

Bucatari CELEBRI pentru Hepatitici



site



FOARTE IMPORTANT!!!

Este foarte greu sa gasesti un meniu pentru hepatici care sa fie si gustos si accesibil. In prezent, se recomanda hepaticilor o dieta cat mai apropiata de o alimentatie echilibrata (dar continutul in glucide este cantarit si calculat). Regimul alimentar este de o importanta primordiala in tratamentul hepatitei, il ajuta nu numai la echilibrarea glicemiei, dar contribuie si la evitarea complicatiilor hepatitei – hipoglicemia sau hiperglicemia si, pe termen lung, reduce riscurile de boli renale, neurologice sau cardiovasculare.

Lucrarea de fata nu poate substitui sub nici o forma opiniile medicilor. Ea este doar o completare a informatiilor legate de hrana dumneavoastra.

Sfatul medicului este esential pentru dumneavoastra! Pentru a fi sigur ca respecta regimul alimentar. Orice depasire a prescriptiei medicului la alimentele din aceasta categorie, duce la decompensarea hepatitei.

Si nu uitati: masurati-va glicemia in fiecare zi! Este singura metoda care va ajuta sa traiti normal!

Toate drepturile rezervate © 2011 – Editura Gold

Autor: Varaticeanu Anca-Simona

Alimente, diete , rețete pentru bolnavii de hepatita

Fiecare om este in mod inevitabil, dependent de procesul hranirii pe parcursul intregii sale vieti.

Dietoterapia poate determina, cu conditia aplicarii sale inteligente, atat vindecarea unor boli cat si mentinerea sanatatii prin adoptarea unei alimentatii adecvate.

Dietoterapia este o forma de tratament si de autotratament. Nu exista nici o boala care sa nu raspunda la aceasta forma de tratament sau bolnav care sa nu poata aplica aceasta modalitate. Indiferent daca urmarim vindecarea unei afectiuni sau mentinerea unei foarte bune stari de sanatate, o dieta adecvata constituie alaturi de celelalte terapii un element esential, fara de care rezultatele multor tratamente devin nesigure sau nu se mentin in timp.

Bolnavii de hepatita cronica **sau acuta** si de alte afectiuni ale ficatului necesita regimuri alimentare speciale, create pentru fiecare pacient in parte pentru a preveni complicatiile hepatitei si malnutritia.

Ficatul este un organ unic. Este singurul organ care se poate regenera. Dacă însă, agenții care atacă ficatul sunt mult prea agresivi, cum ar fi unii viruși, medicamentele, băuturile alcoolice consumate abuziv, continuă să atace ficatul, regenerarea completă este imposibilă. Ciroza hepatică (boală însoțită de formarea de țesut cicatricial în ficat) este stadiul final al bolilor hepatice, fiind urmată, inevitabil, de deces.

Hepatitele virale reprezintă un grup de maladii infecto-contagioase acute sau cronice, produse de virușii hepatotropi (cu afinitate pentru ficat), cu simptomatologie diversă și care pot determina probleme grave de sănătate. Virusurile hepatice sunt denumite, pentru simplitate, cu literele alfabetului latin. Astfel, se cunosc virusul hepatitei A, B, C, D, E, F, G, T, S. Primele cinci tipuri de hepatită se întâlnesc cel mai frecvent. Se presupune existența a mult mai multe tipuri de virusuri hepatice, dar care încă nu au fost descoperite.

Virusii hepatitelor A și E se transmit prin mecanism fecal-oral, adică nimerind în cavitatea bucală. Nu în zadar hepatita virală A mai este denumită „boala mâinilor murdare”. În general, acest tip de hepatită este mai frecvent întâlnit la copii. Hepatita virală E este specifică țărilor cu climat tropical.

Virusurile celorlalte tipuri de hepatită se găsesc în sângele infectat sau alte lichide ale organismului uman, ca, de exemplu, salivă, spermă, secreții vaginale, lapte, astfel transmiterea se poate face pe cale parenterală (prin transfuzii sangvine cu sânge infectat, prin utilizarea seringilor și acelor contaminate, manevre sângerânde efectuate cu instrumente sterilizate insuficient la stomatolog, manichiură, pedichiură, tatuaj etc.), pe cale sexuală (contact sexual neprotejat cu o persoană infectată) și perinatală (de la mama infectată la nou-născut în timpul nașterii, alăptatului). Perioada de incubație în cazul acestor hepatite (timpul scurs din momentul infectării până la apariția simptomelor) este până la 6 luni, astfel că în multe cazuri este dificil de precizat care a fost sursa infecției. Este suficientă a suta parte dintr-o picătură de sânge infectat cu virusul hepatitei B pentru ca persoana să contacteze această boală. Chiar și o leziune neînsemnată a pielii, venind în contact cu o cantitate foarte mică de lichid biologic contaminat, reprezintă un pericol și o poartă de intrare pentru infecție.

Odata ce sunt diagnosticați cu hepatita, pentru majoritatea pacienților supravegherea atentă a regimului alimentar devine o parte esențială a tratamentului. Înțelegerea impactului regimului alimentar asupra ficatului este necesară atât din partea pacientului, cât și a familiei. Riscul de apariție a complicațiilor hepatitei poate fi redus cu ajutorul unei diete adecvate.

La pacienții cu hepatita cronică, **dieta și nutriția joacă** un rol esențial în prevenirea complicațiilor ce pot afecta în mod suplimentar ficatul. Prin urmare, în urma stabilirii diagnosticului de hepatita, consultarea unui nutritionist este un element important al regimului de viață dedicat îmbunătățirii stării de sănătate.

Bolnavii de hepatita cronică sau acută și de alte afecțiuni ale ficatului necesită regimuri alimentare speciale, create pentru fiecare pacient în parte pentru a preveni complicațiile hepatitei și malnutriția.

Supravegherea atenta a regimului alimentar devine o parte esentiala a tratamentului. Intelegerea impactului regimului alimentar asupra ficatului este necesara atat din partea pacientului, cat si a familiei. Riscul de aparitie a complicatiilor hepatitei poate fi redus cu ajutorul unei diete adecvate.

Un aspect fundamental al regimului pentru hepatita este evitarea bauturilor alcoolice de orice tip. In conditiile in care aceasta regula nu este respectata, ***aparitia cirozei hepatice este frecventa si poate duce la decesul persoanei.***

In plus, bolnavii trebuie sa respecte unele **recomandari nutritionale** pentru a controla luarea excesiva in greutate sau slabirea organismului. Regimul pentru hepatita este cel putin normocaloric, bogat in proteine, dar sarac in grasimi, pentru protectia ficatului.

In formele severe ale hepatitei se recomanda un regim de spitalizare periodica, iar in celelalte forme 12 -14 ore de repaus la pat zilnic, permitand in perioadele de remisiune – in formele usoare – o activitate profesionala cu program redus si fara expunere la surmenaj si eforturi fizice mari.

