



Dysphagia Connect

Руководство по приготовлению пищи
для решения проблем с дисфагией в домашних условиях



Введение

Настоящее руководство подготовлено при поддержке The Chef's Council – группы международных экспертов, которые стремятся к повышению качества продуктов питания и напитков для людей, страдающих дисфагией, и поддержке лиц, осуществляющих уход.

Dysphagia 
Connect



Добро пожаловать!

Компания Nutricia с радостью представляет сборник рецептов, призванный помочь вам готовить блюда и напитки с помощью Nutilis Clear, которые будут полезными и питательными, а также смогут доставлять удовольствие. Одна из задач нашей программы – поддержка людей с нарушением глотания (также известным как **дисфагия**) и тех, кто ухаживает за ними.

Мы подготовили этот сборник при поддержке The Chef's Council – организации, имеющей большой опыт ухода за людьми, страдающими дисфагией. Вместе мы создали рецепты блюд:

- простых в приготовлении;
- для которых используются свежие ингредиенты;
- не требующих при приготовлении специальных приспособлений или кухонного оборудования.

Наши шеф-повара создали оригинальные рецепты, позволяющие блюдам и напиткам выглядеть аппетитнее.

Мы хотим поощрять пациентов с дисфагией больше есть и пить, чтобы получать необходимые им питательные вещества и жидкости.

Все рецепты были протестированы на соответствие потребностям людей с дисфагией согласно Национальным идентификаторам Великобритании (классификация Международной инициативы по стандартизации диет при дисфагии). С более подробной информацией можно ознакомиться на стр. 7. Благодаря всего лишь добавлению Nutilis Clear вы всегда можете добиваться правильной консистенции.

Для приготовления пищи по этим рецептам не следует использовать другие загустители, поскольку их характеристики могут отличаться от Nutilis Clear.

Мы надеемся, что создание блюд по этим рецептам доставит вам удовольствие и что наши советы окажутся для вас полезными!

Nutilis Clear – специализированный пищевой продукт (загуститель) для коррекции дисфагии диетическим методом, применение которой требует медицинского наблюдения.



Инициатива The Dysphagia Act

Компания Nutricia сотрудничает с уникальным объединением специалистов по дисфагии The Chefs' Council с 2017 года. Мы вместе приняли на себя обязательство по внедрению и применению принципов The Dysphagia Act, которые состоят в том, чтобы обеспечивать более безопасное, приятное и полезное питание для людей с дисфагией, что в свою очередь поможет им повысить качество их жизни.

Инициатива The Dysphagia Act основана на трех ключевых принципах:

БЕЗОПАСНОСТЬ: людям с дисфагией необходима еда и напитки определенной консистенции, чтобы обеспечить процесс безопасного глотания. Приготовление безопасной пищи также подразумевает тщательное мытье рук, содержание кухни в чистоте и порядке и правильное хранение продуктов питания.



ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ: полноценное сбалансированное питание играет важную роль в выживании, выздоровлении и благополучии людей с дисфагией. Диеты должны быть правильно сбалансированы и состоять из разнообразных блюд и напитков.

УДОВОЛЬСТВИЕ: приятный прием пищи – право каждого, а получение удовольствия от еды и напитков – приоритет для поваров и лиц, осуществляющих уход. Вкус, запах и внешний вид являются ключевыми факторами в получении удовольствия от еды. Вкус, аромат и внешний вид – основные параметры, которые влияют на восприятие пищи.

Более подробную информацию об инициативе The Dysphagia Act можно получить на сайте: mynutilis.co.uk/dysphagia-act.

Содержание

Вступление.....	6
Безопасное питание.....	7
Советы по приготовлению.....	9

ШАГ 1. ОСНОВЫ

Кухонная техника и принадлежности.....	17
Замачивание.....	17
Приготовление.....	17
Яичница.....	19
Каша быстрого приготовления с медом.....	20
Макароны.....	21
Курица.....	22
Овощи.....	23
Фруктовое пюре.....	25

ШАГ 2. ПРИОБРЕТАЕМ УВЕРЕННОСТЬ

Картофельный суп с луком-пореем.....	29
Гаспачо из свеклы.....	30
Тыквенный суп.....	31
Арбузный суп с мятой.....	32
Говяжий фарш или соус болоньезе.....	33
Лосось.....	34
Колбаски с луком.....	35
Рататуй.....	36
Манговое мороженое.....	37
Ирландский крем.....	38

ШАГ 3. ЭКСПЕРТ

Полноценный завтрак.....	41
Рыба в сырном соусе.....	42
Каннеллони.....	43
Лазанья.....	44
Салаты.....	45

НАПИТКИ

Важность поддержания водного баланса.....	49
Восприятие.....	51
Советы по смешиванию и факты.....	53
Теплые напитки.....	57
Смузи.....	59
Безалкогольные коктейли и освежающие напитки.....	61
Коктейли.....	65

Примечания.....	69
-----------------	----

Вступление

Эта книга предназначена для людей с дисфагией (нарушением глотания), а также их друзей и семей.

Рекомендации, содержащиеся в этой книге, призваны дополнить советы медицинских специалистов, например, логопедов, которые занимаются оценкой и коррекцией дисфагии.










Ваши медицинские специалисты могут рекомендовать скорректировать структуру и консистенцию пищи и напитков. Это обусловлено тем, что людям с дисфагией обычно безопаснее и легче глотать пищу и напитки более густой консистенции.

На следующих страницах вы найдете информацию и советы по приготовлению еды и напитков для людей с дисфагией. Руководство включает разделы:

- Правильная консистенция для более безопасного глотания
- Безопасное питание
- Советы по приготовлению пищи
- Советы по смешиванию
- Советы по подаче
- Заморозка и подогрев
- Как сделать прием пищи приятнее?
- Пища, которую может быть трудно глотать

Правильная консистенция для более безопасного глотания

Дисфагия проявляется у каждого страдающего по-разному. Медицинский специалист может подсказать, насколько густой должны быть пища и напитки для того, чтобы их можно было безопасно проглатывать. Благодаря этому вы будете знать нужное количество мерных ложек порошка Nutilis Clear для конкретной потребности. Ниже показаны три уровня вязкости/степени загущения:

Вязкость	Пример консистенции/степени загущения	Примеры продуктов
Состояние 1 Сироп	 Можно пить через соломинку	Жидкие соусы, томатный сок, персиковый сок, йогурт
	 Можно пить из чашки, если такой способ рекомендуется или является предпочтительным	
	 Оставляет тонкий слой на обратной стороне ложки	
Состояние 2 Жидкий крем/мед	 Невозможно пить через соломинку	Сгущенное молоко, йогурт, смешанный с другими продуктами, жидкий крем
	 Можно пить из стакана или чашки	
	 Оставляет толстый слой на обратной стороне ложки	
Состояние 3 Пудинг	 Невозможно пить через соломинку	Карамельный крем, творог, творожный сыр
	 Невозможно пить из стакана или чашки	
	 Следует есть ложкой	

Более безопасный прием пищи

Дисфагия влияет на способность безопасно жевать и глотать. Это может привести к другим проблемам со здоровьем, таких как инфекции легких, из-за попадания пищи в дыхательные пути, истощение и обезвоживание. Из-за дисфагии люди также перестают получать удовольствие от приема пищи и общения.

Помогать людям с дисфагией более безопасно принимать пищу и напитки непросто, и даже приготовление пищи и напитков с загустителями, такими как Nutilis Clear, может быть сопряжено с определенными рисками. Однако существуют приемы, которые помогут людям с дисфагией облегчить процесс глотания:

- **Не следует торопиться** во время еды – из-за быстрого приема пищи есть риск поперхнуться
- Рекомендуется регулярно давать полезные **подсказки**, например «не торопитесь», «кладите вилку/ложку на стол, пока полностью не прожевали пищу» и «не забывайте о необходимости тщательно пережевывать»
- Пользуйтесь **небольшой ложкой или вилкой** для того, чтобы класть в рот меньший объем пищи
- Наполняйте чашку и стакан только наполовину, чтобы не выпивать слишком большое количество жидкости за один раз
- Используйте **утяжеленные столовые приборы**
- **Переключайте пищу** с сервировочной тарелки на отдельную тарелку только небольшими порциями – это позволит замедлить прием пищи и делать паузы для беседы

