

CORNELIA COSTEA



Dr. VALERIAN RĂILEANU

**TERAPIE
PRIN
ALIMENTAȚIE**

Carte de bucate a Centrului de Sănătate „Eden” - Breaza



Rețete vegetariene
pentru diferite categorii de boli

Cuprins

Prefață	7
Cap. I. Motivație și intenție	9
Cap. II. Ghid de orientare pentru alegerea rețetelor dorite și potrivite pentru o anumită afecțiune	11
Cap. III. Principii generale ale unei diete sănătoase	13
Cap. IV. Principii generale ale dietei potrivite în diferite afecțiuni	20
Cap. V. Compoziția alimentelor	33
Cap. VI. Meniuri alimentare sugerate pentru șapte zile, recomandate în funcție de afecțiuni	41
Cap. VII. Rețete culinare	85
✓ Aperitive	87
✓ Aperitive crude	111
✓ Chiftele și pané-uri	123
✓ Salate crude	151
✓ Salate preparate termic	171
✓ Ciorbe	177
✓ Supe	197
✓ Supe crude	211

✓ Gustări calde	217
✓ Gustări crude	265
✓ Băuturi	269
✓ Băuturi proaspete	273
✓ Deserturi	285
✓ Deserturi crude	305
✓ Prăjituri și alte dulciuri	323
✓ Produse de panificație	345
✓ Rețete de bază	353
✓ Rețete de bază crude	365
Cap. VIII. Cuprins al rețetelor culinare	369
Cap. IX. Cuprins cu rețete recomandate pentru diferite afecțiuni	380
Notes	384





Ghid de orientare

pentru alegerea rețetelor dorite
și potrivite pentru o anumită afecțiune



Pentru a găsi mai ușor rețetele dorite de pacienți și potrivite afecțiunilor lor, întrucât unele rețete se potrivesc la mai multe tipuri de afecțiuni, am structurat prezentarea rețetelor pe capitole (aperitive, supe, salate etc.), iar la fiecare rețetă am notat simbolurile bolilor la care se potrivește rețeta respectivă (cu eventuale mențiuni de ajustare în unele cazuri) după cum urmează:



Boli cardio-vasculare – unde se includ: hipertensiunea arterială, ateroscleroza și complicațiile ei, cardiopatia ischemică (incluzând angina pectorală și infarctul miocardic), insuficiența cardiacă, accidentul vascular cerebral, arteriopatia obliterantă, tulburările cronice de ritm cardiac, valvulopatii, dislipidemii (colesterolul și trigliceride crescute).



Diabet zaharat



Sindrom metabolic – care include scăderea toleranței la glucoză, hipertensiune arterială, obezitate, valori crescute ale trigliceridelor, scăderea HDL – colesterolului, hiperuricemie.



Obezitate



Ulcer gastric și duodenal



Reflux gastro-esofagian și Gastrită hiperacidă



Colită cronică, colon iritabil, constipație cronică



Boli diareice



Hepatită cronică și ciroză hepatică



Litiază biliară



Insuficiență renală cronică

Vreți să slăbiți?



Iată câteva reguli esențiale pentru tratamentul obezității:

1. A nu mânca decât la orele de masă prestabilite și nimic între mese este prima și cea mai importantă regulă.

2. A mânca 2 mese/zi (numai masa de dimineață și prânzul) și nimic după orele 14:00 - 15:00

constituie a doua regulă esențială pentru atingerea greutății ideale.

3. A nu mânca dulciuri sau alte alimente cu indicele glicemic ridicat constituie a treia regulă esențială a tratamentului obezității. Respectarea acestei reguli contribuie în mare măsură la reducerea senzației de foame care apare la persoanele obeze în scurt timp (la 2-3 ore) după servirea mesei.

În general respectarea acestor reguli simple poate asigura o scădere a greutatei corporale de 0,5 kg/săptămână fără efort special de calculare a kaloriilor ingerate zilnic.

Dacă acest regim alimentar se combină cu o activitate fizică crescută, efectele benefice sunt și mai evidente și scăderea greutății corporale este mai accentuată.

În cazul în care scăderea greutății corporale stagnează în ciuda respectării cu rigurozitate a tuturor regulilor prezentate mai sus este necesară calcularea kaloriilor ingerate zilnic urmărindu-se realizarea unei diete cu circa 1600-1800 calorii/zi la persoanele cu activități sedentare. Din experiența noastră, însă, un astfel de regim alimentar strict este rareori necesar.