- **Regimul alimentar** al bolnavilor de hepatita trebuie sa fie bogat in proteine, pentru a sustine repararea celulelor hepatice. In prezent, nutritionistii recomanda un aport zilnic de 120 grame de proteine.

Proteinele sunt importante pentru a construi si mentine masa musculara si pentru a contribui la vindecare. Aporturile trebuie adaptate la greutatea corporala. Aproximativ 0,8 grame de proteine/kgc sunt recomandate pentru pacientii cu hepatita, cu exceptia cazului in care o complicatie a cirozei (encefalopatie) apare. Cauza acestei atingeri a encefalului nu este cunoscuta cu exactitate, dar se pare ca o restrictie a proteinelor animale din dieta si adoptarea unei diete vegetariene joaca un rol in redobandirea capacitatilor mentale.

- **Ficatul** joaca un rol important in metabolismul fierului, deoarece este principalul organ care stocheaza acest metal. O dieta normala contine 10 - 20 mg de fier. Doar 10% din aceasta cantitate este eliminata din organism.

Pacientii cu hepatita cronica au uneori dificultati in excretia fierului, ceea ce poate duce la acumularea excesiva in ficat, sange si alte organe. Dar, excesul de fier poate fi daunator ficatului. **Din acest motiv, pacientii cu un nivel ridicat de fier seric, sau care sufera de ciroza ar trebui sa evite luarea suplimentelor.**

- **Carbohidratii:** ar trebui sa reprezinte principala sursa de calorii pentru persoanele cu boli hepatice. Glucoza (monozaharid larg raspandit) reprezinta un adevarat tonic pentru hepatocit, avand un rol important in formarea rezervelor de glicogen. In momentul in care organismul are nevoie de extraenergie (in eforturi fizice intense, de exemplu), glicogenul este rapid reconvertit la glucoza. Pe langa functia de depozitare a glicogenului, ficatul are rol important si in controlul si reglarea glicemiei. In bolile hepatice pot sa apara importante variatii ale nivelului glucozei din sange, de aceea cantitatea de hidrati de carbon trebuie atent monitorizata, iar in cazul unor pacienti, este indicata consumarea unor cantitati reduse de carbohidrati la fiecare masa (pentru a controla astfel glicemia).
- **Proteinele:** trebuie consumate cu moderatie daca exista boli hepatice, chiar daca ele au roluri importante pentru organism. Proteinele sunt structuri formate din aminoacizi, iar cand aceste unitati formatoare ajung in ficat, sunt preluate si folosite in scop plastic (pentru refacerea sau consolidarea celulelor si tesuturilor)

In cazul persoanelor cu afectari hepatice importante, proteinele si aminoacizii nu sunt, inasa, utilizati corespunzator, iar o parte din produsii de degradare rezultati in urma metabolizarii lor pot avea o actiune toxica asupra altor celule, in special asupra celulelor nervoase. In acest caz aportul proteic trebuie restrictionat sau foarte atent urmarit.
- **Lipidele:** procentul de lipide din dieta este stabilit de medicul curant. Exista pacienti cu afectiuni hepatice care nu pot digera si absorbi

grasimile, aparand astfel tulburari digestive. Un regim alimentar deficitar in lipide inasa, implica un risc crescut de aparitie a unor hipovitaminoz: A, D, K, E.

Pacientii care prezinta importante deficiente nutritionale pot lua suplimente vitaminice.

- **Sodiul, lichidele si alcoolul:** cantitatile de sodiu consumate trebuie sa fie cat mai reduse. Sodiul este un macroelement ce determina retentie hidrica masiva cu instalarea edemelor, daca este consumat in cantitati crescute sau daca nu poate fi utilizat corespunzator de catre organism. In cazul in care apar edeme se recomanda restrictionarea cantitatii de lichide consumata (apa plata, dar si sucuri, lapte, supe, ciorbe, bauturi carbogazoase).

Alcoolul se afla, ESTE INTERZIS pacientilor cu boli hepatice.

Alimentația bolnavilor hepatici trebuie fracționată în doze mici și dese.

Bolnavii vor evita grăsimile asigurându-se un aport bogat în hidrați de carbon și vitamine. Proteinele se vor da în cantități progresive. Se vor interzice băuturile alcoolice, condimentele și alimentele prăjite. În cursul cirozelor hepatice regimul va fi hiposodat.

Dieta monotonă a bolnavilor trebuie făcută mai acceptabilă prin procedee culinare.

- În prima zi se administrează regim hidro zaharat: ceai slab de mușețel sau sunătoare. A doua și a treia zi, dacă fenomenele dureroase cedează, se adaugă pâine prăjită și supă mucilaginoasă de orez. Din a patra zi se

introduc alimente ușor digestibile, neiritabile, cu valoare calorică ridicată: supă de zarzavat cu fidea, cremă de legume, cartofi copti, carne de vită preparată rasol sau perișoare, unt, compot, peltea sau mere.

Se va tine un regim compus din: legume cu celuloză fină, fructe coapte (exclus cele cu coaja groasă), iaurt, brânză de vaci, cartofi, cereale fierte, ulei vegetal (de măsline) 30-40 g/zi, pui, pește rasol, borș.

Sunt interzise carnea grasă de orice fel, afumăturile, brânza grasă și fermentată, ouăle prăjite, varza, guliile, ceapa, nucile, condimentele iuți, rântășurile, făina prăjită și uleiul preparat termic. Sunt recomandate sucurile de drenaj biliar, administrate fracționat și îndoze crescute progresiv (de exemplu: 300 ml morcov+30 ml sfecla+ 90ml castravete).

Ar trebui limitat aportul proteic la 1 g/kilo corp (deci, un adult tanar, de 70 de kilograme are nevoie, in medie, de 70 grame de proteine), fara a include proteinele de natura vegetala. In cazul in care exista o afectare hepatica importanta, dieta poate fi mult mai restrictiva in ceea ce priveste proteinele consumate, iar in unele cazuri se poate recomanda consumarea exclusiva a proteinelor din suplimente nutritive.

Sunt considerate a avea un procent optim de proteine, urmatoarele alimente:

- carnea de pui sau peste
- o cutie de iaurt (contine 8 grame)
- un ou mare (are 7 grame)
- 2 linguri de unt de arahide (contin aproximativ 7 grame)
- 30 de grame de branza (aduc organismului 7 grame de proteine)

Alimente permise in hepatite

- **LACTATE:**

Lapte (de preferinta degresat), iaurt, branza de vaci, cas, telemea (desarata)

- **CEREALE SI FAINOASE:**

Macaroane, taitei, orez, gris -fierte bine, biscuiti, cornuri, chifle, paine alba (de preferinta prajita), mamaliguta

- **FRUCTE:**

Mere, struguri, capsuni, pepene, lamai, portocale, grepfruit

- **LEGUME:**

Dovlecei, lactuci, conopida, rosii, sfecla fiarta, morcovi, cartofi (fierti sau copti), ardei gras, spanac, mazare verde – sub forma de salate, supe, piureuri, soteuri (fara prajeli)

- **CARNE SI PREPARATE DIN CARNE:**

Carne slaba: de pasare (dupa indepartarea pielitei), de vaca - fiarta sau preparata pe gratar, fara condimente, peste alb: pastrav, calcan, mreana, salau, stiuca – fiert sau fript pe gratar

- **OUA:**

Maxim 2 oua pe saptamana – fierte. Ouale sunt interzise cu desavarsire numai la bolnavii de colecistita sau litiaza biliara.

