful până pleznește), și apoi trageți înspre rădăcină - în acest fel toate fibrele tari vor fi extrase din tije.}

5. Adăugați apa și roșiile prunișoare tocate; asezonați ușor și așteptați până începe să clocotească. Lăsați să fiarbă la foc mic 15-18 minute până ce legumele se înmoaie.
6. Adăugați pastele făinoase și fierbeți la foc mic până sunt gătite.
7. După ce s-au fiert pastele, condimentați, dacă e cazul, adăugați varza tăiată fideluță, amestecați și opriți focul.
8. Lăsați supa să se odihnească 4-5 minute apoi serviți-o cu crutoane.

Acesta este un preparat sărac în sare și grăsimi. E o bună sursă de fibre și vitamina A.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	285kcal
Proteine	7,0gr
Grăsimi	15gr
Sare	0,4gr



Gazpacho

Mulțumim lui Tim O'Brien, medic primar urolog, pentru această rețetă. Este o supă clasică spaniolă care merge cel mai bine servită rece în zilele toride de vară.

Ingrediente (pentru 6 porții)

	2	felii de pâine, fără coajă
	2	căței de usturoi
1½ linguri		de oțet din vin roșu
	3	cepe verzi
	1	castravete
700gr		roșii bine coapte
	2	ardei roșii copti, curățați
3 linguri		de ulei de măsline
250ml		suc de roșii
		apă rece

Preparare

1. Fărâmițați pâinea într-un castron încăpător. Adăugați usturoiul zdrobit, ceapa verde tocată și oțetul.
2. Adăugați în bol tomatele decojite, fără sâmburi, tăiate bucăți, castravetele, tot fără sâmburi, tăiat bucăți și ardeiul tăiat bucăți.
3. Turnați sucul de roșii și condimentați.
4. Cu un blender de mână, sau robot de bucătărie, omogenizați conținutul.
5. Asezonați și adăugați apă rece până la consistența dorită.
6. Se servește rece, cu câte două cuburi de gheață în farfurie.

Această supă are puțină sare și grăsimi. E plină de vitamina A și de un antioxidant sănătos cunoscut ca licopen, care are proprietăți protective.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	148kcal
Proteine	3,1gr
Grăsimi	9,3gr
Sare	0,37gr



Salate

- Fasole mexicană
- Salată de portocale cu nuci
- Salată de fasole cu ton
- Salată de linte verde și fasole



Fasole mexicană

Un aperitiv cu o plăcută combinație de arome și foarte ușor de preparat.

Ingrediente (pentru 6 porții)

175gr	boabe de fasole roșie, fierte
4	tije de țelină, tăiate cubulețe
25gr	castraveciori murați, tăiați bucăți
2 linguri (30ml)	ceapă tocată mărunt
4 linguri (60ml)	ulei de măsline
2,5ml	muștar franțuzesc
1,25ml	zahăr pudră
	un praf de sare, piper proaspăt rășnit
1	salată romană
	câteva frunze de țelină

Preparare

1. Scurgeți de zeamă fasolea și amestecați-o într-un castron cu țelina, castraveciorii murați și ceapa.
2. Într-un recipient cu capac strâns – poate fi un borcan cu capac cu filet – scuturați și amestecați bine uleiul de măsline cu oțetul, muștarul, sarea și piperul; turnați apoi vinegreța obținută peste amestecul cu fasole și întoarceți cu lingura de câteva ori.
3. Spălați și scurgeți salata. Într-un bol pentru servire faceți un pat din frunzele de salată.
4. Așezați preparatul pe patul de salată.
5. Garnisiți cu frunze de țelină.

Un aperitiv cu conținut moderat de sare și grăsimi. Are ulei de măsline care conține multe grăsimi monosaturate iar acestea nu cresc nivelurile de colesterol dăunător din corp.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	121kcal
Proteine	2,5gr
Grăsimi	9,5gr
Sare	0,57gr



Salată de portocale cu nuci

O salată ușoară și răcoritoare, numai bună pentru a fi servită ca mizilic.

Ingrediente (pentru 6 porții)

4	andive, se separă frunzele și se spală sare și piper proaspăt măcinat
2	portocale mari, curățate de coajă, părțile albe și sâmburi, tăiate transversal în felii sub formă de rotonde
50gr	sâmburi de nucă, tocați
75ml	vinegretă

Preparare

1. Puneți andivele într-un castron pentru salată și stropiți cu sare și piper.
2. Adăugați rotondele de portocale și nucile și amestecați-le bine împreună.
3. Turnați vinegreta și întoarceți conținutul de câteva ori pentru omogenizare.

O mâncare cu sare puțină și conținut moderat de grăsimi. Este o bună sursă de vitamina C și fibre.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	134kcal
Proteine	2,3gr
Grăsimi	10,5gr
Sare	0,32gr



Salată de fasole cu ton

Un aperitiv în stil italian, salata cu fasole și ton este picantă și răcoritoare.

Ingrediente (pentru 6 porții)

175gr	fasole albă sau fasole „ochi negru”; se lasă la înmuiat peste noapte, apoi se scurge
1	ceapă mică, curățată, tocată mărunt
1x200gr	conservă de ton, scurs, mărunțit un praf de sare

Pentru garnisire:

100ml	ulei de salată, sau de măsline
50ml	suc de lămâie
30ml (2 linguri)	pătrunjel proaspăt, tocat piper negru proaspăt măcinat

Preparare

1. Fierbeți fasolea circa 40 de minute, sau până se înmoaie. Scurgeți-o și spălați-o cu apă rece.
2. Așezați fasolea într-un bol de servire împreună cu ceapa și tonul mărunțit și amestecați cu grijă.
3. Preparați sosul de garnisire punând ingredientele într-un borcan cu capac și scuturându-le bine până când se omogenizează.
4. Turnați sosul astfel preparat peste fasolea cu ton și cu ceapă și condimentați după gust. Răciți preparatul în frigider pentru câteva ore. Reamestecați bine înainte de servire.