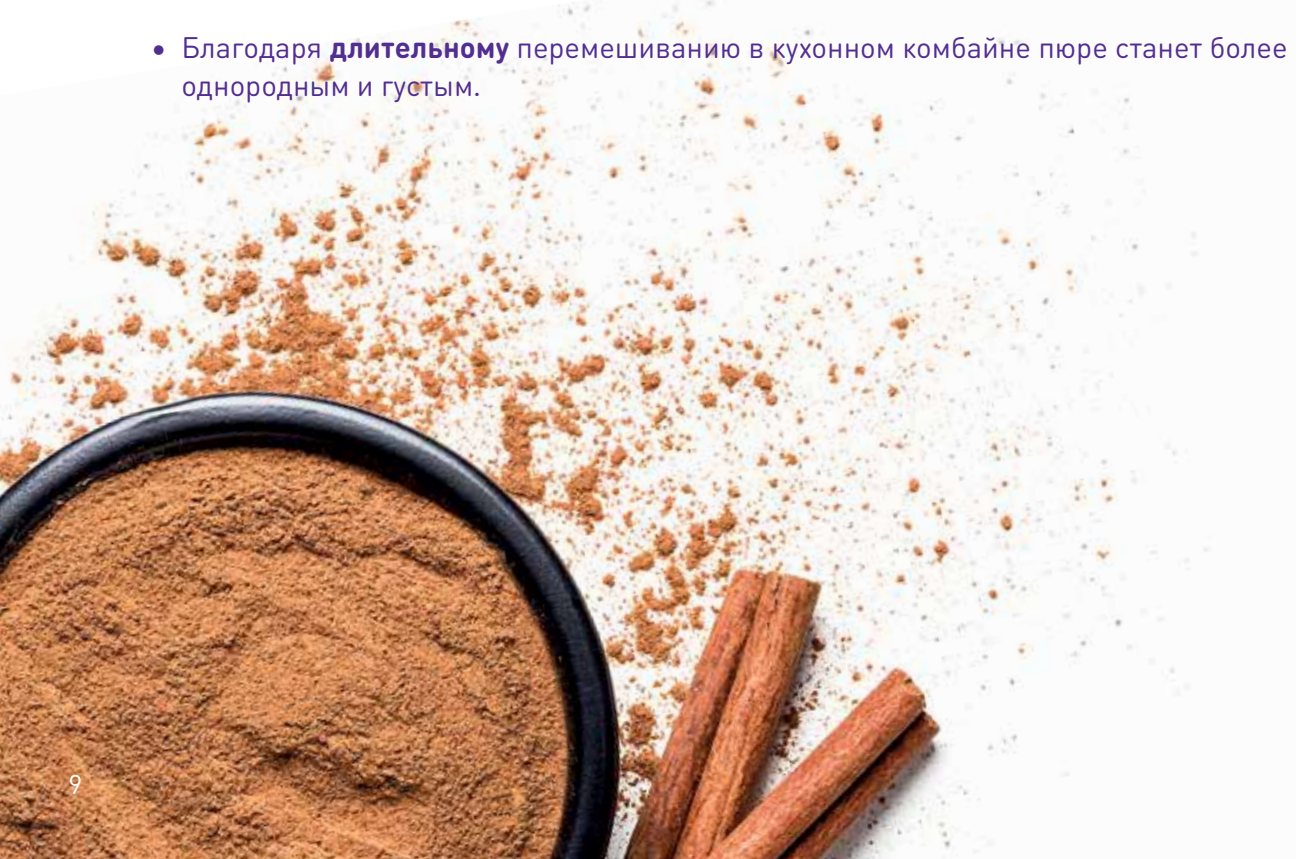


Советы по приготовлению пищи

- Люди с дисфагией часто сталкиваются с трудностью приема достаточного количества пищи и жидкости, что может приводить к потере веса, обезвоживанию и недостаточности питания. Чтобы предотвратить это, используйте в приготовлении пищи **высококалорийные ингредиенты**, например цельное молоко, масло, сахар или сливки (если используются в рецепте).
- Тщательно выбирайте способы приготовления пищи для получения необходимой консистенции. Например, **тушение** или **томление** позволят размягчить ингредиенты, чтобы их было легче превратить в пюре.
- До тушения и томления можно придать ингредиентам аромат, слегка их **обжарив**.
- Составляйте меню таким образом, чтобы еда на тарелке была **разного цвета**, что сделает ее привлекательнее и аппетитнее.

Советы по смешиванию

- Используйте **мощный блендер** и/или **кухонный комбайн** для получения однородной консистенции при минимальных усилиях.
- Зачастую блендеры работают недостаточно эффективно с малыми количествами продуктов. При приготовлении большего количества пюре, чем требуется, **разделите на порции** остальную часть и **заморозьте** либо используйте ее как основу для супа.
- Горячая пища измельчается легче, чем холодная. По возможности готовьте **пюре, пока пища еще горячая** (но не в кипящем состоянии). Но сначала убедитесь в том, что ваш блендер предназначен для измельчения горячих продуктов.
- Благодаря **длительному** перемешиванию в кухонном комбайне пюре станет более однородным и густым.



Советы по подаче

- В еде важен не только вкус, но и внешняя привлекательность. Приготовление пищи, которая имеет приятный аромат и вид, поможет возбудить аппетит.
- Используйте формочки, которые помогут улучшить внешний вид и сделать блюдо более узнаваемым. Они также позволят сократить время приготовления пищи и отходы.
- Кондитерские мешки помогут создать интересные формы и красиво расположить еду на тарелке. С помощью разных насадок можно менять стиль подачи.
- Если это не единое блюдо, компоненты еды должны быть расположены на тарелке по отдельности.
- Создавайте интересные формы на тарелке в виде кнелей, которые формируются из пюре в овальную форму двумя ложками.
- Используйте для разных блюд тарелки разных форм и цветов.



Заморозка и подогрев

- Перед тем как положить продукт в морозилку, необходимо охладить его до 8 °С в течение 90 минут.
- Замораживайте продукты небольшими порциями в хорошо упакованном виде.
- При использовании формочек после заморозки необходимо вынуть продукты из формочек и хранить их в герметичных контейнерах.
- Перед подогревом всегда полностью размораживайте продукты.
- Подогрев на пару – прекрасный способ разогревания пищи; для защиты пищи можно обернуть ее в пленку для пищевых продуктов.

Напитки: неотъемлемая часть нашей повседневной жизни

Приготовление и употребление более безопасной, полезной и доставляющей удовольствие пищи являются важными частями успеха коррекции дисфагии.

Не менее важны и напитки, которые мы употребляем во время приема пищи, а также в течение дня. Напитки играют важную роль не только в поддержании водного баланса организма, но и в целом для получения удовольствия от жизни, будь то отдых после длинного дня или празднование особого события с друзьями. Употребление безопасных и вкусных напитков очень важны для человека. Вот почему мы включили в наш сборник раздел с советами и рецептами приготовления разнообразных теплых и освежающих напитков.

За здоровье!

Как сделать прием пищи приятнее?

- Не стоит **жалеть времени** на то, чтобы помочь людям с дисфагией получать удовольствие от приема пищи. Очень важно, чтобы они полноценно питались и принимали необходимое количество жидкости.
- Все люди разные. Обсудите со своими близкими их любимую еду, их обычный режим питания, предпочтительное время приема пищи и в какой обстановке они предпочитают есть.
- Отводите достаточное время на прием пищи. Прием пищи – это время общения, поэтому выделите время на то, чтобы **пообщаться** во время еды.
- Создавайте **приятную атмосферу**, украшая место приема пищи скатертью, сервировочными салфетками и картинками.
- При подаче пищи человеку с дисфагией старайтесь, чтобы еда выглядела **аппетитной**. Если еда на тарелке аппетитно выглядит и ароматно пахнет, вероятность того, что она будет съедена, увеличивается.

Пища, которую может быть трудно глотать

- При дисфагии некоторую пищу особенно трудно глотать. Врачи могут рекомендовать с осторожностью принимать определенные продукты или вообще избегать их приема. Всегда следует придерживаться рекомендаций медицинских специалистов.

К пище, которую может быть трудно глотать, относятся:

- Волокнистые продукты, например ананас, сельдерей, стручковая фасоль, латук, бекон
- Кожица овощей и фруктов, например зеленых бобов, тушеной фасоли, соевых бобов, гороха, винограда
- Продукты с неоднородной консистенцией, например супы с кусочками пищи, компоты с фруктами, фарш в подливке, твердые, зернистые крупы, например мюсли, которые не смешиваются с молоком
- Снеки, например тосты, печенье, крекеры, орехи, слоеная выпечка, чипсы
- Крошащаяся пища, например хлеб или основы для пирога, печенье с крошкой
- Твердая пища, например леденцы, жевательные конфеты и ириски, орехи и семечки
- Хрустящая пища, например сахарная кукуруза, хлебцы, семечки, бобы, попкорн



ПРИМЕЧАНИЕ: мороженое, фруктовый лед или желе следует употреблять только после консультации со специалистом по коррекции речи.


