



Hea toit Parem tervis **Parem sina**

SOPHIE MEDLINI KOOSTATUD RETSEPTID



convatec
— forever caring —



SOPHIE MEDLINI RETSEPTID

Ileostoomiaga või kolostoomiaga võib olla keerulisem, kui arvata, saada oma toidulauale piisavalt puu- ja köögivilju. Paljud inimesed ütlevad, et liiga palju kiudaineid süües, mida leidub puu- ja köögiviljades, avaldavad halba mõju soolestikule.

Puu- ja köögiviljad annavad olulisi toitaineid, millest me kõik kasu saame, nii et kui me neid piirame, ei saa me nautida sama tervist kui need, kes söövad köögivilju rohkem.

Need retseptid on mõeldud selleks, et aidata teil suurendada puu- ja köögiviljade tarbimist viisil, mis ei mõjuta negatiivselt teie stoomi.

Igaüks on erinev ja teie ise teate kõige paremini, mis on teie kehale kasulik, kuid kui olete valmis köögis eksperimenteerima, proovige neid retsepte. Ärge unustage, et süües tuleb alati nautida toitu põhjalikult.

Sophie Medlin on toitumisspetsialist, Briti Londoni dieetnõukogu ja Assotsiatsiooni direktor. Sophie'l on eriteadmised ja ta on spetsialiseerunud seedetrakti ja kolorektaalsetele haigustele, olles töötanud stoomipatsientidega üle 10 aasta. Ta omandas oma kogemused seedetraktile spetsialiseerunud haiglates ja seejärel siirdus tööle kui akadeemiline õppejõud King's College Londonis.

Sophie on teaduspõhise toitumise eestkõneleja. Tema töö põhinevad uuringud ilmuvad regulaarselt ajakirjanduses, vebinarides ja sotsiaalmeedias.

Oluline märkus: brošüüris olevad retseptid on loodud ja/või hinnatud kliinilise kogemuse põhjal, kuid need ei asenda teie arsti, meditsiiniõe või muu teid hooldava tervishoiutöötaja soovitusi. Enne esitatud retseptide kasutamist arutage kõiki brošüüris loetletud koostisosi oma arstiga, et te oleksite täielikult teadlik toodetest, mis võivad mõnel põhjustada kõrvaltoimeid. See kehtib eriti nende inimeste puhul, kellel on erinõuded, nt toiduallergiad või piirangud, mis tulenevad näiteks rasedusest. Brošüüris olevaid retsepte ei ole tingimata täielikult testitud. Ei ConvaTec ega autor võta vastutust ega vastutust retseptide originaalsuse, kasutatud toodete kvaliteedi, toiteväärtuse või esitatud retseptide ohutuse eest.



Hommikusöögipuder

Kooritud ja riivitud õun, banaan, püreestatud ja külmutatud puuviljad ning pehme maapähklivõi

See on retsept, millega alustada oma päeva 5 erineva koostisega, kergesti seeditavas vormis, valgu ja kaltsiumiga. See hoiab teil lõunani kõhu täis ja on midagi, mida hommikul oodata.



1 PORTSJON



KÜLMUTATUD



10 MIN

KOOSTISOSAD:

1/2 tassi kaerahelbeid
1/2 tassi piima või köögiviljajooki
(võib asendada veega)

Täiendused:

1 kooritud ja riivitud õunasegu
1 banaan
2 spl külmutatud puuvilja JA maapähklivõi

VALMISTAMISMEETOD:

Segage kausis kaerahelbed ja piim (või vesi, mida iganes te eelistate) koos eelnevalt riivitud õunaga. Katke ja jätke ööseks külmkappi. Hommikul kontrollige oma teravilja konsistentsi. Kui see on liiga paks, võite lisada vett, kuni saate soovitud konsistentsi.

Lisa: banaan, riivitud külmutatud puuviljad ja maapähklivõi.

Hea nõuanne

Saate lisada oma lemmik koostisusad. Kui soovite, et söök oleks magusam, proovige lisada teelusikatäis vahtrasiirupit. Võite lisada ka kaneeli, kakaod ja või mis iganes teile meeldib!





Küpsetatud munad konserveeritud tomatitega

**Röstitud paprika murulauguga,
serveeritakse hapendatud leivaga**

See retsept sobib suurepäraselt nädalavahetuse hiliseks hommikusöögiks või isegi pärastlõunaseks söögiks. See roog on täis maitset, ilma et see kahjustaks seedimist.



