

ZALECENIA DIETETYCZNE PO ZABIEGU  
IMPLANTOLOGICZNYM  
Real Arch Sobczak Concept®

PRZEPISY DLA PACJENTA



## Miksowana pasta jajeczna

### Składniki

2 ugotowane jajka  
1 łyżka (stołowa) majonezu  
garść świeżej natki pietruszki  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Jajka pokroić w kostkę, natkę pietruszki posiekać. Wszystkie składniki włożyć do miseczki i zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

## Delikatny twarożek z tartą rzodkiewką i świeżym ogórkiem

### Składniki

150 g twarogu  
2 łyżki kwaśnej śmietany 12%  
lub 18%  
4 rzodkiewki  
1/3 zielonego ogórka  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać śmietanę (można użyć blendera). Rzodkiewkę i ogórka utrzeć na tarce na najmniejszych oczkach, dodać do twarogu, wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

## Miękki, puszysty omlet

### Składniki

2 jajka  
6 łyżeczek mąki pszennej  
1/2 szklanki mleka  
1/2 łyżeczki proszku do  
pieczenia  
sól

### Przygotowanie

Oddzielić białka od żółtek i ubić białka na sztywną pianę. Do żółtek dodać mąkę, mleko, proszek do pieczenia oraz szczyptę soli i wszystko wymieszać do uzyskania gładkiego ciasta. Delikatnie połączyć z pianą z białek tak, aby całość pozostała puszysta. Smażyć na maśle lub oleju roślinnym do uzyskania złotego koloru. Podawać z cukrem pudrem, serkiem homogenizowanym lub delikatnym musem owocowym.

## Pancakes z syropem klonowym i miękkimi owocami

### Składniki

3/4 szklanki mąki pszennej  
1 szklanka maślanek  
1 jajko  
1 płaska łyżeczka sody  
oczyszczonej  
1 płaska łyżeczka proszku do  
pieczenia  
sól  
1/2 szklanki rozpuszczonego  
masła lub oleju roślinnego

### Przygotowanie

W misce zmiksować mąkę, maślanę, jajko, sodę, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Po uzyskaniu gładkiej, jednolitej masy, dodać rozpuszczone masło, ciągle miksując (około 3 minuty). Odstawić ciasto na 10-15 min. Po tym czasie, smażyć małe placuszki (10 cm średnicy) na teflonowej patelni bez użycia tłuszczu. Gotowe pancakes podawać ciepłe z syropem klonowym, lodami i pokrojonym w cienkie plastry bananem.

## Miksowana owsianka z tartym jabłkiem / musem owocowym

### Składniki

1/2 szklanka płatków  
owsianych  
1 szklanka mleka lub wody  
1 łyżeczka miodu lub syropu  
klonowego  
1 duże jabłko  
cynamon

### Przygotowanie

Płatki owsiane zalać mlekiem lub wodą i odstawić na noc do lodówki, żeby zmiękły. Jabłko utrzeć na tarce na najdrobniejszych oczkach, dodać szczyptę cynamonu. Wszystkie składniki (miękkie płatki i mus jabłkowy) zblendować, do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawać z miodem lub syropem klonowym.

## Gotowana kasza manna z tartym jabłkiem / musem owocowym

### Składniki

2 szklanki mleka  
4 łyżki stołowe kaszy manny  
wanilia (świeża lub suszona)  
1 łyżeczka miodu lub syropu  
klonowego  
1 duże jabłko  
cynamon

### Przygotowanie

Do niedużego garnka wlać mleko, wsypać kaszę i gotować na średnim gazie, cały czas mieszając. Dodać wanilię i miód lub syrop klonowy. Po zagotowaniu mleka, zmniejszyć gaz i gotować kaszę jeszcze 5 minut. Odstawić z kuchenki i w tym czasie utrzeć jabłko na tarce na najmniejszych oczkach. Gotową kaszkę przełożyć do miseczki i podawać z tartym jabłkiem i cynamonem.