Мороженое и фруктовый лед во рту превращаются в жидкость, а желе разделяется на мелкие частицы, с которыми трудно справиться при глотании.



Шаг 1

ОСНОВЫ





Приготовление
пищи для человека,
страдающего дисфагией, может
казаться утомительным, но по мере
освоения способов заниматься этим
станет проще.

В этом разделе мы расскажем о том,
какие кухонные приспособления и техника
могут потребоваться, а также о способе
замачивания.

Здесь также приводятся быстрые
и простые рецепты, которые помогут
приобрести базовые навыки
приготовления блюд для
людей с дисфагией.

Кухонная техника и принадлежности

Наличие необходимых кухонных приспособлений и техники – это отличное начало, возможно, большинство из приспособлений уже есть на вашей кухне.

- Используйте шейкер, блендер, сито и венчик для смешивания продуктов и получения необходимой консистенции
- Порционная ложка и кулинарный мешок помогут подать пищу привлекательным образом
- Измеряйте количество продуктов, жидкости и загустителя с помощью мерной емкости и ложки
- В формочках для льда можно хранить и замораживать небольшие порции пищи



Формочка для льда

Замачивание

- 200 мл жидкости (молоко, фруктовый сок, бульон)
- 1 ложка Nutilis Clear*



Миски для смешивания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Поместите жидкость в миску, добавьте Nutilis Clear и тщательно перемешайте венчиком.
2. Используйте сразу и не допускайте загустения раствора до его добавления в пищу.
3. Окуните продукт в раствор на 1 минуту и поместите на тарелку.
4. Закройте и поместите в холодильник на полтора-два часа перед подачей.

* Здесь и далее в рецептах используется мерная ложка 1,25 г

В каждом рецепте приводится примерное количество Nutilis Clear. Требуется консультация специалиста. Могут применяться индивидуальные рекомендации. Если вы не уверены в количестве Nutilis Clear, обратитесь к врачу-специалисту.



Блендер



Насадки для кулинарного мешка



Венчик

Шейкер



Мерные ложки



Мерная кружка



Порционная ложка



Ситечко





Яичница

Пюре, уровень 4

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Добавьте к яйцам во время приготовления 25 г тертого сыра.

Перед добавлением яиц поджарьте горсть мелко нарезанного лука в сливочном масле.

Перед добавлением яиц поджарьте в сливочном масле немного нарезанного лука, грибов и ветчины.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 2 eggs
- 50ml milk
- Salt
- Freshly ground pepper
- 2 scoops of Nutilis Clear



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте 2 яйца, соль, перец и 30 мл молока в небольшой миске, пригодной для микроволновой печи.
- Тщательно перемешайте и поставьте в микроволновую печь на одну-полторы минуты на средней мощности.
- Снова перемешайте для полного смешивания и ставьте в микроволновую печь несколько раз на 30 секунд до получения нужной консистенции.
- Хорошо перешивайте во время приготовления и следите за тем, чтобы не передержать пищу в печи.
- Поместите смесь в блендер, добавьте 20 мл молока и смешайте в однородную массу.
- Вбейте венчиком загуститель Nutilis Clear и подайте блюдо.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
190 ккал	12 г	3.7 г	16 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Каша быстрого приготовления с медом

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 20 г овсяной каши быстрого приготовления или мелких овсяных хлопьев
- 120 мл молока
- 20 мл сливок
- 1 чайная ложка жидкого меда
- щепотка соли
- 2 ложки Nutilus Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите овсяные хлопья в сотейник, влейте молоко и добавьте щепотку соли.
- Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 1 минуты, периодически помешивая. Следите за тем, чтобы каша не пригорала.
- Кашу также можно приготовить в микроволновой печи: Для этого смешайте овсяные хлопья, молоко и щепотку соли в большой миске для микроволновой печи, затем поместите в микроволновую печь на полторы минуты при высокой мощности, в середине процесса приготовления перемешайте кашу.
- Добавьте сливки и мед и перемешайте для получения однородной консистенции.
- Добавьте Nutilus Clear и перемешивайте в течение 10 секунд.



Вариант подачи блюда

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
224 ккал	9,9 г	26 г	7,1 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Макароны

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 75 г горячих разваренных макарон
- 75 мл горячей воды
- 20 мл сливок
- 30 г сыра
- 2 ложки Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Сварите макароны в кипящей воде согласно инструкции на упаковке. Если хотите чтобы они были мягкими, готовьте их немного дольше.
- Поместите макароны в блендер, добавьте воду, сливки и сыр и перемешайте*** до получения однородной консистенции.
- Вбейте венчиком или перемешайте добавку Nutilis Clear и дайте ей постоять 90 секунд.
- Придайте форму с помощью кулинарного мешка или выложите в желаемом виде.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Для придания макаронам разных ароматов их можно смешать с пюре из вяленых томатов, соусом песто, пармезаном или с пюре из копченого бекона.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
290 ккал	14 г	27 г	12 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Курица

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 75 г нарезанного кубиками филе курицы
- 50 г репчатого лука (нарезанного)
- 50 мл куриного бульона
- 50 г лука-порея (нарезанного)
- 1 чайная ложка подливки
- 2 ложки Nutilis Clear
- 1 чайная ложка растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите нарезанную кубиками курицу, рубленый лук-порей, репчатый лук и куриный бульон в сковороду с маслом и готовьте в течение 15 минут.
- После приготовления смешайте*** до получения однородной консистенции.
- Добавьте загуститель Nutilis Clear и выложите курицу на блюдо с помощью формочки.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Во время приготовления курицы можно добавить томатную пасту, карри, вино[†], сладкий и кислый соус, травы, другие овощи или сливки для придания аромата. Можно приготовить курицу с карри или грибами в сливочном соусе.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
170 ккал	5,7 г	7,6 г	21 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

[†] Перед приготовлением блюд по рецептам с добавлением спиртного следует проконсультироваться с врачом-специалистом.

Овощи

Пюре, уровень 4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите овощи, сливочное масло и сухое молоко в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции.
- Добавьте в смесь Nutilis Clear и перемешивайте в течение 10 секунд.
- Дайте постоять 90 секунд и выкладывайте на блюдо с помощью ложки для мороженого или формочек для овощей.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Для большего разнообразия и повышения калорийности добавьте к цветной капусте или брокколи 30 г тертого сыра.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

Морковь, репа и пастернак

- 50 г отваренных мягких овощей
- 3 г сливочного масла
- 40 мл теплой воды или овощного бульона
- 1 чайная ложка сухого молока
- 2 ложки Nutilis Clear Nutritional на порцию**

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
81 ккал	3,1 г	9,6 г	2,3 г

Брокколи, цветная капуста, шпинат и капуста

- 50 г отваренных или тушеных овощей
- 3 г сливочного масла
- 1 чайная ложка сухого молока
- 35 мл овощного бульона или воды
- 2 ложки Nutilis Clear

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
64 ккал	3 г	5,96 г	2,5 г

*Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите овощи, сливочное масло и сухое молоко в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции.
- Пропустите через сито, чтобы удалить кусочки, кожицу и т. д.
- Добавьте в смесь Nutilis Clear и перемешивайте в течение 10 секунд.
- Дайте постоять 90 секунд и выкладывайте на блюдо с помощью ложки для мороженого или формочек для овощей.

Горох и зеленые бобы

- 60 г отваренных овощей
- 3 г сливочного масла
- 50 мл теплой воды или бульона, в котором варились овощи
- 1 чайная ложка сухого молока
- 2 ложки Nutilis Clear

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
64 ккал	3 г	5,96 г	2,5 г

НА ЗАМЕТКУ: перед сгущением эти овощи необходимо пропустить через сито.

Фруктовое пюре

Пюре, уровень 4

Этот рецепт фруктового пюре можно использовать при приготовлении всех десертов.

Для обработки в блендере лучше всего подходят консервированные груши, персики, яблоки, мандарины, апельсины, манго, ревень и папайя.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 60 г консервированных фруктов
- 30 мл фруктового сока
- 5 ложек Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите все ингредиенты, кроме Nutilis Clear, в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции.
- Добавьте Nutilis Clear и перемешивайте в течение 10 секунд.