- **GRASIMI** – max. 50 g/ zi

Unt proaspat, smantana (alegeti sortimentele cu putine grasimi), grasimi vegetale: ulei de masline, floarea-soarelui, porumb, dovleac; margarina sosuri – fara grasimi, fara prajeli si fara condimente

- **DULCIURI SI PRODUSE ZAHAROASE**

Miere de albine, marmelada, magiun, jeleu, bomboane, serbet, bezele, prajituri preparate din aluat uscat, cu branza de vaci, cu fructe sau marmelada, tarte cu fructe

- **BAUTURI**

Sucuri de fructe (in special de citrice si struguri), compoturi, ceai de menta, tei, cozi de cirese, cafea naturala

- **CONDIMENTE**

Patrunjel, marar, leustean, dafin, cimbru, chimen, telina, suc de lamaie, sare de lamaie diluata, otet slab (de preferinta de fructe).

Alte alimente indicate pentru bolnavii de hepatita

Fructe: afine, capsuni, cirese, coacaze negre, fragi, mere, portocale,agrise, coacaze rosii, lamaie, gutui, prune, stafide, struguri, fistic.

Legume si zarzavaturi proaspete: anghinare, patrunjel, ridiche rosie, salata, loboda, frunze de ridiche de luna, frunze de morcov (in stare cruda sau sub forma de suc).

Leguminoase: fasole verde (tonic hepatic), lapte de soia.

Cereale: Orz verde, porumb, secara.

Produse apicole: laptisor de matca, miere.

Suplimente alimentare: Urzica, coada calului.

Cure: Cura cu mere, cura cu struguri si cruditati, cura cu macerat din fructe de padure

Alimente interzise in hepatita:

- Alimente vechi sau conservate, afumaturi si mezeluri afumate, prajeli, branzeturi fermentate, vanat, carnea grasa (porc, rata, gasca), peste gras,

icre, sosuri picante, alimente condimentate, fructe de mare, cafea, cafeina

- **LACTATE**

Branzeturi fermentate sau grase

- **FRUCTE**

Nuci, alune, avocado, migdale, smochine, curmale, unt de arahide.

- **LEGUME**

Castraveti, gulii, varza, vinetele, ceapa, usturoi, cartofii prajiti, muraturi.

- **CARNE SI PREPARATE DIN CARNE**

Carne grasa: de porc, oaie, miel, gasca, rata, cocos, vanat, mezelurile, carnatii, salamurile, pastrama, conservele, carnea conservata sau afumata, carnea tocata si condimentata (ardei umpluti, sarmale), prajelile, maruntaie: creier, rinichi, drobul de miel, peste gras: somn, crap, biban, scrumbie; afumat, conservat, prajit sau marinat, icre.

- **OUA**

Ouale prajite in untura sau ulei, ouale de rata

- **GRASIMI** – max. 50 g/ zi

Untura de porc, slanina, grasimea de vaca sau de gasca, grasimi prajite, maioneza, sosurile preparate cu ceapa prajita, sau cu condimente

- **DULCIURI SI PRODUSE ZAHAROASE**

Prajiturile cu unt sau multe galbenusuri de ou: placinte, cozonac, clatite, gogosi, prajiturile cu cacaco, ciocolata, inghetata

- **BAUTURI**

Toate tipurile de bauturi alcoolice (cel putin 1 an), bauturile prea reci

- **CONDIMENTE**

Piper, ardei iute, hrean, mustar.

Alimente permise in regimul indicat convalescentilor dupa hepatita epidemica

Lactate: Lapte de vaca, iaurt, brinza de vaci 200-300 g pe zi, telemea desarata de vaca sau de oaie 50-100 g pe zi, urda dulce, smintina nu prea grasa 2-3 linguri pe zi.

Fainoase: macaroane, taitei, orez, gris, biscuiti, paine, mamaliguta.

Legume: salata verde, untisor, papadie, rosii, spanac, loboda, mazare verde, fasole verde, ardei gras, sfecla, varza cruda, zarzavaturi, cartofi - crude, fierte sau sub forma de soteuri, dupa caz.

Oua: moi sau ochiuri rominesti (1 pe zi), albus de oua in omlete, budinci, spuma de fructe.

Grasimi: 40-50 g de unt proaspat sau ulei (neprajit) pe zi.

Carne: carne slaba de gaina, de pui, de vaca sau vitel (chiar de porc, dar foarte slaba) fiarta, rasol sau friptura la gratar. Carnea poate fi tocata, dar fara condimente. Este recomandat si pestele slab (salau, cod, pastrav, stiuca) fiert sau la gratar. Din sunca presata se va alege numai partea slaba.

Condimente: sare in cantitati moderate, verdeturi tocate (frunze de patrunjel, marar, leustean, tarhon), telina, chimen, suc de rodii, otet si bors in cantitati mici, vanilie, scortisoara, zeama si coaja de lamiie sau portocala.

Supe: supe de zarzavat si fainoase, borsuri de zarzavat, de carne de vaca fara os sau de pasare, supe a la grec, ciorbe de perisoare fara

condimente, ciorba de peste alb.

Dulciuri: gemuri, marmelada, dulceata, peltea, fainoase cu lapte, creme, gelatine, piureuri de fructe cu albus, papanasi cu brinza de vaci, tarte, bezele, prajituri din albus.

Fructe: proaspete, bine coapte (mere, pere, struguri, visine, cirese, caise, piersici, pepeni, portocale, lamii, banane), compoturi din fructe proaspete.

Bauturi: lapte dulce, lapte cu ceai sau cu cafea de orz, lapte batut, lapte cu suc de fructe, ceaiuride macese, flori de tei, sunatoare, siropuri din sucuri de fructe.

Dieta la bolnavii cu ciroza hepatica

Ciroza hepatica este o afectiune ireversibila si difuza a ficatului, caracterizata prin distrugerea celulelor hepatice, pierderea elasticitatii (scleroza) tesuturilor, dezvoltarea unui tesut cicatricial fibros si prin regenerarea anormala a celulelor ce constituie noduli de regenerare. Scleroza tesuturilor hepatice impiedica circulatia sangvina, ducand la hipertensiune portala – cresterea presiunii sangvine in interiorul venei care colecteaza sangele de la organele digestive si il transporta la ficat.

Ciroza hepatica se manifesta prin alterarea progresiva a functiei ficatului si prin incetinirea circulatiei sangelui (staza), mai intai la ficat, apoi la alte organe. Giroza determina aparitia unor leziuni ireversibile ale ficatului, care impiedica functionarea normala a acestuia. Una dintre problemele majore este evolutia bolii.

