



MODULEN®

IBD

za pet!



RECEPTI

UVOD

Ova knjižica namijenjena je bolesnicima kojima je lječnik propisao Modulen IBD i daje se isključivo od strane lječnika.

Modulen IBD, formula u prahu, je hrana za posebne medicinske potrebe. To je nutritivno uravnotežena i kompletna klinička hrana, namijenjena oboljelima od Crohnove bolesti, od 5. godine života do zrele dobi. Upotrebljava se kao jedina hrana ili nadopuna prehrani. Ne sadrži gluten.

Ova formula sadrži protein, točnije protuupalni citokin (eng. Transforming Growth Factor beta 2 (TGF-β2)) koji sudjeluje u regulaciji upalnog odgovora u crijevu (probavnom sustavu).

Modulen IBD je moguće koristiti kao enteralnu prehranu, odnosno potpunu i isključivu prehranu u bolesnika s upalnim bolestima crijeva. U ovom slučaju osoba kao jedini izvor hrane uzima Modulen IBD formulaciju u količini koja je propisana od strane gastroenterologa ili nutricionista, čime se osiguravaju sve nutritivne i energetske potrebe osobe. Dodatno se za utaživanje žedi može piti isključivo voda. Ovakav vid terapije provodi se najčešće u djece kao prvi izbor liječenja Crohnove bolesti, odnosno uvođenja bolesti remisiju i najčešće se provodi od 6 do 8 tjedana.



Modulen IBD se može koristiti i kao nadopuna prehrani u osoba oboljelih od upalne bolesti crijeva. Ovisno o prehrabnom i zdravstvenom statusu osobe, Modulen IBD se kao nadopuna uzima u količini od 500 do 1000 ml, odnosno 2 do 4 obroka na dan. Modulen IBD može se pripremati tako da sadrži veću količinu nutrijenata i energije povećavajući koncentraciju otopine prema uputama.

U nastavku se nalaze ideje za slatke i slane recepte koje lako i brzo možete pripremiti u slučaju kada Modulen IBD koristite kao nadopunu prehrani. Svi recepti pripremljeni su s koncentracijom Modulen IBD praha koja pruža energiju od 1 kcal/ml, no u svim receptima moguće je povećati nutritivnu i energijsku vrijednost povećavajući količinu Modulen IBD praha.

Količina Modulena IBD u navedenim receptima može se povećati dodavajući mjerice praha prema uputama na pakiranju (npr. umjesto 6 mjerica dodati 8 ili 9 mjerica u istu recepturu).

Prilikom pripreme navedenih recepata potrebno je držati se uputa o temperaturi. Naime, visoke temperature mogu uništiti TGF-β2 kojeg Modulen IBD sadrži.

Napomena: ovakva upotreba Modulen IBD praha nije dozvoljena u provođenju isključive enteralne prehrane u cilju uvođenja Crohnove bolesti u stanje remisije.

SLANI
RECEPTI

1. Krem juha od brokule i krumpira

SASTOJCI:

200 g brokule
1 srednji krumpir
200 ml vode
6 mjerica Modulen IBD praha
Prstohvat muškatnog oraščića
Prstohvat soli
Prstohvat mljevenog papra



PRIPREMA:

Oprati i očistiti krumpir i brokul. Isjeći na manje komade i skuhati u slanoj vodi.
Procijediti i skuhano povrće izmiksati s 200 ml mlake vode i prethodno otopljenim Modulen IBD prahom (u vodi otopiti Modulen IBD). Jahu začiniti muškatnim oraščićem, paprom i solju.



2. Modulen IBD pire krumpir

SASTOJCI:

2 manja krumpira (ukupno oko 250 g)
6 mjerica Modulen IBD praha
3 jušne žlice kiselog vrhnja
1 čajna žličica maslaca
Prstohvat soli
Prstohvat papra



PRIPREMA:

Oguliti krumpir i izrezati ga na kockice, skuhati u slanoj vodi.
Skuhani krumpir procijediti i običnim mikserom (ne štapnim) izmiksati. U takav krumpir dodati kiselo vrhnje, maslac, sol, papar i Modulen IBD prah i sve skupa dobro izmiksati do kremastog pirea.





