12 zdravých receptov

pre darcov krvi

SLOVENSKÝ ČERVENÝ KRÍŽ

MOJA KRVNA SKUPINA.SK

lekár.sk

DÔVERA

Zdravíme vás, milí darcovia a darkyne krvi.

Kto chce darovať krv, musí sa v prvom rade postarať sám o seba.

Ponúkame vám návod, ako na to.

Každý darca krvi vie, aké dôležité sú preňho potraviny bohaté na železo. Samotné železo však nestačí.

*Bez **vitamínu C, kyseliny listovej, vitamínu B6 a B12** by sa červená krvinka nevytvorila, aj keby mala k dispozícii veľkú zásobu železa.*

Železo nájdete najmä v hovädzom mäse, šošovici, cvikli, čučoriedkach, tmavozelenej zelenine, orechoch, semienkach či v celozrnných obilninách. Zdrojom vitamínov potrebných pre krvotvorbu je najmä čerstvá zelenina a strukoviny.

Na nasledujúcich stranách nájdete 12 receptov, v ktorých sme tieto suroviny skombinovali tak, aby boli prospešné pre vaše zdravie a pre vašu krv. Vyskúšate niektoré z nich?

Prajeme vám dobrú chuť a veľa zdravia a darovaných kvapiek ☺

Pšenovo-kakaová kaša s ovocím

POSTUP PRÍPRAVY

Pšenové vločky dajte variť do mlieka a pridajte štipku soli. Ak je mlieko veľmi husté, rozriedťe ho vodou. Za stáleho miešania uvarte kašu, na záver vmiešajte kakao a hrozienka. Kašu dozdobte nasekanými orechami, semienkami a nakrájaným jablkom. Môžete na záver pridať škoricu.

15 min.

INGREDIENCIE

6 PL pšenové vločky (66 g)
2 dl mandľové mlieko (200 g)
2 ČL kakaový prášok (16 g)
1 ks menšie jablko (105 g)
6 ks kešu orechy (9 g)
1 ČL ľanové semená (3 g)
10 ks hrozienok (4.5 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

soľ, škorica, stévia

Bielkoviny 14.57 g
Sacharidy 84.99 g
Tuky 15.18 g

Kešu orechy *obsahujú veľa minerálov a stopových prvkov. Zhruba 20 kešu orechmi pokryjete odporúčanú dennú dávku železa. Pozor však na tuk, ktorý obsahujú.*

Lososovo-cícerová nátierka s pečivom

15 min.

POSTUP PRÍPRAVY

Lososa opečte a spolu s olivovým olejom a uvareným cícerom zmixujte do hladka. Pridajte trocha vody, ak je pre vás nátierka hustá. Ku hotovej nátierke pridajte nasekanú rukolu a sezamové semienka. Nátierku si doprajte s celozrnným chlebom a paprikou.

__Cícer__ je dokonalým zdrojom železa nielen pre vegetariánov. Obsahuje aj množstvo bielkovín, vlákniny a kyseliny listovej.

INGREDIENCIE

2 x krajec chlieb celozrnný ražný kváskový (100 g)
80 g losos obyčajný
4 PL cícer varený (76 g)
1 ČL sezamové semená (3 g)
1 ks paprika biela (58 g)
1 miska rukoly (17 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

biele mleté korenie, soľ, mletá červená paprika

Bielkoviny 30.69 g
Sacharidy 68.6 g
Tuky 12.63 g

Morčacie stehná so špenátom a pórom

25 min.

POSTUP PRÍPRAVY

Nakrájajte bataty na väčšie kocky a uvarte v osolenej vriacej vode. Morčacie stehno si nakrájajte na kocky, zmiešajte s horčicou a lyžičkou oleja a opečte na ďalšej lyžičke oleja na panvici. Po pár minútach pridajte špenát, kel, nasekaný pór a podľa chuti prelisovaný cesnak a nechajte dusiť, kým nie je mäso hotové. Servírujte so cherry paradajkami.

*Ak chcete doplniť väčšiu dávku železa, uprednostnite tmavú časť **morčacieho mäsa**. Morčacie mäso je ideálnou voľbou pre ľudí trpiacich cievnymi problémami.*

INGREDIENCIE

2 ks stredné bataty (180 g)
120 g morčacie stehno bez kosti
2 ČL olivový olej (10 g)
5 g tekvicové semená sušené
1 ks pór (69 g)
2 ČL horčica (18 g)
7 ks cherry paradajky (84 g)
15 g kel hlávkový
1 miska špenátu (20 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

štipka soli

Bielkoviny 33.09 g
Sacharidy 49.11 g
Tuky 17.97 g

Boršč

180 min.