## Energetyczny koktajl z bananem

### Składniki

2 banany  
1 szklanka mleka  
2 kostki gorzkiej czekolady  
1 łyżka masła orzechowego  
1 łyżeczka otrębów owsianych

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Koktajl mango z jogurtem

### Składniki

1 owoc mango  
1 brzoskwinia  
1 szklanka jogurtu naturalnego  
1 łyżeczka miodu

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Koktajl mleczno-truskawkowy

### Składniki

10 truskawek  
garść poziomek  
1 szklanka mleka  
2 łyżki twarogu

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Pomarańczowy koktajl antyoksydacyjny

### Składniki

1 szklanka świeżo wyciskanego soku z pomarańczy  
2 łyżki soku z cytryny  
1 owoc kiwi  
1 brzoskwinia

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Zielony koktajl chłodzący

### Składniki

1 ogórek zielony  
2 łydki selera naciowego  
1 szklanka wody  
2 plasterki świeżego imbiru  
garść świeżej natki pietruszki  
garść świeżej kolendry  
garść świeżej mięty

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Błonnikowy koktajl owocowy

### Składniki

4 owoce kiwi  
1 gruszka  
1 jabłko  
garść zielonych winogron  
bezpestkowych  
1/2 szklanki wody  
1 łyżeczka otrębów owsianych

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Zdrowotny koktajl ze szpinakiem

### Składniki

1 awokado  
1 ogórek zielony  
1/2 melona galia  
garść szpinaku baby  
garść świeżej natki pietruszki

### Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszać w blenderze kielichowym lub wrzucić do wysokiego naczynia i użyć blendera ręcznego. Można dodać lodu, pić przez słomkę.

## Krem z pomidorów i pieczonej papryki

### Składniki

1 kg pomidorów  
4 czerwone papryki  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
1/2 litra bulionu  
oliwa  
sok z cytryny  
sól  
pieprz  
słodka papryka

### Przygotowanie

Pomidory odszypułkować, papryki przekroić na pół i pozbawić gniazd nasiennych, czosnek obrać ze skórki. Tak przygotowane warzywa piec w 200°C z termoobiegiem przez około 30 min. (do delikatnego zwęglenia brzegów papryki). Warzywa zostawić do ostygnięcia, obrać papryki. Na oliwie, w średnim garnku, zeszklić posiekaną w kostkę cebulę, dodać do niej upieczony czosnek, pomidory i paprykę. Dusić ok. 15min, następnie zalać bulionem, zblendować na gładką masę i doprowadzić do smaku solą, pieprzem, słodką papryką oraz sokiem z cytryny. Podawać skropione oliwą lub z kwaśną śmietaną.

## Krem z pieczonych buraków z serkiem mascarpone

### Składniki

4 buraki  
2 ziemniaki  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
1 litr bulionu  
oliwa  
krem z octu balsamicznego  
2 listki laurowe  
sól  
pieprz  
serek mascarpone

### Przygotowanie

Buraki wyszorować, zawinąć w folię aluminiową i piec do miękkości w 200°C z termoobiegiem. Po upieczeniu buraki ostudzić, delikatnie obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na oliwie, w średnim garnku zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, chwilę podsmażyć z cebulą, dodać wyciśnięty ząbek czosnku i całość zalać bulionem. Gotować ok. 10 min, dodać pieczone buraki, liście laurowe i gotować jeszcze 15 min. Wyłowić liście laurowe, całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji i doprowadzić do smaku

solą, pieprzem i łyżeczką kremu z octu balsamicznego. Podawać z serkiem mascarpone lub kwaśną śmietaną.

## Krem z brokułów

### Składniki

1 duży brokuł  
1 cebula  
1 ziemniak  
100 ml śmietanki 30%  
1 litr bulionu  
parmezan  
sól  
pieprz  
gałka muszkatołowa

### Przygotowanie

Na oliwie, w średnim garnku zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, chwilę podsmażyć z cebulą, dodać umytego, podzielonego na różyczki brokuła i całość zalać bulionem, gotować do miękkości. Zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji, dodać śmietankę, doprowadzić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podawać z tartym parmezanem.

## Krem z czerwonej soczewicy z mlekiem kokosowym i limonką

### Składniki

1 szklanka czerwonej soczewicy  
1 puszka pomidorów krojonych  
1 puszka mleka kokosowego  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
2 łyżeczki świeżego imbiru  
sok z 1 limonki  
oliwa  
sól  
pieprz  
mielony kmin rzymski (kumin)  
garam masala lub curry  
słodka papryka  
garść świeżej kolendry

### Przygotowanie

Soczewicę ugotować do miękkości w 3 szklankach osolonej wody. Po ugotowaniu dodać pomidory i mleko kokosowe. W oddzielnym naczyniu zeszklić posiekaną cebulę, ząbek czosnku i imbir, następnie dodać do soczewicy z pomidorami. Zupę przyprawić solą, pieprzem, sokiem z limonki, mielonym kminem rzymskim, garam masalą i słodką papryką. Można dodać, wedle uznania, szczyptę suszonego chilli. Gotować jeszcze 10 min. Na koniec dodać posiekaną kolendrę i całość zblendować, do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawać z odrobiną masła.

