

POTRAVINY S NÍZKYM *FODMAP*



FODMAP JE SKRATKA PRE "FERMENTABLE OLIGOSACCHARIDES, DISACCHARIDES, MONOSACCHARIDES AND POLYOLS".

TIETO SKUPINY SACHARIDOV A ALKOHOLOVÝCH CUKROV SÚ POVAŽOVANÉ ZA PRÍČINU NIEKTORÝCH FORIEM SYNDRÓMU DRÁŽDIVÉHO ČREVA A INÝCH TRÁVIACICH PORÚCH.

NÍZKA FODMAP DIÉTA SA ČASTO POUŽÍVA NA ZMIERŇOVANIE TÝCHTO SYMPTÓMOV.

DIÉTA OBMEDZUJE KONZUMÁCIU POTRAVÍN BOHATÝCH NA "FODMAP", AKO SÚ NIEKTORÉ DRUHY OVOCIA A ZELENINY, OBILNINY, MLIEČNE VÝROBKY A STRUKOVINY.

JE MOŽNÉ, ŽE STE CITLIVÍ NA TÚTO SKUPINU POTRAVÍN A MÁTE PROBLÉMY S NAFUKOVANÍM. SKÚSTE ZAMENIŤ POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHOM "FODMAP" ZA TIE S NIŽŠÍM OBSAHOM A SLEDUJTE ZMENY, ČI ZLEPŠENIE VO VAŠOM TRÁVENÍ.

NÍZKY OBSAH

VYSOKÝ OBSAH

ŠKROBY

- | | |
|--|--|
| ☐ špalda | ☐ pšenica |
| ☐ bezlepkové obilniny | ☐ jačmeň |
| ☐ zemiaky | ☐ raž |
| ☐ tekvica | ☐ a potraviny z nich vyrobené |

OVOCIE

- | | |
|--|---|
| ☐ banány, čučoriedky | ☐ jablká a jablková výživa |
| ☐ cantaloupe | ☐ marhule, černice |
| ☐ černice, hrozno, kivi | ☐ ovocie v konzerve |
| ☐ citrusy, rebarbora | ☐ sušené ovocie, datle, figy |
| ☐ maliny, ananás | ☐ mango, nektarinky, papaja |
| ☐ marakuja | ☐ broskyne |
| ☐ maliny | ☐ hrušky |
| ☐ jahody | ☐ slivky |
| ☐ hrozno | ☐ hurmikaki |

ZELENINA A
KLÍČKY

- | | |
|---|---|
| ☐ klíčky alfalfa a fazuľové | ☐ artičoky |
| ☐ bambusové výhonky | ☐ brokolica |
| ☐ papriky, (bok choy) | ☐ kapusta |
| ☐ baklažán, zelená fazuľka | ☐ karfiol |
| ☐ Empty Pantry | ☐ hríby |
| ☐ šalát, pastrnák, red'kovky | ☐ cukrový hrášok |
| ☐ nori, repa, špenát | |
| ☐ paradajky, cuketa | |

NÍZKY OBSAH

VYSOKÝ OBSAH

ORIEŠKY,
STRUKOVINY

- ☐ vlašské orechy
- ☐ makadamiové
- ☐ arašidy, píniové
- ☐ pekanové

- ☐ kešu, pistácie
- ☐ fazuľa, čierna fazuľa
- ☐ bulgur, šošovica
- ☐ miso, sója

NÁPOJE

- ☐ mandľové mlieko
- ☐ kokosové mlieko
- ☐ ryžové mlieko
- ☐ ovocné a zel. šťavy
a smoothies z
horeuvedného
ovocia a zeleinny
- ☐ čaj

- ☐ sójové mlieko
- ☐ ovocné a zel. šťavy
a smoothies z
horeuvedného
ovocia a zeleinny

OCHUCOVADLÁ

- ☐ väčšina korení a
byliniek
- ☐ pažitka
- ☐ papriky, (bok choy)
- ☐ datlový sirup
- ☐ horčica
- ☐ olivy
- ☐ korenie, soľ,
- ☐ semienka (chia, ľan,...)
- ☐ tofu, tempeh
- ☐ sójová omáčka