Acesta este un bun exemplu de mâncare care oferă atât proteină vegetală cât și proteină de origine animală. Fiecare porție are 8gr de proteine de la ton și 7gr de proteine de la fasole. Tonul este și o sursă importantă de vitamina D. Acest preparat are niveluri moderate de sare și grăsimi ceea ce îl face potrivit pentru a fi consumat aproape oricând.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	234kcal
Proteine	15,1gr
Grăsimi	15,0gr
Sare	0,41gr



Salată de linte verde și fasole

Această salată poate fi un fel de sine stătător sau parte a unei selecții de salate.

Ingrediente (pentru 8 porții)

55gr	fasole albă
55gr	fasole clasică (culoare roșie, formă de rinichi)
55gr	linte verde
3	morcovi mici
3	buchețele de garnisire ³
3	cepe mici, fiecare cu câte 2 cuișoare înfipte în ele

Pentru sosul francezesc

100ml	ulei de măsline extravirgin
20ml	oțet din vin alb, sau roșu
1/3 linguriță	muștar de Dijon
1/3 linguriță	cepșoară
1	cățel mare de usturoi
1/3 linguriță	cimbru și pătrunjel
	sare și piper proaspăt măcinat

Preparare

1. Înmuiați, separat, cele două feluri de fasole în apă rece peste noapte. Lintea nu necesită înmuiere.
2. Gătiți leguminoasele în cratițe diferite; turnați câte 3 pahare de apă rece peste fiecare, adăugați câte un morcov, câte o ceapă și câte un buchețel de garnisire în fiecare cratiță. Nu adăugați sare la fasole decât atunci când este aproape gata de fiert.
3. Fierbeți cele 2 feluri de fasole timp de 20-60 de minute (depinde de varietatea de fasole și de cât este de veche). Fierbeți lintea circa 10 minute – până devine moale dar își păstrează forma (păstrați zeama în care a fiert deoarece conține multe vitamine și poate fi folosită ca bază pentru supă de fasole sau de linte).

³ (n.t.) bouquet garni = buchet de aromatizare sau garnisire: un buchețel de plante aromatice care poate conține frunze de pătrunjel, coriandru, salvie, cimbru, foi de dafin, etc. Buchețele de garnisire se lasă în preparat într-o anumită etapă a gătirii, după care se îndepărtează.

4. Bateți ingredientele pentru sosul franțuzesc și asezonați.
5. Scurgeți fasolea și linte de apă. Cât sunt încă călduțe, puneți-le în sosul franțuzesc și amestecați până când toate boabele sunt acoperite de sos.
6. Gustați și asezonați cu puțină sare și piper proaspăt măcinat din belșug. Adăugați în salată pătrunjelul și cimbrul tocat.

Acest preparat are puțină sare și un conținut moderat de grăsimi. E o sursă importantă de fibre solubile.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	189kcal
Proteine	5,4gr
Grăsimi	13,0gr
Sare	0,2gr



Feluri principale

- Pilaf vegetal
- Curry vegetal nepalez
- Musaca de legume
- Tocăniță de legume
- Mâncare de fasole albă
- Fasole înăbușită - rețetă provensală
- Supă chinezească de pui cu tăieței din orez
- Pui marocan



Pilaf vegetal

O mâncare populară de orez pentru o cină usoară și gustoasă. Puteți folosi boabe verzi de fasole în loc de mazăre verde.

Ingrediente (pentru 4 porții)

225gr	orez basmati
30ml	ulei
½ linguriță	semințe de chimion
2	frunze de dafin
2	capsule de cardamom verde
4	cuișoare
1	ceapă, tocată fin
1	morcov tăiat cubulețe
50gr	mazăre congelată, dezghețată
50gr	porumb dulce congelat, dezghețat
25gr	nuci caju, ușor prăjite
¼ linguriță	chimion măcinat
	un praf de sare

Preparare

1. Spălați orezul basmati în câteva ape. Puneți-l într-un bol și acoperiți-l cu apă. Lăsați-l la înmuiat circa 30 de minute.
2. Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți semințele de chimion vreo două minute. Adăugați frunzele de dafin, cardamomul și cuișoarele și prăjiți laolaltă încă 2 minute.
3. Adăugați ceapa și prăjiți timp de 5 minute, până se înmoaie și devine ușor rumenă.
4. Adăugați morcovul și căliți totul încă 3-4 minute.
5. Scurgeți bine orezul lăsat la înmuiat și adăugați-l în tigaie, împreună cu mazărea, porumbul dulce și nucile caju. Căliți-le pe toate încă 4-5 minute.
6. Adăugați 475ml de apă, chimionul măcinat și sare după gust. Aduceți la fierbere, acoperiți și fierbeți la foc mic circa 15 minute, până se absoarbe toată apa. Opriți focul și lăsați-l să se odihnească 10 minute apoi serviți-l.

Acest preparat este sărac în sare și grăsimi dar este o sursă importantă de fibre solubile.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	350kcal
Proteine	7,6gr
Grăsimi	12,0gr
Sare	0,5gr



Curry vegetal nepalez

Un curry delicios și hrănitor, care se prepară rapid.