Odată atinsă greutatea ideală a corpului este necesară o urmărire atentă a greutății corporale prin cântărirea săptămânală. În

Meniuri diversificate sugerate pentru obezitate

Meniul 1



Micul dejun	Prânz	Cină
276 calorii 94 glucide	861 calorii 159 glucide	61 calorii 15 glucide
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 150 g mere ✓ 50 g fulgi ovăz ✓ 250 ml (1 pahar) lapte de alune (arahide) (196) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ salată de fasole verde (97) ✓ ciorbă de dovlecel (104) ✓ mâncare de praz (162) ✓ țelină pané (65) ✓ 150 g pâine 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 150 ml suc de grepfrut

Meniul 2



Micul dejun	Prânz	Cină
443 calorii 86 glucide	546 calorii 71 glucide	44 calorii 9 glucide
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 grepfrut (400 g) ✓ 150 g hrișcă cu afine (249) ✓ 250 ml (1 pahar) lapte de caju (196) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ salată de rădăcinoase (79) ✓ ciorbă de varză (118) ✓ tocăniță de ciuperci (181) ✓ pilaf de mei (167) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 150 ml suc de morcov

Aperitive











1

Ciuperci cu maioneză

100 g conțin: calorii 74, glucide 6

5 porții x 100 g

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da	Fără usturoi	Nu	Nu	Nu	Nu	Da

- ◆ 750 g ciuperci*
- ◆ 50 ml maioneză vegetală
- ◆ 10 g usturoi
- ◆ sare

Reteta
286

Ciupercile se pun la fiert în apă cu puțină sare. Se scot din apă și se lasă la răcit. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează.



*Se pot folosi piciorușe de ciuperci după ce am folosit pălărioare într-o altă rețetă, cum ar fi „Ciuperci pané” Reteta
53.

Aperitive crude











Cremă de broccoli cu avocado

30

100 g conțin: calorii 148, glucide 13

3 porții x 100 g

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da	Nu	Nu	Nu	Nu	Nu	Da

- ◆ 250 g broccoli
- ◆ 1 avocado bine copt (200 g)
- ◆ 50 g ceapă verde sau uscată
- ◆ 20 g semințe de cânepă decorticate
- ◆ zeama de la ½ lămâie
- ◆ sare

Broccoli se desface în buchețele și se spală. Se taie pulpa de avocado în cubulețe, se mărunțește ceapa. Se mixează ingredientele în robotul de bucătărie. Se poate păstra la frigider timp de 2-3 zile. Se consumă cu legume sau cu cereale expandate.











▶ Persoanele care nu au probleme digestive sau nu urmează un tratament care ar putea favoriza o hemoragie digestivă (anticoagulante) pot adăuga la rețetă 5 g usturoi zdrobit.

Chiftele și pané-uri



O porție conține: calorii 184, glucide 23

7 porții x 100 g

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da	Da	Da	Nu	Da	Da	Da

- ◆ 1 kg ciuperci
- ◆ 300 g cartofi cruzi răzuți
- ◆ 50 g pesmet
- ◆ 50 g făină
- ◆ 30 ml ulei
- ◆ o legătură pătrunjel verde
- ◆ sare

Ciupercile se fierb în apă puțin sărată. Se strecoară și se lasă la răcit. Se toacă prin mașina de tocat sau robotul de bucătărie.

Se amestecă toate ingredientele în afară de ulei. Se formează chifteluțe și se așază în tava tapetată cu hârtie de copt. Se coc în cuptorul încălzit în prealabil, 20 de minute.

După ce se scot din cuptor se ung cu ulei.



► Persoanele care nu au probleme digestive sau nu urmează un tratament care ar putea favoriza o hemoragie digestivă (anticoagulante) pot adăuga la rețetă 20 g usturoi zdrobit.

Salate crude











Salată de rădăcinoase, spanac și grâu

80

150 g conțin: calorii 122, glucide 14

2 porții x 150 g

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Da

- ◆ 50 g sfeclă roșie răzuită
- ◆ 50 g țelină răzuită
- ◆ 100 g morcov răzuit
- ◆ 50 g spanac mărunțit
- ◆ 20 g grâu incolțit
- ◆ 10 ml ulei
- ◆ 10 ml suc lămâie
- ◆ sare opțional

Se amestecă toate ingredientele.











Ciorbe



300 ml conțin: calorii 93, glucide 14

3l, 10 porții x 300 ml

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da*	Nu	Nu	Nu	Da	Da**	Da

* Se va evita în perioada dureroasă.

** Se permite în cazul litiazelor biliare cu calculi mari, peste 1,5 cm.

- ◆ 700 g leurdă tocată
- ◆ 200 ml smântână vegetală
- ◆ 20 g făină
- ◆ o legătură mărar verde
- ◆ 20 ml zeamă de lămâie
- ◆ sare

Rețeta
288

Se pune apa la fiert, apoi se adaugă leurda și sare după gust. Când fierbe leurda, se adaugă smântâna amestecată cu făină și puțină sare. La sfârșit se pune mărarul verde tocat și zeama de lămâie.



