

## Dieta Wikuni

Dodany przez mama-babcia

poniedziałek, 29 kwietnia 2013 21:08 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:19

---

Od sierpnia 2010r. Wikunia ma założoną gastrostomię. Na początku karmiona była tylko mlekiem, potem przeszliśmy przez kilka mieszanek przemysłowych. Powodowały one biegunki i rany wokół odbytu, pojawiające się w ciągu dwóch-trzech godzin po posiłku.

Po konsultacjach z lekarzem zaczęłam gotować sama. Ponieważ z kuchni lubię tylko wychodzić, musiałam pracę usprawnić maksymalnie. Pierwsza sprawa to inwestycja w dobry blender o mocy min. 700 Watt. Mam Philipsa. Jego dużą zaletą oprócz blendera są 2 kubki do miksowania ? większy i mniejszy. Wika zjada porcje 100-150 ml. Mniejszy kubek sprawdza się doskonale przy małych porcjach II śniadania czy podwieczorku.

Dania obiadowe gotuję raz na 10-14 dni.

Ok. 1 kg piersi z indyka gotuję z marchewką, pietruszką, selerem i porem. Czasami dodaję seler naciowy, do tego pod koniec gotowania zielenina, zioła. To podstawa dania. Całość miksuję i dzielę na 3-4 części.

Każda część to inna zupa. Można dodać podgotowane brokuły, pomidory (zimą sos pomidorowy produkowany we Włoszech ? jest gęsty i bardzo smaczny!), wcześniej ugotowane i starte buraki, szpinak, dynię, cukinię, kabaczek.

Można też zrobić zupę jarzynową. W zależności od gęstości zupy dodaję czasami kaszę ? jaglaną, orkiszową, jęczmienną, płatki owsiane, żytnie lub otręby.

Ponieważ zupy gotuję w garnku z wkładką do gotowania na parze, czasami razem z zupą robię drugie danie. Część mięsa pokrojonego na mniejsze kawałki kładę na wkładce razem z warzywami. Mam wtedy mięso i warzywa ugotowane na parze, do tego dogotowuję kaszę, np. gryczaną nie paloną ? w proporcjach mniej więcej 1:1:1, rozrzedzam rosółem.



fot. Kasia Łukasiewicz

Z ryb najlepiej miksują się łosoś i halibut. Gotuję je same, sprawdzam, czy nie ma ości, wodę przecedzam, dodaję warzywa, na koniec miksuję.

Robię też zupy do żółtka. Wywar z mięsa i ugotowane warzywa miksuję i zamrażam. Po rozmrożeniu do gorącej zupki dodaję surowe żółtko.

Na drugie śniadanie lub podwieczorek mam pomrożoną w małych pojemniczkach ugotowaną dynię, miksy warzywne, tzn. baza: marchew, seler, pietruszka, por, seler naciowy, zielenina i

## Dieta Wikuni

Dodany przez mama-babcia

poniedziałek, 29 kwietnia 2013 21:08 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:19

---

np. brokuł lub szpinak lub inne warzywo. Podaję to z łyżeczką oleju lnianego.

Gdy mam zapas niesypanych jabłek, gotuję od razu jabłka z dynią.

Buraki też przygotowuję wcześniej. Gotuję ich większą ilość, gorące zalewam zimną wodą, to wtedy skórka schodzi lekko i obieram. Tarkuję na tarce ? wkładka do maszynyki elektrycznej, dzielę na porcje, zamrażam.

Mam też przygotowaną samą marchewkę. W razie biegunki dogotowuję płatki ryżowe i marchwianka gotowa. Zajmuje to nie więcej niż 10 minut.

Gotowe danie miksuję w dużym kubku i rozlewam do małych pojemniczków ? są to pojedyncze porcje. Podpisuję i do zamrażarki. Mam spokój na ok. 2 tygodnie.

Do rozrzedzania deserków dobrze nadają się melon lub arbuz.

Po przeczytaniu wydaje się, że to bardzo dużo pracy, ale tak naprawdę najwięcej czasu zajmuje obranie warzyw i ugotowanie ich z mięsem.

Na śniadania lub kolacje Wiki dostaje ugotowane kaszki: jaglaną, kukurydzianą, płatki orkiszowe, zbożowe, owsiane. Wszystko to świetnie miksuje się i można spokojnie podawać strzykawką 20 ml.

Mało jest produktów i potraw, których nie można zmiksować. Podstawa to dobry mikser o dużej mocy!!!

mama-babcia