


O carte de rețete care să vă vină în ajutor  
pe parcursul tratamentului cancerului renal

Retete de  
**Primăvară**

*Gastronomie cu arome și  
ingrediente de sezon*





ACEASTĂ CARTE  
DE REȚETE VI  
SE ADRESEAZĂ  
PENTRU CĂ URMAȚI  
TRATAMENT  
ÎMPOTRIVA  
CANCERULUI RENAL.

ALIMENTAȚIA  
CORECTĂ ESTE O  
PARTE ESENȚIALĂ  
A ACESTUI  
TRATAMENT..

În timpul tratamentului pot apărea efecte secundare precum oboseala, lipsa poftei de mâncare, greața sau tulburările digestive, ceea ce poate îngreuna prepararea și consumul normal al alimentelor.<sup>1</sup>

Vă prezentăm trei modalități prin care puteți reduce efectele secundare ale tratamentului și îi puteți spori eficiența, contribuind astfel la o calitate a vieții mai bună: menținerea, pe cât posibil, a plăcerii și a semnificației asociate mesei în timpul tratamentului; limitarea tendinței de a evita anumite alimente, prin adaptarea modului de preparare; evitarea dietelor restrictive sau periculoase.<sup>1,2</sup>

**Înțelepciunea naturii nu dă greș. AVEȚI ÎNCREDERE ÎN EA!**


Scopul acestei broșuri este să vă sprijine în alegerea alimentelor și a modului de preparare a acestora,<sup>1,2</sup> astfel încât să reduceți efectele secundare ale tratamentului, să mențineți un aport alimentar adecvat prin creșterea valorii calorice a preparatelor și, atunci când este necesar, să facilitați înghițirea prin adaptarea texturii alimentelor.

Cartea de rețete cuprinde recomandări inspirate din experiențele pacienților, menite să încurajeze o alimentație variată și adaptată sezonului.<sup>1,3</sup> Aceste informații contribuie la asigurarea calității nutriționale, pregătindu-ne să facem față mai bine perioadelor dificile.<sup>1,3</sup> Cineva a spus: „Mâncatul sănătos face parte din tratamentul nostru — poate că gătitul ar trebui prescris de medic.”

1. Poullart P. Quelle alimentation pendant un cancer? Ed. Privat, 2019, p. 263.

2. [www.vite-fait-bienfaits.fr](http://www.vite-fait-bienfaits.fr).

3. Colmet Daâge V. Dans les coulisses: chimiothérapie, des ateliers culinaires pour retrouver le plaisir de manger. Nutrition Info, 2015, 43: 34-37.



CUM SĂ GĂTIȚI  
ÎN ARMONIE CU  
ANOTIMPURILE –  
UN PAS SIMPLU  
SPRE O VIAȚĂ MAI  
SĂNĂTOASĂ.

Cel mai important este să vă adaptați alimentația la starea actuală. Este necesar un nivel ridicat de energie pentru a face față bolii și tratamentului.<sup>4</sup> Plantele de sezon sunt cea mai bună modalitate de a obține această energie. Ele furnizează carbohidrați (zahăr și amidon), vitamine, minerale și fibre, care pot fi completate cu proteine de origine animală.

Este important să rețineți că sistemul imunitar are nevoie de un aport normal de carbohidrați pentru a ajuta celulele, organele și țesuturile să funcționeze corect și pentru a lupta eficient împotriva bolii.<sup>4</sup> În același timp, proteinele animale, datorită echilibrului lor de aminoacizi esențiali, sprijină transportul medicamentelor în sânge, ajutându-le să ajungă la țintă și protejând în același timp alte organe de efectele nedorite.<sup>5,6</sup>


Acum nu este momentul pentru diete restrictive;  
**ESTE IMPORTANT SĂ VĂ ADAPTAȚI ALIMENTAȚIA LA  
NEVOILE ȘI STAREA DUMNEAVOASTRĂ DE SĂNĂTATE.**

Chiar și atunci când oboseala se face simțită, câteva momente de activitate fizică pot face mesele mai plăcute și mai hrănitoare pentru corpul dumneavoastră.

4. Raynard B *et al.* Conséquences nutritionnelles et métaboliques au cours des cancers. *Oncologie*, 2009; 11: 200-203.

5. Boirie Y *et al.* Nutrition and Protein Energy Homeostasis in Elderly. *Mechanisms of Ageing and Development*, 2014; 136: 76-84.

6. Boulhata JI. Drug-Nutrient Interactions: A Broad View with Implications for Practice. *J of the academy of nutrition and dietetics*, 2012; 112: 506-517.



O BUCĂTĂRIE  
BINE ORGANIZATĂ  
MĂ AJUTĂ SĂ  
GĂTESC MAI  
UȘOR ȘI SĂ AM  
GRIJĂ DE MINE.<sup>1</sup>

- Lumina naturală sau o lumină artificială bună stimulează activitatea mintală și ajută la concentrare
- Mirosurile neplăcute din frigider pot fi neutralizate cu bicarbonat de sodiu sau oțet alb
- Un scaun la înălțimea blatului de bucătărie oferă confort
- Îmi fac provizii de alimente înainte de o ședință de tratament
- Mă asigur că am la îndemână toate ustensilele de care am nevoie: blender de mână, blender clasic, tocător, fierbător, aparat de înghețată, cântar, cuțit de bucătar, răzătoare, forme de silicon, recipiente de sticlă, folie alimentară, cuptor cu microunde, mănuși subțiri din material textil, farfurie compartimentată sau aparat pentru decojit roșii

Acestea sunt câteva sfaturi generale care vă pot ajuta să gestionați simptomele provocate de boală sau de tratament.






Fiecare dintre cele patru broșuri de sezon include sfaturi și trucuri culinare detaliate, prezentate prin rețete individuale. Unele ingrediente, cum ar fi semințele de chia sau agar-agarul, pot fi găsite în magazinele de produse bio sau la raioanele de alimente sănătoase sau organice din supermarketuri.








1. Pouillart P. Quelle alimentation pendant un cancer? Ed. Privat, 2019, p. 263.

4. Raynard B *et al.* Conséquences nutritionnelles et métaboliques au cours des cancers. *Oncologie*, 2009; 11: 200-203.

5. Boirie Y *et al.* Nutrition and Protein Energy Homeostasis in Elderly. *Mechanisms of Ageing and Development*, 2014; 136: 76-84.

6. Boulhata JI. Drug-Nutrient Interactions: A Broad View with Implications for Practice. *J of the academy of nutrition and dietetics*, 2012; 112: 506-517.

 SIMPTOME	 RECOMANDĂRI <sup>1</sup>
 <b>OBOSEALĂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegeți ustensile de bucătărie ușoare, care se manipulează și se curăță ușor</li> <li>• Consumați fructe pentru a vă asigura aportul de vitamine și zahăr, beneficiind astfel de un plus rapid de energie</li> <li>• Chiar și câteva minute de mers prin casă pot menține mușchii activi și pot ajuta proteinele să își îndeplinească rolul în corp</li> </ul>
 <b>LIPSA POFTEI DE MÂNCARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitați să mâncați în bucătărie</li> <li>• Împărțiți mesele în porții moderate pentru a mânca mai ușor și a evita senzația de prea plin</li> <li>• Consumați mesele pe parcursul zilei, în porții mai mici, pentru a vă simți mai bine și mai energic(ă)</li> <li>• Nu vă faceți griji dacă reușiți doar să pregătiți o gustare!</li> </ul>
 <b>SCĂDERE ÎN GREUTATE (Creșterea aportului de proteine)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La supe, adăugați ingrediente bogate în proteine, precum lactate, ouă, carne pasată sau smântână maturată (crème fraîche)</li> <li>• Optați pentru brânzeturi mai ușor de digerat: presate și fierte (Comté, Beaufort, Gruyère, Parmezan) sau pe bază de zer (Brousse, Ricotta)</li> <li>• Asezonați preparatele cu maioneză, vinegretă sau alte sosuri cremoase și grase</li> <li>• Folosiți ulei de măsline și alte uleiuri bogate în omega 3, precum cele din nuci, semințe de in sau rapiță, pentru a preveni pierderea masei musculare</li> <li>• Alegeți alimente bogate în potasiu pentru a combate atrofia și crampele musculare. Aveți la dispoziție ingrediente nutritive și gustoase, precum nuci, fasole albă, zahăr Rapadura, piure de tomate, lămâie, banană, cartofi sau calcan</li> <li>• Folosiți schinduf în sosuri, iaurt și cremă de brânză: există date care susțin că această plantă ajută la regenerarea fibrelor musculare</li> <li>• Gătiți cu suplimente nutritive orale sau integrați-le în dieta zilnică</li> </ul>

 SIMPTOME	 RECOMANDĂRI <sup>1</sup>
 <b>GREAȚĂ VĂRSĂTURI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu stați nemâncat(ă) – luați o gustare!</li> <li>• Consumați porții mici de preparate sărace în grăsimi, realizate cu ingrediente simple, servite calde sau reci</li> <li>• Gătiți la abur, la cuptorul cu microunde sau „en papillote” și adăugați untul, uleiul sau alte grăsimi chiar înainte de a servi</li> <li>• Gătiți cu ingrediente care ameliorează greața, cum ar fi ghimbirul, menta etc.</li> <li>• Alegeți alimente cu textură densă (gris, budinci, piureuri și supe groase)</li> <li>• Evitați carnea la cuptor, sosul „gravy” și jusul</li> </ul>
 <b>DIAREE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beți multă apă, supă de legume și ceaiuri din plante la temperatura camerei</li> <li>• Consumați surse de potasiu (vezi „Scădere în greutate”)</li> <li>• Folosiți alimente care ajută la combaterea diareii sau reglarea digestiei, cum ar fi: orez alb, paste făinoase, morcovi, jeleu de fructe, banane, mere crude, tapioca sau cardamom</li> </ul>
 <b>CONSTIPAȚIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumați alimente bogate în fibre, precum fructe întregi, suc de mere sau prune și cereale integrale, și nu uitați să beți suficientă apă.</li> <li>• Pe cât posibil, beți apă cu un conținut ridicat de magneziu</li> </ul>
 <b>FURNICĂTURI LA NIVELUL MĂINILOR ȘI PICIOARELOR (PARESTEZIE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folosiți mănuși subțiri din material textil pentru a manipula obiecte reci</li> <li>• Evitați sursele de potasiu (vezi „Scădere în greutate”)</li> </ul>
 <b>HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitați consumul de legume și pește din conservă, muștar și mezeluri</li> <li>• Alegeți alimente bogate în potasiu</li> </ul>



ÎN ACEST ANOTIMP  
AL REÎNNOIRII,  
HRĂNIȚI-VĂ CORPUL  
CU TOT CE ARE  
NEVOIE DUPĂ O  
IARNĂ LUNGĂ.