3. Palenta s Modulen IBD prahom

SASTOJCI:

3 jušne žlice palente
6 mjerica Modulen IBD praha
Prstohvat soli
250 ml vode ili bujona (bistra juha)
150 g milerama

PRIPREMA:

Uvodi, ili još bolje u bujonu, skuhati palentu uz dodatak soli po želji. Kuhanu palentu ohladiti do mlakog (provjeriti temperaturu na podlaktici) i u mlaku palentu dodati 3 mjerice Modulen IBD praha. U mileram umiješati preostale 3 mjerice Modulen IBD praha i dodati sol i papar, te po želji i druge začine npr. vlasac, umak prelitи preko palente.



4. Pašteteta od tune

SASTOJCI:

80 g konzervirane tune u komadu (u maslinovom ulju ili u salamuri)
1 čajna žličica maslinovog ulja
6 mjerica Modulen IBD praha
3 jušne žlice svježeg kravljeg sira
1/3 svježeg krastavca
5 – 6 kom kapara
1 čajna žličica senfa
1 čajna žličica maslaca
Po želji sol i papar
2 do 3 manje kriške kruha

**PRIPREMA:**

Tunu, maslinovo ulje, Modulen IBD, svježi kravljii sir, krastavac, kapare, senf i maslac smiksati štapnim mikserom u paštetu. Po želji dodati sol i papar. Dobivenu paštetu namazati na prepečene kriške kruha.



5. Juha od rajčice

SASTOJCI:

200 ml pasirane rajčice
1 jušna žlica slatkog vrhnja
1 jušna žlica maslinovog ulja
6 mjerica Modulen IBD praha
1 čajna žličica nasjeckanog svježeg peršina
3 listića bosiljka
Sol i papar po želji
3 jušne žlice vode

PRIPREMA:

U loncu zagrijati rajčicu, maslinovo ulje, peršin te sol i papar po želji. Dodati slatko vrhnje, dobro promiješati i ostaviti da se ohladi do mlakog. U mlaku juhu dodati prethodno otopijen Modulen IBD prah u 3 žlice vode. Juhu ukrasiti bosiljkom. U ovu juhu može se dodati kuhanu rižu ili domaće noklice.



6. Modulen IBD sir i vrhnje

SASTOJCI:

150 g svježeg kravljeg sira
100 g kiselog vrhnja
1 čajna žličica slatke crvene paprike
6 mjerica Modulen IBD praha
1 mlađi luk
Prstohvat soli
Prstohvat papra



PRIPREMA:

Otopiti Modulen IBD u malo vode (3 jušne žlice) i dobivenu Modulen IBD pastu pomiješati sa sirom i vrhnjem, dodati slatku papriku, sol i papar po želji. Nasjeckati mlađi luk na kolutiće i umiješati u sir i vrhnje.



7. Hladna juha od krastavaca s feta sirom i maslinama

SASTOJCI:

- 1 srednji krastavac
- 100 g kiselog vrhnja
- 50 g feta sira
- 6 mjerica Modulen IBD praha
- 100 ml vode
- 2 – 3 kom masline (zelene ili crne)
- 1 mladi luk
- 6 – 7 listića bosiljka
- 1 čajna žličica limunovog soka
- Prstohvat chilli papričice
- 2 do 3 manje kriške kruha
- 1 jušna žlica maslinovog ulja



PRIPREMA:

Krastavac oguliti i 2/3 krastavca nasjeckati na komade, preostali dio nasjeckati na malene kockice. 2/3 krastavca zajedno s vrhnjem, Modulen IBD prahom, mladim lukom, limunovim sokom, chilli papričicom, bosiljkom, soli i vodom izmiksati štapnim mikserom ili u blenderu. U ovako dobivenu hladnu juhu dodati na kockice narezan krastavac, feta sir i masline. Poslužiti uz prepečeni kruh premazan maslinovim uljem.

8. Modulen IBD pire od cvjetnica i mrkve

SASTOJCI:

- 250 g cvjetnica
- 150 g mrkve
- 4 jušne žlice kiselog vrhnja
- 2 čajne žličice maslaca
- 6 mjerica Modulen IBD praha
- Sol i papar po želji



PRIPREMA:

Očistiti i oguliti mrkvu, oprati cvjetnici i skuhati u posoljenoj vodi. Skuhano povrće procijediti i odvojiti. Štapnim mikserom odvojeno napraviti bijeli pire od cvjetnica, 3 mjerice Modulen IBD praha, 2 žlice kiselog vrhnja i maslaca te narančasti pire od mrkve, 3 mjerice Modulen IBD praha, 2 žlice kiselog vrhnja i maslaca.