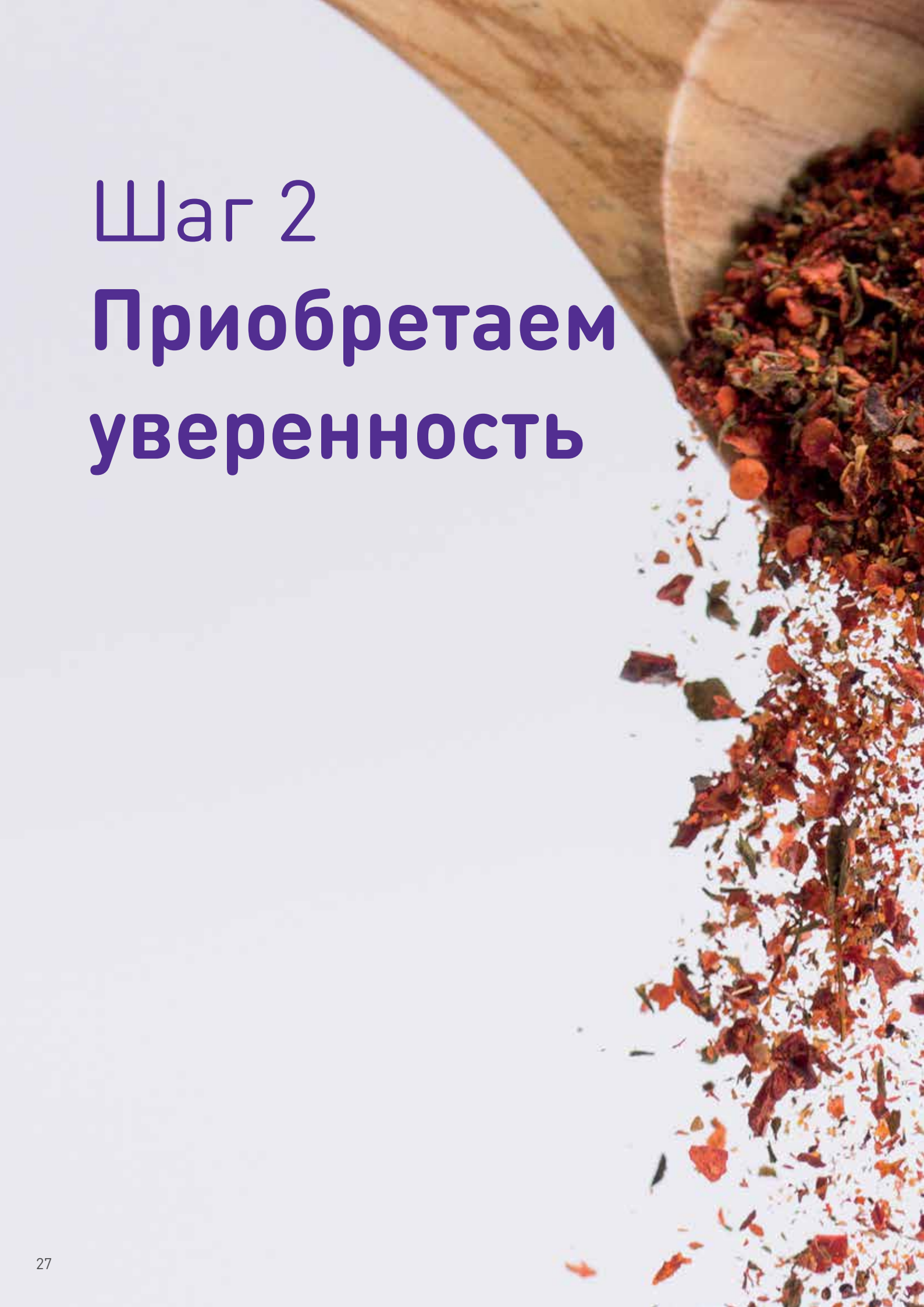
Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
62 ккал	0 г	14 г	0 г

*Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.


** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.





Шаг 2

Приобретаем уверенность



После освоения основных навыков смешивания в блендере, приготовления пюре и сгущения вы можете перейти к более сложным рецептам.

Рецепты блюд, представленные в этом разделе, несколько более сложные, в них используется более широкий состав ингредиентов, и приготовление занимает больше времени. Но дополнительные усилия означают лишь только то, что блюда будут еще вкуснее. Надеемся, их приготовление доставит вам удовольствие!

Картофельный суп с луком-пореем

Средняя густота, уровень 3



ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)*

- 1400 г картофеля (4 небольшие картофелины)
- 50 г репчатого лука (половина небольшой луковицы)
- 2 зубчика чеснока
- оливковое масло для приготовления картофеля
- 50 мл белого вина
- 100 мл сливок для взбивания
- соль и перец по вкусу
- 1 ложка Nutilis Clear

ДЛЯ ЛУКА-ПОРЕЯ

- половина крупного лука-порея (зеленая часть)
- 20 г сливочного масла
- 20 мл белого вина
- 10 г хлебопекарной муки
- 100 мл сливок для взбивания
- 100 мл куриного бульона
- рубленая петрушка
- соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

КАРТОФЕЛЬ: Очистите и натрите картофель, очистите и мелко порубите лук, очистите и измельчите чеснок. Разогрейте сковороду, налейте оливковое масло, добавьте лук, картофель, чеснок, немного соли и перца. Готовьте на медленном огне до золотистого цвета (около 20–30 минут). Добавьте белое вино и сливки, продолжайте готовить еще 15–20 минут. Снимите с плиты и отставьте в сторону. Разомните вилкой до получения пюре. Добавьте 1 ложку Nutilis Clear для получения нужной консистенции.

ЛУК-ПОРЕЙ: Помойте и мелко порубите лук-порей. В небольшую сковороду поместите лук-порей, сливочное масло, муку, немного соли и черного перца, готовьте на медленном огне, помешивая. После того, как лук-порей станет мягким и не будут видны частицы муки, добавьте вино, сливки, петрушку и куриный бульон и готовьте до загустения (около 10–15 минут). Снимите с огня и перемешайте смесь погружным блендером***. Добавьте 1 ложку Nutilis Clear для получения нужной консистенции.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
330,2 ккал	24 г	24,1 г	3,4 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.

Гаспачо из свеклы

Легкая густота, уровень 2

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)*

- 8 помидоров, очищенных от кожицы и семечек и порубленных
- половина луковицы, нарезанная
- половина огурца, очищенного от кожуры и семечек, нарезанного кубиками
- половина болгарского перца, нарезанного кубиками
- 50 г затвердевшего хлеба
- половина чеснока, трижды бланшированного
- 2-3 капли соуса «Табаско»
- 2 отваренные свеклы
- 50 мг винного уксуса
- 100 мл оливкового масла
- 2 ложки Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Приправьте свеклу солью и перцем.
- Смешайте в блендере*** все ингредиенты до получения пюре, добавьте сахар и соль.
- Добавьте Nutilis Clear для получения нужной консистенции.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Придать аромат свекле можно с помощью разных ингредиентов и растительных масел. К примеру, можно приправить ее кремом из моцареллы, йогуртом или сметаной. Также можно придать блюду вкус, добавив крем с копченой рыбой или копченым мясом. Перед употреблением смешайте ингредиенты.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
345,8 ккал	24,8 г	23,4 г	5 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.

Тыквенный суп

Средняя густота, уровень 3

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)*

- 1 мускатная тыква
- 5 шт. моркови
- 3 болгарских перца
- 500 мл куриного бульона
- 300 г несоленого сливочного масла
- 4 зубчика чеснока
- 30 г свежего имбиря
- 150 мл сливок (35%)
- оливковое масло холодного отжима
- соль и черный перец
- 1 ложка Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ: Очистите тыкву, разрежьте на две части и удалите семечки ложкой. Нарежьте тыкву кубиками. Очистите морковь, нарежьте кружками, удаляя концы. Очистите чеснок и имбирь, потрите их. Разогрейте большой сотейник до средней температуры, добавьте сливочное масло, чеснок, имбирь, тыкву и морковь. Готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавьте куриный

бульон, уменьшите огонь и продолжайте готовить овощи в течение 20–30 минут. После того, как тыква и морковь станут мягкими, поместите их в блендер*** и перемешайте до однородной консистенции. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

ПЮРЕ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА: Разогрейте духовку до 180 °С, смажьте противень оливковым маслом. Помойте перцы, обмажьте их оливковым маслом с солью и выложите на противень. Запекайте в течение 20–30 минут. Переверните перцы с помощью щипцов и снова поставьте в духовку на 20–30 минут. Выньте перцы из духовки и дайте им остыть. Удалите сердцевину, кожицу и семечки, затем положите перцы в миску, добавьте 2 чайные ложки оливкового масла и перемешайте ручным блендером. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

СЛИВКИ: Смешайте сливки с одной ложкой Nutilis Clear для получения той же консистенции, что и других пюре.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
486,1 ккал	38,3 г	25,2 г	5,5 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке.

В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.