Primăvara este anotimpul reînnoirii – martie, aprilie și mai ne invită să ne armonizăm cu natura și să ne redescoperim energia! Primăvara este momentul perfect pentru a face provizii de legume proaspete, abia culese. Descoperiți la piața locală legume proaspete și suculente – partenerii perfecți ai meselor de primăvară.

În acest anotimp, renunțăm la preparatele gătite pe care le consumăm iarna și alegem ingrediente proaspete și sănătoase. Când natura prinde din nou viață, și farfuriile noastre capătă culoare și prospețime.

E anotimpul în care natura ne răsfășă cu arome proaspete – de la arpagic și mărar până la salvie și rozmarin. Pe lângă numeroasele efecte benefice pentru sănătate, acestea stimulează papilele gustative și pot transforma radical gustul unui preparat din carne sau pește.

Frunzele proaspete și fragede ale legumelor fac minuni în supe, salate și smoothie-uri. La supe, adăugați verdețurile cu 5 minute înainte de încheierea timpului de gătit.























Sparanghelul fraged, ridichile crocante, anghinarea și avocado se potrivesc perfect în preparate reci sau alături de carne albă și pește, completate de fructe proaspete precum ananasul, bananele și merele. Primăvara marchează și „sezonul capturilor” – momentul ideal pentru a savura pește și fructe de mare proaspete, surse excelente de acizi grași sănătoși: cod, merluciu, polac, macrou, merlan, sardine, ton, păstrăv și creveți.

Știați că... Sparanghelul verde conține mai mulți micronutrienți decât cel alb? Se gătește cel mai bine la tigaie, într-un sos ușor, iar sparanghelul alb se fierbe, de obicei, în apă cu sare, în stil englezesc. Sparanghelul verde se combină excelent cu diferite tipuri de carne, iar cel alb este delicios dacă este servit cu un sos cremos, ca aperitiv.

**PENTRU O SALATĂ CU GUST AUTENTIC DE PRIMĂVARĂ, ADĂUGAȚI DEASUPRA UN OU DE LA GĂINI CRESCUTE ÎN AER LIBER – SE POTRIVEȘTE PERFECT CU LEGUMELE VERZI SAU CELE BOGATE ÎN AMIDON. PUTEȚI SERVI OUĂLE ȘI CA APERITIV.**

Pentru un răsfăț dulce, preparați cremă de zahăr ars, panna cotta sau crumble cu rubarbă, căpșuni sau nucă de cocos.

LEGUME	NUTRIENȚI-CHEIE <sup>7,8</sup>	BENEFICIU <sup>7,8</sup>
 ANGHINARE	Fibre/polifenoli, vitamina B9, antocianine/fier	Accelerează tranzitul intestinal/efect antioxidant/ scade nivelul colesterolului/combate anemia
 SPARANGHEL	Polifenoli, carotenoizi, vitaminele B9 și K/compuși ai sulfului/fibre	Antioxidant/protejează intestinul/acelerează tranzitul intestinal
 AVOCADO	Fibre/vitamina B9, potasiu/acizi grași nesaturați	Accelerează tranzitul intestinal/efect antioxidant/ scade nivelul colesterolului
 CASTRAVETE	Fibre/polifenoli, cupru/apă	Accelerează tranzitul intestinal/efect antioxidant/ hipocaloric
 NĂSTUREL (BRÂNCUȚĂ)	Carotenoizi, flavonoide, vitamina A, calciu/fier	Antioxidant/combate anemia
 SPANAC	Vitaminele A, B9 și K, magneziu/fier/fibre	Antioxidant/combate anemia/acelerează tranzitul intestinal
 FENICUL	Vitaminele B9 și C, potasiu, polifenoli/fibre	Antioxidant și diuretic/acelerează tranzitul intestinal/hipocaloric
 FASOLE FAVA (BOB)	Fibre/vitaminele B9 și C, potasiu, fosfor/fier	Accelerează tranzitul intestinal și are efect diuretic/ antioxidant/de protecție intestinală
 IN	Fibre/omega 3/fier	Accelerează tranzitul intestinal/efect antioxidant/ combate anemia
 MAZĂRE	Vitaminele C, B9 și B1/fibre/fier	Antioxidant/acelerează tranzitul intestinal/ combate anemia
 RIDICHE	Vitaminele B9 și C, potasiu	Efect antioxidant și diuretic
 RUCOLA	Carotenoizi, magneziu, calciu, vitaminele B9 și C/ omega 3/fier	Antioxidant/imunostimulator/combate anemia

FRUCTE	NUTRIENȚI-CHEIE <sup>7,8</sup>	BENEFICIU <sup>7,8</sup>
 ANANAS	Fibre/polifenoli, mangan, vitamina C/bromelaină	Imunostimulator/antioxidant/ accelerează tranzitul intestinal
 BANANĂ	Carotenoizi, vitamina B6, potasiu/fibre	Antioxidant/acelerează tranzitul intestinal
 LĂMÂIE ȘI LĂMÂIE VERDE	Vitamina C, flavonoide/carbohidrați complecși (pectină)/fibre	Antioxidant/scade nivelul de colesterol din sânge, reglează flora intestinală și glicemia/acelerează tranzitul intestinal
 CĂPȘUNĂ	Vitamine B9 și C, flavonoide/fibre	Antioxidant/acelerează tranzitul intestinal
 LAPTE DE COCOS	Fier/fosfor, mangan, vitamina B9	Combate anemia/are efect antioxidant
 MIEZ DE NUCĂ DE COCOS	Fibre/vitamina B6, seleniu, mangan	Accelerează tranzitul intestinal/efect antioxidant
 MĂR VERDE	Vitamina C, polifenoli/carbohidrați complecși (pectină)	Antioxidant/scade nivelul de colesterol din sânge, reglează flora intestinală și glicemia
 RUBARBĂ	Vitamina C, polifenoli, calciu/fibre	Antioxidant/acelerează tranzitul intestinal/ hipocaloric

Proprietățile alimentelor, macronutrienții și micronutrienții prezentați în această broșură nu înlocuiesc tratamente, regimuri alimentare sau sfaturi alimentare prescrise de medicul dvs. Dacă aveți neclarități sau întrebări, adresați-vă întotdeauna medicului dvs.

7. Bland JS. Phytonutrition, phytotherapy, and phytopharmacology. *Altern Ther Health Med.* 1996; 2: 73-6.

8. Briskin DP. Medicinal Plants and Phytomedicines. *Linking Plant Biochemistry and Physiology to Human Health. Plant physiol. And Update on phytomedicine.* 2000; 124: 507-514.

## CUPRINS

Carpaccio de anghinare cu tapenade .....	p. 18
Pastă tartinabilă cremoasă de anghinare .....	p. 20
Sparanghel verde la cuptor cu șuncă maturată și brânză Tomme de Savoie .....	p. 22
Sparanghel alb și creveți en papillote .....	p. 24
Tagliatelle din castravete cu somon afumat .....	p. 26
Supă cremă de castraveți și avocado .....	p. 28
Salată primavara cu sos pesto cu năsturel .....	p. 30
Supă de năsturel cu bacon afumat .....	p. 32
Samosas (pachețele indiene) cu brânză de capră și spanac .....	p. 34
Pește cu spanac și sos cu busuioc .....	p. 36
Somon afumat cu fenicul proaspăt .....	p. 38
Tatin de fenicul .....	p. 40
Insulă plutitoare cu fasole fava .....	p. 42
Gratin cu smântână, usturoi și ghimbir .....	p. 44
Lasagna simplificată cu somon și mazăre .....	p. 46
Gustări cu mazăre, ierburi și curry la pahar .....	p. 48
Tzatziki cu ridichi .....	p. 50
Ridichi coapte cu cimbru .....	p. 52
Salată Caesar cu verdețuri cu frunze mici .....	p. 54
Smoothie cu ginseng .....	p. 56

Budincă în stil creol cu ananas, rom și stafide .....	p. 58
Pui cu ananas .....	p. 60
Budincă cremoasă cu avocado și nucă de cocos .....	p. 62
Rulouri de primăvară cu avocado .....	p. 64
Chec cu banane .....	p. 66
Mousse de banane în stil Banoffee .....	p. 68
Chifteluțe de pui cu lămâie, parmezan și alune de pădure .....	p. 70
Tort cu lămâie .....	p. 72
Limonadă cu ghimbir .....	p. 74
Scoici Saint-Jacques cu tarhon și lime .....	p. 76
Ruladă cu căpșuni și cremă chantilly .....	p. 78
Desert la pahar cu căpșuni, mentă și cremă Chantilly .....	p. 80
Mini-pandișpan cu ciocolată și semințe de in .....	p. 82
Mini quiche-uri crocante cu semințe de in .....	p. 84
Piña colada fără alcool .....	p. 86
Cremă de zahăr ars cu lapte de cocos .....	p. 88
Salată răcoritoare cu măr, castravete și mentă .....	p. 90
Gustare la pahar cu crab și mere verzi .....	p. 92
Limonadă cu rubarbă .....	p. 94
Mini-tarte cu măr și rubarbă .....	p. 96



# Carpaccio

DE ANGHINARE CU TAPENADE

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest carpaccio vegetarian delicios și proaspăt este o abordare fermecător de originală a unui preparat clasic. Anghinarea are efect benefic în afecțiunile digestive și are un conținut mare de fibre, care stimulează tranzitul intestinal. De asemenea, conține vitamina B9 și cupru, care contribuie la funcționarea corectă a sistemului imunitar.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

6 inimi mari de anghinare, proaspete și curățate (sau din conservă)  
75 g tapenade (pastă cremoasă din măsline)  
1/2 de lămâie  
2 linguri de ulei de măsline  
1 lingură de oțet  
6 roșii cherry  
1 bucată de mozzarella sau burrata  
sare, piper

## PREPARARE

Dacă folosiți inimi de anghinare proaspete, acestea se fierb în apă cu sare timp de 20-30 de minute, apoi se scurg.

Se stoarce lămâia.

Se taie anghinarea în felii subțiri și se aranjează frumos pe două farfurii.

Se stropesc imediat feliile de anghinare cu zeamă de lămâie pentru a evita oxidarea.

Se subțiază consistența tapenadei prin adăugarea uleiului de măsline și a oțetului și se adaugă amestecul peste anghinare. Se decorează cu roșiile cherry și mozzarella sau burrata. Se azonează cu puțin piper și se servește rece.