- ☐ agáve, džem
- ☐ cesnak, cesnakový prášok, cesn. soľ
- ☐ hummus
- ☐ melasa
- ☐ cibuľa, šalotka, pór
- ☐ soľ
- ☐ umelé ochucovadlá

RECEPTY

CEZNOČNÉ OVSENÉ VLOČKY

- *JEDNODUCHÝ RECEPT, KTORÝ VÁS RÁNO USPOKOJÍ A JE FANTASTICKÝ.*

BUDETE POTREBOVAŤ:

1/2 HRNČEKA OVSENÝCH VLOČIEK

1/2 HRNČEKA RASTLINNÉHO MLIEKA

1 PL CHIA SEMIENOK

2 PL MANDLOVÝCH LUPIENKOV

1/2 PL JAVOROVÉHO SIRUPU

1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU

ČERSTVÉ OVOCIE PODĽA CHUTI

POSTUP:

1. VŠETKY INGREDIENCIE ZMIEŠAJTE V SKLENENOM POHÁRI.

2. ZAKRYTE A NA NOC DAJTE DO CHLADNIČKY.

3. RÁNO VYBERTE Z CHLADNIČKY, DAJTE NAVRCH SVOJE OBLÚBENÉ OVOCIE A VYCHUTNAJTE!

OSVIEŽUJÚCE SMOOTHIE

- *TOTO SMOOTHIE JE Z INGREDIENCIÍ ,
KTORÉ SÚ JEMNÉ PRE VAŠE TRÁVANIE A
NEZAŤAŽIA HO. POĎME SI HO PRIPRAVIŤ.*

BUDETE POTREBOVAŤ:

1/2 HRNČEKA KOKOSOVEJ VODY

1 BANÁN

1 VELKÁ UHORKA NAKRÁJANÁ NA KOLIESKA

*2 CM ČERSTVÉHO ZÁZVORU, OŠÚPANÉHO
ĽAD*

POSTUP:

- 1. VLOŽTE VŠETKY INGREDIENCIE DO
MIXÉRA A ROZMIXUJTE.*
- 2. UŽÍVAJTE OSVIEŽENIE*

ŠALÁT S QUINOOU

- JEDNODUCHÝ NA PRÍPRAVU, AKO STVORENÝ PRE HORÚCE DNI, LAHKÝ, OSVIEŽUJÚCI A CHUTNÝ. MÔŽETE SI HO PRIPRAVIŤ AJ DOPREDU A NECHAŤ HO V CHLADNIČKE NIEKOLKO DNÍ. TENTO ŠALÁT SOM PRVÝ KRÁT OCHUTNALA VO FRANCÚZSKU A URČITE NEVYNECHAJTE MÄTU A CITRÓN.

BUDETE POTREBOVAŤ:

2 HRNČEKY VODY

1 HRNČEK QUINOY

1 ČL SOLI

4 PL ČERSTVEJ CITRÓNOVEJ ŠŤAVY

1/2 HRNČEKA JARNEJ CIBULKY (ZELENÁ ČASŤ)

ČERSTVÁ MÄTA 2 HRSTE

ČERSTVÁ PETRŽLENOVÁ VŇAŤ

3 UHORKY

2 HRNČEKY CHERRY RAJČÍN, NAKRÁJANÝCH

1/2 HRNČKA KUKURICE

1/2 ČL ČERSTVO MLETÉHO ČIERNEHO KORENIA

POSTUP:

1. DO PANVICE DAJTE VODU A PRIVEĎTE JU K VARU. PRIDAJTE QUINOU. ZNÍŽTE TEPLITU NA NAJNIŽŠÍ STUPEŇ, NECHAJTE LEN JEMNE BUBLAŤ A ZAKRYTE., KÝM SA VŠETKA VODA NEVSIKNE (15-20 MINÚT).

2. PRELOŽTE QUINOU DO VEĽKEJ MISY A HNEĎ PRIDAJTE ŠŤAVU Z CITRÓNA A SOL.

3. VMIEŠAJTE CIBULKU, MÄTU, PETRŽLEN, UHORKU, CHERRY RAJČINY, KUKURICU A ČIERNE KORENIE.

4. PODÁVAJTE PRI IZBOVEJ TEPLOTE ALEBO VYCHLADENÝ.