Арбузный суп с мятой

Средняя густота, уровень 3

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)*

- половина арбуза (500 г сока)
- 3 ложки Nutilis Clear
- 5 г листьев мяты
- 1 мятный леденец (Halls, Fisherman's friend или подобный)
- 20 г воды
- 1 ложка Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Сначала приготовьте сок из арбуза.
- Поместите 500 мл сока в кувшин и добавьте 3 ложки Nutilis Clear для загустения.
- Для придания мятного аромата измельчите все ингредиенты в ступке и пропустите через ситечко для получения тонкопомолотой смеси.
- Затем добавьте 1 ложку Nutilis Clear.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
51,1 ккал	0,3 г	10,9 г	0,6 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Говяжий фарш или соус болоньезе

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- ½ чайной ложки подсолнечного масла
- 30 г репчатого лука (нарезанного)
- 30 г моркови (нарезанной)
- 100 г говяжьего фарша
- 2 чайные ложки томатной пасты
- острый соевый соус
- 75 мл мясного бульона
- 5 ложек Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разогрейте масло в сотейнике среднего размера, готовьте лук и морковь в течение нескольких минут до размягчения.
- После того, как овощи станут мягкими, прибавьте огонь и вмешайте фарш. Поджаривайте фарш, удаляя излишки жира. Добавьте томатную пасту и острый соевый соус и поджаривайте в течение нескольких минут.
- Влейте бульон, потушите, затем закройте крышкой и готовьте в течение 40 минут, в середине процесса снимите крышку.
- Поместите смесь в блендер и смешайте*** в однородную массу.
- Вбейте венчиком Nutilis Clear для загустения.



Вариант подачи блюда

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Выложите говяжий фарш на блюдо, которое можно использовать в духовке. Выложите с помощью кондитерского мешка картофельное пюре поверх фарша для приготовления запеканки.

Этот рецепт также можно использовать для приготовления соуса болоньезе с добавлением 75 г пюре, итальянских трав и половины зубчика чеснока.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
334 ккал	7,6 г	29 г	29 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.



Лосось

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 50 мл воды
- 15 мл сухого белого вина или сухого вермута†
- 30 г репчатого лука, нарезанного полукольцами
- соль и перец
- 2 веточки укропа или ½ чайной ложки сухого укропа (без стеблей)
- 2 веточки петрушки (без стеблей)
- 100 г филе лосося без костей и кожи
- 25 мл сливок
- 1 ложка Nutilus Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите в большой сотейник воду, вино, лук, соль, перец, укроп и петрушку.
- Доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите в течение 10 минут.
- Добавьте филе лосося, накройте крышкой и тушите на медленном огне в течение 5 минут (немного дольше, если толщина стейков превышает 1,3 см) или до тех пор, пока филе лосося не будет легко разминаться вилкой.
- Добавьте сливки и перемешайте*** для получения однородной консистенции.
- Вбейте венчиком или вмешайте Nutilus Clear для загустения.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
271 ккал	15 г	6,3 г	24 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке.

В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.

† Перед приготовлением блюд по рецептам с добавлением спиртного следует проконсультироваться с врачом-специалистом.

Колбаски с луком

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 10 мл растительного масла
- 100 г мяса для колбасок или сырых колбасок без оболочки
- 50 г репчатого лука
- 50 мл воды
- 1 чайная ложка подливки
- 1 чайная ложка измельченного шалфея
- 4 ложки Nutilis Clear



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разогрейте масло в сковороде и обжаривайте лук в течение пяти минут, пока он не станет мягким.
- Добавьте мясо для колбасок и воду, готовьте на медленном огне в течение 10 минут.
- Добавьте подливку и перемешайте*** до получения однородной консистенции.
- Добавьте Nutilis Clear для загустения.
- Поместите смесь в формочку для колбасок или выложите на блюдо с помощью кондитерского мешка.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

При перемешивании мяса для колбасок можно добавить томатный соус, заправку, приготовленную из муки, масла и бульона, или горчичный соус для придания разных ароматов.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
457 ккал	35 г	20 г	13 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.

Рататуй

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 50 г баклажанов
- 50 г цукини
- 40 г красного или желтого болгарского перца
- 2 чайные ложки оливкового масла
- 100 мл пюре или консервированных помидоров, пропущенных через сито
- небольшой пучок базилика (без стеблей)
- 30 г репчатого лука
- ½ зубчика чеснока, очищенного и измельченного
- 1 чайная ложка красного винного уксуса
- 5 ложек Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разогрейте масло в большой жаропрочной кастрюле и обжарьте лук и чеснок в течение 10 минут на медленном огне под крышкой.
- Добавьте болгарский перец, баклажаны и цукини. Приправьте солью и перцем, перемешайте и готовьте еще 20 минут под крышкой.
- Влейте пюре или консервированные помидоры с красным винным уксусом, перемешайте и добавьте приправы. Готовьте еще 5 минут без крышки.
- Добавьте базилик.
- После приготовления перемешайте*** до получения однородной консистенции и вбейте венчиком Nutilis Clear.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Можно подавать поверх макарон или картофельного пюре.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
339 ккал	26 г	16 г	4,3 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

*** Перемешивание горячих продуктов в блендере может быть опасным. Всегда сверяйтесь с инструкциями изготовителя, подходит ли блендер для обработки горячей пищи, и следуйте инструкциям для безопасного смешивания.

Манговое мороженое

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 60 г полуразмороженное манго (перед приготовлением выньте из морозилки на 10 минут)манго (вынуть из морозилки за 10 минут до приготовления)
- 130 мл ванильного йогурта
- 20 мл яблочного сока
- 6 ложек Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите все ингредиенты в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции.
- Для подачи используйте порционную ложку для мороженого.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Этому десерту можно придать разные вкусы, например яблочный, грушевый и персиковый.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
216 ккал	4,5 г	34 г	8,2 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Ирландский крем

Пюре, уровень 4



ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 20 мл ликера Irish Cream[†]
- 100 г взбитых сливок (лучше высокой жирности)
- 1 чайная ложка шоколадного порошка

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Вместо шоколада можно использовать чайную ложку молотого кофе для придания другого вкуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите все ингредиенты в миску и перемешивайте с помощью ручного или электрического венчика, пока смесь не станет густой.
- Выложите с помощью кулинарного мешка в чашку или стакан и подавайте.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
588 ккал	57 г	11 г	2,5 г


* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

[†] Перед приготовлением блюд по рецептам с добавлением спиртного следует проконсультироваться с врачом-специалистом.

Шаг 3 Эксперт





Готовы к новым
открытиям? Вот вы и стали
экспертом в приготовлении блюд
для людей с дисфагией. Предлагаем
перейти на следующий уровень и узнать,
как подавать блюда в стиле настоящего
шефа.

Приготовление блюд, описанных в этом
разделе, требует дополнительных умений,
например, использования кулинарного
мешка, разных формочек и укладки
слоями, чтобы приготовленная вами
пища была не только вкусной,
но и привлекательной.
Наслаждайтесь процессом
и импровизируйте!

Полноценный завтрак

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1–2 порции)*

- колбаски (см. рецепт на стр. 39)
- яичница (см. рецепт на стр. 16)
- 50 мл томатного сока
- 2 ложки Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Выложите колбаски и яичницу на блюдо (можно использовать формочки или кулинарный мешок).
- Влейте томатный сок в миску, добавьте Nutilis Clear, взбейте венчиком и оставьте на 90 секунд (можно использовать формочку или выложить томатное пюре с помощью кулинарного мешка).



Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
665 ккал	47 г	25 г	29 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Рыба в сырном соусе

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

- 100 мл молока
- 30 г тонко нарезанного репчатого лука
- 100 г рыбы без костей (лучше белой, например трески)
- 10 г сливочного масла
- 40 г тертого сыра
- 2 чайные ложки лимонного сока
- 5 ложек Nutilis Clear

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите молоко, рыбу, сливочное масло и лук в сотейник.
- Томите рыбу, пока она не станет мягкой (около 10 минут). Следите за тем, чтобы не переварить.
- Поместите смесь в блендер.
- Добавьте Nutilis Clear, лимонный сок и сыр, перемешайте*** для получения однородной консистенции.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Выложите рыбу на небольшое блюдо. Сверху с помощью кулинарного мешка выложите картофельное пюре. Разогрейте в микроволновой печи в течение 30 секунд, и великолепный рыбный пирог готов.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
399 ккал	25 г	11 г	31 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

† Перед приготовлением блюд по рецептам с добавлением спиртного следует проконсультироваться с врачом-специалистом.