# Pastă tartinabilă cremoasă

DE ANGHINARE

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această pastă tartinabilă cremoasă de anghinare este un aperitiv excelent. Preparatul are o textură cremoasă ideală pentru persoanele cu dificultăți de mestecare sau înghițire. Anghinarea conține fibre benefice pentru tranzitul intestinal și vitamina B9 și cupru cu rol în sănătatea sistemului imunitar.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

4 inimi de anghinare, curățate  
(sau 1 borcan mic de inimi de anghinare)  
100 g fromage frais (cremă de brânză)  
1/2 de lămâie  
sare, piper

## PREPARARE

Dacă folosiți inimi de anghinare proaspete, acestea se fierb în apă cu sare timp de 20-30 de minute, apoi se scurg.

Se amestecă cu zeama de la o jumătate de lămâie.

Se adaugă crema de brânză.

Se azonează cu sare și piper.

Se servește ca sos sau cremă tartinabilă.

*Sfat: Dacă vă confrunțați cu disconfort la nivelul gurii, serviți cu pâine feliată moale.*



# Sparanghel

LA CUPTOR CU ȘUNCĂ MATURATĂ  
ȘI BRÂNZĂ TOMME DE SAVOIE

Preparat rapid

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această rețetă delicioasă de sparanghel la cuptor vă oferă proteinele de care aveți nevoie pentru sănătatea mușchilor. Sparanghelul conține vitamina B9, cu rol în combaterea oboselii și în funcționarea normală a sistemului imunitar.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

- 250 g sparanghel verde
- 80 g șuncă maturată
- 70 g de brânză Tomme de Savoie, brânză tradițională franțuzească (semi-moale), feliată
- 1 cubuleț de unt
- 1 sticlă de apă minerală (sau apă plată + 1 linguriță de bicarbonat de sodiu)

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 200°C (treapta 6-7 la cuptoarele cu gaz).

Sparanghelul se pune într-o tigaie mică, se acoperă cu o cantitate generoasă de apă minerală și se fierbe fără capac timp de 10-15 minute. Timpul exact de gătire necesar depinde de grosimea tulpinilor de sparanghel. Nu adăugați sare.

Se lasă să se evapore toată apa, urmărind atent procesul de gătire. Dacă sparanghelul a fiert, dar mai rămâne apă, aruncați-o.

Când s-a evaporat toată apa, se adaugă o bucată de unt pentru a glazura sparanghelul.

Se îndepărtează grăsimea de pe feliile de șuncă.

Formați unul sau mai multe mănunchiuri de sparanghel și înfășurați șunca în jurul mănunchiului pentru a-l fixa.

Așezați pe un vas termorezistent.

Așezați o felie de brânză peste șuncă. Se introduce în cuptorul preîncălzit timp de 5-10 minute până se topește brânza.

Important: Nu este necesar adaos de sare, deoarece șunca și brânza sunt deja sărate.



SPARANGHEL ALB ȘI CREVEȚI

## en papillote

Fel principal

### DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest delicios papillote dulce-sărat este ideal pentru cei care suferă de tulburări ale gustului sau ale mirosului. Creveții conțin proteine esențiale pentru mușchi; sparanghelul conține vitamina B9, care ajută la buna funcționare a sistemului imunitar. Lămâia este o alegere excelentă pentru a ameliora diareea.



### INGREDIENTE

 Pentru două porții

500 g sparanghel alb  
12 creveți decorticați și fierți  
2 lămâi  
1 portocală  
20 g unt  
sare, piper

### PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 200°C (treapta 6-7 la cuptoarele cu gaz).

Se spală și se curăță sparanghelul de coajă, dacă este necesar.

Se pregătesc două dreptunghiuri din hârtie de copt de dimensiuni egale. Se împart tulpinile întregi de sparanghel în mod egal pe cele două foi de copt și se presară coajă de lămâie deasupra.

Se curăță o lămâie și o portocală de coajă și se desfac în felii. Se stoarce a doua lămâie și se încălzesc zeama de lămâie și untul într-o cratiță.

Se toarnă zeama de lămâie și untul încălzit peste sparanghel și se adaugă feliile de citrice și creveții.

Se azonează cu sare și piper. Se împătorește fiecare jumătate de hârtie de copt peste sparanghel și se răsucesc capetele, astfel încât să se creeze un buzunar.

Se lasă la cuptor 25-30 de minute.



# Tagliatelle

DIN CASTRAVETE CU SOMON AFUMAT

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această rețetă originală de tagliatelle din castraveți este un preparat proaspăt, delicios și răcoritor. Castravetele este o sursă de fibre, care stimulează tranzitul intestinal, în timp ce somonul furnizează proteine esențiale pentru mușchi. Acest preparat ușor și răcoritor este ideal pentru zilele în care nu aveți poftă de mâncare.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

1 castravete  
100 g somon afumat  
2 linguri de smântână fermentată (crème fraîche)  
1 linguriță de zeamă de lămâie  
1/2 de linguriță de muștar  
10 fire de ceapsoară  
câteva frunze de tarhon  
sare, piper

## PREPARARE

Se spală și se curăță castravetele de coajă și se taie capetele.

Cu ajutorul unui peeler pentru legume, se taie fâșii subțiri de castravete pe lungime.

Într-un castron, se amestecă crème fraîche, muștarul, ceapsoara și tarhonul tocate, sare, piper și zeama de lămâie.

Se taie somonul afumat în fâșii mici.

Într-un bol de salată, se amestecă tagliatellele din castraveți, somonul și sosul cu crème fraîche.

Se lasă o oră la frigider.



# Supă cremă

DE CASTRAVEȚI ȘI AVOCADO

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această supă cremă delicioasă este ideală pentru a vă răcori în zilele calde de primăvară. Datorită conținutului mare de apă, castraveții au efect hidratant; avocado conține cupru, care contribuie la funcționarea corectă a sistemului imunitar. Avocado conține și vitamina B9, care contribuie la diminuarea oboselii.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

- 1 avocado foarte copt
- 1 castravete
- 1 iaurt
- 4 fire de mărar
- 2 felii de pâine
- 4 măslina verzi
- sare, piper

## PREPARARE

Se curăță și se toacă avocado și castravetele. Se pun deoparte câteva bucăți de avocado tocat pentru decorat.

Se amestecă restul de avocado și castravetele tăiat cuburi cu iaurtul până la omogenizare.

Se azonează cu sare și piper după gust.

Se lasă o oră la frigider.

Înainte să serviți supa, tăiați măslinale felii și prăjiți pâinea.

Se ornează supa cu firele de mărar și cu avocado și măslinale tăiate. Se servește cu pâine prăjită.



# Salată Primavera

CU SOS PESTO CU NĂSTUREL

Fel principal

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această salată delicioasă de paste abundă în beneficii nutriționale, inclusiv carbohidrați complecși din paste, proteine din ouă și fibre din năsturel, mazăre și roșii. Fructele și legumele din rețetă conțin vitamina C, care susține sistemul imunitar și combate oboseala. Năsturelul conține, de asemenea, vitamina A, benefică în ameliorarea afecțiunilor pielii.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

100 g paste penne nefierte  
2 ouă  
300 g roșii cherry  
100 g mazăre  
1 legătură de năsturel  
1 lingură de muguri de pin  
4 linguri de ulei de măsline  
1 cățel de usturoi  
sare, piper  
oțet balsamic

## PREPARARE

Se fierb pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj, se scurg și se lasă la răcit.

Se fierb ouăle timp de 9 minute, apoi se decojesc ușor după ce s-au răcit.

Pentru a prepara pesto de năsturel, se spală firele de năsturel sub jet de apă, se desprind frunzele de pe tulpini și se scurge bine excesul de apă.

Se îndepărtează tija interioară din cățelul de usturoi, dacă este cazul, pentru un gust mai plăcut. Apoi, se introduc frunzele de năsturel, cățelul de usturoi și mugurii de pin într-un robot de bucătărie și se amestecă până se obține o pastă fină.

Se adaugă ulei de măsline pentru a obține consistența dorită a sosului pesto.

Se fierbe mazărea și se taie în două roșiile cherry.

Se amestecă pastele cu pesto, apoi se adaugă roșiile cherry, mazărea și ouăle tăiate în două sau felii. Se azonează cu sare și piper după gust.

Se servește rece cu un strop de oțet balsamic.

# Supă

DE NĂSTUREL CU BACON AFUMAT

Supă

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această supă gustoasă de năsturel este ideală dacă aveți dificultăți de înghițire sau mestecare. Servită cu bacon, smântână și brânză, este perfectă și pentru persoanele fără poftă de mâncare. Năsturelul conține, de asemenea, vitamina A, benefică în funcționarea sistemului imunitar și ameliorarea afecțiunilor pielii. În plus, vitamina C este excelentă pentru reducerea oboselii.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

1/2 de legătură de năsturel  
1 cartof mare  
1/2 de șalotă (ceapă mică)  
10 g unt  
60 g bacon afumat  
50 g parmezan  
smântână simplă  
sare, piper

## PREPARARE

Se îndepărtează tulpinile mari de năsturel și se spală frunzele.  
Se curăță de coajă cartoful și șalota și se taie cartoful cubulețe.  
Se prăjește năsturelul ușor în unt, apoi se pune deoparte pentru mai târziu.  
Se călesc șalotele și baconul afumat până devin aurii.  
Se adaugă cartoful și se stropește tigaia cu puțină apă.  
Se lasă să fiarbă până când cartoful este aproape gătit, apoi se adaugă năsturelul și se mai gătește câteva minute.  
Se mixează supa la blender și se strecoară printr-o sită fină.  
Se presară parmezan deasupra. Pentru a ajunge la consistența dorită, se adaugă smântână simplă.  
Gustați și condimentați după gust.