KOOSTISOSAD:

- 1 spl oliiviõli
 - 1 küuslauguküünt (peeneks hakitud)*.
 - 2 purki viilutatud tomateid (hõõrutakse läbi sõela, seemnete eemaldamiseks)
 - 100 g purk röstitud paprikat (ilma kooreta)
 - Valikuline - 1 tšillipipar (seemneteta, peeneks hakitud)
 - 1 tl suhkrut
 - 1/2 tl paprikapulbrit
 - 1/2 teelusikatäit köömneid
 - 4-6 muna (vastavalt eelistustele)
- *võib põhjustada mõnede jaoks ebameeldivat lõhna.

SERVEERIMISEKS:

- Hakitud murulauk
- Röstitud hapuleib

VALMISTAMISMEETOD:

Kuumutage oliiviõli suurel pannil või kaanega kastrulis. Lisage küuslaug ja tšilli (kui kasutate) ning praadige, kuni need on pehmenenud. Lisage tomatid, paprika, suhkur (või stevia), vürtsid ja segage. Kuumutage kõike 8-10 minutit, kuni see on paksenenud. Vähendage kuumust. Tehke kastmesse 4-6 süvendit. Lööge igasse süvendisse üks muna. Kata ja jäta 6-10 minutiks seisma, kuni munad on just sellised, nagu sulle meeldib.



Köögivilja- püreesupp

See supp sobib ideaalselt vahepalaks söögikordade vahel ja seda saab külmutada, nii et võite julgelt rohkem valmistada. Suppi saab valmistada praktiliselt mis tahes köögiviljaga, segada ja hõõruda läbi sõela, nii et olge loominguline!



2 PORTSJONIT



KEEDETUD



40 MINUTIT

KOOSTISOSAD:

1 spl õli
400 g juurvilju (nt porgand, seller, pastinaak), kooritud ja sama suurusteks kuubikuteks lõigatud (mida väiksem, seda kiiremini valmivad).
1 küüslauguküünt, peeneks hakitud
1 sibul, peenestatud
1 köögiviljapuljongikuubik



Hea nõuanne

Kui supp on liiga paks, lisage veidi vett.

VALMISTAMISMEETOD:

Kuumutage suures kastrulis õli ja praadige sibulat õrnalt, kuni see on pehmenenud (5-10 minutit). Lisage tükeldatud köögiviljad ja keetke veel 5 minutit, aeg-ajalt segades. Lisage küüslauk.

Valage juurde puljong (lahustatud 1 l vees) ja kuumutage keemiseni. Vähendage kuumust ja keetke veidi lahtise kaane all umbes 20 minutit või kuni köögiviljad on pehmed. Segage aeg-ajalt.

Et supp oleks ühtlane, blenderda see, võid kasutada tassimikserit. Kui supp on liiga paks, lisage veidi vett. Serveerige koos leivaga.

Nautige!

Seene-kõrvitsa püreesupp karriga

See on maitsev ja soojendav supp, mis on suurepärane võimalus alustada vürtsikamate vürtside kasutamist oma dieedis, kui te varem ei olnud kindel, et võite neid kasutada.



KOOSTISOSAD:

1 muskaatpähkel (umbes 1 g), kooritud, seemneteta.
2 spl oliiviõli
2 šalottsibulat (või porru), hakitud
1 küüslauguküünt, peeneks hakitud
1 spl karripulbrit
Valikuliselt - 2 mahedat, seemneteta tsillipipart, peeneks hakitud 850 ml
köögiviljapuljongit
1 purk kookospiima

VALMISTAMISMEETOD:

Seadistage ahi 200°/180° ja lülitage sisse kuuma õhu seadistus.
Koorige kõrvits, kühveldage seemned välja ja lõigake seejärel kuubikuteks.
Valage kõrvitsale supilusikatäis oliiviõli ja röstige ahjus umbes 30 minutit.
Samal ajal, kui kõrvits rõstub, kuumutage suures kastrulis teine supilusikatäis oliiviõli. Lisage hakitud šalottsibul, küüslauk ja tsilli (kui kasutate).
Katke ja keetke madalal kuumusel, kuni šalottsibulad on pehmenenud (umbes 20 minutit). Lisage kastrulisse rõstitud kõrvits.
Seejärel lisage köögiviljapuljong ja kookospiim, blenderdage, kuni supp on ühtlase ja kreemja konsistentsiga. Head isu!



Hea nõuanne

Aja kokkuhoidmiseks, kasutage supikeetjat (supitegija). Lisage kõik koostisosad korraga ja oodake, kuni see teeb oma töö. Paljudel sellistel seadmetel on segamisvõimalus.



