



**10**  
AUTORSKICH  
PRZEPISÓW

# Wege Book

WEGETARIAŃSKIE PRZEPISY  
DLA DIABETYKÓW

# Spis treści

Wstęp	03
Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną	04
Wegański pasztet z czerwonej soczewicy	05
Frittata z cukinią i serem feta	06
Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą	07
Zupa cebulowa z grzankami serowymi	08
Bakłażan zapiekany z pomidorem i mozarellą	09
Placki cukiniowe na mące z ciecierzycy	10
Zupa a'la Minestrone	11
Orientalna pasta z buraka	12
Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami	13



#### LEGENDA:

KCAL – KALORYCZNOŚĆ POTRAWY, B – BIAŁKA  
T – TŁUSZCZE, WP – WĘGLOWODANY PRZYSWAJALNE,  
F – BŁONNIK, WW – WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE

# Wstęp

Cukrzyca to choroba wymagająca szczególnej uwagi i dbałości o codzienną dietę. Przygotowaliśmy dla Ciebie zbiór przepisów opartych na roślinnych składnikach, które nie tylko pomogą utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, ale także dostarczą Ci niezbędnych składników odżywczych.

Wierzimy, że dieta wegetariańska może stanowić cenny element w leczeniu i kontrolowaniu cukrzycy, pomagając jednocześnie w utrzymaniu zdrowej wagi oraz poprawie ogólnego stanu zdrowia. Przepisy zostały opracowane przez dietetyka. Są zbilansowane, bogate w błonnik, witaminy i minerały, a jednocześnie niskokaloryczne i niskoglikemiczne.

**Życzymy smacznego!**





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

184.6 kcal, B: 5.7 g, T: 6 g,  
Wp: 24.7 g, F: 4.2 g, WW: 2.4

# Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną (2 porcje)

## SKŁADNIKI:

1. Cukinia 1 x sztuka (300g)
2. Pieczarka świeża 4 x sztuka (80g)
3. Kasza jęczmienna pęczak 4 x łyżka (60g)
4. Liście pietruszki 2,5 x łyżeczka (15g)
5. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę ugotuj na półmiękkko.
2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oleju.
3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój wzdłuż na pół, wydrąż środek, posiekaj i połącz z kaszą. Tak przygotowanym farszem wypełnij obie połówki cukinii.
5. Zapiekać ok. 30 min w 180 stopniach.



**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

204.8 kcal, B: 8.8 g, T: 8.8 g,  
Wp: 20 g, F: 5 g, WW: 1.9

# Wegański pasztet z czerwonej soczewicy (6 porcji)

## SKŁADNIKI:

1. Soczewica czerwona, nasiona suche 10 x łyżka (120g)
2. Cebula 1 x sztuka (100g)
3. Pieczarka świeża 5 x sztuka (100g)
4. Kasza gryczana 5 x łyżka (65g)
5. Seler korzeniowy 1 x plaster (60g)
6. Pietruszka korzeń 1 x sztuka (50g)
7. Marchew 1 x sztuka (45g)
8. Liście pietruszki 4 x łyżeczka (24g)
9. Nasiona lnu 4 x łyżeczka (20g)
10. Czosnek 2 x ząbek (10g)
11. Olej rzepakowy 4 x łyżka (40g)
12. Przyprawy: 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/4 łyżeczki ostrej papryki, 1/4 łyżeczki tymianku, 1 łyżeczka majeranku.

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj soczewicę w szklance wody w lekko osolonej wodzie przez ok. 15 min
2. Ugotuj kaszę.
3. Cebulę i pieczarki pokrój w kostkę. Warzywa zetrzyj na tarce. Usmaż na 1 łyżce oleju. Na pozostałym oleju podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Ugotuj siemię lniane w 1 szklance wody przez ok. 15 min.
5. Zmiksuj na gładką masę kaszę i soczewicę. Dodaj warzywa, czosnek i siemię lniane. Dopraw przyprawami.
6. Wyłóż keksówkę papierem do pieczenia i przełóż masę do formy. Piecz 30 min w temp. 180 stopni.





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

492.4 kcal, B: 29.5 g, T: 34 g,  
Wp: 13.6 g, F: 8.2 g, WW: 1.4

# Frittata z cukinią i serem feta (1 porcja)

## SKŁADNIKI:

1. Cukinia 0,5 x sztuka (150g)
2. Jaja kurze 2 x sztuka (112g)
3. Por 0,5 x sztuka (70g)
4. Ser typu „Feta” 1 x kawałek (50g)
5. Suszone pomidory w oleju, odsączone 2 x sztuka (30g)
6. Szcypiorek 4 x łyżeczka (20g)
7. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
8. Bazylia suszona 1 x łyżeczka (4g)
9. Oregano suszone 0,7 x łyżeczka (2g)
10. Czosnek granulowany 2 x szczypta (2g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cukinię, pora, szczypiorek, pomidory.
2. Rozmieszaj widelcem jajka z przyprawami.
3. Na tłuszczu podsmaż pora (ok. 2 min), dodaj cukinię i pomidory. Duś ok. 5 min.
4. Zalej masą jajeczną. Posyp szczypiorkiem i rozkrusz ser feta.
5. Smaż pod przykryciem na najmniejszym ogniu, do ścięcia jajek.