Este importanta o dieta corecta si echilibrata

Bolnavii cu **ciroza hepatica compensata** trebuie sa aiba o alimentatie sanatoasa, aceasta insemnand o ratie alimentara care sa asigure necesarul energetic al organismului, sa contina toate principiile nutritive (proteine, grasimi, glucide) si sa fie bine tolerata.

Alcoolul este complet interzis (bere, vin, tuica, vodca etc., chiar daca este "naturala").

Nu trebuie sa va impuneti o restrictie la proteine (carne), aceasta restrictie daca este autoimpusa poate fi chiar daunatoare.

Modul de de preparare al alimentelor este de asemenea important. Trebuie evitate alimentele preparate prin prajire (rantasurile), pe care le veti tolera mai rau. Sunt de preferat alimentele gatite prin fierbere, la cuptor, microunde, in vase sub presiune sau in folie de aluminiu.

Ciroza decompensata este un stadiu avansat de boala, cand apar: icterul, ascita, edemele, scaderea ponderala, varicele esofagiene, encefalopatia hepatica (scaderea memoriei, somnolenta, dezorientare, confuzie etc.). In acest stadiu al bolii este importanta asigurarea unui necesar caloric corespunzator. Datorita apetitului scazut, a senzatiei de satietate rapida, (care poate fi datorata ascitei) si oboselei, bolnavii au o tendinta de a-si reduce ratia calorica.

In aceste conditii, la masurile anterioare se impune:

1. restrictia consumului de proteine si alegerea corecta a tipului de proteine
2. suplimentarea aportului energetic
3. reducerea consumului de sare
4. reducerea cantitatii de lichide

5. aport crescut de potasiu
6. aport crescut de fibre alimentare

Restricta consumului de proteine.

Proteinele sunt constituentul de baza al celulelor organismului, 1g de proteine contine 4 Kcalorii. In cirozele decompensate consumul mare de proteine poate determina aparitia encefalopatiei, motiv pentru care in aceasta etapa consumul lor va trebui redus de la 60—80 g/zi (cat este permis in stadiul compensat) la 30—50 g/zi sau mai putin.

Alimente bogate in proteine: carne si preparate de carne, peste, oua, lapte, branza.

Alimente sarace in proteine: ulei, unt, margarina, zahar, fructe, legume, fainoase.

Este important sa retineti:

- unele proteine sunt "mai bune"(cele vegetale si din produsele lactate) iar altele sunt "rele"(cele din produsele de carne, oua, peste) deoarece sunt mai toxice.
- puteti sa diminuatii efectul toxic al proteinelor evitand constipatia (consumati alimente care contin fibre alimentare sau folositi intermitent lactuloza)

- **Suplimentarea aportului energetic.**

Majoritatea pacientilor cu hepatopatii cronice au o dieta gresita. Frica de a manca ceva interzis si dietele excesiv de restrictive duc la aparitia subnutritiei (scaderea progresiva in greutate, pe seama masei musculare. Surplusul ponderal usor nu trebuie corectat ci chiar incurajat.

- **Glucidele (carbohidrati)** reprezinta cea mai importanta sursa de energie pentru organism: 1 g de glucide contine 4 Kcalorii.

- **Alimente bogate in glucide:** zahar, dulceata, gem, miere de albine, paine, fainoase, fructe dulci, lapte, starch, legume, cartofi.

- **Alimente sarace in glucide:** unt, margarina, ulei, carne, peste, branza.

Consumul de glucide va fi limitat numai in cazul aparitiei diabetului zaharat.

- **Lipidele (grasimi)** —1 g lipide contine 9 Kcalorii. Sunt necesare pentru absorbtia vitaminelor A, D, E, K.

- **Alimente bogate in lipide:** unt, margarina, ulei, maioneza, carne, branza, smantana, frisca.

- **Alimente sarace in lipide:** zahar, paine, fructe, legume.

- **grasimile de origine animala** au continut mare de proteine (care trebuiesc evitate in cazul encefalopatiei). Alegeti grasimi vegetale.

Veti limita consumul de grasimi numai in caz de intoleranta digestiva sau colesterolemie mare (exceptionala insa la pacientii cirofici).

Limitarea consumului de sare este esentiala in tratamentul ascitei si edemelor:

- Nu exista aliment fara sare; trebuie alese insa cele care au un continut cat mai mic.

- Alimentele de origine animala au in general continut mai mare de sare decat cele vegetale.

- Puteti sa supliniti oarecum lipsa sarii folosind: suc de lamaie, ceapa, lamai, marar, patrunjel.

- Consumati alimente proaspete sau congelate (alte metode de conservare presupun utilizarea sarii)

Alimente cu continut mare de sare: concentrate de supe (Delikat, Vegeta etc), muraturi, alimente semipreparate, masline, alimente conservate altfel decat prin congelare, mustar, apa minerala. Nu uitati de bicarbonatul de sodiu, folosit deseori pentru arsurile din piept, care contine mult sodiu.

- ***Regim cu 80 g proteine:***

Mic dejun: 1 00 g paine + 20 g unt + 25 g gem + 30 g preparat de carne (sunca de Praga, crenvurst) + cafea sau ceai cu zahar

La ora 10: 150 g iaurt + un fruct

Pranz: 200 g cartofi sau orez + 250 g legume + 100 g carne + 10 g ulei + 120 g pandispan cu frisca

La ora 17: 100 g chec sau prajitura cu fructe.

Cina: 100 g paine + 20 g unt + 30 g carne + 40 g branza grasa + 100 g salata + un fruct

- ***Regim cu 60 g proteine si restrictie de sare***

Mic dejun: 100 g paine + 20 g unt + 25 g gem + 30 g carne de vita + cafea sau ceai cu zahar si lapte

La ora 10: un mar

Pranz: 200 g cartofi sau orez + 250 g legume + 15 g proteine (75 g cotlet de porc, sau 150 g fructe sau 20 g branza grasa sau smantana sau 150 g peste) + 10 g ulei.

La ora 17: 150 g iaurt cu fructe

Cina: 100 g paine + 20 g unt + 50 g branza grasa (sau 100 g salata) + o banana sau alt fruct.

Alimente permise la bolnavii de ciroza

Băuturi: lapte dulce, lapte cu cafea de orz sau cu ceai, lapte cu carbonat de calciu (o linguriță la un pahar), iaurt, decoct de tărâțe, sucuri de fructe sau de zarzavaturi (suc de sfeclă), chisel din lapte sau din sosuri de fructe.

Supe și ciorbe: (de preferință câte o jumătate de porție de supe de zarzavaturi îngroșate cu făinoase ca: griș, orez, fulgi de ovăz, tăiței, găluște de griș; supe cu perișoare de brânză de vaci sau de carne (acestea se vor fierbe aparte).

Pâine: pâine albă prăjită, sau pâine albă veche de o zi.