POSTUP PRÍPRAVY

Dajte variť cviklu. Suroviny (mäso, cibuľu, mrkvu, petržlen, zeler, kaleráb) dajte zvlášť variť do studenej vody na cca 2 - 3 hodiny. Keď je vývar hotový, vyberte suroviny. Do vývaru dajte variť zemiaky a kyslú kapustu. Na panvici opražte cviklu, kým nepustí šťavu, a potom ju pridajte do vývaru. Popražte mrkvu, petržlen nastrúhaný nahrubo, cibuľu a paradajkový pretlak. Celé to dajte do vývaru a nechajte povrieť. Nakoniec dajte do vývaru mäso pokrájané na kocky. Keď začne vývar vrieť, pridajte ešte bobkový list a cesnak. Hotové podávajte so smotanou.

***Hovädzie mäso** má vysoký obsah esenciálnych aminokyselín, vitamínu B a železa. Práve vďaka živočíšnemu pôvodu dokáže telo železo lepšie absorbovať.*

INGREDIENCIE

130 g hovädzie zadné – surové
2 ks malý zemiak neskorý (90 g)
2 PL paradajkový pretlak (56 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
1 PL smotana 33 % (12 g)
1 ks kaleráb (100 g)
130 g kyslá kapusta
1 ks malá cibuľa (40 g)
1/2 ks stredne veľký petržlen (30 g)
1/2 ks mrkva (42.5 g)
1/2 ks malá červená repa (25 g)
1/2 ks zeler buľvový (25 g)
1 ks strúčik cesnaku (3 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

štipka soli, čierne korenie, bobkový list

Bielkoviny 29.02 g
Sacharidy 56.94 g
Tuky 23 g

Pečené hovädzie na hubách a zelenine

35 min.

INGREDIENCIE

40 g ryža nelúpaná natural (neuvarená)
90 g hovädzia sviečkovica
2 ČL olivový olej (10 g)
2 ks rajčiny (150 g)
1 ks mrkva (85 g)
4 ks šampiňóny (104 g)
1/2 miska fazuľové struky (400 ml)
1 ks paprika žltá
1/2 ks kaleráb (50 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

bylinky, soľ, korenie, cesnak, pažítková vňať

Bielkoviny 29.97 g
Sacharidy 57.43 g
Tuky 18.87 g

POSTUP PRÍPRAVY

Na pekáč si pripravte sviečkovicu a nakrájanú zeleninu a huby. Všetko jemne potrite olejom, osoľte a okoreňte podľa chuti. Dajte piecť do rúry. Medzitým si uvarte ryžu a nechajte ju chvíľu vychladnúť. Po dopečení mäsa a zeleniny ju zmiešajte s ryžou. Mäso môžete podávať nakrájané a zmiešané so šalátom alebo samostatne. Naservírované posypte sezamovými semienkami, prípadne pažítkovou vňaťou.

*Ak si zvolíte **fazuľu** za hlavnú ingredienciu jedla, neoľutujete. Má vysoký obsah železa a pomáha pri chudokrvnosti.*

Zeleninové tagliatelle s krevetami

POSTUP PRÍPRAVY

Ako prvé si dajte variť celozrnné cestoviny podľa návodu na obale (ideálne druh tagliatelle). Mrkvu ošúpte. Spolu s cukinou umyte a našúpte škrabkou na zemiaky na tenké pásiky (ako cestoviny tagliatelle). Na panvicu dajte olej a pridajte pripravenú zeleninu. Osoľte, okoreňte podľa chuti. Opekajte približne 10 minút. Medzitým si krevety obarte vriacou vodou a sceďte. Pridajte k zelenine a opekajte spolu päť minút. Na tanier dajte porciu cestovín a navrch navrstvite zeleninovo-krevetovú zmes, jemne premiešajte. Na záver pridajte nasekané pistácie a môžete dozdobiť petržlenovou vňaťou alebo pokvapkať citrónovou šťavou.

***Krevety** doplnia váš jedálniček o zaujímavú a zdravú ingredienciu plnú vitamínov a živín. Sú tiež skvelou voľbou pri redukcii hmotnosti.*

20 min.