Ingrediente (pentru 6 porții)

2 linguri	ulei
2	cepe medii, tocate fin
2	căței de usturoi, zdrobiți
1 linguriță	ghimbir răzuit
1 linguriță	turmeric
1 linguriță	chimion măcinat
1 linguriță	curry pudră
650gr	conopidă, desfăcută în buchețele
825gr	roșii pasate
1 ceașcă	mazăre congelată
425gr	năut la conservă, scurs și clătit
100ml	lapte de cocos cu conținut redus de grăsime
	un praf de sare

Preparare

1. Încingeți uleiul în cratiță și sotați ceapa, usturoiul și ghimbirul, până se înmoaie.
2. Adăugați condimentele și căliți în continuare pentru încă un minut. Adăugați conopida și amestecați ușor.
3. Adăugați tomatele, aduceți la fierbere, apoi reduceți focul și fierbeți la foc mic până când conopida se înmoaie.
4. Adăugați mazărea, năutul, laptele de cocos și asezonați cu sare.
5. Dați-i un clocot apoi opriți focul. Serviți cu orez fiert.

Acest preparat este sărac în sare și grăsimi dar are un conținut ridicat de fibre.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	198kcal
Proteine	11,1gr
Grăsimi	7,7gr
Sare	0,6gr



Musaca de legume

Mulțumiri lui Leah Regan pentru această rețetă. Leah recomandă să fie gătită într-o tavă pentru lasagna în loc de o cratiță rotundă pentru cuptor (caserolă), lucru care ajută la reducerea cantității de sos și de brânză din preparat.

Ingrediente (pentru 6 porții)

450gr	cartofi, curățați, tăiați pe lung în felii de 5mm grosime
1	vânăță tăiată rondele
1	ceapă mare tăiată în bucăți
2	ardei roșii, cu semințele înlăturate, feliați
4 linguri	ulei de măsline
2 linguri	cimbru tocat
225gr	tomate, în felii grosuțe
2	căței de usturoi, feliați
250gr	roșii pasate
125gr	brânză de capră
250gr	iaurt
25gr	parmezan
2	ouă

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 230°C.
2. Fierbeți cartofii în apă fără sare pentru 5 minute, scurgeți-i și puneți-i într-o tavă mare împreună cu vinetele, ceapa și ardeii. Stropiți totul cu ulei și cimbru, amestecați pentru a învălui toate legumele cu ulei.
3. Dați la cuptor timp de 30 de minute, amestecând ocazional.
4. Adăugați roșiile și usturoiul și lăsați în cuptor pentru încă 15 minute apoi scoateți din cuptor și reduceți temperatura la 200°C.
5. Puneți jumătate din legume într-o tavă pentru lasagna și turnați deasupra jumătate din roșiile pasate. Fărâmițați brânza de capră pe deasupra, apoi puneți restul legumelor și roșiile pasate rămase.
6. Amestecați ouăle cu iaurtul și cu parmezanul. Turnați amestecul peste preparat și băgați la cuptor pentru 40 de minute, sau până când se rumenește pe deasupra. Serviți cu salată verde.

Majoritatea proteinelor din acest preparat sunt de origine animală (circa 11gr per porție), lucru de care trebuie ținut cont pentru a nu depăși doza zilnică maximă recomandată de proteină de origine animală. Preparatul are de asemenea o cantitate importantă din vitaminele A și C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	285kcal
Proteine	12,5gr
Grăsimi	15,2gr
Sare	0,7gr



Tocăniță de legume

O alternativă la clasică tocăniță picantă cu carne; delicioasă cu orez brun.

Ingrediente (pentru 4 porții)

2	cepe, tocate
1	cățel de usturoi, zdrobit
3	tije de țelină, tocate
1	ardei verde, fără semințe, tăiat cubulețe
225gr	ciuperci, feliate
2	dovlecei, feliați
400gr	fasole roșie din conservă, scursă de zeamă și clătită
400gr	roșii tocate
150ml	roșii pasate
30ml	bulion de roșii
15ml	ketchup de roșii
	Câte o linguriță de boia de ardei iute, chimion măcinat și coriandru măcinat. Un praf de sare și piper negru proaspăt măcinat
	Iaurt și ardei iute cayenne pentru servire, frunzulițe de coriandru verde pentru garnisire

Preparare

1. Căliți ușor ceapa, usturoiul, țelina și ardeii verde (fără a le rumeni). Puneți-le apoi împreună cu ciupercile și dovlecelul într-o cratiță încăpătoare și amestecați-le.
2. Adăugați fasolea, roșiile, pasata de roșii, bulionul și ketchup-ul.
3. Acoperiți vasul și lăsați-l până înceapă să clocotească. Fierbeți la foc mic 20-30 de minute, amestecând din când în când, până când legumele se înmoaie. Serviți imediat cu iaurt, presărați pe deasupra ardeii iute tocat și garnisiți cu frunzulițele de coriandru.

Acest preparat are puține grăsimi și un conținut moderat de sare. E o sursă bună de vitamina A.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	142kcal
Proteine	8,8gr
Grăsimi	1,6gr
Sare	1,6gr



Mâncare de fasole albă

O rețetă în care proteinele de origine vegetală (fasolea) și cele de origine animală (fleica de porc) sunt folosite împreună pentru a obține un preparat delicios.

Ingrediente (pentru 6 porții)

500gr	fasole albă, fiartă și scursă; (fasolea trebuie lăsată la înmuiat înainte de fierbere)
2	cepe
4	cuișoare
2	morcovi
2-3	tije de țelină
250gr	fleică de porc
2-3 linguri	ulei de măsline
1 lingură	pastă de tomate
250gr	roșii
1 lingură	sirop auriu, melasa (sau sirop de arțar, miere, etc.) un vârf de cuțit de sare și piper proaspăt măcinat

Preparare

1. Puneți fasolea fiartă într-o tigaie încăpătoare. Adăugați o ceapă, descojită și împănată cu cuișoarele, morcovii curățați și tocați grosier, țelina și apă rece cât să acopere totul.
2. Aduceți la fierbere și fierbeți la foc mic circa 30 de minute sau până când fasolea începe să se despielițeze. Scurgeți fasolea și puneți lichidul rezultat deoparte – va fi necesar mai târziu.
3. Puneți ulei în tigaie și prăjiți cealaltă ceapă, tocată, circa 5 minute, până devine aurie. Adăugați fleica de porc tăiată cubulețe și prăjiți-o până prinde o crustă auriu-maronie.
4. Adăugați, amestecând, pasta de tomate și roșiile decojite, tocate grosier, melasa și circa 300ml din lichidul reținut anterior. Condimentați după gust.
5. Așezați fasolea într-un vas termorezistent, apoi turnați peste ea conținutul tigăii și acoperiți vasul cu un capac cât mai fix. Gătiți mâncarea la cuptor circa 3½ ore, completând cu lichidul reținut anterior, dacă e

necesar. Lăsați vasul fără capac în ultimele 30 de minute, când sosul a ajuns la o consistență destul de vâscoasă.

