

# Świąteczny eBook

PRZEPISY DLA DIABETYKÓW

strefa  
**DIABETYKA**

# Barszcz czerwony

(PRZEPIS NA 4 PORCJE)

## Składniki:

- 1 litr domowego zakwasu z buraków lub wywaru buraczanego bez gotowania
- 1 mała cebula (70 g)
- 1 mała marchew (45 g)
- 1 plaster selera korzeniowego (60 g)
- 1 łodyga selera naciowego (45 g)
- korzeń pietruszki (50 g)
- garść grzybów suszonych (20 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 łyżka masła extra (10 g)
- 1 łyżka ziarnistego pieprzu
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 2–3 listki ziela laurowego
- 2–3 listki lubczyku

## Przygotowanie:

1. Osobno przygotuj zakwas lub barszcz „naciągany”: surowe buraki trzemy na wiórki, zalewamy przegotowaną zimną wodą i pozostawiamy na noc. Następnego dnia odcedzamy, a wywar podgrzewamy bez zagotowywania, doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Na dnie garnka rozgrzej łyżkę masła, wrzuc twarde warzywa (marchewki, pietruszkę, selera) i podsmażaj 2–3 minuty. Zalej warzywa 1l gorącej wody i gotuj ok. 20 minut, a następnie dodaj laskę selera naciowego, opaloną nad palnikiem cebulę, czosnek, garść namoczonych wcześniej, suszonych grzybów oraz przyprawy i gotuj (na małym ogniu, pod przykryciem) kolejne 20 minut lub dłużej, do czasu aż warzywa będą miękkie.
3. Wywar warzywny odcedź na sicie, grzyby możesz podawać razem z gotowym barszczem. Dodaj zakwas buraczany lub przygotowany wcześniej wywar buraczany, podgrzewaj jeszcze razem na małym ogniu przez ok. 20–30 minut. Pilnuj, aby barszcz się nie zagotował!
4. Barszcz nabiera mocy z czasem - najlepszy jest na 2–3 dzień po ugotowaniu.

## Wartości odżywcze jednej porcji:

**150,6 kcal**  
B: 5,2 g  
T: 5,4 g  
WP: 24,3 g  
F: 12,7 g  
WW: 2,1

# Uszka z grzybami

(PRZEPIS NA 5 PORCJI)

## Składniki:

- niepełne 2 szklanki mąki pszennej lub orkiszowej typ 1850 (240 g)
- 1 jajko (56 g)
- 1 łyżka oleju (10 g)
- około szklanki bardzo ciepłej przegotowanej wody
- 5 garści suszonych grzybów (100 g)
- 1 łyżka masła (10 g)
- 1 cebula (100 g)
- sól, pieprz

## Przygotowanie uszek:

1. Grzyby umyj i odcedź na sicie. Zalej wodą i odstaw na noc.
2. Na drugi dzień gotuj do miękkości w tej samej wodzie (odcedzonej, pozbawionej osadu). Po ostudzeniu drobno posiekaj. Drobno pokrojoną cebulkę podduś na maśle, dodaj posiekane grzybki i dopraw do smaku.
3. Wszystkie składniki ciasta dokładnie zagnieć, rozwałkuj na cienki placek, wykrawaj kwadraty o wymiarach 5x5 cm. Nakładaj farsz na ciasto i lep w kształcie uszka.
4. Każdą porcję ugotuj w lekko osolonej wodzie około 3 min od wyptknięcia.



Wartości odżywcze jednej porcji:

274 kcal  
B: 9,4 g  
T: 6,2 g  
WP: 45 g  
F: 20 g  
WW: 4,5

# Zupa grzybowa

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

## Składniki:

- 5 garści suszonych grzybów (borowików lub podgrzybków – 100 g)
- 1 marchew (45 g)
- 1 pietruszka (50 g)
- kawałek pora (40 g)
- plaster selera (60 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- cebula (100 g)
- 4 kulki ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 2–3 liście lubczyku
- sól, pieprz
- 0,5 szklanki makaronu durum (50 g)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- natka pietruszki

## Przygotowanie:

1. Grzyby umyj i odcedź na sicie. Zalej wodą i odstaw na noc.
2. Następnego dnia przygotuj wywar warzywny - włoszczyznę umyj, obierz, pokrój w paski lub niezbyt drobną kostkę, wrzuć do wrzącej wody, dodaj opaloną na gazie cebulę, dołóż przyprawy i zioła, zagotuj.
3. Grzyby odcedź (nie wylewaj wody z moczenia grzybów) i dodaj do wywaru warzywnego. Wodę z grzybów delikatnie dolej do zupy - ale tak, by osad z dna się do niej nie dostał. Całość gotuj na wolnym ogniu przez ok. 45 minut i na koniec dopraw do smaku solą. Przed podaniem zupę przecedź przez sitko lub gazę, a grzyby pokrój w paseczki.
4. Makaron durum ugotuj al'dente, wyłóż małą garść na talerz i zalej zupą, dodaj kleks jogurtu naturalnego, porcję zupy posyp sporą ilością natki pietruszki.