## Krem z pieczonego kalafiora z pastą sezamową

### Składniki

1 kalafior  
2 ziemniaki  
1 cebula  
1/2 litra mleka  
1 litr bulionu  
2 łyżki pasty sezamowej tahini  
oliwa  
sól  
pieprz  
gałka muszkatołowa  
słodka śmietanka 30%

### Przygotowanie

Kalafiora podzielić na różyczki, natrzeć oliwą i piec w 180°C z termoobiegiem przez około 10-15 min. Na oliwie, w garnku zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, chwilę podsmażyć z cebulą i zalać mlekiem, gotować ok. 15 min. Dodać upieczonego kalafiora, pastę sezamową i bulion, gotować jeszcze 10 min. Całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji i doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podawać z odrobiną słodkiej śmietanki.

## Krem z dyni

### Składniki

1 średnia dynia  
3 marchewki  
1 ziemniak  
1 cebula  
1 szklanka mleka  
1/2 litra bulionu  
2 łyżeczki świeżego imbiru  
sól  
pieprz  
kurkuma  
słodka papryka  
słodka śmietanka

### Przygotowanie

Dynię pokroić w łódeczki, wyciąć gniazda nasienne i piec do miękkości w 200°C z termoobiegiem. W garnku zeszklić na oliwie posiekaną cebulę. Ziemniak i marchewki obrać, pokroić w kostkę, chwilę podsmażyć z cebulą i zalać mlekiem oraz bulionem, gotować ok. 10 min. Upieczoną dynię przestudzić i obrać, dodać do gotujących się warzyw razem z imbirem. Całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji i doprawić do smaku solą, pieprzem, kurkumą i słodką papryką. Podawać z odrobiną słodkiej śmietanki.



## Delikatna potrawka z pieczonej białej ryby

### Składniki

3/4 kg dorsza bez ości  
1/2 ugotowanego brokuła  
1 cebula  
250 ml słodkiej śmietanki 30%  
oliwa  
mleko  
sól  
pieprz  
gałka muskatołowa

### Przygotowanie

Rybę pokroić w dużą kostkę, zalać mlekiem i odstawić na 15 min. Po tym czasie odlać mleko i piec dorsza w naczyniu żaroodpornym, w 180°C z termoobiegiem przez około 10-15 min. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na oliwie, po uzyskaniu złocistego koloru dodać drobno pokrojonego, ugotowanego brokuła i upieczonego dorsza. Całość zalać słodką śmietanką, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Smażyć jeszcze 10-15 min, aż śmietanka się zredukuje. Podawać z puree ziemniaczanym lub z kalafiora.

## Mielone mięso wołowe w sosie pomidorowym

### Składniki

1/2 kg mielonego mięsa  
wołowego  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
1 szklanka przecieru  
pomidorowego bez pestek  
oliwa  
sól  
pieprz  
zioła prowansalskie  
słodka papryka  
parmezan

### Przygotowanie

Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na oliwie razem z czosnkiem. Po uzyskaniu złocistego koloru, dołożyć na patelnię mięso mielone, doprawić solą i pieprzem i smażyć ok. 7 min. Całość zalać przecierem pomidorowym, doprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, smażyć jeszcze 10 min, aż sos pomidorowy lekko się zredukuje. Podawać z puree ziemniaczanym lub z selera, posypane parmezanem.

## Mielone mięso z indyka w białym sosie ziołowym

### Składniki

1/2 kg mielonego mięsa z indyka  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
250 ml słodkiej śmietanki 30%  
1 łyżeczka chrzanu  
oliwa  
sól  
pieprz  
garść bazylii  
parmezan

### Przygotowanie

Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na oliwie razem z czosnkiem. Po uzyskaniu złotego koloru, dołożyć na patelnię mięso mielone, doprawić solą, pieprzem i chrzanem i smażyć ok. 7 min. W oddzielnym naczyniu zblendować słodką śmietankę z bazylią (do uzyskania jednolitej konsystencji) i zalać nią mięso. Doprawić do smaku solą i pieprzem i smażyć jeszcze 10-15 min, aż śmietanka się zredukuje. Podawać z puree ziemniaczanym lub z selera, posypane parmezanem.

