

Receptes de preparats hiperproteics

Per a abans de la cirurgia d'aneurisma d'aorta.

Preparació batuts:

Batre tots els ingredients en una batedora entre 1 i 2 minuts fins aconseguir una barreja homogènia. Pot utilitzar més llet o beguda vegetal de soja per obtenir la consistència que més li agradi. Si no es diabètic pot utilitzar 1 cullerada de mel o sucre o edulcorant.

Nota: pot variar les fruites segons les seves preferències.

Batut de clares de ou, iogurt, civada i maduixes. (Aprox. 410 ml - 300 Kcal - 33 gr Prot).

- 2 clares de ou cuit o 60 gr de clares de ou líquid cuit
- 1 iogurt natural enriquit en proteïna
- 100 gr de maduixes
- 25 gr de flocs de civada
- 100 ml llet desnatada o semidesnatada o beguda vegetal de soja

Batut de mango amb ametlles (Aprox. 500 ml - 438 Kcal - 28 gr Prot).

- 1 mango (150 gr)
- 40 gr ametlla molta
- 200 ml Llet desnatada o semidesnatada o beguda vegetal de soja
- 1 iogurt enriquit en proteïna
- 1 cullerada de extracte de vainilla
- 1 cullerada sopera de suc de llimona

Batut de tofu (Aprox. 400 ml - 520 Kcal - 21 gr Prot).

- 1 mango, 1 taronja
- 50 gr ametlla molta
- 80 gr de tofu semi curat natural

Batut de civada i poma (Aprox. 420 ml - 639 kcal - 24 gr Prot).

- 40 gr de civada
- 200 ml de beguda vegetal de soja
- 1 poma
- 40 gr ametlla molta
- 5-10 gr cacau en pols

Formatge batut amb carbassa (Aprox. 230 ml - 186 Kcal - 13 gr prot).

- 125 gr formatge fresc batut 0%
- 100 gr carbassa rostida
- 4 nous
- Canyella al gust

Trossejar la carbassa i les nous. Barrejar junt amb el iogurt i empolvorar canella al gust.

Receptes de preparats hiperproteics

Mousse de maduixa i formatge fresc batut (Aprox. 230 ml - 86 Kcal - 11 gr prot).

125 gr formatge fresc batut 0%
100 gr maduixes
5 ml essència de vainilla
2 fulles de gelatina

Rentar les maduixes i trossejar-les. Triturar fins a obtenir un puré sense grumolls. Incorporar el formatge i la essència de vainilla. Posar en remull les fulles de gelatina. Escalfar en un cassó a foc suau, fins arribar a ebullició i treure del foc. Afegir la gelatina escorreguda i remenar. Repartir en motlles o gotets. Esperar que refredi i posar a la nevera, on haurà de reposar com a mínim dues hores.

Formatge batut amb mango (Aprox. 300 ml 146 Kcal - 11 gr prot).

125 gr formatge fresc batut 0%
150 gr mango

Pelar i triturar el mango en la batedora. En un got o copa alternar una capa de mango i una de formatge. Si no és diabètic pot utilitzar 1 cullerada de sucre morè. Barrejar el formatge amb el sucre i remenar bé fins que quedi homogeni i ben dissolt. Amb el sucre morè adquireix una tonalitat cafè i un suau gust a caramel.

Formatge batut amb pera (Aprox. 230 ml - 143 Kcal - 11.5 gr prot).

125 gr formatge fresc batut 0%
100 gr pera sense pell ni llavors
Edulcorant líquid al gust
Canyella en pols

Pelar i treure les llavors de la pera. Tallar a daus. Barrejar el formatge amb l'edulcorant. En un got o copa alternar una capa de pera i una de formatge.

Làctic comercial hiperproteic.

Actualment podem trobar en el mercat una àmplia gamma de iogurts amb alt contingut en proteïnes, entre 9 i 13 gr per 100 gr.

Reina ®, Danone Vitalinea ®, Danone YoPro ®, Milbona Skyr ®, Hacendado +Proteïna ®, YoPlait ®, AlPro Skyr ®(Soia), Kaiku ® (sense lactosa), etc.

Receptes de preparats hiperproteics quan es realitzi la dieta baixa en residus

Preparació específica per a uns dies abans de la mateixa cirurgia.

Formatge batut amb carabassa (Aprox. 230 ml - 186 Kcal - 13 gr prot)

125 gr formatge fresc batut 0%
100 gr carabassa rostida
1 galeta tipus "maria"
Canyella al gust

Trossejar la carabassa i la galeta. Barrejar juntament amb el formatge i empolverar canyella al gust. **Nota:** pot substituir la carabassa pel moniato

Formatge batut amb plàtan (Aprox. 300 ml -182 Kcal – 13.5 gr prot)

125 gr formatge fresc batut 0%
1 plàtan madur (mitjà)
100 ml de llet desnatada o semi-desnatada

Batre tots els ingredients en una batedora. Si no és diabètic pot utilitzar 1 culleradeta de mel o sucre o edulcorant. **Nota:** es pot substituir el formatge fresc batut 0% per un yogurt "JO PRO" desnatat natural (el batut obtindrà un valor total de 217 kcal i 19.9 g de proteïnes)

Formatge batut amb poma (Aprox. 300 ml - 177 Kcal – 10.3 gr prot)

125 gr formatge fresc batut 0%
2 pomes tipus "reinetas" o "Golden"
Edulcorant líquid al gust
Canyella en pols

Rostir les pomes. Una vegada fredes, pelar i treure les llavors. Tallar a trossets. Barrejar el formatge amb l'edulcorant. En un got o copa alternar una capa de poma i una de formatge.