Каннеллони

Пюре, уровень 4

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1–2 порции)*

- макароны в виде пюре (см. рецепт на стр. 36)
- рататуй в виде пюре (см. рецепт на стр. 40)
- пюре из шпината (см. рецепт на стр. 44)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разложите пищевую пленку размером 20 см на поверхности стола.
- С помощью кулинарного мешка выложите полоску из макарон в виде пюре размером 10 × 8 см.
- С помощью другого кулинарного мешка выложите сверху пюре из шпината.
- Посередине полоски из макарон выложите полоску рататуйа в виде пюре размером 4 см.
- Затем поднимите край пищевой пленки и сверните рулетом.
- Разверните пищевую пленку и нарежьте кусочками по 2 см.

Пищевая ценность одной порции**

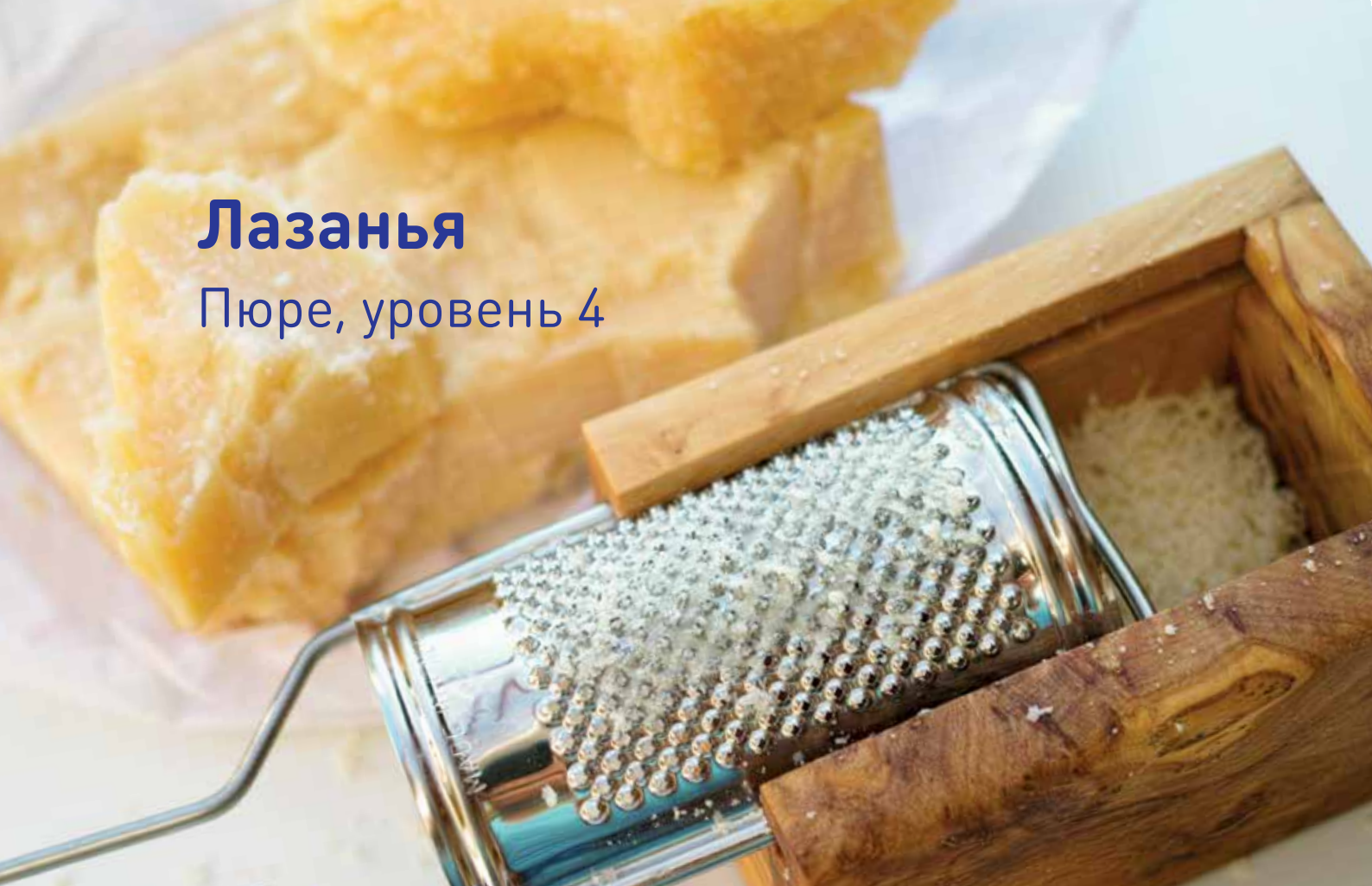
Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
689 ккал	42,9 г	47,5 г	19 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Лазанья

Пюре, уровень 4



ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1–2 порции)*

- соус болоньезе в виде пюре (см. стр. 37)
- теплые макароны в виде пюре (см. стр. 36)
- мелко натертый пармезан (по желанию)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- С помощью кулинарного мешка выложите фарш в виде пюре размером 6 × 6 см на блюдо. Вместо этого можно использовать маленькое квадратное блюдо для запекания.
- Продолжайте выкладывать слои. Выложите с помощью кулинарного мешка макароны на мясо, затем добавьте еще один слой мяса и посыпьте сверху тертым пармезаном.

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
624 ккал	21,6 г	56 г	41 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Салаты

Пюре, уровень 4



ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1–2 порции)*

Авокадо с творожным сыром

- 50 г очищенного и нарезанного авокадо
- 30 г творожного сыра
- 30 г майонеза
- 30 мл молока
- 2 ложки Nutilis Clear Nutritional на порцию**

Пищевая ценность одной порции**			
Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
406 ккал	41 г	5,3 г	3,8 г

Картофельный салат

- 50 г картофельного салата
- 30 мл молока или воды
- 20 г майонеза
- 2 ложки Nutilis Clear

Пищевая ценность одной порции**			
Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
283 ккал	26 г	9,1 г	2 г

Тунец или лосось

- 50 г консервированного тунца или лосося
- 30 г майонеза
- 30 мл молока
- 2 ложки Nutilis Clear

Примечание: рыба должна быть без костей. Пищевая ценность одной порции**

Пищевая ценность одной порции**			
Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
406 ккал	41 г	5,3 г	3,8 г

Свекольный салат

- 50 г отваренной свеклы
- 50 мл молока
- 20 г майонеза
- 2 ложки Nutilis Clear

Пищевая ценность одной порции**			
Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
203 ккал	17 г	8,7 г	3,1 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Капустный салат

- 50 г капустного салата
- 30 г майонеза
- 30 мл молока
- 3 ложки Nutilus Clear

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
325 ккал	32 г	7,1 г	1,8 г

Салат с латуком

- 50 г латука
- 30 мл теплой воды
- 30 мл натурального йогурта
- щепотка соли
- 4 ложки Nutilus Clear

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
47 ккал	1 г	6 г	2,4 г

Салат из огурцов с мятой

- 100 г очищенных от кожуры огурцов
- 1 чайная ложка мятного соуса
- 30 г натурального йогурта
- 4 ложки Nutilus Clear

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
60 ккал	1,5 г	7,9 г	2,8 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите все ингредиенты, кроме Nutilus Clear, в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции.
- После перемешивания пропустите через сито.
- Добавьте Nutilus Clear и перемешивайте в течение 30 секунд.
- Салаты можно выкладывать с помощью форм для фруктов, рыбы или колбасок. Также можно использовать мороженое.

Приготовление напитков



Люди с дисфагией подвержены риску обезвоживания, что может приводить к серьезным проблемам со здоровьем.

В этом разделе вы узнаете о следующем:

- Почему поддержание водного баланса так важно для вашего здоровья и хорошего самочувствия?
- Понятие «вкусового восприятия»
- Советы по улучшению вкуса напитков

Искусство создания напитков
Рецепты вкусных смузи,
безалкогольных напитков и
коктейлей

Важность поддержания водного баланса

Употребление достаточного количества жидкости крайне важно для здоровья. Если не употреблять достаточное количество жидкости, может возникнуть риск обезвоживания и ухудшения состояния.

Важность поддержания водного баланса подкрепляется тем фактом, что тело взрослого человека в среднем на 55–60% состоит из воды. Вода выполняет множество жизненно важных функций. Она помогает пищеварительной системе усваивать питательные вещества, а крови – переносить их в организме. Вода также важна для работы мозга и регуляции температуры тела.

Исследования показывают, что более половины людей с дисфагией страдают от обезвоживания. Это происходит по следующим причинам:

- Глотание обычной жидкости может быть затруднено
- Беспокойство из-за приема пищи и напитков влечет за собой снижение потребления
- Густые напитки могут быть менее приятными на вкус, чем обычные
- Некоторые напитки для страдающих дисфагией плохо утоляют жажду
- Густые напитки не оставляют вкусовых ощущений

Напитки – больше чем поддержание водного баланса

Поддержание водного баланса крайне важно для сохранения здоровья и выживания. Оно также важно для нашего хорошего самочувствия и качества жизни. Будь то чашка чая, свежевыжатый апельсиновый сок или стакан вина, прием напитков часто связан с общением с друзьями и членами семьи.