# Samosas (pachețele indiene)

CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI SPANAC

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această rețetă delicioasă de samosa este ideală pentru zilele în care nu aveți poftă de mâncare. Puteți servi oricâte porții doriți, la orice temperatură. Spanacul conține vitaminele B9 și E, care ajută la buna funcționare a sistemului imunitar. De asemenea, conține fier, care combate oboseala, și calciu, benefic pentru sănătatea oaselor.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

400 g spanac proaspăt  
200 g brânză proaspătă de capră  
8 foi de patiserie Filo  
1 cățel de usturoi  
piper  
ulei de măsline

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 200°C (treapta 6-7 la cuptoarele cu gaz).  
Se spală spanacul, se îndepărtează tulpinile dacă este necesar și se căleşte în unt cu un cățel de usturoi fără coajă.  
Se scoate spanacul din cratiță, se scurge excesul de lichid și se îndepărtează usturoiul.  
Spanacul se toacă grosier împreună cu brânza de capră proaspătă. Se condimentează cu piper după gust.  
Se taie fiecare foaie de aluat filo în două. Se împătorește fiecare jumătate de foaie de aluat.  
Se pune o lingură de amestec de spanac și brânză de capră la capătul foii îndoită. Apoi, se ridică un colț al foii pe diagonală pentru a acoperi umplutura și se formează un triunghi.  
Se îndoaie celălalt capăt al foii în jos și în jurul triunghiului pentru a închide pachețelul.  
Se așază pachețelele de samosa pe o tavă pentru cuptor.  
Se ung cu ulei de măsline.  
Se lasă la cuptor cel puțin zece minute și se întorc la jumătatea timpului pentru a se rumeni uniform.  
Se servesc fierbinți, calde sau reci.



# Pește

CU SPANAC ȘI SOS CU BUSUIOC

Fel principal

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Datorită fileului de pește gustos, acest fel principal furnizează proteinele de care aveți nevoie pentru a asigura sănătatea mușchilor. Spanacul conține fier care combate oboseala, calciu benefic pentru sănătatea oaselor și vitamina B9 care susține funcționarea sistemului imunitar. Sosul delicat cu busuioc este ideal pentru a fi savurat de cei cu simț al gustului sau al mirosului afectat total sau parțial.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

400 g spanac  
1 lingură de ulei de măsline  
20 g unt  
2 fileuri de pește alb, de exemplu, cod  
1 lămâie  
1 cățel de usturoi  
25 g muguri de pin  
1/2 de legătură de busuioc  
sare, piper

## PREPARARE

Se spală spanacul și se îndepărtează tulpinile, dacă este necesar.  
Se topește untul într-o tigaie și se adaugă spanacul.  
Se ia de pe foc și se adaugă puțină sare și piper.  
Se acoperă tigaia pentru a menține spanacul cald.  
Între timp, se încinge o lingură de ulei într-o cratiță mare. Se gătește peștele până devine auriu pe ambele părți.  
Se toacă usturoiul și frunzele de busuioc.  
Se amestecă busuiocul tocat și usturoiul cu mugurii de pin și zeama de lămâie.  
Se pune spanacul pe farfurii, se așază peștele pe patul de spanac și se adaugă sosul de busuioc deasupra.



# Fenicul proaspăt

ȘI SOMON AFUMAT

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Deoarece feniculul este bogat în fibre, acest preparat cu fenicul proaspăt și somon afumat este ideal dacă aveți probleme digestive.

Feniculul conține și potasiu, care ajută la reglarea tensiunii arteriale. Somonul este bogat în acizi grași omega 3 benefici pentru sănătatea inimii.



## INGREDIENTE

Pentru șase pahare

1/2 de bulb de fenicul  
180 g somon afumat  
75 g brânză proaspătă de capră  
100 g cremă de brânză  
1/2 de lămâie  
piper

## PREPARARE

Se taie feniculul în cuburi mici, egale (aproximativ 5 mm x 5 mm).

Se înăbușă 3 minute la puterea de 1 000 wați în cuptorul cu microunde, folosind o pungă de abur pentru microunde sau un recipient rezistent la microunde acoperit cu folie alimentară.

Se stoarce lămâia și se pune deoparte în frigider.

Între timp, se taie somonul în fâșii mici.

Se amestecă brânza de capră cu crema de brânză și se condimentează cu piper, după gust. Se adaugă cuburile de fenicul răcite și somonul.

Se pune în pahare și se ornează cu puțin fenicul, zeamă de lămâie și coajă de lămâie (evitați lămâia dacă aveți afte bucale).



# Tatin

DE FENICUL

Preparat rapid

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest tatin delicios este un mod original de a savura feniculul.

Acest preparat poate fi consumat cald sau rece, fiind ideal pentru cei cu afte bucale sau inflamație la nivelul gurii. În plus, feniculul ameliorează problemele digestive și conține potasiu care contribuie la menținerea unei tensiuni arteriale normale.



## INGREDIENTE

Pentru o tartă

- 1 foaie de aluat de patiserie gata preparat
- 1 fenicul mare
- 1/2 de calup de brânză de capră
- 2 cepe
- 2 fire de rozmarin
- 20 g unt
- piper

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 180°C (treapta 6 la cuptoarele cu gaz).

Se spală feniculul și se taie în cuburi mari.

Se sotează feniculul într-o cratiță împreună cu untul, ceapa tocată și rozmarinul. Se lasă aproximativ 30 de minute la foc mic. Se condimentează cu piper.

Se toarnă amestecul de fenicul într-o tavă cu pereți detașabili (springform). Brânza de capră se taie felii și se pune deasupra.

Se așază aluatul peste amestec, aranjând marginile. Se face o mică gaură în centrul aluatului pentru a permite aerului să iasă.

Se lasă la cuptor 30-40 de minute.

Se scoate din cuptor și se răstoarnă rapid pe o farfurie.

Se servește imediat cu salată.



# Insulă plutitoare

CU FASOLE FAVA

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Pe cât de neobișnuită, pe atât este de delicioasă această rețetă originală de insulă plutitoare savuroasă. Fasolea conține fibre care stimulează tranzitul intestinal, precum și cupru și vitamina B9 care diminuează oboseala și stimulează sistemul imunitar. Ouăle din acest preparat conțin proteine esențiale pentru sănătatea mușchilor. Textura aerată a insulei plutitoare este ideală pentru persoanele cu dificultăți la înghițire sau mestecat.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

200 g fasole fava decorticată  
1 vas mic cu icre de păstrăv  
2 ouă  
1/2 de lămâie  
250 ml lapte  
25 g unt  
1 lingură de mărar  
sare, piper

## PREPARARE

Fasolea se fierbe în apă clocotită timp de 15 minute, se scurge și se curăță de coajă. Se rade coaja de la o jumătate de lămâie și se stoarce zeama. Se toacă mărarul. Se separă albușurile de gălbenușuri. Într-o cratiță, se aduce la fierbere laptele în care s-a adăugat coaja de lămâie și se lasă la infuzat timp de 15 minute. Într-un bol, se adaugă puțin lapte la gălbenușuri și se condimentează cu sare și piper. Se toarnă în cratiță și se lasă să se îngroașe la foc mic, amestecând continuu, până când amestecul rămâne pe lingură. Se ia de pe foc și se adaugă 1 linguriță de mărar. Se încinge untul într-o tigaie și se căleşte ușor fasolea fiartă. Se condimentează cu sare și piper și se presară mărarul rămas. Se adaugă zeama de lămâie. Se bat albușurile spumă cu un praf de sare. Se gătesc albușurile spumă la putere medie în cuptorul cu microunde timp de aproximativ 30 de secunde. Se repartizează amestecul cremos pe fundul castroanelor de supă, apoi se adaugă albușurile gătite și icrele de păstrăv în centrul castroanelor. Se ornează cu mărar și fasolea rumenită și se servește cald sau rece.

# Spaghete

CU FASOLE FAVA ȘI LĂMÂIE

Preparat rapid

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această rețetă delicioasă de spaghete conține macronutrienți esențiali, precum carbohidrați complecși și proteine. Fasolea fava conține proteine benefice pentru mușchi și este o sursă de cupru și vitamina B9 care contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar. Aroma de lămâie adaugă savoare acestui preparat gustos, în timp ce busuiocul ajută persoanele cu simțul mirosului sau gustului afectat să savureze preparatul.

## INGREDIENTE

 Pentru două porții

200 g spaghete  
200 g fasole fava decorticată  
2 linguri de ulei de măsline  
2 căței de usturoi, tocați fin  
1 lămâie  
6 frunze de busuioc, tocate  
sare, piper  
parmezan proaspăt ras sau brânză pecorino (opțional)

## PREPARARE

Se fierb pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Când spaghettițele sunt fierte al dente, se pun deoparte 4 linguri din apa în care au fiert și se scurge restul.

Se pun spaghettițele înapoi în cratiță.

Între timp, se fierbe fasolea timp de 3-4 minute într-o cratiță cu apă clocotită cu sare. Se scurg boabele de fasole cu grijă și se decojesc.

În timp ce se gătesc pastele și fasolea, se încinge uleiul într-o tigaie și se călesc usturoiul, coaja de lămâie și puțină sare și piper, la foc mic, timp de 3-4 minute, până când usturoiul devine auriu, dar nu maro.

Se toarnă amestecul peste paste. Se adaugă fasolea, cele 4 linguri de apă în care au fiert pastele, zeama de lămâie și busuiocul tocat, apoi se reîncălzește la foc mediu, amestecând continuu.

Se presară parmezan ras sau brânză pecorino pentru servire (opțional).

*Sfat: Pentru o versiune cu mazăre și mentă, înlocuiți fasolea cu aceeași cantitate de mazăre proaspătă decojită și urmați aceiași pași. Înlocuiți busuiocul cu mentă.*



# Lasagna simplificat

CU SOMON ȘI MAZĂRE

Preparat rapid

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Aceasta este o rețetă de lasagna cum nu ați mai mâncat până acum: o abordare simplificată a variantei clasice, care se prepară rapid și ușor. Mazărea conține fibre care stimulează tranzitul intestinal și este o sursă de vitamina B9, care ajută la buna funcționare a sistemului imunitar. Somonul conține acizi grași omega 3 cu rol în sănătatea inimii.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

6 foi de lasagna proaspete sau uscate  
2 fileuri de somon (aproximativ 100 g fiecare)  
100 g mazăre decorticată  
200 g brânză ricotta  
câteva fire de mentă, tocate  
1 lingură de ulei de măsline  
sare, piper

## PREPARARE

Se taie cuburi fileurile de somon.