## Gotowane buraczki z kremem balsamico i masłem

### Składniki

2 duże buraki (ugotowane lub upieczone)  
1 łyżka kremu z octu balsamicznego  
1 łyżka masła  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Buraki utrzeć na tarce na najmniejszych oczkach. W rondelku rozpuścić masło i dodać starte buraki. Doprawić solą, pieprzem i kremem balsamicznym. Podawać na ciepło do drugiego dania.

## Baby szpinak z czosnkiem i masłem

### Składniki

1 opakowanie szpinaku baby  
2 ząbki czosnku  
1/3 kostki masła  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Na dużej patelni rozpuścić masło i dołożyć opakowanie szpinaku baby. Smażyć, aż szpinak stanie się miękki i znacznie zmniejszy swoją objętość. Na koniec dodać sól, pieprz oraz czosnek. Podawać zblendowane na ciepło do drugiego dania.

## Pieczone warzywa zapiekane w sosie beszamelowym

### Składniki

1 cukinia  
1 papryka  
1 kalafior  
1 cebula  
3 marchewki  
oliwa  
sól  
pieprz  
parmezan

### SOS:

1 szklanka mleka  
2 łyżki mąki pszennej  
1/4 kostki masła  
sól  
pieprz  
gałka muskatołowa

### Przygotowanie

Warzywa umyć, nie obierać ze skórki i pokroić na mniejsze części – cukinię, marchewki i paprykę w paski, cebulę w łódeczki lub grube plastry, a kalafiora podzielić na różyczki. Warzywa włożyć do dużej miski, oblać oliwą, dodać soli i pieprzu i dokładnie wymieszać rękami tak, aby każde warzywo było natłuszczone. Tak przygotowane warzywa piec na blasze w 180°C z termoobiegiem przez ok. 20-30 min (do pełnej miękkości).

W tym czasie przygotować sos beszamelowy: w niedużym rondelku rozpuścić masło i dodać do niego mąkę. Po uzyskaniu jednolitej konsystencji zalać zasmażkę mlekiem i doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Całość najlepiej mieszać trzepaczką do jajek tak, aby nie powstały grudki.

Upieczone warzywa przełożyć do naczynia żarowego, zalać sosem beszamelowym, posypać tartym parmezanem i zapiekać jeszcze 10 min, aż ser się rozpuści.

## Miękkie tosty francuskie

### Składniki

Kilka kromek pieczywa bez ziaren (może być czerstwe)  
1 jajko  
1/2 szklanki mleka  
sól  
pieprz  
olej roślinny (słonecznikowy lub rzepakowy)

### Przygotowanie

W płaskim talerzu na zupeł rozbełtać jajko z mlekiem, solą i pieprzem. W tak przygotowanej mieszance maczać kromki chleba z dwóch stron i smażyć na patelni w sporej ilości oleju, aż do uzyskania złocistego koloru. Tosty podawać na ciepło z pastą kanapkową.

## Pasta z kaszy jaglanej i suszonych pomidorów

### Składniki

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej  
5 suszonych pomidorów  
1/2 cebuli  
1 ząbek czosnku  
oliwa  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Suszone pomidory pokroić na drobne kawałki i zblendować na gładką masę z pozostałymi składnikami: kaszą jaglaną, pokrojoną drobno cebulą i ząbkiem czosnku. Dla uzyskania właściwej konsystencji pasty można dodać oleju z suszonych pomidorów lub wody. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z tostami francuskimi.

## Pasta z czerwonej soczewicy i pieczonej papryki

### Składniki

1 szklanka ugotowanej czerwonej soczewicy  
1 pieczona czerwona papryka  
1/2 cebuli  
1 ząbek czosnku  
oliwa  
sól

### Przygotowanie

Pieczoną paprykę pokroić na drobne kawałki i zblendować na gładką masę z pozostałymi składnikami: soczewicą, pokrojoną drobno cebulą i ząbkiem czosnku. Dla uzyskania właściwej konsystencji pasty można dodać oliwy lub wody. Doprawić do smaku solą, pieprzem i

pieprz  
słodka papryka

słodką papryką. Podawać z tostami francuskimi.