Röstitud juurviljad

kana- või maitsestatud tofutükkidega (küpsetusplaadil)

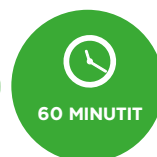
Super lihtne, vaheldusrikas ja maitsev retsept. Lisage julgelt oma lemmikköögivilju, et lisada sellele roale vaheldust, näiteks jamss, peet või kõrvits!



2 PORTSJONIT



AHJUROOG



60 MINUTIT

KOOSTISOSAD:

1 spl küüslauguõli
200 g kartulit (magusat või tavalist), kooritud ja väikesteks kuubikuteks lõigatud.
200 g porgandit (kooritud ja võrdselt väikesteks kuubikuteks lõigatud).
1 punane paprika, seemneteta, õhukesteks ribadeks lõigatud.
2 kanarinda või 1 pakk tofu- või halloumi juustu, mis on lõigatud suurteks tükkideks
1-2 teelusikatait segatud vürtse (karri, koriander, köömned, paprika, till ja vürts).
Peotäis värsked tüümiani oksid.
Sool ja värskelt jahvatatud pipar.
Peotäis värsket koriandrit, peeneks hakitud

VALMISTAMISMEETOD:

Kuumutage ahju 200°/180° juures ventilaatoriga.
Asetage kartulid ja porgandid küpsetusplaadile, valage peale õli ja puistage üle vürtsidega. Küpsetage 15 minutit.
Lisage triibulised paprikad ja pange veel 15 minutiks ahju.
Nüüd lisage kana/tofu/halloumi, maitsestage tüümiani ja vürtsiseguga ning pange tagasi ahju:
kana - 15-20 minutit või kuni valmimiseni
tofu - 15 minutit või kuni kuldpruuniks
halloumi - 10 minutit
Jagage roog portsjonitesse ja puistage üle värsket koriandriga.
Head nautimist!

Hea nõuanne

Proovige seda ka teiste köögiviljadega (nt kõrvitsaga). muskumelon või tavaline kõrvits), mõni muu valku sisaldav toode, muud maitsetaimed või marinaad!



Karjase pajaroog

köögiviljade ja seentega

Selles retseptis kasutame seenepüree, mis on kergesti seeditav. Nii saate maitsva seenepannkoogi. Lisaks sisaldab retsept koguni 6 köögivilja!



4 PORTSJONIT



KEETMINE
AHI



60 MINUTIT

KOOSTISOSAD:

1 spl õli

1 sibul

2-3 keskmise suurusega porgandit (riivitud)

500g lambalihahakkliha/taimene asendaja

450g kaalikas (tükeldatud)

450 g kartulit (tükeldatult)

85 g võid

3 spl piima

Seene püree:

550 g pruuni seeni

100 ml vett

1 küüslauguküünt

1 tl värskelt hakitud tüümiani

Hea nõuanne

Hakkliha asemel
võite kasutada
näiteks soja.



VALMISTAMISMEETOD:

Kõigepealt tehke seenepüree:

Asetage kõik seenepüree koostisosad blenderisse ja blenderdage ühtlaseks.

Kuumuta 1 spl õli suures kastrulis.

Lisage hakitud sibul, riivitud porgand ja praadige, kuni see on pehmenenud.

Lisage hakkliha ja suurendage kuumust.

Kui liha on pruunistunud, lisage seenepüree ja maitsestage.

Lülitage ahi 180°/160° peale ja lülitage ventilaator sisse.

Seejärel valmistage köögiviljapüree, keetke lehtkapsast ja kartulit soolases vees umbes 15 minutit. Kuivata ja püreesta need koos või ja piimaga.

Tõsta praetud hakkliha ahjuvormi ning tõsta peale kartulipüree ja kaalikas.

Lisage soovi korral riivitud juustu!

Küpseta ahjus 20-25 minutit või kuni pealmine osa on pruunistunud.

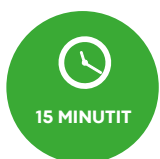
Puuviljasmuuti

Klassikaline

Smuuti on ideaalne võimalus lisada oma toidule täiendav puuviljaannus viisil, mis ei takista seedimist. See on tõeline vitamiinipomm, mida peate proovima! Kasutage ka smuuti retsepti, millele on lisatud valku järgmiselt leheküljelt.



1 PORTSJON



15 MINUTIT

KOOSTISOSAD:

1 külmutatud banaan
50 g külmutatud mango
100 g Kreeka jogurtit
100 ml mandlipiima (või mõnda muud piima) 1 suur
peotäis spinatit (valikuline)
2-3 jääkuubikut

VALMISTAMISMEETOD:

Viska kõik tassidesse, blenderda ja ongi valmis! Kontrolli konsistentsi – veendu, et smuuti voolab vabalt läbi sõela. Kui mitte, lisage rohkem piima.