Carne: Carne slabă de vacă sau vițel, preparată rasol. Rasol de găină sau de pui. Perișoare sau chifteluțe fierte la aburi sau în sosuri dietetice. Grătar preparat cu carne mai întâi fiartă și friptă la cuptor fără coajă. Mâncăruri de carne preparate dietetic: musaca, chiftele marinate, ardei umpluți.

Pește: pește alb slab, rasol sau perișoare de pește fierte la aburi.

Ouă: zdrențe de albuș în supă, omletă dietetică numai din albuș cu zahăr, cremă de albuș cu lapte, bezele. Gălbenușul e permis numai o dată sau de două ori pe săptămână în preparate.

Brânzeturi: brânză de vaci, telemea desărată (indicată numai la bolnavii fără edeme sau ascită), urdă, caș slab nesărat și nefermentat.

Făinoase: orez, griș, macaroane, tăiței, fidea, foarte bine fierte și limpezite în apă fierbinte, preparate mai ales sub formă de budinci sau albuș bătut. Mămăligă moale, bine fiartă.

Zarzavat și legume: pireuri, sosuri, budinci de zarzavaturi, preparate cu albuș bătut spumă. Cartofii se vor da de preferință fierți în coajă. Măncăruri din zarzavaturi ca dovlecei, morcovi, fasole verde, preparate cu sosuri dietetice. Toate legumele vor fi bine fierte și în cantități moderate, de preferință servite cu garnitură lângă rasol sau friptură.

Salate: sfeclă coaptă la cuptor și mărunțită, salată verde bine mărunțită, morcovi rași mărunț pe răzătoare, roșii bine coapte, fără coji și sâmburi.

Fructe: crude foarte bine coapte, rase pe răzătoare în cantitate moderată, fără coji și sâmburi. De preferință sucuri de fructe preparate cu gelatină, compoturi scăzute sau date prin sită, preparate din fructe fără coajă. Fructe coapte la cuptor fără coji și sâmburi.

Grăsimi: grăsimi proaspete ca unt și untdelemn, care constituie grăsimea cea mai indicată pentru cirofici. Untul se adaugă la mâncarea pregătită fără grăsime, iar untdelemnul se va fierbe în sosul mâncării sau se va adăuga crud la salate.

Se va respecta cantitatea de grăsime prescrisă de medic (în medie 50 g/zi) socotindu-se și grăsimile pe care le conține laptele și brânza, având în vedere că: 500 g lapte conțin 20 g grăsimi; 100 g telemea de primăvară conține 20 g grăsimi; 100 g telemea de toamnă conține 30 g grăsimi.

Sosuri: preparate dietetic, fără grăsime prăjită, cu zeamă de zarzavat, cu lapte, cu verdețuri, cu suc de roșii.

Dulciuri: miere de albine, peltea, făinoase cu lapte, cremă de lapte și albuș, biscuiți din albuș, budinci din făinoase îndulcite, sufleuri de fructe cu gelatină, chiseluri, gelatine dulci din brânză de vaci sau iaurt din sucuri sau pireuri de fructe, spumă de albuș, bezele, aluat uscat preparat cu brânză de vaci, cu jeleuri sau fructe.

Sare: în cantitate mica

Diverse: pentru a acri supele, sosurile, salatele, se va folosi sucul de lămâie sau sarea, de lămâie diluată; de asemenea borșul, iaurtul și chiar oțetul de fructe, în cantitate mică. Se vor folosi toate condimentele aromate, verdețuri ca: pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean, dafin și cimbru. Pentru deserturi sunt indicate vanilia și coaja de lămâie sau de portocale.

Conserve: se pot folosi conservele de legume din comerț, care nu conțin grăsimi, ca dovlecei, fasole verde, ardei grași - aruncând apa în care sunt conservate și fierbându-le din nou, pentru a înlătura sarea. De asemenea, se poate folosi sucul de roșii crude, cât și bulionul de foarte bună calitate și mai puțin sărat. Pentru cei cu ascită sau edeme, supele sau ciorbele vor fi preparate fără sare și vor fi socotite în cantitatea de lichide permisă de medic. În cirozele cu ascită se exclude total sarea de bucătărie și sarea de lămâie.

Alimente interzise

Băuturi: orice fel de băutură cu alcool (țuică, drojdie, lichior, vermut, vin, etc.) precum și băuturile gazoase sau băuturile prea reci.

Pâine: pâine albă sau neagră necoaptă sau caldă.

Carne: carne grasă de vacă sau carne de porc, carne de oaie, carne de gâscă, și rață, orice vânat sau carne afumată, sărată, conservată, mezeluri, zgârciuri, momițe, creier, uger, ficat. Orice fel de mâncăruri sărate, picante, iuți.

Pește gras: sărat, afumat, conservat, prăjit.

Ouă: gălbenușul în exces, omletă de ouă prăjite, ochiurile prăjite, maionezele.

Brânzeturi: brânzeturile sărate, grase, fermentate ca: brânza de puțină, brânza de Dorna, brânza de burduf, cașcavalul etc.

Făinoasele: insuficient fierte și nelimpezite, preparate cu grăsime prăjită și gălbenușuri multe.

Zarzavaturi și legume: zarzavaturi cu partea lemnoasă (celuloza) grosolană, ca ridichile, guliile, castraveții, varza și conopida, mai ales crude, nemărunțite sau nerase pe răzătoare. Toate legumele uscate ca fasolea, lintea, bobul, murăturile, varza acra de puțină. Orice legumă prăjită sau preparată cu sosuri cu rântaș.

Fructe: verzi, necoapte, crude, tari, în cantitate mare, necurățite de coji și sâmburi. Nuci, alune.

Grăsimi: untură, slănină, margarină, orice grăsime prăjită, gălbenuș în exces.

Sosuri: toate sosurile preparate cu grăsime încinsă sau cu grăsime peste cantitatea permisă ori cu ceapă prăjită, muștar, piper, vin sau boia iute.

Dulciuri: prăjiturile cu cremă de unt, plăcintele cu grăsime, baclavalele, aluaturile proaspete, dospite, prăjiturile cu ciocolată, cacao, clătitele, gogoșile, prăjiturile cu multe nuci.

Diverse: sare în cantitate peste 5 g pe zi, boia, ardei iute, piper, muștar, oțet, ceapă crudă sau prăjită etc.

Remedii naturiste

Lemnul-dulce stimuleaza secretia de interferon, substanta care este folosita in tratarea hepatitei de tip A, B, C. Se ia cate 1/2 lingurita pulbere de lemn-dulce pe stomacul gol cu putina apa (dupa ce a fost tinuta sub limba cateva minute), de 4 ori/zi in cure de 2 saptamani cu 1 saptamana pauza.

