

Wodorowo – metanowy test oddechowy

DIETA PRZYGOTOWUJĄCA DO TESTU – PRZEPISY

Dieta obowiązuje:

- Na jeden dzień przed testem - cały dzień poprzedzający test, czyli co najmniej 24h przed rozpoczęciem testu - osoby bez zaparć;
- Na dwa dni przed testem - całe dwa dni poprzedzające test, czyli co najmniej 48h przed rozpoczęciem testu - osoby z przewlekłymi zaparciami.

Śniadanie:

Jajecznica z parmezanem z solą i pieprzem

Składniki:

- 2-5 jajek
- 30g-50g startego parmezanu
- sól i pieprz do smaku
- 1/3 łyżki oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Smarujemy nieprzylegającą patelnię oliwą, rozgrzewamy oliwę na patelni. W międzyczasie w miseczce rozbijamy jajka, dodajemy starty parmezan, oraz pieprz i sól do smaku. Mieszamy widelcem. Wlewamy na rozgrzaną patelnię i smażymy aż będzie średnio ścięta.

Obiad:

Pieczony dorsz bez skóry, z oliwą z oliwek z solą, biały ryż

Składniki:

- filet z dorsza, bez skóry (ilość dowolna)
- 20g białego ryżu na sucho (+20g na kolację); u dzieci zmniejszamy ilość ryżu do 15g+15g.
- sól i pieprz do smaku
- 1/3 łyżki oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Rozgrzewamy piekarnik do 180°C. W międzyczasie smarujemy naczynie żaroodporne oliwą z oliwek za pomocą pędzelka kuchennego. Dorsza przyprawiamy pieprzem i solą do smaku, pieczemy min. 15-20 minut, aż będzie całkowicie upieczony, ale nadal soczysty.

Ryż (40g białego ryżu na sucho) wrzucamy na gotującą, osoloną wodę (stosunek wody do ryżu – 5:1). Gotujemy na wolnym ogniu 10-15 min (lub wg instrukcji na opakowaniu). Po ugotowaniu ryżu resztę wody odlewamy (zmniejsza się przez to zawartość arsenu w spożytym ryżu).

Upieczoną rybę spożywamy z połową ugotowanego ryżu. Resztę ryżu zostawiamy na kolację.

Wersja wegetariańska – zamiast dorsza można w małym naczyniu żaroodpornym upiec jajka doprawione solą i pieprzem. W tym celu rozbijamy 2 – 4 jajka do takiego naczynia żaroodpornego, nie mieszamy (uzyskując przez to efekt jajek sadzonych). Można też zetrzeć na wierzch ok. 10 g parmezanu. Pieczemy jajka ok. 20 min. Spożywamy z całym ryżem dozwolonym tego dnia (masa sucha - 40g). Będzie to już ostatni posiłek tego dnia dla wegetarian z racji na to, że większe ilości jajek mogą zaburzyć wynik testu oddechowego.

Kolacja, zjedzona nie później niż 13h przed godziną testu następnego dnia:

Stir – fry z kurczaka z resztą ryżu.

Składniki:

- pierś z kurczaka bez skóry (ilość dowolna)
- 20g białego ryżu na sucho, 15g u dzieci (ryż ugotowany już do obiadu)
- sól i pieprz do smaku
- 1/3 łyżki oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Kroimy pierś z kurczaka w sześcianki (ok. 3cm długości). Rozgrzewamy oliwę na patelni nieprzylegającej. Wrzucamy pokrojonego kurczaka na rozgrzaną oliwę, doprawiamy solą, pieprzem; dodajemy resztę ugotowanego ryżu z obiadu i podlewamy wodą (oliwy jest zbyt mało, aby na niej samej usmażyć kurczaka). Mieszymy drewnianą/plastikową łyżką i zmniejszamy ogień/moc, ewentualnie jeszcze podlewamy wodą. Dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem 15-20 min, lub do momentu, aż kurczak będzie całkowicie ugotowany.