Smuuti alternatiivne versioon

Inimestele, kellele ei meeldi traditsioonilised smuutid (või banaanid)!

Smuuti on ideaalne võimalus rikastada oma toitumist puuviljade lisaportsjoniga nii, et see ei kahjusta teie seedimist. Retsept sisaldab palju valku, peate seda proovima!



1 PORTSJON



15 MINUTIT

KOOSTISOSAD:

250 ml vett või piima (võib olla taimne)
100 g Kreeka jogurtit
2 spl mett/ vahtrasiirupit/ akaavisiirupit 1 spl kakaod
1 spl tavalist maapähklivõid
1 suur peotäis spinatit
2-3 jääkuubikut

VALMISTAMISMEETOD:

Viska kõik blenderdajasse ja ongi valmis! Kontrolli konsistentsi – veendu, et smuuti voolab vabalt läbi sõela.
Kui mitte, lisage rohkem piima või vett.



Hea nõuanne

Kui soovite rohkem valku, võite lisada valgupulbrit.

Tortilja

Tortilla on paljude inimeste jaoks ideaalne retsept nädala keskel, kuid paljud stoomiga inimesed on mures suure kiudainesisalduse pärast. Oleme kohandanud retsepti nii, et see oleks kättesaadav stoomiga inimestele.



2 PORTSJONIT



VOKIROOG



20 MINUTIT

KOOSTISOSAD:

2 kanarinda või 200g lihaasendaja (tofu)
1/2 purgi röstitud punast paprikat (ilma kooreta) oliiviõli
1 tl suitsutatud paprikapulbrit
väike näputäis köömneid
1 laim
1 küüslauguküünt (purustatud/viilutatud)
4 väikest või 2 suurt tortiljat
valikuline - 1/2 teelusikatäit tšillipulbrit
must pipar

Guacamole (võite osta valmis, et aega kokku hoida)

1/2 värsket punast tšillipipart (valikuline)
paar oksa koriandrit
1 küps avokaado
1 laim

SERVEERIMISEKS:

hapukoor/loomulik jogurt praetud oad
(pastaks segatud)
juust
murulauk

Hea nõuanne

Kasutage paprikat purgist, sest see on juba ilma nahata.



VALMISTAMISMEETOD:

Hakkige kana või lihaasendaja peeneks. Segage kausis kokku marinaadi koostisosad: paprika, köömned, küüslauk ja tšilli (kui kasutate), 1-2 spl oliiviõli ja laimimahl. Valmistage kana või lihaasendaja marinaad. Samal ajal, kui koostisosad marineeruvad, valmistage guacamole. Hakkige peeneks tšilli (kui kasutate) ja peotäis koriandri lehti. Eemaldage avokaado seemned ja koor, seejärel viilutage. Lisage avokaadole viilutatud tšilli, koriander ja tõrts laimimahla. Püreestage kõik kokku, nt kahvliga, või blenderda, kuni see on ühtlase tekstuuriga. Kuumutage grillpann kõrge kuumuse juures ja asetage sellele marineeritud kana/lihaasendaja ja paprika ning praadige vastavalt: **kana** 6-7 minutit või kuni kuldne **tofu** - 10 minutit

Valmistage lihaasendaja vastavalt pakendil olevatele andmetele. Kui pann on kõrgel kuumusel, ärge unustage liha keerata, et see ei põleks. Tahate, et tortiljad oleksid kergelt grillitud?

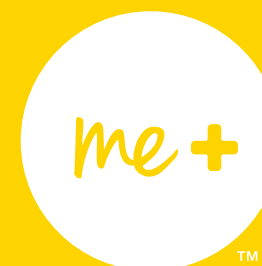
Pane tortiljad mikrolaineahju, et neid soojendada.

Serveeri koos guacamole, hapukoorega (või jogurtiga), praetud ubadega (blanšeeritud), murulaugu ja juustuga.





convatec
— forever caring —



**Lisateavet leiate veebilehelt www.stoom.ee või helistage
meie tasuta nõuandeliinil 800 3030**

© Linus Medical 2023, www.linusmedical.com, Narva mnt 5, Foorumi Ärimaja, 3. korrus, Tallinn, 10117
Linus Medical OÜ on Convatec'i ametlik esindaja Eestis ja Baltikumis.
www.stoom.ee

Tõlkematerjali originaal: ConvaTec Polska sp. z o.o., Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa, tel. 22
579 66 50, fax 22 579 66 44 www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com
®/™ oznacza zastrzeżony znak towarowy ConvaTec Inc. © ConvaTec Polska sp. z o.o., luty 2022