- **Mugurii de stuf** regenereaza celula hepatica
- **Rostopasca, turita-mare si sunatoare** – se face o infuzie din 1 lingurita planta maruntita de rostopasca, 1 lingurita turita si 1 lingurita sunatoare cu 250 ml apa calduta la 40 °C. Se lasa la macerat 8-12 h. Se filtreaza, iar pulberea de plante se pune la infuzat in 250 ml apa fierbinte timp de 15 min. Infuzia se filtreaza, se raceste si se combina cu maceratul obtinut anterior. Se consuma jumatate de litru de infuzie, in reprize, cate 100 ml din 2 in 2 h. La copii intre 14-18 ani doza se reduce la 2/3 ; 12-14 ani la jumatate. Tratamentul dureaza 49 de zile.

Atentie! Nu o folositi decat cu prudenta, deoarece rostopasca este toxica. Nu depasiti cantitatea si timpul prescrise!

- **Ceai de tortei.**

Tortelul este o planta agatatoare care se gaseste vara, alternata cu frunzele de ceapa sau lucerna. Are firul subtire, galben-portocaliu. Se face ceai din 1 lingurita tortei oparit cu o cana de apa. Se bea caldut, cate o ceasca inainte de fiecare masa. Nu preparati decat cat consumati o singura data! Cura dureaza 2-3 luni.

- **Tinctura de pufulita.** Se ia cate o lingurita diluata in apa, inainte de fiecare masa.
- **Pentru hepatita de tip A, B, C:** pulbere de radacina de macris (*Rumex acetosa*) combinata cu pulbere de iarba de anghinare, seminte de armurariu si

iarba de sunatoare in cure de 3 luni. Se ia cate o lingurita de pulbere de 4 ori/zi, se tine sublingual 10-15 min si apoi se inghite cu apa.

- Suc de morcov + papadie + laptuca.

Pentru *hepatita epidemica*

Se consuma :

- Suc de morcov + sfecla + castraveti sau spanac sau cartof; suc de morcov + telina + patrunjel; suc de morcov.

Sfecla si morcovul au rolul de a curata ficatul. In cazul sucului de morcov, daca este baut in cantitate mare, va colora pielea in galben, ca urmare a eliminarii in limfa a deseurilor de culoare galben-portocalie. Nu se va consuma in timpul curei zahar, amidon.

In cazul sucului de sfecla, daca se bea mai mult de un pahar o data, pot aparea ameteli si greata, datorita efectului de curatire a ficatului. La inceput se bea mai putin suc de sfecla si mai mult suc de morcov. Sfecla contine Fe, Ca, Na, K (care e o hrana pentru toate functiile fiziologice). Sucul de sfecla se va bea intotdeauna combinat cu sucul de morcov.

Pentru *congestie hepatica (hepatita)*

Se consuma: cicoare, papadie, strugure. Ca hepatoprotector, se recomanda: fructe de armurariu (infuzie din 1 1/2 lingurite de fructe macinate/cana apa. Se beau 2 cani/zi; prima inainte de micul dejun, stand culcat pe dreapta 20 min.; 1/2 cana dupa masa de pranz si 1/2 dupa masa de seara. Curele dureaza 2 saptamani, cu o pauza de 2 saptamani.

- **Uleiuri medicinale care combat hepatita deja cronicizata.**

Uleiul de menta – se iau 10-20 de picaturi, de 2-3 ori/zi, cu 30 minute inaintea meselor principale.

Uleiul de catina - contine vitaminele A, D, E si K, oligoelemente ca potasiu, mangan, magneziu si fier. Imbunatateste functia de detoxifiere a ficatului si asigura troficitatea celulei hepatice. In caz de sarcina, se administreaza cu prudenta. Profilactic, adultii pot lua cite 20 de picaturi, iar copiii peste un an cite 5 picaturi, de 3 ori/zi, timp de o luna.

- **Produse pe baza de plante, care sint recomandate in afectiunile ficatului si, in special, in hepatita.**

Unul dintre cele mai bune produse naturiste pentru vindecarea hepatitei acute sau cronice este ***Spirulina*** – un supliment alimentar ecologic pur, preparat dintr-o alga marina care contine peste 50 de principii active ce normalizeaza schimburile de substanta la nivel celular, stimuleaza si regleaza productia de insulina, hormoni tiroidieni si adrenalina. Bolnavii de hepatita iau 8-15 comprimate zilnic sau 4-8 capsule, in 3 prize, cu jumatate de ora inainte de masa, timp de 6 luni. Apoi, urmeaza doza de intretinere, de 1-2 comprimate zilnic. Produsul nu are contraindicatii si costa 100 de mii de lei.

Un alt remediu naturist este ***Redigest*** – produs exclusiv natural ce contine concentrat de silimarina si cuticula de pe pipota de pui, cu puternica actiune complementar alimentara la hrana zilnica. Comprimatele masticabile sau capsulele sint hepatoprotectoare. Produsul favorizeaza, fara efecte secundare, eliminarea toxinelor si regleaza tulburarile digestive.

Un medicament hepatoprotector naturist, intilnit si in farmacii, **este Liv 52.**

- Acesta normalizeaza functia ficatului in hepatita cronica si acuta.
- Creste masa totala a hepatocitelor functionale, normalizeaza activitatea enzimelor hepatice si stimuleaza capacitatea regenerativa hepatica.

- **Sucurile de legume si fructele proaspete**

- 300 g morcov, 100 g sfecla, 30 g castraveti, 60 g patrunjel si 150 g telina, toate date prin storcator, se face un suc natural care se bea de doua ori pe zi, acesta fiind foarte eficient in regimul alimentar indispensabil in caz de hepatita acuta sau cronica.

Vindecarea incompleta a hepatitei, nerespectarea tratamentului prescris, a regimului alimentar si de odihna favorizeaza cronicizarea bolii. Hepatita cronica poate fi produsa si de infectii sau intoxicatii ale ficatului. Tratamentul acesteia se face, in principal, cu medicamente care au rolul de a proteja ficatul si elimina virusul hepatic. Un regim alimentar adecvat, remediile naturiste ca adjuvante, precum si eliminarea efortului fizic si intelectual, a bauturilor alcoolice, a cafelei si tutunului, completeaza in mod eficient orice incercare a medicilor de a vindeca bolnavii de hepatita.

- **Ceaiurile hepatice :**

Se beau ceaiuri din urmatoarele plante:

- coaja de crusin, flori de coada soricelului, frunze de menta, turita mare, volbura, rostopasca, papadie, sunatoare, fructe de maces si matase de porumb, cimbru, sulfina, sunatoare, coada-soricelului.

Alte remedii naturiste

Intr-un borcan cu 400 g miere se pune 1 lingura seminte marar. In fiecare dimineata se ia 1 lingurita pe stomacul gol.

- Beti zilnic 2 cesti de infuzie de menta sau salvie + 100 ml suc de gutui.
- „Phyto Silimarina” contine: silimarina, muguri de stuf. „Polen C” contine : polen, maces, tinctura de propolis. Ajuta in hepatopatii cronice, imunodepresii,

hipovitaminoza C, malnutritie. Sunt produse de Laboratoare din Romania.

• Avand o actiune antivirala, propolisul este foarte activ impotriva virusului hepatitei.