**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

326.4 kcal, B: 10.5 g, T: 17.9 g,  
Wp: 22.7 g, F: 10.8 g., WW: 2.3

# Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą (1 porcja)

## SKŁADNIKI:

1. Ciecierzycza ugotowana 4,5 x łyżka (90g)
2. Pomidory koktajlowe 5 x sztuka (100g)
3. Sałata rzymska 2 x liść (70g)
4. Olej rzepakowy 1,5 x łyżka (15g)
5. Koper ogrodowy 1,25 x łyżka (10g)
6. Ocet jabłkowy 1,7 x łyżeczka (5g)
7. Papryka mielona słodka wędzona 0,4 x łyżeczka (2g)
8. Czosnek granulowany 1 x szczypta (1g)
9. Sól 1 x szczypta (1g)
10. Oregano 0,2 x łyżeczka (0,5g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ciecierzycę przełóż do żaroodpornej miseczki, dodaj do niej czosnek, paprykę słodką, sól i olej (1/2 łyżki). Całość wymieszaj i wstaw do piekarnika.
2. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni z termoobiegiem przez 10-15 min.
3. Przygotuj dressing: olej wymieszaj z octem. Dodaj szczyptę oregano, soli, pieprzu i posiekany świeży koperek.
4. Pomidorki pokrój na połówki.
5. Sałatę umyj i porwij na małe kawałki.
6. Wymieszaj dressing z warzywami i odstaw na chwilę, aby przeszły smakiem.
7. Upieczoną ciecierzycę wysyp na sałatę.





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

383.9 kcal, B: 12.5 g, T: 19.1 g,  
Wp: 35.1 g, F: 12.6 g, WW: 3.4

# Zupa cebulowa z grzankami serowymi (2 porcje)

## SKŁADNIKI:

1. Cebula 6 x sztuka (600g)
2. Marchew 2 x sztuka (90g)
3. Seler korzeniowy 1 x plaster (60g)
4. Chleb pełnoziarnisty żytni 2 x kromka (60g)
5. Pietruszka, korzeń 1 x sztuka (50g)
6. Masło extra 6 x łyżeczka (30g)
7. Ser ementaler lub gouda 2 x plaster (30g)
8. Ziele angielskie 3 x sztuka (3g)
9. Liść laurowy 2 x listek (2g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz i umyj warzywa.
2. Warzywa (oprócz cebuli), liść laurowy i ziele angielskie wrzuć do garnka z zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia. Gotuj min. 40 min.
3. Cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki.
4. Rozgrzej na patelni masło i zeszklij cebulę.
5. Odcedź wywar i ponownie zagotuj. Dodaj cebulę. Gotuj jeszcze 20 min.
6. Dopraw do smaku.
7. Z chleba zrób grzanki z serem (w tosterze, piekarniku lub na suchej patelni). Podawaj z zupą.





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

372.3 kcal, B: 27.1 g, T: 20.5 g,  
Wp: 17.9 g, F: 9.5 g, WW: 1.7

# Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella (2 porcje)

## SKŁADNIKI:

1. Pomidory z puszki (krojone) 1 x puszka (400g)
2. Cukinia 1 x sztuka (300g)
3. Bakłażan 1 x sztuka (200g)
4. Ser mozzarella (150g)
5. Cebula 0,5 x sztuka (50g)
6. Ser parmezan 2 x łyżka (16g)
7. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
8. Bazylia suszona 1 x łyżeczka (4g)
9. Sól 2 x szczypta (2g)
10. Tymianek 0,5 x łyżeczka (2g)
11. Pieprz 1 x szczypta (1g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Na oleju usmaż posiekaną cebulę. Następnie dodaj pomidory i przyprawy. Duś razem ok. 5 min.
2. W tym czasie pokrój bakłażana i cukinię w plastry o grubości 0,5 cm. Przypraw solą i pieprzem. Grilluj na patelni posmarowanej oliwą ok. 1-2 min.
3. W formie do zapiekanek ułóż: pomidory, plastry bakłażana i cukinii oraz mozzarelli. Zalej przygotowanym sosem pomidorowym. Posyp parmezanem oraz tymiankiem.
4. Przykryj naczynie papierem/folią i piecz 15 min w 190 stopniach.