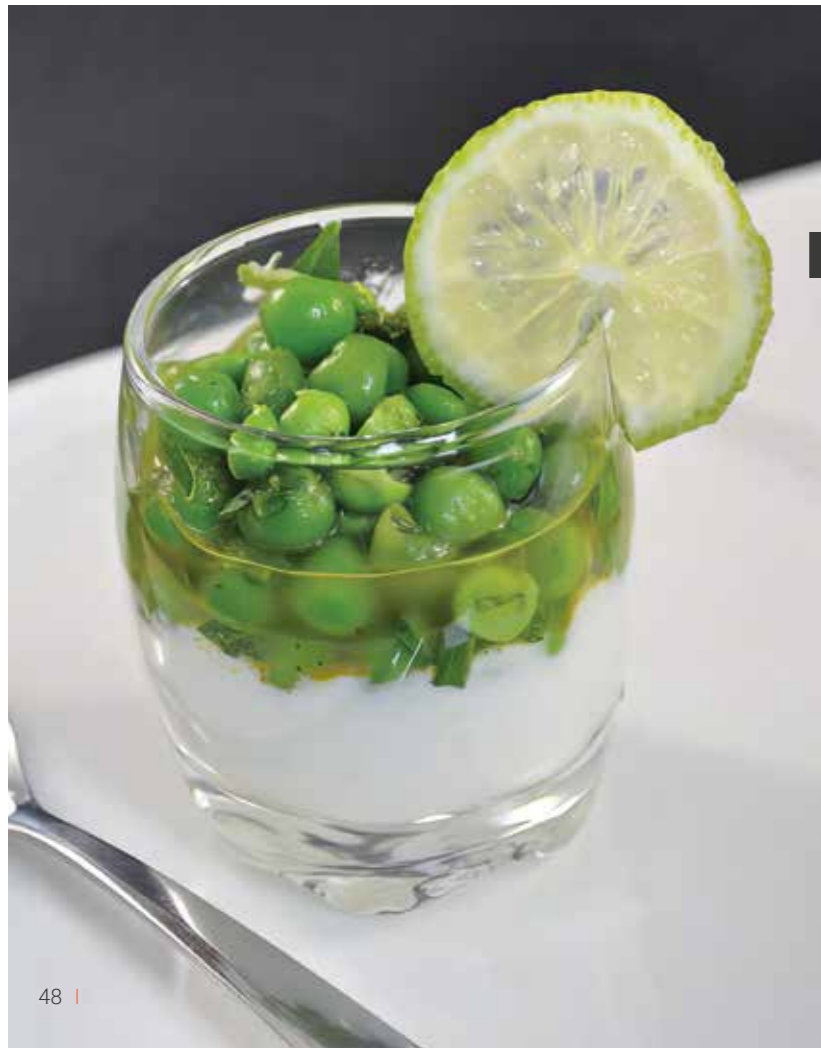
Se bate ricotta cu frunzele de mentă tocate, sare, piper și ulei de măsline. Se încălzește la cuptorul cu microunde timp de 1 minut la 750 de wați.

Între timp, se aduc la fierbere 2 cratițe cu apă cu sare. Se pun foile de lasagna în prima cratiță și se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Când au fiert, se scurg foile și se ungu ușor cu ulei pentru a nu se lipi.

Se toarnă mazărea în a doua cratiță și se fierbe aproximativ 2 minute, până când apa revine la punctul de fierbere. Se scurge și se lasă să se răcească.

Între timp, se încinge o tigaie antiaderentă și se gătește somonul timp de aproximativ 5 minute pe fiecare parte. Se azonează cu sare și piper.

Se așază ingredientele pe farfurie. Creați „lasagna” așezând la întâmplare foi de lasagna și adăugând somon, mazăre și amestecul de ricotta între ele. Se stropește cu ulei de măsline și se servește imediat.



# Gustări

CU MAZĂRE, IERBURI ȘI CURRY LA PAHAR

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Mazărea din acest preparat delicios conține fibre benefice pentru tranzitul intestinal. Mazărea conține, de asemenea, vitamina B9, care contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar. Coriandrul dă un plus de savoare acestei rețete și contribuie la ameliorarea durerilor articulare.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

150 g mazăre  
200 g cremă de brânză  
2 linguri de oțet balsamic alb  
4 linguri de ulei de măsline  
1 linguriță de pudră de curry  
coajă de lămâie verde (lime)  
1/4 de buchet de coriandru  
1/4 de legătură de ceapsoară  
sare

## PREPARARE

Se fierbe mazărea aproximativ 5 minute. Se verifică dacă este al dente, se scurge și se lasă să se răcească.

Se toarnă oțetul, uleiul, coaja de lămâie, ierburile tocate și pudra de curry într-un bol.

Se adaugă mazărea răcită și se amestecă bine.

Se pune crema de brânză ușor sărată în pahare, urmată de mazăre.

Se ornează cu puțină coajă de lămâie.



# Tzatzíki

CU RIDICHI

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această rețetă de tzatzíki cu ridichi este o abordare originală a tzatzíki-ului tradițional. Fresh și gustos, acest preparat poate fi consumat ca antreu sau ca aperitiv împreună cu familia și prietenii. În plus, ridichile conțin vitamina C, extrem de benefică pentru organism.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

12 ridichi roz  
1 șalotă  
100 g fromage frais (cremă de brânză)  
2 lingurițe de cepșoară tocată  
câteva picături de zeamă de lămâie  
sare, piper

## PREPARARE

Se spală și se taie codițele ridichilor.

Se taie grosier, împreună cu șalota și se toarnă toate într-un blender.

Se amestecă pentru câteva momente. Pentru a păstra textura crocantă a ridichii, nu mixați la blender foarte mult.

Se adaugă crema de brânză și lămâia și se amestecă până se obține consistența dorită. Se adaugă cepșoară, sare și piper, după gust.

Se servește în pahare sau ca sos aperitiv cu mini batoane, pâine prăjită sau bețișoare de legume.

# Ridichi coapte

CU CIMBRU

Garnitură

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această garnitură este o idee inedită și gustoasă pentru a consuma ridichile. Acest preparat simplu conferă ridichilor o textură care se topește în gură, fiind ideal pentru persoanele care au probleme cu mestecatul. Cimbrul este eficient în ameliorarea problemelor de la nivelul cavității bucale și ajută digestia.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

1 legătură mare de ridichi  
2 fire mari de cimbru  
20 g unt  
sare, piper

## PREPARARE

Se spală și se curăță ridichile.

Se topește untul într-o cratiță și se călesc ridichile timp de 5-10 minute cu frunzele de cimbru.

Se condimentează cu piper după gust și se servește imediat.



# Salată Caesar Primavera

Fel principal

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această salată Caesar succulentă este ideală pentru că oferă proteine esențiale pentru mușchi și vitamine pentru întregul corp.

Vitamina C prezentă în roșii și lăstari tineri ajută la reducerea oboselei și la funcționarea normală a sistemului imunitar. Acest preparat ușor este perfect pentru persoanele fără poftă de mâncare.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

100 g de verdeță cu frunze mici (baby greens) și rucola  
10 roșii cherry  
20 g de brânză parmezan (rasă)  
1 piept de pui  
1 lingură de ulei de măsline  
crutoane simple

*Pentru dressing:*

100 g cremă de brânză  
2 linguri de parmezan ras  
coaja de la o lămâie  
1 linguriță de zeamă de lămâie  
1 linguriță de maioneză  
1/2 de cățel de usturoi, tocat mărunt  
piper

## PREPARARE

Se prăjește pieptul de pui pe grătar în puțin ulei de măsline.

Se taie roșiile cherry în sferturi.

Pentru a prepara sosul: se amestecă crema de brânză, maioneza, zeama de lămâie, coaja de lămâie, usturoiul tocat și parmezanul ras.

Se condimentează cu piper după gust.

Se toarnă sosul peste amestecul de verdeță cu frunze mici și rucola. Se adaugă roșiile și puiul tăiat felii.

Se adaugă crutoanele și parmezanul.



# Smoothie

CU GINSENG

Băutură

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Ginsengul are proprietăți energizante și vă va oferi poftă de viață.

Fructele și legumele proaspete conțin fibre utile pentru tranzitul intestinal, precum și vitamina C benefică pentru sistemul imunitar. Textura smoothie-ului este potrivită în special pentru persoanele care au probleme de înghițire.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

- 60 g rucola
- 2 pere sau mere, tăiate bucăți
- 2 kiwi
- 2 banane
- zeama de la o lămâie
- 500 ml lapte degresat
- 200 g iaurt grecesc simplu
- 2 cm ghimbir proaspăt
- 1 linguriță pulbere de ginseng
- câteva cuburi de gheață

## PREPARARE

Se amestecă și se omogenizează toate ingredientele. Se servește rece, imediat după preparare.



# Flanuri

CU ANANAS, ROM ȘI STAFIDE

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest desert delicios vă va face să visați. Textura moale, care se topește în gură, este ideală pentru cei care au probleme cu mestecatul și înghițirea. Extrem de aromate, sunt ideale pentru persoanele care și-au pierdut simțul gustului și al mirosului.



## INGREDIENTE

Pentru 4 flanuri mici

330 ml lapte  
2 ouă  
65 g zahăr + 100 g pentru caramel  
1/2 de ananas  
50 g stafide Sultana  
1/2 de pahar rom

## PREPARARE

Se curăță ananasul de coajă și se taie cuburi.

Se diluează romul cu de două ori volumul său de apă.

Se lasă bucățile de ananas și stafidele la înmuiat în amestecul de rom și apă timp de o oră sau două. Se preîncălzește cuptorul la 160°C (treapta 5-6 la cuptoarele cu gaz).

Se sparg ouăle într-un castron, se adaugă zahărul și se bat până când amestecul devine alb. Se încălzește laptele și se toarnă peste compoziție, amestecând cu un tel.

Pentru caramel: într-o cratiță cu fundul gros, încălziți zahărul cu 4 linguri de apă la foc mare, fără să amestecați (aproximativ 5 minute) până se obține un caramel auriu.

Caramelul se toarnă în 4 forme mici, înclinându-le în toate direcțiile pentru a se distribui uniform și având grijă să nu vă ardeți.

Se scurg bine bucățile de ananas și stafidele, apoi se așază pe fundul formelor. Se toarnă peste amestecul de lapte.

Se pun formele în baie de aburi (cu apă până la jumătatea laturilor) și se introduc în cuptor pentru 35-40 de minute, fără să fiarbă.

Se scot flanurile din forme când se răcesc.

Se ornează cu câteva bucăți de ananas.



# Pui

CU ANANAS

Fel principal

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest pui suculent cu ananas este perfect chiar și pentru cele mai pretențioase gusturi, datorită aromelor sale dulci și savuroase.

Acest preparat complet conține proteine benefice pentru sănătatea mușchilor și carbohidrați care oferă senzația de sațietate.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

120 g orez brun sau trio de orez basmati  
2 fileuri de pui  
1/2 de ananas  
1/2 de ceapă  
1/2 de cățel de usturoi  
1 lingură de ulei de măsline  
1 linguriță de pudră de curry  
1 lingură de sos de soia sărat  
10 frunze de coriandru  
sare, piper

## PREPARARE

Se curăță ceapa și se toacă mărunt.

Se curăță usturoiul de coajă și se toacă mărunt.