- **Păstura**

Polenul care este cules de albine este depus in stup in celule sub forma unor gramajoare afanate. Acolo este fărămitat de albinele tinere, care apoi il batatoresc bine si il imping pe fundul celulei sau il transfera in alta celula, peste un polen depozitat anterior. Sub influenta fermentilor eliberati de celulele rupte ale polenului, precum si a celor proveniti din saliva albinei, polenul sufera o usoara fermentare. Acest produs se numeste păstură. Datorita prezentei mierii, fermentatia se opreste si păstura se conserva.

Păstura contine proteine totate, aminoacizi, azot.

Păstura si hepatita

Cercetarile realizate in cazuri de hepatita acuta au aratat ca pastura are o actiune pozitiva asupra raportului albumine/globuline al aminoacizilor liberi plasmatici, al unor aminoacizi liberi separati cromoatografic si asupra structurii microscopice a ficatului.

- **Sucul de cartofi**

Se obtine prin centrifugarea tuberculilor foarte bine spalati in prealabil. Este recomandat sa fie consumat atunci cand este foarte proaspat, altfel el oxidandu-se rapid si pierzandu-si o parte din calitatile terapeutice.

Are efecte calmante, antiacide si usor depurative. Studii recente au aratat ca sucul foarte proaspat de cartof contine anumite substante inrudite cu cortizonul, care au efecte de inhibare a dezvoltarii tumorilor si de oprire a proliferarii virusurilor hepatice.

În cazul bolnavilor de hepatita virală A, B, C - se bea de două ori pe zi o combinație formată dintr-un sfert de pahar (50 ml) de suc de patrunjel și trei sferturi de pahar (150 ml) de suc de cartofi. Cura durează vreme de 30 de zile, cu o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

- **Sucul de ridiche neagră**

Ridichiile negre conțin proteine, hidrați de carbon, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, niacina, vitamina C. Ridichiile negre conțin și un ulei volatil sulfurat – Rafanolul.

Sucul se obține din frunze și din rădăcini bine spălate. Se consumă 20-50 g suc/zi în caz de insuficiență hepatică, icter.

- **Importanța fructelor pentru bolnavii de hepatită**

Fructele proaspete (cireșe, vișine, pepene verde, struguri, prune, gutui, fragi, agrișe) prin conținutul în zaharuri, măresc rezerva de glicogen din ficat, elimină excesul de sodiu ionic și îmbunătățesc starea funcțională a ficatului prin protejare împotriva toxinelor.

Se mai adaugă, la desert, diferite dulciuri în cantități moderate (șerbete, peltea, dulceață, gemuri, sufleuri, prăjituri, siropuri, compoturi). La acestea se adaugă drojdie de bere (80 g/zi), vitaminele A, B6 și B5 (acid pantotenic), C, K, P, care ajută la regenerarea celulelor ficatului, precum și sărurile minerale cu Mg, S, Mn. Prin respectarea acestor medicații se va realiza un regim sărac în grăsimi animale (bogate în colesterol), dar cu suficiente glucide, proteine, vitamine și săruri minerale.

Retete pentru bolnavii de hepatita

Prepararea mancarurilor pentru bolnavii de ficat se face in felul urmatoar:

- Carnea, slaba, de vaca, vitel sau pasare, se folosesc fara zgarciuri sau pielite, taiata bucati, felii sau tocata. Se prepara prin fierbere in apa sau in aburi.
- Fripturile se fierb inabusit, in apa sau ulei. Se pot rumeni usor in cuptor, pentru obtinerea unui aspect apetisant, fara a prinde crusta.
- La gratar se prepara fara grasime.
- ***Muschi de vaca cu sote de morcovi***

Ingrediente:

muschi de vaca (150 g), morcov (3-4 felii), ulei (15 ml), sare, cimbru.

Mod de preparare:

Muschiul curatat de pielite, se impaneaza cu feliile de morcov si se inabusa cu apa si uleiul, acoperit, pina se fragezeste. In timpul fierberii, se adauga sarea si 2-3 frunze de cimbru; se serveste cu sote de morcovi si salata verde.

Muschi de vaca cu pireu de cartofi si salata verde

Ingrediente:

muschi de vaca (100-150 g), morcov (2-3 felii), dafin (1 foaie), ulei (15 g), ardei gras sau gogosar (1 felie), sare.

Mod de preparare:

Se curata muschiul de pielite si zgircituri, se pune intr-o craticioara cu feliile de morcov, ardeiul, foaia de dafin si se acopera cu apa calda. Se lasa sa fiarba la foc incet, cratita fiind acoperita, pina cind muschiul e bine patruns si fraged. Se adauga uleiul si putina sare si se lasa sa scada la cuptor, 4-5 minute.

Carne de vaca (pui) cu fasole verde.**Ingrediente:**

150 g carne vaca, 150 g fasole verde frageda, 15 ml ulei, 2 linguri de suc de rosii, 1 lingurita zeama de ceapa, marar verde, 1 lingurita smantana, 1 lingurita faina.

Mod de preparare:

Se fierbe carnea taiata in bucati in apa si zeama de ceapa,. Cand carnea este aproape fiarta, se adauga fasole a curatata si spalata si uleiul. Cand sunt aproape gata se toarna sucul de rosii in care s-a desfacut faina. Se da mancarea la cuptor sa scada 5 minute. Se serveste cu marar verde si cu smantana.

Muschi de vaca la gratar**Ingrediente:**

muschi de vaca (150-200 g), sare, unt (10 g), verdeata.

Mod de preparare:

Se curata muschiul de pielite, se bate usor ca sa se inmoaie, dar nu se subtiaza, apoi se frige la gratar pe ambele parti. Nu se pune grasime pe gratar. Se serveste cu unt si verdeata deasupra sau asociat cu diferite garnituri de legume sau piure de cartofi si salata.

Dovlecei umpluti cu carne de pasare

Ingrediente

2 dovlecei, 2 linguri de carne de pasare fiarta si tocata, 2 linguri orez fiert, marar, patrunjel verde, 3-4 linguri suc de rosii, 15 g unt.

Mod de preparare

Dovleceii securata de coaja, se taie in doua si li se scoate o parte din miez. Se pun la fiert sa dea 2-3 clocote, apoi se scurg si se umplu cu carne amestecata cu orez si verdeata si ou. Se amesteca sucul de rosii cu faina se toarna peste dovleceii, se dau la cuptor 20- 30 minute si se servesc cu unt. (la fel pentru dovleceii umpluti cu branza de vaci, dar in loc de sos de rosii se amesteca 5 linguri de lapte cu 1/2 lingurita faina si se servesc cu 15 g unt si 3 linguri de iaurt.).

Perisoare dietetice

Ingrediente:

carne (150 gr), orez (o lingurita), albus (1/4), putina sare

Mod de preparare:

Se da carnea prin masina si se inmoaie cu o lingura de apa calda. Se amesteca cu albusul batut spuma, sarea si orezul spalat. Se formeaza perisoare de marimea unor nuci, care se fierb fie direct in apa clocotita, fie in aburi (30-40 minute).