6. Se poate servi direct din vas, cu pâine prăjită. O masă copioasă, potrivită zilelor de iarnă!

Acest fel de mâncare are multă proteină – 11gr de proteină animală per porție de la fleica de porc și 18gr de proteină vegetală per porție de la fasole. Fasolea dă și fibre solubile care sunt bune pentru sănătatea inimii. Conținutul de sare este scăzut iar cel de grăsime este moderat.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	463kcal
Proteine	29,7gr
Grăsimi	18,3gr
Sare	0,4gr



Fasole înăbușită - rețetă provensală

Această tocăniță delicioasă, deși ieftin de făcut, e foarte sățioasă și nutritivă. Nu adăugați sarea la fasole decât la sfârșit, altfel e posibil să se întărească.

Ingrediente (pentru 4 porții)

340gr	fasole albă, fasole „ochi negru”, fasole roșie sau o combinație din toate trei
1-3	morcovi
1-3	cepe
1-4	buchețele de garnisire (aromatizare) sare, piper proaspăt măcinat și zahăr
2 linguri (30ml)	de ulei de măsline extravirgin
225gr	ceapă, feliată ardei verde și roșu, curățați și feliați
2	căței de usturoi, zdrobiți
397gr	roșii conservate sau 450gr roșii bine coapte, decojite și tăiate bucăți
30ml	piure concentrat de roșii
1 linguriță	măghiran, cimbru sau busuioc tocat
55gr	măsline negre
2	linguri de pătrunjel tocat

Preparare

1. Cu o zi înainte de gătire: puneți fasolea într-un vas, acoperiți-o cu apă rece și lăsați-o peste noapte la înmuiat. Dacă folosiți mai multe tipuri de fasole, atunci înmuiăți-le și fierbeți-le separat.
2. În ziua următoare, scurgeți fasolea, puneți-o într-o cratiță și adăugați apă rece până o acoperă. Adăugați un morcov, o ceapă mică și un buchet de garnisire în fiecare cratiță, dacă gătiți mai multe tipuri de fasole.
3. Fierbeți la foc mare 10 minute apoi reduceți focul, acoperiți și lăsați să fiarbă încet, la foc mic. Timpul de fierbere variază în funcție de tipul de fasole și de vechimea ei, de aceea e mai bine să fierbeți soiurile diferite de fasole separat și să le amestecați mai târziu. Adăugați un praf de sare când fasolea e aproape fiartă.

4. Când fasolea e fiartă și moale, fără a fi terciuită, înlăturați legumele și buchețelele de garnisire, apoi scurgeți și rețineți 300ml din zeama aceea.

5. Încingeți uleiul într-o tigaie și căliți ușor ceapa la foc mic, circa 5 minute.

6. Adăugați ardeii și usturoiul, acoperiți vasul cu capacul și căliți ușor în continuare încă 10 minute. Adăugați roșiile, cu suc cu tot, piureul de tomate, ierburile aromatice, fasolea, un buchețel de garnisire, zeama reținută de la fierberea fasolei, sare, piper proaspăt măcinat și un praf de zahăr.

7. Acoperiți vasul și lăsați la foc mic aproximativ 20 de minute, sau până când fasolea și ardeii s-au pătruns. Cu 5 minute înainte de a stinge focul, adăugați măslinile și pătrunjelul proaspăt tocat. Îndepărtați buchețelul de garnisire, gustați și asezonați după gust.

Acest preparat este sărac în sare și grăsimi dar este o sursă importantă de vitamina A și C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	229kcal
Proteine	11,9gr
Grăsimi	5,0gr
Sare	0,6gr



Supă chinezească de pui cu tăieței din orez

Rețetă creată de Lawrence Keogh. Acest preparat merge foarte bine cu orez simplu fiert la aburi. Puteți adăuga ardei iute proaspăt tocat, dacă doriți.

Ingrediente (pentru 4 porții)

Pentru supa chinezească de bază

1,5l	apă
10gr	usturoi feliat
10gr	ghimbir curățat și feliat
2gr	anason stelat
2gr	batoane de scorțișoară
150gr	ceapă feliată (tăiată peștișori sau Julien)
40ml	sos de soia

Pentru prăjirea rapidă

350gr	piept de pui fără piele, tăiat în fâșii subțiri
10ml	ulei din tărâțe de orez
5ml	ulei de susan (opțional)
150gr	morcov tăiat în felii subțiri
60gr	germeni de fasole mung
50gr	mazăre în păstăi (mazăre de zăpadă sau mange-tout), tăiată subțire, oblic
50gr	ceapă verde, tăiată fin, oblic
150gr	varză chinezească
120gr	tăieței din orez, fierți
10gr	ghimbir, tăiat fin
10gr	usturoi, tocat
10gr	frunze proaspete de mentă
10gr	frunze proaspete de coriandru
	piper

Preparare

Supa chinezească de bază: puneți toate ingredientele într-o cratiță și fierbeți-le la foc mic timp de o oră. Această supă este baza multor mâncăruri chinezești. Ingredientele ei variază, uneori utilizând ciuperci, citrice și piper Sichuan. Se adaugă mereu ingrediente și e întotdeauna undeva pe foc în restaurantele chinezești.