INGREDIENCIE

40 g makaróny, špagety celozrnné
100 g krevety varené
1 a 1/2 ČL olivový olej (7.5 g)
10 g pistácie lúpané, pražené
1ks cukina (187 g)
1 ks mrkva (85 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

soľ, čierne mleté korenie, kurkuma, mletá rasca, petržlenová vňať, citrónová šťava

Bielkoviny 34.65 g
Sacharidy 44.56 g
Tuky 15.77 g

Sumček s brokolicovo-hráškovým pyré

POSTUP PRÍPRAVY

Na tanieri si zmiešajte horčicu, prelisovaný cesnak, korenie a bylinky podľa chuti. Rybu umyte, osušte, posoľte a potrite pripravenou marinádou. Takto pripravenú rybu položte na pekáč, ktorý pokvapkajte olejom. Do rúry vyhriatej na 180°C dajte piecť rybu na 25 - 30 minút. Medzitým si očistite zemiaky a nakrájajte ich na kocky. Dajte ich variť do osolenej vody. Približne po piatich minútach pridajte nakrájanú brokolicu a hrášok a všetko spolu dovarte. Po uvarení sceďte. Mixérom všetko rozmixujte spolu s kokosovým nápojom na pyré. Na tanier najprv servírujte pyré, pridajte nakrájané kyslé uhorky a navrch položte opečenú rybu, ktorú si môžete dochutiť bylinkami alebo pokvapkať citrónom. Konzumujte s ľubovoľnou listovou zeleninou.

***Brokolica** pomáha čistiť krv a filtrovať toxíny z tela.*

50 min.

INGREDIENCIE

160 g sumček africký
2 ks zemiak skorý (120 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
60 g hrášok mrazený
110 g brokolica mrazená
1 ČL sezamové semená (3 g)
1 a 1/2 ČL horčica (13.5 g)
2 ks uhorky zavárané kyslé (68 g)
1/2 dl kokosový nápoj (50 g)
1 strúčik cesnak (3 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

soľ, korenie, bylinky, zelenina

Bielkoviny 36.57 g
Sacharidy 38.3 g
Tuky 19.18 g

Zeleninovo-ovocné smoothie

POSTUP PRÍPRAVY

Všetky ingrediencie vložte do mixéra, pridajte vodu (podľa hustoty, ktorú obľubujete – radšej menej a neskôr pridajte) a nakoniec rozmixujte.

10 min.

INGREDIENCIE

2 PL ovsené vločky (22 g)
4 ks orechy vlašské (12 g)
2 ks sušené slivky (16 g)
1 ks malá červená repa (50 g)
30 g kel hlávkový

Bielkoviny 7.01 g
Sacharidy 35.12 g
Tuky 9.48 g

Kel *je výnimočným zdrojom antioxidantov. Pitie kelovej šťavy je dobrou prevenciou a pomocou pri liečbe vysokého cholesterolu.*

Šošovicová polievka s kokosovým mliekom

POSTUP PRÍPRAVY

Do hrnca dajte šošovicu a prelisovaný cesnak. Pridajte vodu a polievku priveďte k varu. Následne do polievky pridajte koreniny podľa chuti: garam masala korenie, zázvorové korenie, kari, kurkumu, soľ. Varte prikryté približne 10 minút. Po 10 minútach, keď šošovica dostatočne zmäkla, pridajte do polievky kokosové mlieko a nechajte ju ešte raz prevrieť. Podávajte s knäckebrotom a opraženými tekvicovými semienkami.

***Šošovica** obsahuje zo všetkých strukovín najviac bielkovín a najmenej tukov.*

30 min.

INGREDIENCIE

40 g šošovica červená
50 ml kokosové mlieko so zníženým množstvom tuku
190 ml vody
1 ks strúčik cesnaku (3 g)
2 ks knäckebrot (20 g)
10 g tekvicové semená lúpané, pražené

POMOCNÉ INGREDIENCIE:

garam masala korenie, zázvorové korenie, kari, kurkuma, soľ

Bielkoviny 13.34 g
Sacharidy 36.76 g
Tuky 8.81 g

Poké

20 min.

INGREDIENCIE

50 g ryža jasmínová natural
1/2 balenie tofu biele (90 g)
20 g limetkový dresing (postup prípravy nižšie)
2 ČL avokádo (30 g)
1 ČL sezamové semená (3 g)
6 koliesok uhorky (60 g)
1 miska rukoly (17 g)
10 g morské riasy NORI

ĎALŠIE INGREDIENCIE

štipka morskej soli, mleté čierne korenie, cesnakové korenie

Bielkoviny 22.43 g
Sacharidy 46.37 g
Tuky 19.01 g

POSTUP PRÍPRAVY

Ryžu uvarte vo vode domäkka. Po uvarení ju nechajte vychladnúť a dajte na spodok misky. Navrch poukladajte tofu, kolieska uhorky, avokádo a nasekanú rukolu. Na záver prelejte pripraveným limetkovým dressingom a posypte sezamom.

