



Te rostos élet!

Diétás könyv (nem csak) vénás betegeknek



detralex[®]

detralex[®]
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció



Hagyja maga mögött a
visszeres panaszokat!

Klinikailag igazolt hatékonyság

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag-tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

*Forrás: IQVIA Pharmatrend 12/2021 országos adatok;
időszak: 2021 teljes év; mérőszám: Eladási érték; Detralex

**Magyarország
vezető
visszérgyógyszere***



Megállíthatatlan vagyok

 Servier Hungária Kft. | 1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefon: 1-238-7799 | www.visszertabletta.hu

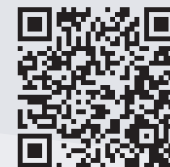
A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Előszó

Talán nem meglepő, hogy vénás eredetű panaszok esetén is nagyon fontos, hogy rostban gazdag táplálékot fogyassunk. A sok esetben a helytelen táplálkozási szokásaink miatt alakul ki a túlsúly, amely, ha kevés testmozgással párosul, a vénás keringés lassulását vonhatja maga után. A pangó vér fokozott nyomást fejt ki a vénákra, azok kitágulnak, gyulladásos folyamat indul el a vénás keringésben. Ha eddig rostszegényen táplálkozott, igyekezzen fokozatosan változtatni az étrenden – ebben szeretnék segítséget nyújtani néhány recept ötlettel.

Tartalom

D iós, rozspelyhes céklasaláta	2
E gzotikus zöldségfásírt	4
T öltött cukkini	6
R akott tészta gombával	8
A vakádókrém sült zöldségekkel	10
L encse krémleves	12
E redeti amerikai almás pite	14
X éniakörte torta áfonyával	16



Diós, rozspelyhes céklasaláta

HOZZÁVALÓK

2 db alma
fél literes üveg céklasaláta
10 dkg finomra vágott dió
4 ek rozspelyhely
1 ek reszelt torma
2 dl majonéz
2 dl kefir
4 gerezd fokhagyma
2 ek méz
só és őrölt bors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Céklasalátát leszűröm, az almát héjastól keskeny csíkokra vágom, egy tálba teszem. Majonézt elkeverem kefirrel, rozspelyhellyel, mézzel, sóval, borssal, reszelt tormával, zúzott fokhagymával, majd ráöntöm az almás céklára. Tetejére szórom a durvára vágott diót. Hűtőben 3-4 órán át érlelem. Korpás keksszel vagy pirított kenyérrel tálalom.



Egzotikus zöldségfasírt

HOZZÁVALÓK

1 adag zöldség curry fűszerkeverék
1 szál sárgarépa,
1 fej vöröshagyma,
2 tojás,
3 ek zabpehelyliszt
1 tk útifűmaghéj
fél tk só,
kókuszszír a kisütéshez
fél fej cékla, 1 répa,
fél uborka, fél alma,
fél kápia paprika,
10 cm-nyi póréhagyma,
1 tk dijoni mustár,
3 tk agavé szirup
(vagy bármilyen édesítőszer),
2-3 ek joghurt

ELKÉSZÍTÉS

Zöldségfasírt

A zöldségfasírt alapanyagait a tojás, liszt és kókuszszír kivételével késes aprítóba tesszük és alaposan összevagdadjuk. Egy tálba tesszük a masszát és beleütjük a tojást. Belekeverjük a lisztet, útifűmaghéjat. Pogácsákat formázunk belőle és közepesen meleg kókuszszírban világosbarnára sütjük mindkét oldalát.

Saláta

A hozzávaló zöldségeket és gyümölcsöket felaprítjuk, és összekeverjük egy tálban. A mustárt, agavé szirupot, kókuszjoghurtot összekeverjük és tálalásnál a saláta tetejére öntjük.



Töltött cukkini

HOZZÁVALÓK

2 db cukkini
10 dkg gomba
30 dkg csirkemell
2 db vöröshagyma
4 gerezd fokhagyma
1 db paradicsom
1 db mozzarella
10 dkg sajt

ELKÉSZÍTÉS

A cukkiniket félbevágjuk, a belsejét kanállal kiszedjük.

Közben a csirkemellet csíkokra vágjuk, a hagymát is felszeljük, és serpenyőben megpirítjuk a feldarabolt gombával. Végül hozzáadjuk a csirkemell csíkokat is.