1. Turnați uleiul din tărâțe de orez într-un wok încăpător (adăugați acum și uleiul de susan, dacă doriți). Când s-a înfierbântat, prăjiți fâșiile de pui circa 3–4 minute. Adăugați apoi usturoiul tocat și ghimbirul feliat. Gătiți-le amestecând continuu câteva minute, până când se simte aroma eliberată de usturoi și ghimbir. Fiți cu băgare de seamă să nu ardeți usturoiul pentru că ar putea să amărască mâncarea.
2. Turnați cu polonicul toată supa chinezească de bază peste pieptul de pui astfel prăjit (turnați printr-o sită pentru a opri scorțișoara, anasonul stelat și celelalte ingrediente solide din supă).
3. Aduceți din nou la fierbere și apoi adăugați morcovul. Fierbeți la foc mic 2 minute apoi adăugați restul ingredientelor: germenii de fasole mung, varza chinezească, păstăile de mazăre, tăieței de orez și la urmă menta și coriandrul. Lăsați să mai dea un clocot, după care opriți focul. Turnați în patru boluri preîncălzite.



Acest preparat are puține grăsimi și un conținut moderat de sare. Majoritatea proteinelor pe care le conține sunt de origine animală (15gr per porție), lucru de care trebuie ținut cont dacă aveți recomandări privind doza maximă zilnică de proteină animală.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	228kcal
Proteine	23,8gr
Grăsimi	3,8gr
Sare	2,0gr

Pui marocan

Mulțumim soției lui Michael D'Alaimo pentru această rețetă. Acesta este un bun exemplu de combinare într-o mâncare atât a proteinelor de origine animală cât și a proteinelor vegetale. Dacă se dorește, cantitatea de pui poate fi micșorată și mărită cea de năut în schimb.

Ingrediente (pentru 6 porții)

500gr	pulpe superioare de pui
28gr	frunze de pătrunjel, tocate
410gr	năut fiert, scurs
390gr	roșii tocate, cu busuioc și oregano
47gr	scorțișoară măcinată
200gr	cușcuș
1	cubuleț de supă de legume

Preparare

1. Încingeți o lingură de ulei de măsline într-o tigaie. Tamponați pulpele de pui cu scorțișoara măcinată și prăjiți la foc mare până când pielea devine crocantă.
2. Adăugați roșiile tocate cu busuioc și oregano și năutul. Fierbeți la foc mic circa 10 minute până când puiul este bine făcut.
3. Între timp, puneți 200gr de cușcuș într-un castron și turnați peste el 240ml de supă de legume în clocot (făcută dintr-un cubuleț de supă de legume). Acoperiți și lăsați să stea 5 minute. Amestecați cu o furculiță și încorporați jumătate din cantitatea de pătrunjel.
4. Amestecați restul de pătrunjel cu amestecul de pui și năut și serviți alături de cușcuș.

Acest preparat are puțină sare și un conținut moderat de grăsimi. 7gr de proteine per porție sunt de origine vegetală (năut) și 25gr de proteine de origine animală (pui). Țineți cont de acest lucru pentru a vă încadra în doza maximă zilnică recomandată de proteine de origine animală.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	323kcal
Proteine	22,0gr
Grăsimi	13,6gr
Sare	0,9gr



Deserturi reci

- Un desert savuros
- Sorbet de zmeură
- Budincă de vară
- Căpșuni în Drambuie (lichior)



Un desert savuros

Mulțumiri lui Toby Cockram pentru această rețetă gustoasă

Ingrediente (pentru 4 porții)

500gr	iaurt simplu
1	limetă, vom folosi coaja și sucul
10	biscuiți cu ghimbir
1-2 linguri	ulei de rapiță
100gr	zmeură

Preparare

1. Zdrobiți biscuiții cu ghimbir și amestecați-i cu uleiul. Aceasta va fi baza desertului.
2. Amestecați iaurtul cu sucul și coaja limetei și turnați-le peste biscuiții zdrobiți.
3. Puneți zmeura pe deasupra.
4. Puneți preparatul în frigider pentru 2 ore.

Acest desert are un conținut moderat de grăsimi și puțină sare. Majoritatea proteinelor sunt de origine animală (7gr per porție), prin urmare aveți în vedere acest lucru pentru a nu depăși nivelul zilnic maxim recomandat. Zmeura furnizează o cantitate importantă de vitamina C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	230kcal
Proteine	8,0gr
Grăsimi	10,1gr
Sare	0,4gr



Sorbet de zmeură

Sorbeturile – fiind reci, ușoare și înviorătoare – sunt excelente deserturi de vară. Se pot folosi căpșuni sau mere în loc de zmeură.

Ingrediente (pentru 4 porții)

100gr	zahăr extrafin
300ml	apă
	sucul de la o jumătate de lămâie
250gr	zmeură proaspătă, curățată și spălată, sau zmeură congelată lăsată la dezghețat
2	albușuri de ou

Preparare

1. Puneți frigiderul pe răcire maximă (nu uitați, după ce finalizați acest preparat, să-l aduceți înapoi la nivelul de răcire anterior.)
2. Puneți zahărul și apa într-o tigaie și încălziți ușor până se dizolvă zahărul. Lăsați să dea un clocot, adăugați sucul de lămâie și fierbeți la foc mic 10 minute. Opriți focul și lăsați la răcit.
3. Pasați zmeura într-un blender electric, sau treceți-o printr-o sită pentru a obține un piure. Când siropul de zahăr s-a răcit, amestecați-l cu piureul de zmeură, puneți-l într-o tăviță puțin adâncă de congelator și lăsați-l în compartimentul de congelare al frigiderului (în congelator) până când se îngroașă puțin, devine cremos.
4. Bateți albușurile de ou până obțineți o spumă tare apoi încorporați, prin mișcări de învăluire, amestecul cremos de fructe din congelator, urmărind să fie bine amestecate. Băgați din nou acest amestec la congelator și lăsați-l să se îngroașe, amestecând ocazional. Asta ar putea să dureze chiar și câteva ore, în funcție de congelator.
5. Luați cu o lingură (cupă) de înghețată și puneți în boluri pentru fiecare porție. Se servește imediat.

