



SM-barát ételek
Béres Alexandrával





Édesburgonya krémleves

Hozzávalók (4 főre)

4 db nagy édesburgonya

1 l zöldség alaplé

2 dl 10%-os tejszín

Elkészítés

A burgonyákat megmossuk, majd tepsire helyezük, enyhén meglocsoljuk olívaolajjal, majd addig sütjük őket 200 fokos sütőben, míg egy kés hegye simán áthatol a burgonyákon. (kb. 40 perc–1 óra).

Ezután leszedjük a héjukat, és az alaplével és a tejszínnel együtt botmixerrel pürésítjük. Cayenn borssal és sóval ízesítjük.

Vöröslencsés egytál

Hozzávalók (4 főre)

2 fej vöröshagyma

60 dkg csirkecomb filé

3 szál sárgarépa

1 szál fehérrépa

fél fej karalábé

1 zellerszár

1 l zöldség alaplé

20 dkg vöröslencse

1 csokor koriander

Elkészítés

A hagymákat apróra vágjuk, majd olajon megdinszteljük. Majd a kockára vágott csirkecombot is hozzáadjuk, sózzuk, borsozzuk. Mikor kicsit már megpirult, az előzőleg igen apró kockákra vágott zöldségeket is hozzákeverjük, és fedő alatt pároljuk, míg a zöldségek reszre főnek. Ekkor felöntjük alaplével és hozzáadjuk a lencsét. Sózzuk, borsozzuk, majd fedő alatt 10-15 perc alatt puhára főzzük. Tálaláskor – ha szeretjük – apróra vágott friss korianderrel megszórjuk.





Mascarpone krémdesszert

Hozzávalók (4 főre)

250 g mascarpone

250 g görög joghurt

édesítőszer (stevia)

20 dkg erdei gyümölcs mix

Elkészítés

Összekeverjük a mascarpone-t a görög joghurttal és ízesítjük egy kevés édesítőszerrel. Az erdei gyümölcsöket serpenyőben megpároljuk picit, és a krém mellé tálaljuk.

Hogyan étkezzünk?

Az SM-mel való együttélés megkönnyítésében elengedhetetlen szerepe van a helyes táplálkozásnak. Bár a betegség egyelőre gyógyíthatatlan, de az egészséges és helyesen megválogatott ételeknek köszönhetően lassítani lehet a folyamatot, és bizonyos tünetek jelentősen enyhíthetők is. Számos diéta létezik, amelyek betartásától a tünetek enyhülése/ megszűnése várható, ezekről azonban érdemes az orvosoddal konzultálni. Azonban létezik pár általános irányelv, amellyel nem csak az egészséges életmód útján indulhatsz el, hanem javíthatsz a betegségből adódó rossz közérzeteden.

1. Csökkentsd a cukor bevitelét!
2. Csökkentsd a zsírbevitelt!
3. Növeld az omega-3 és omega-6 zsírsavak bevitelét!
4. Növeld a zöldségek és gyümölcsök bevitelét!
5. Fogyassz teljes kiőrlésű termékeket!
6. Fogyassz magas kalcium és D vitamin tartalmú ételeket!
7. Fogyassz sok folyadékot!
8. Kerüld az erősen fűszeres ételeket!

További információ:
kampany.smtarsasag.hu