Для людей с дисфагией отсутствие социальной и культурной составляющей приема напитков может быть таким же удручающим, как и состояние их здоровья. Вот почему мы хотим помочь вам в поиске способов приготовления напитков, которые будут не только оставлять приятные вкусовые ощущения, но и доставлять удовольствие как активное времяпровождение.

У разных людей разные предпочтения. Экспериментируйте с разными ароматами, консистенцией, температурами и вкусовыми ощущениями, чтобы понять, как от напитков получать больше удовольствия. Практикуясь, вы непременно найдете подходящие для вас способы.



Вкусовое восприятие

Вкусовое восприятие – это то, как пища или напиток воспринимается во рту. Оно отличается от вкуса. Вкусовое восприятие изменяется в зависимости от того, как мозг воспринимает различные структуры и консистенции, поэтому они могут использоваться для того, чтобы сделать густые жидкости более приятными на вкус и доставляющими удовольствие.

Ощущение холода

Определенные вкусы и ароматы, например, ментол и перечная мята, вызывают ложное ощущение холода во рту. Это происходит из-за того, что они влияют на нервные окончания, чувствительные к температурам, даже если температура во рту на самом деле не меняется.

И наоборот, так называемые сахарные спирты (полиолы), например ксилит или эритрит, фактически вызывают снижение температуры во рту.

Ощущение тепла

Некоторые продукты, например, чили или черный перец, являются термогенными. При их употреблении в организме происходит экзотермическая реакция в зависимости от того, насколько быстро организм превращает пищу в энергию (т. е. от скорости обмена веществ).

Это происходит из-за того, что эти продукты содержат химические вещества (пиперин в перце, капсаицин в чили), влияющие на рецепторы во рту, создающие интенсивное ощущение жара.

Ниже приводится перечень ингредиентов, которые можно добавлять в напитки для стимуляции рецепторов во рту, чтобы сделать напитки с густой консистенцией более приятными на вкус.

ОЩУЩЕНИЯ ТЕПЛА

Душистый перец

Спирт

Анис

Черный перец

Ромашка

Кардамон

Чили

Корица

Гвоздика

Тмин

Эвкалипт

Фенхель

Имбирь

Мускатный орех

Сычуаньский перец

ОЩУЩЕНИЕ ХОЛОДА

Базилик

Лавровый лист

Лимонная кислота

Цитрусовые

Эритрит

Цветы

Лемонграсс

Мята

Перечная мята

Розмарин

Шалфей

Кудрявая мята

Чабрец

Тропические фрукты

Ксилит

Советы по приготовлению коктейлей



Взбалтывание

Самый эффективный способ смешивания ингредиентов, цветов и структур.

Поместите все ингредиенты в шейкер (со льдом, если необходимо), закройте крышку, интенсивно взболтайте, вылейте в стакан.



Размешивание

Этот способ подходит для легкого разбавления

напитков при охлаждении. Поместите напиток и лед в стакан и размешайте ложкой.



Выдавливание

Способ извлечения натурального сока, масел и ароматов из свежих трав, овощей или фруктов. Поместите ингредиенты в стакан и раздавите их пестиком или другим тупым предметом.



Отжим сока

Способ получения сока из фруктов, овощей или трав с помощью центробежной, измельчающей или цитрусовой соковыжималки. Перед подачей сок следует пропустить через сито.



Смешивание

Способ измельчения и смешивания ингредиентов для создания однородной консистенции. При смешивании продуктов для пациентов с дисфагией важно минимизировать попадание воздуха. Ручной миксер лучше блендера; пропускание через сито после смешивания также поможет избавиться от частиц воздуха.



Процеживание

Способ, используемый при приготовлении напитков для отделения льда и мякоти от жидкости.

Всегда процеживайте полученный напиток для удаления крупных кусочков перед пропусканием через сито и сгущением.



Настаивание

Способ заваривания трав, чайных листов, фруктов, овощей или пряностей в жидкости для извлечения вкуса и аромата, улучшения восприятия вкуса или цвета.

Для настаивания можно использовать воду, обычное и безлактозное молоко, спиртные напитки или соки в горячем или холодном состоянии. Поместите продукты и жидкость в контейнер, оставьте для настаивания, затем пропустите через марлю или тонкий фильтр.



Подслащивание

Способ добавления подсластителя в жидкой форме для усиления вкуса и его восприятия.

Старайтесь не использовать гранулированный сахар; вместо этого растворите гранулированный сахар в воде для приготовления сахарного сиропа или используйте жидкие подсластители, такие как мед, агаву или кленовый сироп. Также можно использовать искусственные подсластители и полиолы.



Пропускание через сито

В отличие от процеживания, позволяющего отделить жидкость от твердых частиц, пропускание через сито позволяет получить более тонкую структуру.

Пропускание через сито очень важно для людей с дисфагией, поскольку позволяет удалять кусочки и ингредиенты, которые полностью не смешиваются или не растворяются. Это последний этап перед сгущением.



Сгущение

Это завершающий и самый важный этап в приготовлении напитков, поскольку он позволяет изменять консистенцию напитка для того, чтобы его можно было глотать безопасным образом. Правильная консистенция для безопасного глотания

может различаться; всегда советуйтесь со своим врачом-специалистом относительно того, какая консистенция необходима именно вам. После определения необходимого количества загустителя добавляйте его в напиток постепенно, постоянно помешивая.



Составление слоев

Составление слоев – это способ подачи напитков с сочетанием разных

вкусов или цветов. Поместите ложку внутрь стакана таким образом, чтобы она опиралась на его край, затем медленно влейте первую жидкость по обратной

стороне ложки. Повторите действие со следующей жидкостью – она должна отделяться от расположенного ниже ингредиента.



Окаймление

Кромки обычно состоят из жидкости и твердых продуктов и используются

для украшения, а также усиления вкуса. При приготовлении напитков для людей с дисфагией важно, чтобы раствор для окаймления имел ту же консистенцию,

что и жидкость. Создавайте кромку из сгущенного раствора с использованием желаемого ингредиента (соль, сахар, эритрит, лимонная кислота) на жидкости (сок, вода, настои и т.д.). После сгущения раствора для окаймления увлажните кромку стакана перед тем, как влить напиток.



Украшение

Украшение напитков повысит их привлекательность.

При приготовлении напитков для людей с дисфагией позаботьтесь о том, чтобы украшение было достаточно большим, заметным и его нельзя было случайно проглотить.



Посуда для напитков

Выбор правильного стакана

может подчеркнуть не только аромат, но и размер, форму

и визуальную привлекательность напитка, тем самым доставляя большее удовольствие.

Приготовление напитков: интересные факты



Температура

Температура меняет восприятие консистенции во рту. Густые жидкости обычно более приятны на вкус в холодном состоянии. При использовании льда для охлаждения жидкостей процедите напиток перед добавлением загустителя, чтобы убрать частицы льда.



Алкоголь

Алкоголь расширяет сосуды и создает ощущение тепла во рту, что может создавать приятные ощущения. Обращайте внимание на содержание алкоголя в напитках и всегда следуйте рекомендациям своего врача относительно безопасного количества алкоголя.



Вкусовое восприятие

Вкусовое восприятие – это то, как пища или напиток воспринимается во рту.

Вкусовое восприятие зависит от того, как мозг воспринимает различные структуры и консистенции, стимулируя разные нервные окончания во рту.





Жирность

Количество жира в напитке влияет на восприятие температуры. Жирность напитка также влияет на скорость реакции со сгустителями. Для сгущения более жирных жидкостей (например, молока) требуется больше времени, поэтому делайте более длительные перерывы между добавлением порций.



Кислотность

Кислотность жидкости влияет на восприятие структуры во рту; пациенты с дисфагией могут отдавать предпочтение более кислым напиткам. Кислотность также влияет на процесс сгущения.



Игристость

Газированные напитки могут быть опасными для пациентов с дисфагией, поскольку пузырьки могут затруднять глотание. Для того чтобы сделать газированные напитки безопасными, размешивайте, взбалтывайте или подогревайте их. После рассеивания всех пузырьков можно добавлять загуститель.