Se servesc calde sau reci, simple sau asociate cu diferite garnituri.

Piure de spanac

Ingrediente:

spanac (400 gr), unt (5 gr), lapte (1 lingurita), sare.

Mod de preparare:

Se curata spanacul, se spala in multe ape reci, apoi se fierbe 10-15 minute in apa cu putina sare, acoperit. Se strecoara, se da prin sita sau se toaca marunt. Se amesteca cu untul si laptele.

Ovaz cu legume

Ingrediente:

2-3 morcovi potriviti, o ceapa, o cana de ovaz, putina sare, o legatura de marar si o legatura de patrunjel tocate fin, apa, ulei.

Mod de preparare

Se curata si se dau pe razatoare morcovii, se toaca marunt ceapa si se pune la fiert 15-20 minute. Se adauga ovazul si se pune la cuptor. Cantitatea de ovaz trebuie sa fie tripla fata de ovaz. Dupa ce a fiert, se scoate si se adauga putin ulei, patrunjel si marar tocat. Se serveste cu salate.

Rasol de pasare cu legume

Ingrediente:

carne de gaina (200 g), cartofi (2), dovlecei (2), mazare verde (1 lingurita), morcov (1), patrunjel (1), telina (1), sare, sfecla fiarta (2 felii), salata verde (2 frunze).

Mod de preparare:

Se pune carnea la fiert in apa rece cu sare, se lasa sa fiarba la inceput la foc mai tare pana da in clocot si apoi la foc incet. Cand carnea este pe jumătate fiarta, se pune zarzavatul, curatat si taiat in patru, si se lasa sa fiarba in continuare. Dupa ce carnea si zarzavatul sunt bine fierte, se scot din supa si se lasa pe farfurie. Se servesc cu legumele care au fost fierte separat. Pentru varietate si aspect se adauga feliile de sfecla si salata verde.

Rasol de peste cu cartof natur**Ingrediente :**

Peste (100 gr), morcov (5-6 felii), patrunjel (4-5 felii), dafin (1 foaie), patrunjel verde, zeama de lamaie (1/2 lingurita).

Mod de preparare:

Se fierb feliile de zarzavat impreuna cu foaia de dafin. Cand sunt aproape fierte, se pune pestele curatat si spalat si sarea, cu care se lasa sa fiarba inca 10-20 minute la foc incet. Se scoate apoi peste cu grija sa nu se sfarme si se pune pe un platou mic.

Se toarna zeama de lamaie deasupra si se serveste cu cartofii natur. Se presara verdeata deasupra.

Snitele aburite cu cartofi**Ingrediente:**

Carne de manzat (150 gr), unt (10 gr), cartofi (2-3), verdeata, putina sare.

Mod de preparare

Se taie carnea felii, se bate pe ambele parti ca sa ramana subtire si se fierbe in aburi pana se fragezeste. Se scoate si se serveste cu cartofi fierti in coaja,

curatati si taiati felii. Peste snitel se pun untul si putina verdeata. Se serveste cu salata de sfecla fiarta sau coapta, cu putin suc de lamaie.

Crema de morcovi

Ingrediente : 700 ml de apa, 500 g morcovi, 200 ml lapte, 5 g faina, 10 g unt, verdeata.

Mod de preparare:

In apa in clocot se introduc morcovii dati pe razatoare. Cand sunt bine fierti se trec rapid (incat sa nu se raceasca complet) prin sita (sau se paseaza cu mixerul). Pireul obtinut se subtiaza cu zeama in care au fiert morcovii si se mai da intr-un clocot. Se adauga un sos alb pregatit din lapte, faina si putin unt sau ulei, iar dupa 5 minute se ia de pe foc, se pune verdeata.

Supa de cartofi

Ingrediente:

Cartofi (2-3), faina (1/2 lingurita), lapte (1 lingura), iaurt (2 linguri), tarhon (1 lingurita), sare.

Mod de preparare:

Cartofii curatati si taiati cuburi, se fierb in apa sarata. In timpul fierberii, se adauga faina, amestecata cu laptele, si se continua fierberea inca 5-10 minute. Cand este gata, se pune untul si se drege cu putin iaurt.

Budinca din carne de gaina

Ingrediente:

100 g carne de gaina, 10 g faina, 50 g lapte, 15 g unt, 40 g conopida, 40 morcovi, 1 albus, putina sare

Mod de preparare

Morcovii, curățați și bine spălați, se dau pe răzătoarea de zarzavat, se așază într-o cratiță, se adaugă conopida tăiată bucăți, 10 g unt, 1 lingură de apă, se acoperă și se lasă să fiarbă încet, înăbușit, pînă este gata, apoi se trece prin sită. Carnea fiartă se dă prin mașina de tocat.

Făina se amestecă cu laptele, se pune pe foc și se amestecă cu lingura pînă se îngroașă. Se ia de la foc, se adaugă restul de unt, carnea tocată și se amestecă. Într-o cratiță mică unsă cu unt se întinde pasta de carne și se pune să fiarbă în abur, lăsînd-o pînă este aproape gata.

Se ia de la abur și se acoperă pasta de carne cu zarzavatul dat prin sită și amestecat cu albușul bătut. Se adaugă sare. Se coace la cuptor.

Ciulama de dovlecei

Ingrediente: 1 kg de dovlecei, 100 g faina, 100 g unt, 500 ml lapte, putina sare.

Mod de preparare:

Se rad dovleceii pe razatoare si se fierb in apa cu putina sare. Separat se face o ciulama groasa din faina, unt si lapte, la care se adauga dovleceii si o parte in zeama in care au fiert – atat cat este necesar. Se pune la fiert amestecul, la foc moale. Se serveste calda.

Compot de pere(struguri):

150 g fructe, 1 lingura de zahar, 1 pahar de apa, vanilie.

Gris cu lapte si sirop de zmeura:

150 ml lapte, 25 g gris, 1lingurita de zahar, sirop de zmeura. Se pune laptele la fiert, cand clocoteste grisul in ploaie, se amesteca continuu 5-10 minute. Se serveste rece cu sirop.

Orez cu lapte si dulceata:

150 ml lapte, 1 lingura de orez, 1lingurita zahar, coaja de lamaie, 1 lingurita de dulceata de capsuni (visine)

Budinca de taietei cu branza de vaci :

80 g taietei, 100 g branza de vaci, un albus de ou, 1 lingura de zahar, coaja de lamaie, sare, 5 g unt, 4-5 stafide. Taieteii se fierb in apa cu sare si se scurg. Branza de vaci data prin sita se amesteca cu zaharul, taieteii fierti, coaja de lamaie, si albusul batul spuma.. Se toarna compozitia intr-o forma unsa cu unt, care se pune sa fiarba in baie marina. Se da la foc potrivit 20-30 minute si cand este gata se rastoarna in farfurie.