Napomena: ako je povrće vruće prvo dodati vrhnje da se povrće rashladí do mlakog, a potom dodati Modulen IBD. Ovakav prilog jako će se svijjeti i odraslima i djeci!



9. Kremasti namaz od špinata



SASTOJCI:

Šaka mladog špinata (oko 250 g)
100 g krem sira
1 čajna žličica soka od limuna
1 – 2 češnja češnjaka
6 mjerica Modulen IBD praha
Prstohvat muškatnog oraščića
1 jušna žlica maslinovog ulja
Sol, papar i chilli po želji
2 do 3 manje kriške kruha



PRIPREMA:

Sve sastojke izmiksati štapnim mikserom ili u blenderu, dodati po potrebi krem sira ili malo vrhnja. Dobiveni namaz poslužiti na 2 do 3 kriške prepečenog kruha.



10. Široki rezanci s tikvicom i sirom

SASTOJCI:

250 g kuhanih širokih rezanaca (100 g sirovih)
1 manja tikvica
 $\frac{1}{2}$ čajne žličice sušenog origana
1 češanj češnjaka
150 ml vrhnja za kuhanje
Sol, papar i chilli po želji
6 mjerica Modulen IBD praha
1 jušna žlica svježeg sjeckanog peršina
1 jušna žlica maslinovog ulja
Sol i papar po želji



PRIPREMA:

Tikvicu narezati na kolutiće debljine 1/3 centimetra (3 mm). Prepeći ih na maslinovom ulju. Dodati na sitno narezani češnjak i origano. Kad se tikvice opuste dodati maslac i 100 ml vrhnja za kuhanje i svježi peršin, te sol i papar. Kad je umak mlak dodati ostatak vrhnja za kuhanje u kojem je otopljen Modulen IBD prah. U ovaj umak dodati skuhane široke rezance.

SLATKI RECEPTI

1. Modulen IBD Cappuccino

SASTOJCI:

- 1 vrećica cappuccino praha
- 2 dcl mlake vode
- 6 mjerica Modulen IBD praha
- Šećer po želji



PRIPREMA:

Cappuccino prah otopiti u 2 žlice vruće vode. Dodati 50 ml mlake vode* i dodajte 6 mjerica Modulena IBD. Dobro izmiješajte i dodajte ostatak mlake vode. Umjesto vode može se koristiti i mlijeko ili biljni napitak (npr. bademovo mlijeko) te mješavina vode, mlijeka i biljnih napitaka.

*Napomena: temperatura tekućine s kojom se priprema ovaj napitak ne smije biti visoka. Idealna temperatura je temperatura tijela, stoga na podlaktici provjerite je li tekućina prevruća za pripremu ovog napitka.

2. Modulen IBD tropic shake

SASTOJCI:

- 3 kriške ananasa
- 1 kivi
- ½ veće banane
- ½ papaje ili manga
- 6 mjerica Modulen IBD praha
- 1,5 dcl hladne vode



PRIPREMA:

U blenderu ili štapnim mikserom, odvojeno miksati voće: prvo ½ banane i 3 kriške ananasa uz dodatak ½ dcl vode i 3 mjerice Modulen IBD praha. Dobiveni shake od banane izliti u visoku čašu, zatim miksati ½ manga ili papaje s ½ dcl vode i 2 mjerice Modulen IBD praha i uliti polako uz stijenku čaše, tako da se dobije sloj žutog shakea, i iznad njega sloj narančastog shakea. Konačno miksati kivi i preostalu vodu te 1 mjericu Modulen IBD praha. Dodati treći sloj shakea u zelenoj boji.

3. Modulen IBD ice coffee

SASTOJCI:

2 čajne žličice instant kave
50 g (kuglica) sladoleda od vanilije
6 mjerica Modulen IBD praha
100 ml vode
Par kockica leda
Šlag

PRIPREMA:

U 100 ml mlake vode otopiti instant kavu i Modulen IBD te dodati par zdrobljenih kockica leda. U napitak dodati kuglicu sladoleda od vanilije i sve ukrasiti šlagom.