Desert cu puține calorii și foarte puține grăsimi. Sorbetul conține și o cantitate mică de proteine de origine animală, datorită albușului de ou. Zmeura proaspătă contribuie cu multă vitamina C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	115kcal
Proteine	0,9gr
Grăsimi	0,2gr
Sare	0,01gr



Budincă de vară

Mulțumim lui Tim O'Brien, medic primar urolog, pentru această rețetă. O explozie de arome văratice, puternic înviorătoare. Se pot folosi atât fructe proaspete cât și fructe congelate — astfel puteți beneficia de acest preparat tot timpul anului.

Ingrediente (pentru 6 porții)

8	felii subțiri de pâine albă, fără coajă
450gr	zmeură
250gr	coacăze roșii
125gr	coacăze negre
150gr	zahăr extrafin

(Se poate folosi orice combinație de fructe moi)

Preparare

1. Îndepărtați codițele coacăzelor - de exemplu trăgând de codiță printre dinții unei furculițe.
2. Puneți fructele și zahărul într-o tigaie cu fundul gros și încălziți 3-4 minute până când fructele încep să-și lase suc. Puneți 75ml din acest suc în frigider.
3. Ungeți un vas de budincă de 850ml cu puțin ulei sau unt și căptușiți-l cu felile de pâine. Umpleți toate golurile dintre felii cu triunghiuri mici de pâine și sigilați căptușeala suprapunând puțin felile și apăsându-le marginile suprapuse.
4. Puneți cu o lingură fructele, asigurându-vă că pâinea este înmuiată în suc. Umpleți până sus și apoi acoperiți și sigilați cu felii de pâine. Adăugați încă puțin suc.
5. Puneți deasupra o farfurioară cu diametrul cât gura vasului de budincă, așezați pe farfurioară o greutate de circa 900gr (de ex. 2 conserve de 450gr.) și lăsați la frigider peste noapte.
6. A doua zi, înlăturați farfurioara, treceți cu un cuțit lat, de tort, pe circumferința interioară a vasului de budincă pentru a desprinde budinca de vas, apoi puneți o farfurie cu marginile înălțate cu fața în jos pe vasul cu budincă și răsturnați cele 2 vase deodată, solidar; ridicați apoi ușor vasul de budincă, astfel încât budinca să rămână pe farfurie.

Este important ca farfuria aleasă să aibă marginile înălțate pentru a colecta sucul excedentar care se scurge din budincă.

7. Presărați fructele și sucul rămas peste budincă și serviți!

Această budincă are un conținut scăzut de grăsimi și calorii. Combinația de fructe moi utilizate contribuie cu un aport semnificativ de vitamina A și C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	207kcal
Proteine	3,9gr
Grăsimi	2,1gr
Sare	0,36gr



Căpșuni în Drambuie (lichior)

Mulțumim lui Leah Regan pentru această rețetă. Se pot face și alte variante, folosind alte fructe, cum ar fi afine sau zmeură, cu lichiorul preferat.

Ingrediente (pentru 4 porții)

500gr	căpșuni curățate, tăiate în jumătăți
2 lingurițe	esență de vanilie
50ml	Drambuie (lichior)
1 lingură	zahăr brun
	Mascarpone și câteva rămurele de mentă

Preparare

1. Puneți căpșunile, esența de vanilie, lichiorul Drambuie și zahărul într-un bol și amestecați-le bine.
2. Acoperiți și lăsați la frigider timp de 30 de minute amestecând din când în când.
3. Împărțiți căpșunile și lichidul în patru pahare de martini. Puneți apoi în fiecare pahar câte o lingură de mascarpone și o crenguță de mentă pe deasupra.

Un preparat cu puțină sare și grăsimi. Căpșunile contribuie cu o mare cantitate de vitamina C.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	81kcal
Proteine	1,1gr
Grăsimi	0,1gr
Sare	0,02gr



Deserturi calde

- Șarlotă de prune
- Sufleu fierbinte de lămâie
- Plăcintă cu mere și mure
- Pere cu scorțișoară



Șarlotă de prune

O budincă britanică clasică care se prepară ușor și repede. Prunele sunt fructele ideale de folosit deoarece prin gătire devin moi și suculente și se potrivesc cu pâinea.

Ingrediente (pentru 6 porții)

50gr	unt
175gr	pesmet din pâine albă, proaspăt
750gr	prune bine coapte, proaspete
100gr	zahăr brun
½	lămâie, sucul și coaja rasă fin
225ml	suc proaspăt de portocale

Preparare

1. Ungeți cu unt fundul și marginile unei tăvi puțin adânci de cuptor. Acoperiți apoi fundul vasului cu o parte din pesmet.
2. Puneți un strat de prune în vas, presărați cu zahăr, puțină coajă și suc de lămâie. Adăugați și bucățele de unt.
3. Continuați în acest mod în straturi până când utilizați toate ingredientele; la final presărați un strat de pesmet și câteva bucățele de unt.
4. Turnați sucul de portocale deasupra și dați șarlota la cuptor, la 190°C 40-45 de minute sau până când la testul cu scobitoarea șarlota se simte fragedă iar stratul de deasupra s-a rumenit ușor. Se servește direct din vasul în care a fost preparată.