**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

239.6 kcal, B: 12 g, T: 11.9 g,  
Wp: 16 g, F: 5.5 g, WW: 1.5

# Placki cukiniowe na mące z ciecierzycy (2 porcje)

## SKŁADNIKI:

1. Cukinia 0,3 x sztuka (100g)
2. Mąka z ciecierzycy 5 x łyżka (60g)
3. Jaja kurze 1 x sztuka (56g)
4. Por kawałek ok. 3 cm (20g)
5. Siemię lniane świeżo mielone 2 x łyżeczka (10g)
6. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
7. Sól 1 x szczypta (1g)
8. Pieprz 1 x szczypta (1g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię wraz ze skórką zetrzyj na drobnych oczkach, posyp solą i odstaw na 15 min, po tym czasie odciśnij nadmiar soku.
2. Dodaj posiekany por, rozmieszane jajko, wodę, oliwę, przyprawy.
3. Dodaj mąkę i siemię lniane. Dokładnie wymieszaj. Jeśli będzie taka potrzeba - dolej wody.
4. Smaż placuszki na złoty kolor na dobrze rozgrzanej patelni beztłuszczowej.





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

334.1 kcal, B: 15 g, T: 9.2 g,  
Wp: 42 g, F: 13.1 g, WW: 4.3

## Zupa a'la Minestrone (2 porcje)

### SKŁADNIKI:

1. Bulion warzywny domowy 2 x szklanka (500g)
2. Cukinia 1 x sztuka (300g)
3. Por 1 x sztuka (140g)
4. Papryka czerwona 1 x sztuka (140g)
5. Pomidor 1 x sztuka (120g)
6. Cebula 1 x sztuka (100g)
7. Makaron pełnoziarnisty (penne) 1,1 x szklanka (80g)
8. Seler korzeniowy 1 x 1 plaster (60g)
9. Liście pietruszki 3 x łyżeczka (18g), liść laurowy 1 x sztuka (1g)
10. Ser parmezan 1 x łyżka (8g)
11. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
12. Przyprawy: sól 3 x szczypta (3g), tymianek 0,5 x łyżeczka (2g), pieprz 2 x szczypta (2g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Pokrój warzywa w kostkę, przeciśnij czosnek przez praskę. Cebulę, czosnek, por i seler podduś na tłuszczu w garnku, tak by warzywa zmiękły, ale nie przypaliły się. Duś pod przykryciem.
3. Warzywa zalej bulionem. Gotuj ok. 15 min.
4. Podaj na talerz z makaronem, posyp startym parmezanem i świeżo posiekaną natką pietruszki.



**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

407.1 kcal, B: 9.6 g, T: 21 g,  
Wp: 39.2 g, F: 10.8 g, WW: 3.9

# Orientalna pasta z buraka (2 porcje)

## SKŁADNIKI:

1. Burak 2 x sztuka (200g)
2. Dojrzałe awokado 1 x sztuka (140g)
3. Orzechy włoskie 2 x łyżka (30g)
4. Chleb żytni razowy 4 x kromka (120g)
5. Sok z cytryny 2 x łyżka (12g)
6. Czosnek 1 x ząbek (5g)
7. Kmin rzymski 0,5 x łyżeczka (2g)
8. Sól 1 x szczypta (1g)
9. Pieprz 1 x szczypta (1g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Buraki upiecz w skórce, następnie obierz i pokrój w kostkę.
2. Awokado obierz i pokrój w kostkę.
3. Wszystkie składniki (poza chlebem) umieść w misce i zmixuj na gładką pastę.
4. Gotową pastą posmaruj kromki chleba.





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
JEDNEJ PORCJI:**

282.1 kcal, B: 14.2 g, T: 10.5 g,  
Wp: 31.7 g, F: 8 g, WW: 3.3

# Twarożek z tofu i suszonymi pomidorami (2 porcje)

## SKŁADNIKI:

1. Tofu naturalne 0,5 x opakowanie (100g)
2. Chleb żytni razowy 4 x kromka (120g)
3. Passata pomidorowa 0,5 x porcja (50g)
4. Suszone pomidory w oleju (odsączone) 2 x sztuka (30g)
5. Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu 0,1 x szklanka (20g)
6. Kiełki rzodkiewki 2 x łyżka (16g)
7. Szcypiorek 1 x łyżeczka (5g)
8. Olej lniany 0,5 łyżka (5g)
9. Sól 1 x szczypta (1g)
10. Pieprz 1 x szczypta (1g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Tofu zblenduj z solą, pieprzem, passatą, mlekiem i pomidorkami suszonymi z dodatkiem oleju.
2. Dodaj posiekany szczypiorek i wymieszaj.
3. Pastę wyłóż na pieczywo.
4. Posyp kiełkami.

**Nasze miejsca w sieci:**