Ha zsenge a cukkini, a kikapart belsejét is adjuk a piruló töltelékhez. Ezt 10-15 percig sütjük (ízlés szerint ízesítjük pl. só, bors, őrölt rozsmaring, kakukkfű hozzáadásával).

Ha kész, a cukkinibe kanalazzuk a tölteléket. A tetejére 2-2 szelet paradicsomot és mozzarellát teszünk, és erre kerül rá a reszelt sajt.

180°C-ra előmelegített sütőben addig sütjük, míg a sajt elkezd pirulni a tetején, ez kb. 20-25 perc. Petrezselymes bulgurral tálaljuk.



Rakott tészta gombával

HOZZÁVALÓK

2 dl tejföl
1 csipet szerecsendió
1 gerezd fokhagyma
1 kis csokor petrezselyem
10 dkg barnacsiperke
2 ek reszelt parmezán sajt
só, bors
25 dkg teljes kiőrlésű tészta
5 dkg trappista sajt
olaj

ELKÉSZÍTÉS

A tészta főzéséhez vizet melegítünk, megsózzuk és elkezdjük forralni. Ha felforrt a víz, beledobjuk a tésztát.

Közben egy tűzforróra hevített serpenyőbe locsolunk kevés növényi olajat, majd ezen aranybarnára pirítjuk a gombát kb. 5 perc alatt. A tejfölt átöntjük egy tálba, adunk hozzá kb. 2 evőkanál vizet, majd hozzáadjuk a reszelt parmezánt. Fűszerezzük szerecsendióval, zúzott fokhagymával, sóval, borssal, adunk hozzá még 1 evőkanál olívaolajat, és az egészet összekeverjük.

Ráöntjük a lepirult gombára, majd adunk hozzá kb. 2-3 evőkanálnyi a tészta főzővizéből – közben alacsony lángon rotyogtatjuk és elkeverjük benne a finomra aprított petrezselymet.

A félkeményre főtt tésztát átszedjük egy jénai tálba és összeforgatjuk az időközben szépen besűrűsödött mártással. Megszórjuk reszelt trappista sajttal és 200°C-os sütőben pirulásig sütjük.

Tipp: a tészta javasolt főzési idejét felezzük le, mert puhulni fog a sütőben is.



Avokádókrém sült zöldségekkel

HOZZÁVALÓK

Sült zöldségekhez

2 kg zöldség vegyesen,
ízlés szerint: répa,
burgonya, édesburgonya,
karfiol, brokkoli,
lila vagy póréhagyma, kaliforniai
paprika, csicszeriborsó, zöldbab
fokhagyma ízlés szerint
2 tk étkezési keményítő
2 tk mediterrán vagy mexikói fű-
szerkeverék, 2 ek olaj

Az avokádókrémhez

2 db érett avokádó,
2 db lime leve
1 gerezd fokhagyma,
csipetnyi só,
1 csipetnyi chilipor (el is maradhat)

ELKÉSZÍTÉS

A répát, burgonyákat megtisztítjuk, csikokra/
gerezdekre vágjuk, a karfiolt, brokkolit rózsákra
szedjük. Keverjük össze a keményítővel és tegyük a
fokhagymával együtt egy sütőpapírral bélelt tepsire.

A fűszerkeveréket olívaolajjal és kevés vízzel keverjük
össze, és öntsük a zöldségekre. 180°C-os előmelegített
sütőben körülbelül 20 percen keresztül süssük,
alufóliával letakarva. Forgassuk át a zöldségeket, adjuk
hozzá a többi zöldséget (felcsíkozott paprika, hagyma,
hüvelyesek), és további 20 percig süssük.

Az avokádókrém: egy villával összetörjük az avokádót,
és összekeverjük az apróra reszelt fokhagymával és a
lime levével.

Tálalhatjuk egytálételként vagy langyosra melegített
tortillában szendvicsként.



Lencsekrémleves

HOZZÁVALÓK

25 dkg lencse
2 közepes fej vöröshagyma
2 db sárgarépa
1 db zeller
2 db tartósítószer mentes
leveskocka (erőleves)
3 dkg vaj
1 dl tejföl
1 csokor snidling
1 csokor petrezselyem
só ízlés szerint
bors ízlés szerint (frissen őrölt)

ELKÉSZÍTÉS

A lencsét 2 órára beáztatjuk, majd annyi vízben, ami ellepi, feltesszük főni a két leveskockával.
A hagymát, sárgarépát, zellert kockára vágjuk. A vajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a répát és a zellert. Kevés vízzel puhára pároljuk, botmixerrel összeturmixoljuk, majd hozzáadjuk a tejfölt és az egészet a lencséhez keverjük.
Borsot darálunk rá, és sózzuk, ha kell.
Hozzáadjuk a finomra vágott snidlinget és petrezselyemzöldet is.
Összeforraljuk, és tálaljuk.