Supe











Supă de chimen

123

O porție conține: calorii 109, glucide 22

2 porții x 250 ml

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Fără cru-toane	Da	Da	Fără cru-toane	Da	Da	Da

- ◆ 5 g chimen
- ◆ 500 ml apă
- ◆ 100 g morcovi cubulețe
- ◆ 20 g orez
- ◆ 1 felie pâine prăjită tăiată cubulețe (50 g)

Chimenul se pune la fiert cu apa. Se fierbe 10 minute, apoi se strecoară, și în această apă se pun morcovii la fiert.

După 10 minute se pune și orezul la fiert. Când este fiert orezul se oprește focul.

După ce s-a răcit supa, se mixează.

Se pune supa în farfurie, iar deasupra se pun cru-toanele de pâine.



Supe crude











Supă cremă de urzici

138

150 ml conțin: calorii 97, glucide 10

3 porții x 150 ml

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da	Nu	Nu	Nu	Nu	Nu	Da

- ◆ 100 g morcov mărunțit
- ◆ 50 g țelină mărunțită
- ◆ 50 g ceapă tocată
- ◆ 30 g ardei roșu tocat
- ◆ 100 g urzici crude mărunțite
- ◆ 100 ml suc de roșii (crud, nefiert)
- ◆ 10 ml ulei
- ◆ 250 ml apă
- ◆ 5 g usturoi
- ◆ sare
- ◆ suc de lămâie după gust

Se pun toate ingredientele în blender și se mixează.



Gustări calde











146

Chiftele de varză în sos marinat

200 g sos conțin: calorii 181, glucide 30

8 porții x 200 g

Simbol								
Indicat ✓	Puțină sare sau deloc	Da	Nu	Nu	Nu	Nu	Nu	Da

◆ 500 g chiftele de varză

Rețeta
50

Sosul marinat se pregătește ca și sosul marinat de la rețeta: „Chiftele de soia în sos marinat“

Rețeta
145

Când fierbe sosul, se adaugă chiftelele și se mai lasă 2-3 minute la fiert, apoi se adaugă uleiul.



Deserturi











218

Budincă de griș cu fructe

150 g conțin: calorii 135, glucide 28
 (valori variabile în funcție de fructele folosite)

28 porții x 150 g

Simbol								
Indicat ✓	Da	Nu	Cu afine	Cu afine	Nu	Da	Da	Da

Modul de preparare și cantitățile ingredientelor sunt aceleași ca și la „Budinca de griș cu ananas”, înlocuindu-se ananasul cu afine, căpșuni, bucățele de piersici sau vișine fără sâmburi.



Deserturi crude











Prăjitură krantz - raw

256

O porție conține: calorii 240, glucide 27

10 porții x 100 g

Simbol								
Indicat ✓	Da	Nu	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Da

- ♦ 250 g fulgi de ovăz mărunți
- ♦ 125 g nucă mărunțită
- ♦ 15 g miere de albine
- ♦ 15 g stafide
- ♦ 500 g mere răzuite pe răzătoarea mare
- ♦ 2 g coriandru măcinat
- ♦ 15 g curmale mărunțite
- ♦ 25 g nucă de cocos
- ♦ 100 ml suc de afine sau alt suc de fructe

Se amestecă ingredientele, se ornează cu fructe.











Retete de bază



100 g conțin: calorii 32, glucide 3

aprox. 500 g

Simbol								
Indicat ✓	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da

♦ 4 l lapte de soia

 Rețeta
285

♦ sucul de la 4 lămâi

Laptele se pune la fiert (dacă este deja fiert se lasă doar să dea în clocot, dacă atunci l-am preparat îl lăsăm să fiarbă 20 de minute). Se adaugă sucul de lămâie și se oprește focul. Se amestecă ușor în lapte. Îl lăsăm 10 minute deoparte fără să mai amestecăm. După 10 minute, se verifică laptele cu o lingură, dacă s-a adunat deasupra brânza și lichidul a rămas transparent, atunci se strecoară compoziția prin tifon. Se leagă cele 4 colțuri ale tifonului și se lasă la scurs. Dacă lichidul (zerul) este albicios încă, se mai pune lămâie și apoi se strecoară.





**Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă
„Eden” Breaza
iese în întâmpinarea oaspeților săi
cu programe de tratament de 14 zile,
în care vă puteți bucura de:**

- ✓ Dietă adaptată nevoilor personale
- ✓ Tratamente naturale curative
- ✓ Informații medicale utile
- ✓ Cursuri de bucătărie și demonstrații practice
- ✓ Gimnastică medicală
- ✓ Momente de tihnă
- ✓ Consiliere spirituală
- ✓ Suflete deschise spre o prietenie adevărată

Contact: info@fundatiaeden.ro
Telefon: (+4) 0244 343 228
www.fundatiaeden.ro