Prunele sunt o bună sursă de fibre și vitamina A. Această budincă are un conținut moderat de grăsimi, ceea ce o face potrivită pentru a fi consumată din când în când.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	287kcal
Proteine	4,5gr
Grăsimi	7,5gr
Sare	0,7gr



Sufleu fierbinte de lămâie

Acesta nu este un tip obișnuit de sufleu ci mai degrabă un fel de budincă de modă veche pentru întreaga de familie, care în timpul coacerii se separă într-o parte superioară pufoasă și o bază cremoasă de lămâie.

Ingrediente (pentru 6 porții)

30gr	unt
170gr	zahăr extrafin
55gr	făină cu agent de afânare
2	ouă (preferabil de la găini crescute la sol sau de la țară)
1	lămâie
250ml	lapte
	zahăr pudră pentru decorare

Preparare

1. Frecați untul, adăugați zahărul extrafin și bateți-l bine.
2. Radeți lămâia și stoarceți-o bine de suc. Dacă e cazul folosiți 1½ - 2 lămâi pentru a da o notă clară de lămâie sufleului.
3. Separați gălbenușurile ouălor și adăugați-le pe rând în untul cu zahăr, încorporați treptat făina, adăugați progresiv coaja de lămâie rasă și sucul de lămâie, apoi adăugați laptele.
4. Bateți albușurile într-un bol până obțineți o spumă fermă pe care o încorporați apoi ușor, cu mișcări largi, în amestecul cu lămâie.
5. Turnați compoziția într-o tavă, formă, de plăcintă și coaceți-o la foc moderat, 180°C, circa 40 de minute. La final presărați zahăr pudră și serviți imediat cu frișcă.

Acest desert conține proteine de origine animală, lucru de care trebuie ținut cont pentru ca aportul din aceste proteine să se încadreze în valorile maxime de proteină animală pe zi care v-au fost recomandate. Conținutul de grăsimi din această budincă este moderat, prin urmare poate fi consumată din când în când.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	234kcal
Proteine	5,1gr
Grăsimi	7,1gr
Sare	0,2gr



Plăcintă cu mere și mure

O sănătoasă plăcintă cu fructe, o explozie de arome de toamnă.

Ingrediente (pentru 6 porții)

375gr		mure
375gr		mere pentru plăcintă
75gr		zahăr
250gr		aluat dulce de patiserie
		lapte

Preparare

1. Curățați merele de coajă, îndepărtați cotorul, tocați-le grosier și amestecați-le cu murele curățate și spălate.
2. Plasați un „horn” în mijlocul tăvii de plăcintă (în lipsa lui puteți înțepa cu furculița stratul superior de aluat al plăcintei). Turnați în tavă amestecul de fructe pregătit anterior și presărați peste el zahăr. Adăugați 2 linguri de apă.
3. Acoperiți tava cu fructe cu o foaie de aluat dulce de patiserie, făcut din 250gr de făină. Îndepărtați aluatul în plus, care depășește marginile tăvii, apăsați-l ușor pe margini pentru a sigila plăcinta și faceți deasupra un ornament din bucățelele de aluat îndepărtate. Ungeți plăcinta pe deasupra cu o pensulă înmuiată în lapte și presărați zahăr. (dacă nu i-ați montat un „horn”, faceți cu furculița mai multe găuri în aluat pentru a permite vaporilor din compoziție să iasă).
4. Coaceți în cuptor la 200°C circa 35 de minute. Dacă se rumenește prea repede, acoperiți plăcinta cu o hârtie de copt umezită.
5. Se servește caldă sau rece, cu smântână dulce sau sos englezesc. Variante ale acestei rețete ar fi acelea în care se înlocuiește apa cu suc de lămâie sau se amestecă o linguriță de coajă de lămâie, sau o linguriță de mentă proaspătă, cu zahărul.

Murele au un conținut ridicat de vitamina A, și atât murele cât și merele au un oarecare conținut de vitamina C. Această plăcintă are un conținut moderat de grăsimi, deci poate fi consumată din când în când.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	323kcal
Proteine	3,7gr
Grăsimi	13,9gr
Sare	0,48gr



Pere cu scorțișoară

Scorțișoara completează foarte bine aroma perelor – după cum veți constata pregătind acest desert

Ingrediente (pentru 4 porții)

4		pere
125gr		zahăr
1		baton de scorțișoară
75ml		frișcă lichidă
1 lingură		rom
25gr		fulgi de migdale

Preparare

1. Curățați perele de coajă, scoateți cotorul, codița, etc., și tăiați-le în jumătăți.
2. Puneți zahărul într-o tigaie împreună cu 300ml de apă și batonul de scorțișoară. După ce dă în clocot, lăsați siropul să fiarbă la foc mic 5 minute, apoi adăugați jumătățile de pere și poșăți-le (înăbușiți-le) la foc mic în acel sirop, cu partea rotundă în jos, timp de 15 minute sau până se pătrund.
3. Scoateți perele din sirop și lăsați-le să se scurgă, la loc cald.
4. Bateți frișca până devine fermă. Adăugați romul și fulgii de migdale (prăjiți în prealabil fulgii de migdale până devin aurii.)
5. Pentru servire: aranjați jumătățile de pere pe 4 farfurii și serviți-le cât încă sunt calde, cu frișca într-un vas alăturat. Ca variantă, puteți înlocui romul cu rachiu, coniac sau lichior curaçao, iar în loc de fulgi de migdale puteți încerca cu bucăți de vișine confiate.

Perele au multe fibre. Conținutul de grăsimi al acestui desert este moderat. Dacă doriți să-l reduceți și mai mult puteți folosi iaurt grecesc degresat în loc de frișcă. Țineți cont de aportul de proteine de origine animală adus de frișcă sau iaurt pentru a nu depăși doza zilnică maximă recomandată în cazul dvs.