Te rostos élet! 14



Eredeti amerikai almás pite

HOZZÁVALÓK

10 dkg sima liszt
20 dkg teljes kiőrlésű liszt
25 dkg vaj vagy margarin
6 ek jéghideg víz
1 ek barnacukor
1 csipet só, 80 dkg alma
10 dkg barna cukor
egy marék dió durvára vágva
1 tk fahéj vagy almás sütemény
fűszerkeverék
2 ek kukoricakeményítő
1 tojás sárgája

ELKÉSZÍTÉS

A tésztához a vajat/margarint tegyük fél órára mélyhűtőbe. A liszteket szitáljuk egy nagy tálba, keverjük bele a cukrot és a sót, majd reszeljük rá a vajat. Gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a tésztát, annyi hideg vizet adjunk hozzá, amennyit a liszt felvesz.

1/3 – 2/3 arányban kettészedjük a tésztát, és hűtőbe tesszük pihenni. Az almát meghámozzuk, kicsumázzuk és vékony szeletekre vágjuk. Tálba tesszük, hozzákeverjük a cukrot, diót és a fűszereket, majd egy órát hagyjuk állni. A sütőt 200°C-ra melegítjük elő. A nagyobbik tészta darabbal kibélelünk egy kapcsos tortaformát (oldalát is!) vagy piteformát.

Az almát lecsöpögtetjük (a levére még szükség lesz) és a tésztakosárba kanalazzuk. Az almák levébe keményítőt keverünk, majd ezt is az almákra öntjük. A másik adag tésztával befedjük. A perem mentén összenyomkodjuk az alsó tésztával, a tetejére bemetszéseket teszünk, hogy a gőz tudjon távozni.

A maradék masszát díszítésre használhatjuk. Megkenjük tojássárgájával és 60-75 percig sütjük. Szeletelés előtt hagyjuk kihűlni!



Te rostos élet! 16



Xenia körte torta áfonyával, lisztmentesen

HOZZÁVALÓK

22 cm-es tortaformához:
85 g vaj + a forma kikenéséhez
85 g porcukor + a formához
és a tálaláshoz
85 g 70 %-os étcsoki
2 ek rum
85 g törökmogyoró
3 db tojás
1 csipet só
4 db kisebb, nagyon érett körte
200 ml habtejszín (behűtve)
egy marék friss áfonya

ELKÉSZÍTÉS

Kevés olvasztott vajjal kikenjük a tortaformát, sütőpapírral kibéleljük, és arra is vajat kenünk, majd porcukorral megszórjuk. 180°C-ra előmelegített sütőben, egy sütőpapírral bélelt tepsin 10 percig pirítjuk a mogyorót, majd egy tiszta konyharuhára öntjük, és a konyharuhával finoman ledörzsöljük a héját. A magvakat durvára aprítjuk és félretesszük. A csokit és a vajat/kókuszszirt néhányszor megkeverve gőz felett összeolvasztjuk, majd hozzáadjuk a rumot. A tojásokat szétválasztjuk, és a sárgáját a porcukorral és egy csipet sóval robotgéppel habosra keverjük, majd hozzákeverjük a kihűlt vajas csokit és a mogyorót. A körtét meghámozzuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a magházat és a szárazakat, és hideg vízbe áztatjuk őket. A tojások fehérjét habbá verjük, majd kisebb adagokban, óvatosan beleforgatjuk a csokis masszába. A tortaformába öntjük a masszát, és a szárazra törölt körtétet vágott oldallal lefelé a tésztára tesszük. Túpróbaig, kb. 30-35 percig sütjük, és a formában hagyjuk kihűlni, majd porcukrozzuk a tetejét és áfonyaszemekkel díszítjük. Lágy habbá vert tejszínnel tálaljuk.





detralex®
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Az aranyértabletta akut helyzetekre

Hatékonyan enyhíti az akut aranyeres panaszokat,
erősíti a vénákat és bárhol, kényelmesen bevethető!

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a gyógyszerárakban.



Servier Hungária Kft.
1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefón: 1-238-7799 | Fax: 1-238-7966

**EGYSZERŰEN
VEDD BE!**



www.aranyertabletta.hu



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!