***Morské riasy** obsahujú vysoký podiel minerálnych látok a vitamínov. Navyše pomáhajú očisťovať telo od ťažkých kovov. Riasy rastú len v čistých vodách.*

Limetkový dresing (106 g)

INGREDIENCIE: 3 PL avokádový olej (36 g), 1 ks limetka (67 g), 1 strúčik cesnak (3 g)
POMOCNÉ INGREDIENCIE: jalapeno, koriander
POSTUP PRÍPRAVY: Všetky ingrediencie vložte do mixéra a rozmixujte dohladka.

Špenátové lievance s kuracím mäsom

POSTUP PRÍPRAVY

Kuracie prsia nakrájajte na kúsky a ugrilujte na panvici. Keď sú hotové, prikryte ich, aby nevychladli. Všetky suroviny na špenátové lievance (špenát, vločky, bielky a 3 lyžice jogurtu) spolu zmixujte v mixéri čo najviac dohladka. Následne cesto dávkujte na rozohriatu panvicu do tvaru lievancov a každý lievanec opekajte zhruba 1 minútu z každej strany. Zo zvyšného jogurtu si pripravte bylinkový dip. Podávajte posypané sezamom.

Špenát *je ideálne konzumovať sparený alebo čerstvý. V takejto forme si zachová najviac vitamínov, minerálov a ďalších telu prospešných látok.*

20 min.

INGREDIENCIE

4 PL ovsené vločky (44 g)
80 g kuracie prsia bez kostí
5 PL jogurt bielkovinový (100 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
2 ks slepačí bielok veľkosť M (74 g)
1 ČL sezamové semená (3 g)
2 misky špenátu (40 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

bylinky, soľ, korenie, cesnak, pažítková vňať

Bielkoviny 49.2 g
Sacharidy 45.55 g
Tuky 10.99 g

Pečienky so zeleninou

20 min.

POSTUP PRÍPRAVY

Do osolenej vody si dajte variť nakrájané zemiaky. Medzitým si na oleji na panvici opražte cesnak, pridajte nasekanú zeleninu, bylinky a korenie podľa chuti a duste cca 20 minút. Následne pridajte pečienky a pražte cca 10 minút. Podávajte s uvarenými zemiakmi, prípadne posypané jarnou cibuľkou.

***Kuracia pečeň** prispieva k rýchlejšiemu zotaveniu organizmu pri strate krvi po úraze alebo chirurgickom zákroku. Pečienku konzumujte vždy čerstvú, bez zelených či žltkastých častí.*

INGREDIENCIE

100 g kuracia pečeň
2 ks malé zemiaky neskoré (120 g)
2 ČL repkový olej rafinovaný (10 g)
1 ks pór (69 g)
1 ks rajčiny (75 g)
1 ks paprika červená (75 g)
2 ks strúčiky cesnaku (6 g)
1 ks menšej cukety (150 g)

ĎALŠIE INGREDIENCIE

soľ, čierne mleté korenie, provensálske bylinky

Bielkoviny 25.61 g
Sacharidy 38.24 g
Tuky 14.85 g

Máte vo svojom okolí ľudí, ktorí s darovaním krvi váhajú?

Tu je 10 dobrých dôvodov, prečo do toho ísť

1. **Pomáhate iným.** Krv od jedného darcu môže zachrániť až tri životy.

2. **Kontrola zdravotného stavu.** Pred každým odberom krvi absolvujete vyšetrenie, vďaka ktorému máte prehľad o svojom zdravotnom stave.

3. **Spaľujete kalórie.** Darovaním 400 ml krvi môžete spáliť asi 260 kalórií.

4. **Vaše telo vytvorí novú krv.** Odber berte ako očistu pre svoje telo.

5. **Môže zlepšiť zdravie srdca.** Muži, ktorí darovali krv aspoň raz ročne, mali o 88 % nižšie riziko infarktu. Taký je záver jednej zo štúdií.

6. **Podporuje pohodu.** Vďaka darovaniu krvi sa môžete cítiť dobre, znížiť stres a zlepšiť svoje emocionálne zdravie.

7. **Trvá to len hodinu.** Proces darovania krvi je jednoduchý a rýchly.

8. **Naozaj to nebolí.** A keď zvážite výhody, menšie nepohodlie stojí za to.

9. **Jedného dňa možno budete potrebovať darovanú krv.** Odhaduje sa, že asi 25 % ľudí sa do takejto situácie dostane aspoň raz v živote.

10. **Patríte medzi vybranú menšinu.** Menej ako 38 % populácie je spôsobilých darovať krv alebo krvné doštičky.

Pokojne sa môžete považovať za jedného z mála vyvolených.

Recepty pre darcov krvi pripravil tím odborníkov na výživu Planeat.