## Pasta ze słonecznika

### Składniki

1 szklanka słonecznika  
łuskanego  
1 ząbek czosnku  
3 łyżki soku z cytryny  
pęczek natki pietruszki  
woda  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Szklankę słonecznika pozostawić na noc w wodzie do namoczenia. Kiedy ziarna zmiękną, odcedzić, skropić cytryną, dodać drobno posiekany ząbek czosnku i natkę pietruszki. Blendować do uzyskania gładkiej konsystencji, w razie konieczności dodając wodę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z tostami francuskimi.

## Pasta guacamole

### Składniki

2 awokado  
1 pomidor (bez skórki i bez pestek)  
1/2 cebuli  
1 łyżka soku z limonki  
garść świeżej kolendry  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Awokado obrać, pozbawić pestki, pokroić na kawałki. Pomidora bez skórki i pozbawionego pestek drobno pokroić, cebulę zetrzeć na tarce na najmniejszych oczkach, a kolendrę posiekać jak najdrobniej. Wszystkie składniki wymieszać łyżką w miseczce, dodać sok z limonki oraz doprawić solą i pieprzem. Całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawać z tostami francuskimi.

## Pasta z ciecierzycy z kremem sezamowym (hummus)

### Składniki

1 puszka ciecierzycy  
1/2 szklanki aquafaby (zalewy z ciecierzycy)  
1 łyżka soku z cytryny  
1 ząbek czosnku

### Przygotowanie

Odsączoną ciecierzycę zblendować z aquafabą na jednolitą masę. Dodać pozostałe składniki: sok z cytryny, czosnek, pastę tahini, oliwę oraz sól, pieprz i kumin do smaku. Całość blendować do uzyskania

4 łyżki pasty sezamowej tahini gładkiej konsystencji. Podawać z tostami  
oliwa (lub olej sezamowy) francuskimi.  
sól  
pieprz  
mielony kmin rzymski (kumin)

## Pasta z fasoli

### Składniki

1 puszka czerwonej fasoli  
1 łyżka koncentratu  
pomidorowego  
1/2 cebuli  
1 łyżeczka musztardy  
garść świeżej kolendry  
sól  
pieprz  
papryka słodka, wędzona i  
ostra  
mielony kmin rzymski (kumin)

### Przygotowanie

Drobno pokrojoną cebulę zblendować z  
odsączoną fasolą, koncentratem  
pomidorowym i musztardą. Dodać drobno  
posiekaną kolendrę i pozostałe przyprawy.  
Całość blendować do uzyskania gładkiej  
konsystencji. Jeśli pasta jest zbyt gęsta,  
dodać oliwę lub wodę. Podawać z tostami  
francuskimi.

## Pasta z wędzonej makreli

### Składniki

1 wędzona makrela (bez skóry i  
ości)  
1/2 cebuli  
2 ogórki kiszane  
1 łyżeczka musztardy  
2 łyżki majonezu  
sól  
pieprz  
świeży koperek

### Przygotowanie

Makrelę i cebulę pokroić na drobne kawałki,  
ogórki kiszane zetrzeć na tarce na  
najmniejszych oczkach. Dodać musztardę,  
majonez i drobno posiekany koperek.  
Doprawić do smaku solą i pieprzem i  
zblendować do uzyskania gładkiej  
konsystencji. Podawać z tostami francuskimi.

## Pasta z łososia i twarożku

### Składniki

200g łososia wędzonego  
300g twarogu półtłustego  
3 łyżki kwaśnej śmietany 18%  
1 łyżka soku z cytryny  
garść świeżego koperku  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Twaróg pokruszyć, łososia i koperkę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać w misce, następnie zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z tostami francuskimi.

## Pasta z tuńczyka i jajka

### Składniki

1 puszka tuńczyka  
3 jajka ugotowane na twardo  
1/2 cebuli  
3 łyżki majonezu  
garść świeżej natki pietruszki  
sól  
pieprz

### Przygotowanie

Cebulę i natkę pietruszki drobno posiekać, jajka pokroić w małą kostkę. Dodać tuńczyka, majonez oraz sól i pieprz do smaku. Całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawać z tostami francuskimi.

**SMACZNEGO !**