Valori nutriționale, per porție:

Energie	474kcal
Proteine	2,6gr
Grăsimi	14,3gr
Sare	0,05gr



Masa în oraș

Dieta pe care o recomandăm celor cu cistinurie este una cu conținut scăzut de sare, o cantitate redusă de proteine de origine animală dar conținând fructe și legume din belșug. Acest regim e ușor de urmat dacă e vorba de mâncăruri preparate în casă, dar ce ne facem când trebuie să luăm masa în oraș? Sfatul nostru este să vă bucurați de mesele în oraș, și pe cât posibil, să alegeți preparate care se înscriu în principiile dietei pentru cistinurie. Dăm aici câteva recomandări de aperitive și feluri principale preferabile, din mai multe bucătării.

Bucătăria italiană

Aperitive:

Salate, bruschete, pâine cu usturoi, supă minestrone.

Feluri principale:

Pizza făcută cu o cantitate redusă de brânzeturi (în unele restaurante pizza e făcută proaspătă, pe loc, astfel că puteți cere cum să fie făcută), pizza cu mai puțină carne și brânzeturi dar cu mai multe legume în schimb,

Paste pomodoro, penne arrabiata (ambele au sosuri de roșii), penne del giardino (cu fasole și legume),

Rissoto verdure (cu fasole și legume),

Fasole cu ton,

Salate.

Bucătăria franceză

Aperitive:

Supă de ceapă, salate, pâine cu usturoi, ciuperci.

Feluri principale:

Majoritatea au la bază proteine de origine animală; încercați să nu alegeți porții mari (de exemplu: un grătar de jumătate de kilogram!) Puneți cu generozitate ca garnitură: salată, legume, fasole, etc.

Bucătăria britanică

Aperitive:

Supă de legume, supă de linte, salate.

Feluri principale:

Tocănițe cu multe legume, legume la tigaie, legume înăbușite, cârnăciori vegetali (vegani), piureuri. Ca și în cazul bucătăriei franceze, aveți grijă la mărimea porțiilor cu conținut de proteine de origine animală.

Bucătăria indiană

Aperitive:

Pâine indiană (papadam, poppadom) cu sos. În bucătăria indiană există o varietate de aperitive pe bază de năut sau linte din care puteți alege (de ex. gol guppa, dhal puri).

Feluri principale:

Pe cât posibil alegeți curry-uri pe bază de linte, dhansak vegetarian sau dhal.

Bucătăria chinezească/japoneză/thailandeză

Aperitive:

Boabe de soia verde (edamame), chipsuri din creveți, găluște chinezești vegetale (dim sum), pachețele de primăvară.

Feluri principale:

Alegeți mâncăruri pe bază de legume, cu tăieței, orez și sosuri dulci-picante (sweet chilli), dulci-acrișoare, de prune, sau alte variante sănătoase.

Sushi vegetarian.

Puteți opta pentru soia sau tofu pentru partea proteică a mâncării.

Atenție, în unele restaurante supele sunt foarte sărate. Încercați să nu mai adăugați sos de soia la preparate.

Mâncărurile chinezești pot conține destul de mult MSG (glutamat monosodic – potențiator de aromă), care conține destul de mult sodiu. Cereți să nu se mai adauge sare în preparatele care conțin MSG.

Bucătăria mexicană

Aperitive:

Guacamole, salsa, porumb fiert, salate.

Feluri principale:

Burito, taco sau enchillada (preparate cu lipie din făină de grâu sau mălai) cu fasole bătută (*frijoles refritos*: fasole fiartă, zdrobită, apoi prăjită ușor și condimentată). Atenție, să nu fie prea multă brânzeturi.

Bucătăria grecească/turcească

Aperitive:

Foi de viță-de-vie umplute, humus, tzatziki.

Feluri principale:

Salate grecești, mâncăruri cu cușcuș, năut și linte. Aveți grijă la mărimea porțiilor cu proteine de origine animală.

Bucătăria nord-africană/orientul mijlociu

Aperitive:

Falafel, salate, lipie libaneză cu diverse sosuri.

Feluri principale:

Tajin vegetal (tajin = tocăniță înăbușită de miel sau pui; alternativ se poate face și cu legume), mâncăruri cu cușcuș.

Bucătăria caraibiană/vest-africană

Aperitive:

Supă de legume, rondele prăjite de dovleac, rondele prăjite de fasole „ochi negru” și yam, cipsuri de banane de gătit (plantain).

Feluri principale:

Orez și fasole, curry de dovleac și năut. Limitați cantitatea de pește sărat și mărimea porțiilor care conțin proteine de origine animală.

Bucătăria americană

Aperitive:

Salate, supe de legume.

Feluri principale:

Burgeri vegani, burgeri de linte. Atenție la mărimea porțiilor care conțin proteine de origine animală.

Notă: când comandați salate, în oricare restaurant, cel mai bine ar fi să cereți ca sosul, dressing-ul, să fie adus separat pentru că unele sosuri sunt foarte bogate în calorii.

Băuturi: asigurați-vă că aveți suficiente băuturi la masă pentru a menține ridicat aportul de lichide. Dacă beți băuturi alcoolice, nu depășiți limitele și la fiecare pahar de băutură alcoolică consumați câte un pahar de apă.

Poftă bună!!!

Mulțumiri

Mulțumesc prietenilor mei Tatiana și Călin pentru ajutorul lor benevol, sfaturile, ideile și resursele pe care mi le-au oferit, la traducerea și la ilustrarea cărții.

Mulțumesc soției mele Florentina pentru răbdarea și sprijinul de care a dat dovadă în aceste luni în care lucrul la carte mi-a răpit o bună parte din timp.

VEZI CA TI-AM LASAT
CIORABA DE LEGUME
PROASPATA DE ACUM!
CU SAAL,
MAMA