Теплые напитки

Кофе мокко или моккачино

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)*

- 350 г цельного молока
- 2 чашечки эспрессо (30 мл каждая)
- 100 г тертого молочного шоколада
- 50 мл сахарного сиропа (1:1), холодного
- 1 веточка ванили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- В небольшой кастрюле доведите молоко с сахарным сиропом до кипения с добавлением веточки ванили.
- Уберите кастрюлю с плиты, добавьте тертый шоколад, хорошо смешайте и дайте постоять в течение 20 минут.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Приготовьте две порции эспрессо и добавьте в смесь.
- Остудите до температуры пропускания через сито (4 °C), если вы готовите моккачино, или подогрейте до 75 °C для приготовления кофе мокко, добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в стакане для молочного коктейля.



Чай латте

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)*

- 450 г цельного молока
- 15 г сахара
- 3 пакетика черного чая
- 5 г свежего имбиря
- 4 стручка кардамона
- 1 палочка корицы
- 1 целая гвоздика
- 1 звездочка аниса
- 1 горошек душистого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите пряности (имбирь, кардамон, корицу, гвоздику, анис и душистый перец) в небольшую кастрюлю с молоком.
- Добавьте чайные пакетики и сахар.
- Доведите до кипения. Снимите с плиты и дайте постоять 20 минут.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Дайте остыть до 75 °С, добавьте Nutlis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в чайной чашке.



Смузи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите все ингредиенты в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции.
- Пропустите смузи через сито.
- Влейте в стакан и подавайте.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Для получения более плотной консистенции напитка см. инструкции по дозировке на банке с добавкой Nutilis Clear.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)*

Дыня

- 75 г дыни
- 50 мл фруктового сока или молока
- 100 мл однородного йогурта

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
128 ккал	3,3 г	17 г	6,5 г

Банан, апельсин и имбирь

- 60 г очищенного банана, нарезанного кружками
- 50 мл апельсинового сока
- ½ чайной ложки измельченного имбиря (по вкусу)
- 100 мл однородного йогурта

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
116 ккал	3,3 г	26 г	7 г

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Клубника и банан

- 60 г банана, нарезанного кружками
- 50 г замороженной клубники
- 50 мл молока
- 100 мл однородного йогурта

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
193 ккал	5,2 г	26 г	8,7 г

Манго и мед

- 100 г консервированного или свежего манго (если манго свежее, необходимо очистить от кожуры и отделить от косточки)
- 100 мл однородного йогурта
- 50 мл молока
- 1 чайная ложка жидкого меда для подслащивания на порцию**

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
205 ккал	5,2 г	29 г	8,3 г

Кокос и клубника

- 250 г клубники, холодной
- 50 мл сока лайма (1,5 лайма), холодного
- 75 г сельдерея, нарезанного кусочками, холодного
- 100 мл кокосового молока, холодного
- 50 мл сахарного сиропа (1:1), холодного

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
193 ккал	5,2 г	26 г	8,7 г

Банан и голубика

- 200 г банана, очищенного от кожуры и нарезанного кружками, холодного
- 150 г голубики, холодной
- 125 г необезжиренного йогурта, холодного
- 100 мл цельного молока, холодного
- 20 мл лимонного сока (0,5 лимона), холодного
- 30 мл сахарного сиропа (1:1), холодного

Пищевая ценность одной порции**

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки
205 ккал	5,2 г	29 г	8,3 г



Безалкогольные коктейли и освежающие напитки

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)*

Безалкогольный коктейль пина колада

- 400 г ананаса, очищенного от кожуры и нарезанного кубиками, холодного
- 150 мл кокосового молока, холодного
- 2 веточки свежей мяты
- 100 мл тоника, холодного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите ананас, кокосовое молоко, свежую мяту и тоник в блендер.
- Смешайте.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в стакане для пина колады с кусочком ананаса и вишенкой в качестве украшения.



Освежающие напитки

- 250 мл яблочного сока, холодного
- 50 мл сока лайма (1,5 лайма), холодного
- 100 г огурца, нарезанного кусочками, холодного
- 50 г щавеля
- 50 г пророщенной пшеницы (или шпината)
- 5 г свежего имбиря
- 30 мл сахарного сиропа (1:1), холодного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите яблочный сок, сок лайма, огурец, щавель, пророщенную пшеницу, сахарный сироп и имбирь в блендер.
- Смешайте.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в стакане для виски или низком стакане.

* Возможно присутствие аллергенов, см. описание отдельных продуктов и ингредиентов на этикетке. В случае сомнений по поводу аллергенов следует обращаться к врачу-специалисту.

** Все показатели пищевой ценности на порцию приводятся в качестве ориентировочных.

Арбуз с базиликом

- 450 г арбуза без кожуры, нарезанного кубиками, холодного
- 6 листочков свежего базилика
- 2 веточки базилика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте в блендере кубики арбуза с листочками свежего базилика.
- Пропустите через мелкое сито для удаления волокон или частиц.
- Добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в стакане для коктейля «Маргарита» с веточкой базилика в качестве украшения.

Розовый лимонад

- 100 г клубники, холодной
- 50 г малины, холодной
- 70 г лимонного сока (2 лимона), холодного
- 200 мл воды, холодной
- 50 мл сахарного сиропа (1:1), холодного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поместите в блендер красные ягоды, лимонный сок, сахарный сироп и воду.
- Смешайте.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в низком стакане с соломинкой.



ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)*

Зеленый чай с лимоном и имбирем со льдом

- 400 г воды
- 50 мл сахарного сиропа (1:1), холодного
- 3 пакетика зеленого чая (или 4 чайные ложки растворимого чая)
- 5 г свежего имбиря
- 1 лимон, сок
- ½ лимона, цедра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Доведите воду до кипения в небольшой кастрюле или чайнике.
- Добавьте пряности (имбирь, цедра лимона).
- Добавьте пакетики зеленого чая или растворимый чай.
- Снимите с плиты и дайте постоять 20 минут.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Добавьте лимонный сок и сахарный сироп.
- Остудите до температуры подачи в холодильнике (4°C), добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
- Подавайте в высоком стакане со свернутой долькой лимона в качестве украшения.





Коктейли

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)*

Fall & winter in Brazil (Осень и зима в Бразилии)

Для осенней части:

- 50 мл сока лайма, холодного
- 1 веточка базилика
- 50 г шпината
- 20 мл кашасы, холодной
- 30 мл сахарного сиропа (1:1), холодного
- 40 мл газированной воды, холодной

Для зимней части:

- 75 мл мандаринового сока, холодного
- 75 мл апельсинового сока, холодного
- 50 мл лимонного сока, холодного
- 20 мл кашасы, холодной
- 30 мл сахарного сиропа (1:1), холодного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для осенней части:

- Поместите в блендер сок лайма, листочки базилика, шпинат, кашасу и сахарный сироп.
- Смешайте.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Удалите газ из газированной воды путем помешивания.
- Смешайте все ингредиенты.
- Добавьте Nutilus Clear для 1 порции (100 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.

Для зимней части:

- Смешайте все соки (мандариновый, апельсиновый и лимонный), ликер и сахарный сироп.
- Пропустите через мелкое сито для удаления частиц.
- Добавьте Nutilus Clear для 1 порции (100 мл) для сгущения.
- Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.



ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)*

Мохито

- 50 мл рома
 - 200 мл газированной воды
 - 12 листочков свежей мяты
 - 100 мл сока лайма (3 лайма), холодного
 - 50 мл сахарного сиропа (1:1) (или эритрита), холодного
 - 2 веточки мяты для украшения
- ## ПРИГОТОВЛЕНИЕ
- Нарезьте лайм дольками.
 - Разомните лайм и листочки мяты в стакане пестиком.
 - Процедите смесь и поместите ее в шейкер.
 - Добавьте в смесь ром и сахарный сироп (или эритрит при желании усилить вкус).
 - Удалите газ из газированной воды путем помешивания.
 - Смешайте все ингредиенты в шейкере с несколькими кубиками льда для получения нужной температуры.
 - Пропустите смесь через сито и влейте ее в стакан.
 - Добавьте Nutilis Clear для 1 порции (200 мл) для сгущения.
 - Необходимую вязкость можно получить с помощью соответствующего способа.
 - Подавайте в высоком стакане с веточками мяты в качестве украшения.

Поздравляем!

Поздравляем вас с прохождением программы Dysphagia-Connect по приготовлению пищи!

Мы надеемся, что это руководство помогло вам понять основные принципы приготовления пищи и напитков для людей, страдающих дисфагией, и что теперь вы будете чувствовать себя увереннее в приготовлении более безопасной, доставляющей удовольствие и полезной пищи с добавлением Nutilis Clear.

На следующих страницах вы можете записать собственные рецепты и способы получения желаемых вкусов и консистенции.

Будем рады услышать ваши предложения! Поделитесь своими мнениями и собственными рецептами вы можете по адресу: Контакты: полезные материалы на сайте – Nutricia (nutricia-medical.ru)

Dysphagia
Connect