Se încinge uleiul într-o tigaie și se călesc ceapa și usturoiul.

Se adaugă apoi bucățile de pui, sosul de soia, sare și piper.

Miezul de ananas se taie cubulețe și se adaugă la amestec, împreună cu pudra de curry și încă 3 linguri de apă.

Se acoperă și se lasă timp de aproximativ 10 minute la foc mic. În același timp, gătiți orezul conform instrucțiunilor de pe pachet.

Se servește pe o farfurie și se adaugă frunze proaspete de coriandru, spălate și tocate în prealabil.



# Budinca cremoasă

CU AVOCADO ȘI NUCĂ DE COCOS

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această cremă fină vă va încânta și vă va surprinde în egală măsură.

Datorită gustului dulce și texturii bogate, acest preparat este un desert excelent sau o gustare delicată, perfectă atunci când aveți un apetit diminuat.

Consistența sa fină îl face ideal pentru persoanele care au dificultăți de mestecare sau înghițire. Avocado conține cupru și vitamina B9 (acid folic), nutrienți care contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

2 avocado coapte  
zeamă de la 1 lime  
250 ml lapte de cocos  
zahăr brun

## PREPARARE

Se amestecă la blender pulpa de avocado, laptele de cocos și sucul de lime până se obține o consistență fină.

Se adaugă zahăr, dacă este necesar.

Se servește rece.



# Rulouri de primăvară

CU AVOCADO

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest preparat asiatic gustos va aduce o notă exotică în farfuria dvs. Umplutura sa de creveți, legume și tăiței de orez îi oferă organismului toți nutrienții de care are nevoie. Avocado conține vitamina B9 și cupru, care ajută la buna funcționare a sistemului imunitar. Morcovii conțin vitamina A, un aliat de nădejde în ameliorarea problemelor dermatologice. Busuiocul este ideal pentru cei cu deficiențe de simț al gustului și mirosului.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

- 4 foi de orez
- 4 creveți decorticați și fierți
- 1 avocado
- 1 morcov mic
- 4 frunze de busuioc
- 1 cupă de tăiței de orez
- sos pentru rulouri cu ou

## PREPARARE

Se prepară tăiței de orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Se scurg, se clătesc bine și se lasă să se răcească.

Se decojește avocado și se taie în fâșii.

Se spală, se curăță de coajă și se taie morcovul în bastonașe subțiri. Crevetii se taie în două pe lungime.

Așezați un prosop de bucătărie curat pe blatul de lucru.

Înmuiați o foaie de orez în apă rece pentru a o rehidrata, apoi puneți-o pe prosop.

Aranjați spre partea de jos a foii: 2 jumătăți de crevete, câțiva tăiței de orez, câteva fâșii de avocado, 1 morcov și o frunză de busuioc.

Se împăturește partea de jos a foii, strângând puțin, apoi părțile laterale. Se înfășoară complet rulourile de primăvară.

Se așază pe o farfurie, lăsând spațiu între rulouri pentru a nu se lipi între ele.

Se servesc reci cu sosul pentru rulouri cu ou.



# Chec

CU BANANE

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest chec cu banane (banana bread) poate fi savurat cu orice ocazie: la micul dejun, ca desert sau ca pauză de răsfăț culinar. Destul de consistent, este ideal atunci când nu aveți poftă de mâncare și vă ajută să vă reîncărcați cu energie. Scorțișoara din această rețetă va fi aliatul dvs. împotriva senzației de greață și a problemelor digestive.



## INGREDIENTE

Pentru un chec

250 g făină  
150 g zahăr  
100 g unt moale  
100 g nuci  
2 ouă  
3 banane coapte  
2 linguri de lapte  
1 lingură de praf de copt  
1 vârf de cuțit de sare  
1/2 de linguriță bicarbonat de sodiu  
1/2 de linguriță scorțișoară

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 180°C (treapta 6 la cuptoarele cu gaz).

Se unge cu unt o formă de chec pe toate părțile și se tapetează cu făină.

Se amestecă făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara și sarea într-un bol. Se zdrobesc și se adaugă nucile.

Într-un alt castron, se amestecă untul și zahărul până când se obține o textură aerată.

Se adaugă oul și se bate. Se pasează bananele cu o furculiță și se adaugă la amestec.

Se adaugă ingredientele uscate, alternând până la încorporarea completă.

Se lasă la cuptor 50–55 de minute.

Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească timp de 10 minute în formă, apoi se transferă pe un suport de gătit pentru a se răci complet.



# Mousse

DE BANANE ÎN STIL BANOFFEE

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest desert minunat, cu textura sa cremoasă, este ideal pentru cei care au dificultăți la mestecat sau înghițit. Acest mousse de banane este hipercaloric, deci este ideal dacă nu aveți poftă de mâncare. Fresh și reconfortant, acesta va deveni cu siguranță desertul dvs. preferat! Bananele conțin vitamina B6, care ajută la buna funcționare a sistemului imunitar, și potasiu, care ajută la reglarea tensiunii arteriale.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

*Pentru mousse:*

- 1 banană
- 50 g cremă de brânză
- 60 g smântână lichidă
- 20 g zahăr
- 1 linguriță de zeamă de lămâie

*Pentru caramel:*

- 35 g zahăr
- 70 ml smântână completă lichidă
- 1/2 de linguriță pudră de ghimbir

*Pentru asamblare:*

- 1 banană
- 2 biscuiți belgieni (speculoos)

## PREPARARE

Se pun banana tăiată bucăți, zeama de lămâie, zahărul și crema de brânză într-un robot de bucătărie. Se amestecă până la omogenizare.

Se bate frișca până se întărește. Se încorporează cu grijă în amestec.

Se pun zahărul și 10 ml apă într-o cratiță. Se mișcă ușor cratița pentru a umezi zahărul.

Se lasă pe foc mare, fără să se amestece, până când capătă o nuanță maronie.

Se ia de pe foc, se adaugă smântâna în 2 sau 3 reprize, se amestecă energic și se adaugă ghimbirul. Se pune cratița iar pe foc și se fierbe încă 4 sau 5 minute, amestecând constant. Se transferă într-un recipient și se lasă să se răcească.

Se curăță banana de coajă, se taie în bucăți mici și se stoarce zeamă de lămâie peste ca să nu oxideze.

Se pun câteva bucăți de banană în fiecare pahar.

Se adaugă o lingură de caramel, apoi un strat de mousse. Se repetă până se termină toate ingredientele. La final, rupeți biscuiții belgieni în bucăți mici și ornați preparatul.



# Chifteluțe de pui

CU LĂMÂIE, PARMEZAN ȘI ALUNE DE PĂDURE

Preparat rapid

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Aceste chifteluțe de pui gustoase sunt o sursă excelentă de proteine benefice pentru sănătatea mușchilor. Datorită dimensiunii mici, sunt potrivite chiar și pentru persoanele fără poftă de mâncare. Alunele sunt benefice pentru organism datorită conținutului de vitamine și minerale care ajută sistemul imunitar și sistemul nervos să funcționeze corect. Lămâia este utilă pentru a combate diareea.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

250 g piept de pui  
35 g pesmet  
30 g alune de pădure  
30 g parmezan ras  
coaja de la o lămâie întreagă  
+ zeama de la 1/2 de lămâie  
10 frunze de mentă proaspătă  
sau 1 linguriță de mentă uscată  
1 lingură de ulei de măsline  
sare, piper

## PREPARARE

Se mixează grosier pieptul de pui în blender.

Se toacă menta și se zdrobesc alunele.

Se amestecă puiul dat prin blender cu pesmetul, coaja rasă de lămâie, parmezanul, menta tocată, alunele tocate și zeama de lămâie.

Se azonează cu sare și piper.

Se formează bile de mărimea unei nuci.

Se încinge uleiul de măsline într-o cratiță mare și se rumenesc chifteluțele timp de 4-5 minute pe fiecare parte.

Serviți fierbinte cu legume crude, de exemplu.



# Tort

CU LĂMÂIE

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest tort cu lămâie delicios vă va trezi cu siguranță amintiri plăcute din copilărie. Are o textură aerată și plăcută, ușor de consumat, fiind potrivit pentru persoanele care au dificultăți la mestecat sau înghițit. Lămâia contribuie, de asemenea, la ameliorarea episoadelor de diaree.

## INGREDIENTE

Pentru un tort

4 ouă  
120 g făină  
150 g zahăr  
80 g unt  
120 ml zeamă de lămâie (2 sau 3 lămâi)  
coaja de la o lămâie mare  
1 plic de praf de copt  
1 vârf de cuțit de sare  
1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu  
zahăr pudră

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 180°C (treapta 6 la cuptoarele cu gaz), apoi se unge cu unt și se tapetează cu făină o formă de copt cu pereți detașabili.  
Se cern făina, praful de copt, sarea și bicarbonatul într-un castron. Se amestecă bine.  
Se separă albușurile de gălbenușuri.  
Se bat gălbenușurile cu zahărul până când amestecul devine deschis la culoare și spumos. Se topește untul și se adaugă în compoziție.  
Se încorporează coaja și zeama de lămâie în amestecul de gălbenușuri, zahăr și unt.  
Se adaugă treptat ingredientele uscate (făină, praf de copt și bicarbonat de sodiu).  
Într-un alt castron, se bat albușurile spumă, cu un vârf de cuțit de sare.  
Se încorporează ușor albușurile în amestec cu ajutorul unei spatule, fără a sparge bulele de aer.  
Se toarnă amestecul în formă și se coace timp de 30-45 de minute. Verificați coacerea introducând vârful unui cuțit în centrul prăjiturii – lama trebuie să iasă curată și uscată. Se lasă să se răcească la temperatura camerei.  
După ce s-a răcit, se pudrează cu zahăr pudră dat prin sită.



# Limonadă

CU GHIMBIR

Băutură

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această limonadă delicioasă vă ajută să vă hidratați și vă oferă energie, mai ales în zilele cu temperaturi ridicate. Ghimbirul contribuie la combaterea senzației de greață și a vărsăturilor.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

2 lămâi verzi (lime)  
2 cm ghimbir proaspăt  
2 linguri de zahăr tos  
500 ml de apă  
câteva cuburi de gheață

## PREPARARE

Ghimbirul se curăță de coajă și se dă pe răzătoare.

Se stoarce zeama de la lămâi.

Se toarnă zeama de lămâie și zahărul într-o cratiță și se aduc la fierbere. Se adaugă ghimbirul, se ia de pe foc și se acoperă. Se lasă la infuzat timp de 15 minute.