4. Fina zobena kaša

SASTOJCI:

3 žlice zobenih pahuljica
200 g krem jogurta
6 mjerica Modulen IBD praha
1 jušna žlica chia sjemenki
1 jušna žica meda
1 čajna žličica kokosova ulja

PRIPREMA:

Dobro izmiješati Modulen IBD s jogurtom i kokosovim uljem (ako koristite maslac, otopite ga), dodati zobene pahuljice, chia sjemenke i med te ostaviti u hladnjaku pola sata do jedan sat.



5. Modulen IBD voćni kefir

SASTOJCI:

200 g kefira
3 jušne žlice zaledenog
ili svježeg bobičastog voća
6 mjerica Modulen IBD praha
Prstohvat cimeta

PRIPREMA:

Kefir, voće, Modulen IBD i cimet dobro izmiksati u napitak. U ovako pripremljen kefir mogu se dodati bilo koje žitarice i dobiti odličan doručak ili međuobrok.



6. Žele od jagode

SASTOJCI:

5 kom jagoda srednje veličine
1 vrećica (25g) želina (pektin)
6 mjerica Modulen IBD praha
250 ml vode
1 vanilin šećer



PRIPREMA:

Jagode, Modulen IBD, vanilin šećer i vodu izmiksati te dodati prah želina. Ostaviti da se stisne u žele i servirati hladno.



7. Sladoled od manga i borovnice

SASTOJCI:

1 cijeli mango
100 g borovnica
200 g sladoleda od vanilije
6 mjerica Modulen IBD praha



PRIPREMA:

Očistiti mango i izmiksati ga sa sladoledom i Modulen IBD prahom pomoću štapnog miksera. Modulen IBD se može prethodno rastopiti u malo mlijeka ili vode tako da se dobije pasta koju je lakše rastopiti u sladoledu. U nastali sladoled pažljivo umiješati cijele borovnica. Sladoled pospremiti u plastičnu posudu i staviti u zamrzivač na 10-ak minuta da se malo stisne.

Napomena: kod pripreme ovog recepta morate biti brzi, tako da se sladoled što manje otopi.



8. Modulen IBD mousse od tamne čokolade

SASTOJCI:

200 ml slatkog vrhnja
6 mjerica Modulen IBD praha
50 g kvalitetne tamne čokolade
(može i čokolada za kuhanje)

PRIPREMA:

Otopiti čokoladu na pari. Istući slatko vrhnje dok se ne stisne. Odvojiti žlicu tučenog vrhnja i umiješati s Modulen IBD prahom da se otopi. Otopljenu čokoladu umiješati u vrhnje i potom dodati rastopljeni Modulen IBD prah. Lagano sve izmiješati, što manje istiskujući zrak. Staviti u hladnjak na 1 sat.



9. Modulen IBD puding od lješnjaka

SASTOJCI:

1/2 vrećice (20 g) pudinga od lješnjaka
10 – 15 kom prženih lješnjaka
6 mjerica Modulen IBD praha
250 ml punomasnog mlijeka
2 čajne žličice muscovado šećera ili agavinog sirupa

PRIPREMA:

Otopiti prah pudinga i šećer (ili agavin sirup) u malo mlijeka. Ostatak mlijeka zavreti i skuhati puding. Prekriti puding prijanjućom folijom i ostaviti da se ohladi do mlakog. Za to vrijeme nasjeckati lješnjake i otopiti Modulen IBD u 3 žlice mlijeka ili vode. U mlaki puding (temperaturu provjeriti na podlaktici) dodati otopljeni Modulen IBD i sjeckane lješnjake.



10. Modulen IBD cheese cake

SASTOJCI:

100 g krem sira
100 ml vrhnja za šlag
6 mjerica Modulen IBD praha
4 masna keksa
1 čajna žličica maslaca
Prstohvat korice limuna
Prstohvat cimeta
1 čajna žličica soka od limuna
3 žlice vode



PRIPREMA:

Smiksati čvrsti šlag. Odvojeno izmiksati krem sir, limunovu koricu, limunov sok, vanilin šećer i u 3 žlice vode otopljeni Modulen IBD prah. Ovako dobivenu smjesu lagano umiješati u čvrsti šlag. U zdjelicu ili čašu dodati mljevene kekse i otopljenu žličicu maslaca i prstima lagano utisnuti na dno posude te dodati dobivenu kremu. Ukrasiti jagodama ili voćem po želji.



MODULEN za pet!

IBD



MOD-NES-CRO-05/19 BRO