Se filtrează sucul și se toarnă într-o carafă. Se adaugă apa. Se amestecă bine și se lasă la rece.

Chiar înainte de servire, adăugați câteva cuburi de gheață.

*Sfat: Puteți înlocui apa plată cu apă minerală sau apă fierbinte.*



# Scoici Saint-Jacques

CU TARHON ȘI LIME

Preparat rapid

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Aceste frigărui delicioase cu scoici Saint-Jacques sunt o sursă excelentă de proteine de care mușchii au nevoie pentru a funcționa corect. Acestea pot fi consumate ca aperitiv, ca antreu sau ca fel principal, de exemplu, cu un piure de tarhon. Lămâile verzi au rol în combaterea diareii.



## INGREDIENTE

Pentru 6 frigărui

- 12 scoici Saint-Jacques fără coral
- 1 lingură de tarhon proaspăt tocat grosier
- 1 lingură de zeamă de lime
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 lămâi verzi

## PREPARARE

Se pun scoicile, tarhonul, lime-ul și uleiul de măsline într-un bol de salată.

Se amestecă bine și se lasă la marinat în frigider timp de aproximativ o oră.

Se taie fiecare lămâie în sferturi.

Se înfige câte o scoică, o felie de lămâie și încă o scoică pe fiecare țepușă.

Se gătesc frigăruiile pe un grătar preîncălzit și uns cu ulei, a la plancha sau sub grătarul cuptorului.

Se servesc calde.



# RULADĂ

CU CĂPȘUNI ȘI CREMĂ CHANTILLY

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această ruladă delicioasă cu căpșuni și frișcă vă va aminti de copilărie! Textura sa care se topește în gură este ideală pentru cei care au dificultăți la mestecat sau înghițit. Căpșunile adaugă prospețime acestui desert, precum și vitamina C, ideală pentru combaterea oboselii. Busuiocul va fi aliatul dvs. dacă simțul gustului sau al mirosului este afectat.



## INGREDIENTE

Pentru 1 ruladă

4 ouă  
280 g zahăr  
85 g făină  
125 g mascarpone (foarte rece)  
250 ml smântână lichidă cu 30%-35%  
grăsime (foarte rece)  
90 g piure de căpșuni  
200 g căpșuni proaspete  
3 frunze de busuioc

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 210°C (treapta 7 la cuptoarele cu gaz).

Se separă albușurile de gălbenușuri.

Într-un bol, se bat gălbenușurile cu 135 g de zahăr și se adaugă făina.

Într-un alt bol, se bat albușurile cu 85 g de zahăr. Se amestecă ușor conținutul celor două boluri și se toarnă pe o tavă de copt tapetată cu hârtie de copt. Se întinde bine și se coace timp de 5 minute.

Se toarnă mascarpone într-un castron, se adaugă smântâna lichidă și zahărul rămas și se bate cu un mixer manual.

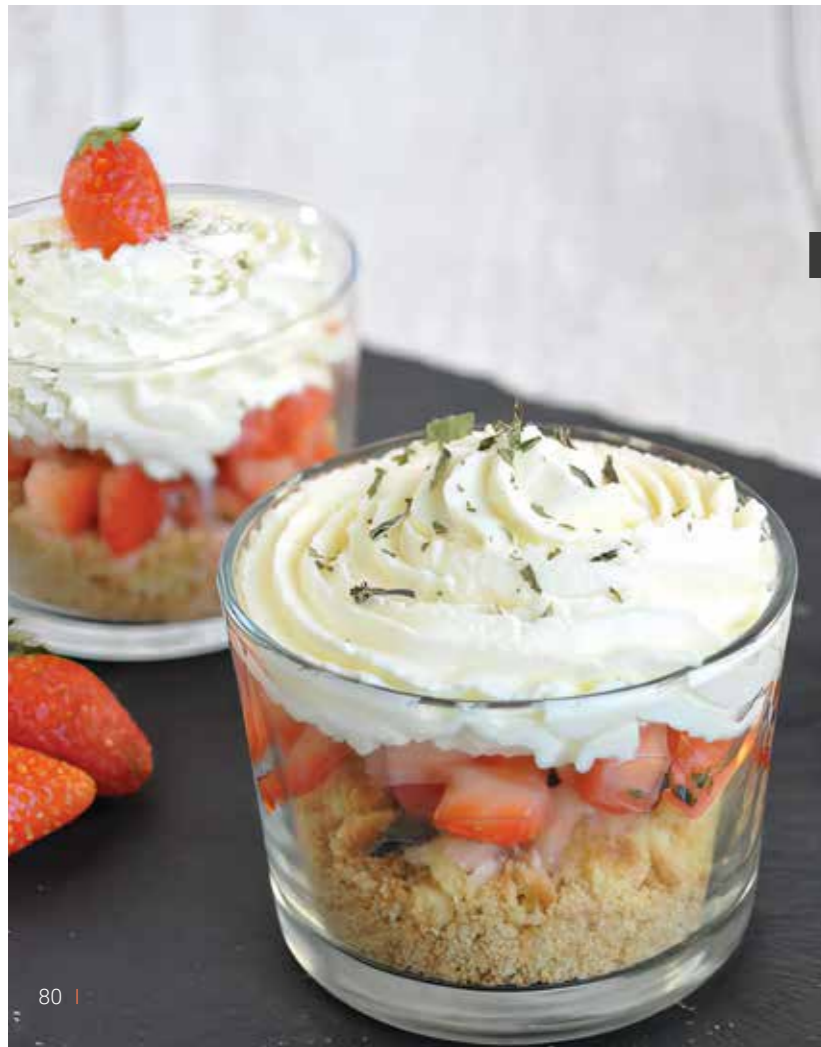
Se adaugă piureul de căpșuni și busuiocul tocat, apoi se lasă deoparte pentru mai târziu.

Căpșunile se spală, se decojesc și se taie mărunt.

După ce s-a copt, se răstoarnă biscuitul din formă pe un prosop de bucătărie uscat și se taie marginile.

Se acoperă cu frișca cu căpșuni, fără a o tasa, și se adaugă căpșunile tăiate.

Se rulează biscuitul și se așază pe un grătar de gătit. Se lasă să se răcească înainte de servire.



# Desert la pahar

CU CĂPȘUNI, MENTĂ ȘI CREMĂ  
CHANTILLY

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Aceste cupe răcoritoare și gustoase sunt un desert excelent de primăvară. Aromă de mentă combate senzația de greață. Dacă vă confrunțați cu probleme de gust sau miros, puteți înlocui menta cu busuioc.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

125 g mascarpone (foarte rece)  
100 ml smântână lichidă cu 30%-35%  
grăsime (rece)  
1 plic de zahăr vanilat  
150 g căpșuni  
6 biscuiți franțuzești Breton  
1 linguriță de mentă proaspătă sau uscată

## PREPARARE

Se zdrobesc grosier biscuiții franțuzești și se așază pe fundul a două pahare de sticlă mari.

Folosind un mixer manual, se amestecă mascarpone, smântâna și zahărul vanilat pentru a obține crema.

Se spală și se taie căpșunile și se adaugă menta proaspătă sau uscată tocată.

Se așază căpșunile tăiate peste biscuiți în pahare și se acoperă cu cremă Chantilly.

Decorați cu o căpșună întregă și un pic de mentă.



# Mini-pandișpan

CU CIOCOLATĂ ȘI SEMINȚE DE IN

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Aceste prăjituri delicioase cu in și ciocolată sunt o variație a prăjiturii tradiționale cu fulgi de ciocolată. Foarte pufoase, au o textură ideală pentru cei care au dificultăți de mestecare. Deoarece sunt mici, sunt potrivite indiferent de apetit. Inul conține acizi grași omega 3, benefici pentru sistemul cardiovascular. Ciocolata neagră este bogată în magneziu și ajută la combaterea oboselii.



## INGREDIENTE

Pentru 6 mini-pandișpane

200 g făină  
250 ml lapte  
4 linguri de piure de alune de pădure sau de migdale  
1/2 de pliculeț de praf de copt  
100 g zahăr  
5 linguri de fulgi de ciocolată  
3 linguri de semințe de in

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul (treapta 6 la cuptoarele cu gaz).

Se zdrobesc semințele de in folosind o râșniță de cafea sau un mojar. Pulberea de semințe de in se amestecă cu 6 linguri de apă rece. Se lasă să se odihnească timp de aproximativ 20 minute.

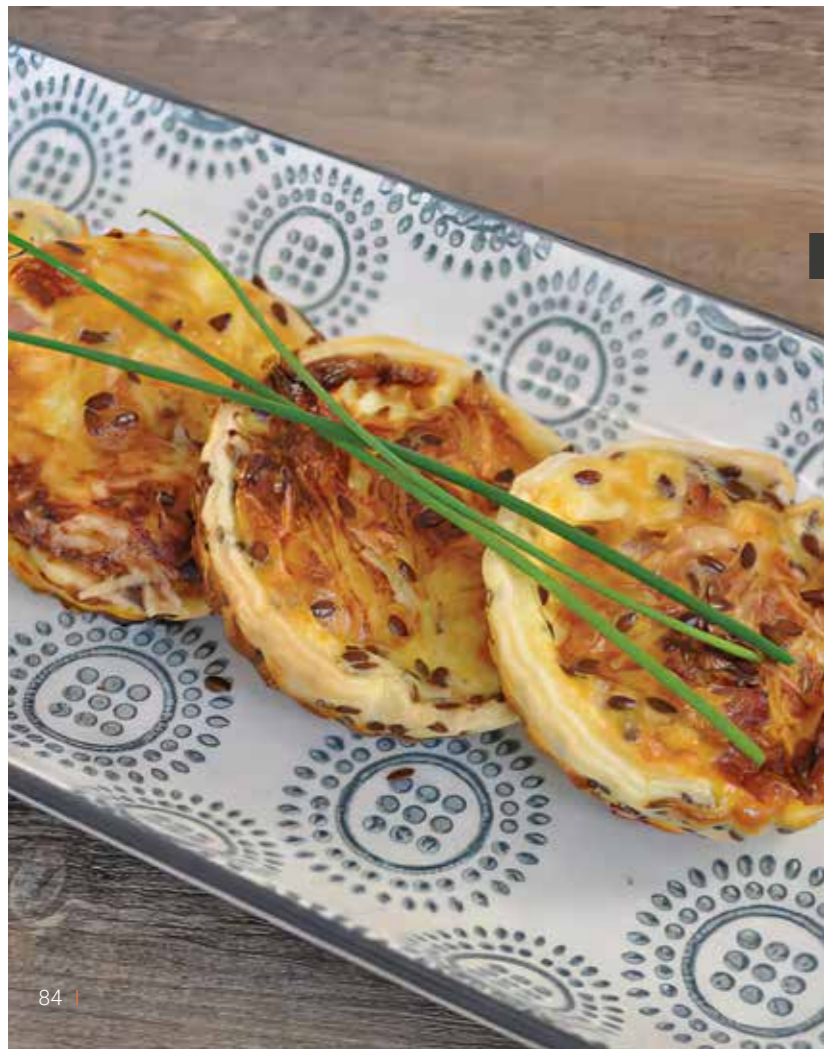
Se adaugă laptele și piureul de migdale sau alune. Se amestecă făina, praful de copt, zahărul și bucățile de ciocolată.

Se toarnă amestecul umed peste cel uscat și se amestecă ușor.

Se toarnă amestecul în forme mici de copt.

Se lasă la cuptor 20–25 de minute.

Se scot din forme și se lasă la răcit pe un grătar.



# Mini quiche-uri crocante

CU SEMINȚE DE IN

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Aceste mini-tarte pot fi servite în orice moment al zilei cât simțiți senzație de foame.

Sunt la fel de bune calde sau reci, deci sunt ideale dacă nu tolerați mâncarea fierbinte. Inul va fi aliatul dvs. dacă vă confrunțați cu probleme la nivelul pielii.



## INGREDIENTE

Pentru 8 tarte

1 aluat de tartă  
5 linguri de semințe de in aurii  
100 g fâșii de slănină  
70 g brânză Gruyère rasă  
1 ou întreg + 1 gălbenuș  
100 ml smântână fermentată (crème fraîche)  
100 ml lapte  
sare, piper

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 180°C (treapta 6 la cuptoarele cu gaz).

Se întinde aluatul de tartă. Se presară 2 linguri de semințe de in pe fiecare parte a aluatului și se întinde cu un sucitor.

Se decupează cercuri puțin mai mari decât dimensiunea formelor de tartă.

Se ung formele cu unt, dacă este necesar, și se întinde aluatul.

Fâșiile de slănină se prăjesc fără grăsime.

Între timp, se bat într-un bol ouăle, laptele, smântâna și jumătate din brânza Gruyère rasă.

Se îndepărtează grăsimea de pe fâșiile de slănină pe un prosop de bucătărie și se așază pe tarte.

Se întinde amestecul preparat peste aluat. Se presară restul de semințe de in și se întinde restul de brânză Gruyère rasă.

Se lasă la cuptor timp de 20 minute.



# Piña colada

(FĂRĂ ALCOOL)

Băutură

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această băutură festivă răcoritoare vă va încânta pe dvs. și pe prietenii dvs. Nu conține alcool, așa că este potrivită pentru toată lumea și poate fi savurată fără moderație!



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

150 ml suc de ananas  
90 ml lapte de cocos  
60 ml suc de portocale  
2 felii de ananas proaspăt  
2 păstăi de vanilie  
2 fire de mentă proaspătă  
cuburi de gheață

## PREPARARE

Se amestecă sucul de ananas, sucul de portocale, laptele de cocos, menta, vanilia și câteva cuburi de gheață într-un blender.

Se toarnă cocktailul în pahare mari.

Se taie feliile de ananas și se decorează marginea paharelor.

Decorați cocktailurile cu păstăile de vanilie, despicate pe lungime, și cu crenguțe de mentă proaspătă.

Se servește imediat.



# Crème Brûlée

CU LAPTE DE COCOS

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest desert original vă va ajuta să redescoperiți o parte esențială a bucătăriei franceze. Textura acestei crème brûlée cu lapte de cocos este ideală pentru cei care au probleme cu mestecatul sau cu înghițirea.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

4 ouă  
200 ml lapte de cocos  
100 ml smântână lichidă  
120 g zahăr de trestie  
40 g nucă de cocos rasă

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 150°C (treapta 5 la cuptoarele cu gaz).

Se separă albușurile de gălbenușuri.

Se bat gălbenușurile cu 100 g de zahăr. Se încorporează smântâna și laptele de cocos.

Se toarnă amestecul în vase ramekin și se coace la baie de aburi timp de 20 de minute.

Se presară cu zahăr și se pun sub grătar pentru încă 5 minute.

*Sfat: Puteți folosi albușurile pentru a prepara bezele sau fursecuri cu migdale.*



# Salată răcoritoare

CU MĂR, CASTRAVETE ȘI MENTĂ

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această salată delicioasă cu mere, castraveți și mentă este răcoritoare și are puține calorii. Notele dulci și sărate sunt ideale pentru cei cu tulburări de gust. Aromă de mentă va ameliora greața și vărsăturile.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

- 1 castravete
- 1 măr Granny
- 60 g brânză feta
- 50 g semințe de rodie
- zeama de la 1/2 de lămâie
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de mentă

## PREPARARE

Se spală, se curăță de coajă și se taie mărunt castravetele și merele.

Se taie brânza feta în cuburi mici.

Se combină ingredientele cu rodia într-un recipient.

Se azonează cu ulei, zeamă de lămâie și mentă.



# Gustare la pahar

CU CRABI ȘI MERE VERZI

Aperitiv

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest delicios aperitiv dulce-sărat combină crabul și mărul verde. Mărul verde adaugă o notă răcoritoare rețetei, iar lămâia ameliorează diareea.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

1 conservă de carne și clești de crab sau surimi ras  
1 măr verde  
1/2 de lingură de zeamă de lămâie  
1/2 de linguriță maioneză  
1/2 de linguriță cremă de brânză  
sare, piper

## PREPARARE

Se scurge cu grijă zeama din carnea de crab.

Se amestecă cu crema de brânză și maioneza. Se asezonează cu sare și piper.

Se curăță mărul de coajă și se taie în bucăți mici. Se amestecă grosier cu o lingură de zeamă de lămâie.

Se umple partea de jos a paharelor cu piure de mere și se acoperă cu un strat de amestec de crab.

Se servește imediat.

*Sfat: Dacă doriți să preparați aceste gustări în prealabil, folosiți o cantitate mai mare de zeamă de lămâie la piureul de mere, deoarece acesta oxidează foarte repede.*



# Limonadă

CU RUBARBĂ

Băutură

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Această băutură răcoritoare vă va menține hidratat(ă) pe tot parcursul zilei. Ideal să fie servită rece, poate fi consumată și caldă sau cu apă minerală.



## INGREDIENTE

 Pentru două porții

500 ml de apă  
2-3 linguri de zahăr  
2 fire de rubarbă  
zeama de la o lămâie

## PREPARARE

Într-o cratiță, se aduce la fierbere apa în care s-a adăugat zahărul. Se adaugă rubarba, tăiată în secțiuni.

Se aduce iar la fierbere și se fierbe la foc mic timp de aproximativ 5 minute.

Se strecoară printr-o sită și se lasă la scurs timp de 10 minute, fără a apăsa rubarba.

Se toarnă într-o carafă și se adaugă zeama de lămâie. Serviți limonada rece, adăugând cuburi de gheață.



# Mini-tarte

CU MĂR ȘI RUBARBĂ

Desert

## DE CE ESTE FANTASTICĂ ACEASTĂ REȚETĂ

Acest desert delicios este o variație a tradiționalei tarte cu mere. Pe lângă faptul că adaugă o notă picantă, rubarba conține o cantitate interesantă de fibre, care stimulează tranzitul intestinal.



## INGREDIENTE

Pentru 6 mini-tarte

- 1 foaie de aluat de patiserie gata preparat
- 2 mere
- 3 fire de rubarbă
- zahăr (opțional)

## PREPARARE

Se preîncălzește cuptorul la 180°C (treapta 6 la cuptoarele cu gaz).

Se spală și se curăță de coajă merele și rubarba.

Se fierb merele și se mixează grosier la blender pentru a obține un compot.

În același timp, se taie rubarba în bucăți mici.

Se decupează cercuri din aluat cu un diametru puțin mai mare decât mărimea formelor de tartă.

Se întinde aluatul în forme.

Se acoperă cu compot și se adaugă secțiunile de rubarbă.

Se adaugă zahăr, dacă este necesar.

Se lasă la cuptor 30 de minute.

Se servesc calde sau reci.



## MÂNCATUL SĂNĂTOS ESTE UN STIL DE VIAȚĂ FRANȚUZESC!

Tratamentele pentru cancer induc adesea oboseală, lipsa poftei de mâncare și modificări ale mirosului sau gustului. Totuși, o alimentație sănătoasă în această perioadă critică este esențială.

Această broșură conține rețete simple, apetisante și uneori surprinzătoare pentru a ajuta pacienții și familiile acestora să mănânce sănătos și să se bucure de micile plăceri ale vieții.

Din acest motiv, Asociația A.R.Tu.R. este încântată să contribuie la realizarea acestei broșuri.





Julie BRANCHU

(Inginer în alimentație și sănătate,  
și dietetician)

Cécile BUCHE

(Inginer în alimentație și sănătate)

*Sperăm ca această carte de rețete să vă aducă la fel de multă bucurie pe cât ne-a adus nouă atunci când am creat-o și am testat fiecare preparat.*

*Aceste rețete au fost create cu un scop esențial: să vă ajute să aveți o alimentație echilibrată, bazată pe preparate delicioase.*

*De acum, totul depinde de dumneavoastră. Această broșură vă ajută să preparați mese rapide și simple, fără efort suplimentar, care oferă beneficii maxime pentru sănătate și răsfăț pentru papilele gustative.*

*Julie și Cécile*



## Mulțumiri:

- Următorilor membri ai echipei UniLaSalle Beauvais pentru redactarea acestei cărți și pentru crearea rețetelor:
  - Julie BRANCHU (*Inginer agroalimentar și nutriționist*)
  - Cécile BUCHE (*Inginer în industria alimentară și sănătate, specializat în formare profesională și calitatea alimentelor*)
  - Dr. Philippe POUILLART, Doctor (*Doctor în imunofarmacologie, Lector și cercetător în practici culinare și sănătate, Toque Française*)
- Nutriționistului șef de la Gustave-Roussy, Magali PONS, pentru aprobarea rețetelor și revizuirea conținutului
- Asociației A.R.Tu.R. pentru revizuirea conținutului
- The International Kidney Cancer Coalition (IKCC) pentru traducerea în limba engleză



### **IPSEN PHARMA Romania**

Str. Grigore Alexandrescu 59, HQ Victoriei, et. 1,  
Sector 1, 010626 - București, România  
Tel: + 40-21-2312720 / + 40-21-231 1382, Fax: + 40-21-231132