## Wartości odżywcze jednej porcji:

**314,9 kcal**  
B: 11,4 g  
T: 2,3 g  
WP: 65,9 g  
F: 41,4 g  
WW: 6,6



# Kapusta z grochem

(PRZEPIS NA 6 PORCJI)

## Składniki:

- 2,5 szklanki grochu łuskanego suchego (500 g)
- 9 szklanek kapusty kiszonej (1000 g)
- 3 cebule średniej wielkości (200 g)
- 3 łyżki oleju (30 g)
- 2 listki laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- płaska łyżeczka kminku
- szczypta pieprzu

## Przygotowanie:

1. Porządnie przepłucz groch na sicie, a następnie zalej groch zimną wodą i odstaw na noc pod przykryciem.
2. Na drugi dzień odlej wodę z namaczania grochu i przepłucz go raz jeszcze, wsyp do garnka i zalej świeżą wodą, gotuj aż będzie miękki (ok. 1 godz.), ale nie może się rozpaść.
3. W trakcie gdy groch się gotuje, przygotuj kapustę kiszoną - odcisnij ją i posiekaj, wrzuć do garnka i zalej wodą (ok. 2 szklanki), dodaj zioła, gotuj pod przykryciem 30 min.
4. Cebulę posiekaj i przyrumień osobno na rozgrzanym oleju.
5. Przygotowane składniki wymieszaj razem.



### Wartości odżywcze jednej porcji:

**349,5 kcal**  
**B:** 22,2 g  
**T:** 6,7 g  
**WP:** 41,7 g  
**F:** 16,7 g  
**WW:** 4,1

# Karp w galarecie z warzywami

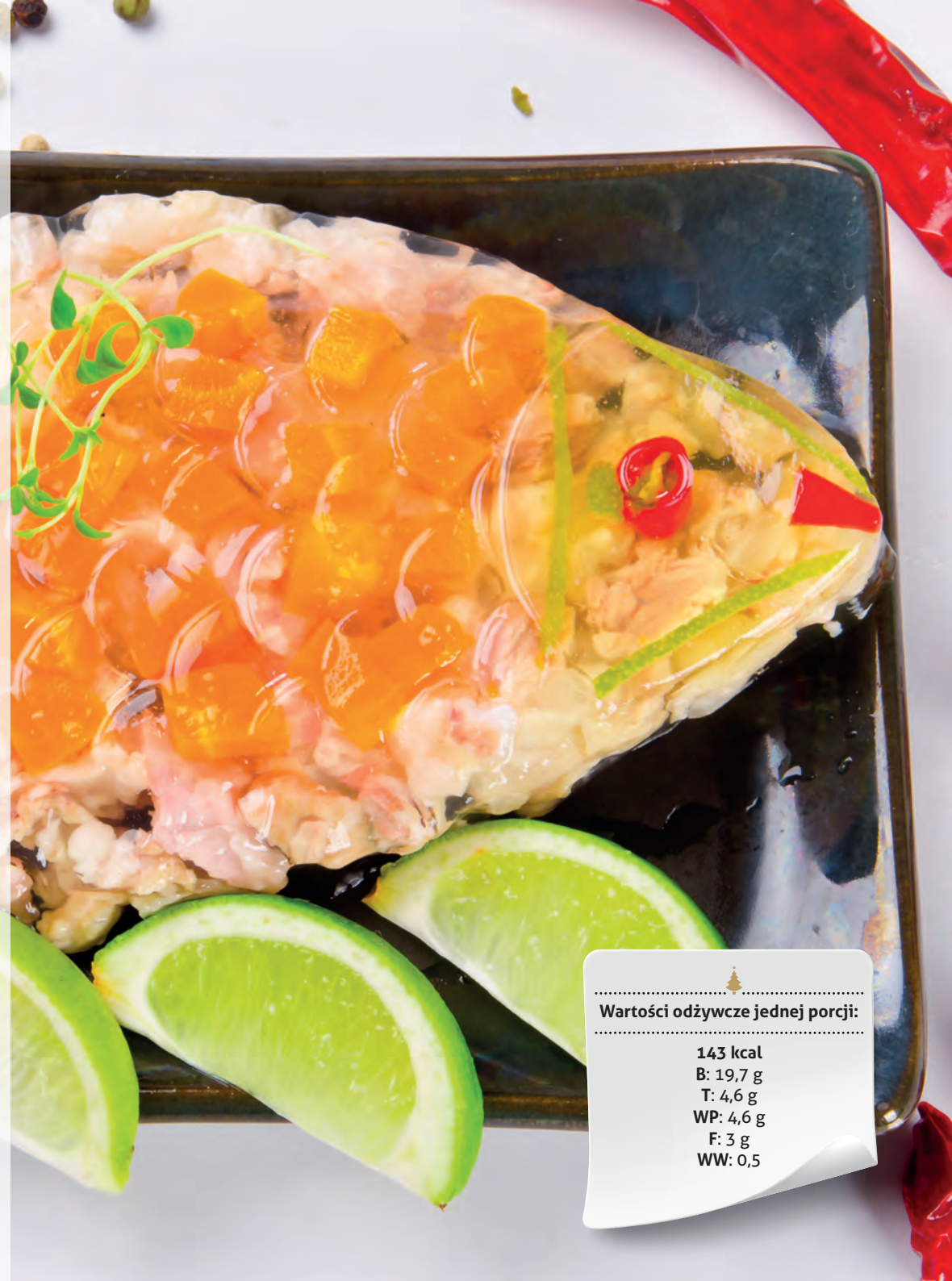
(PRZEPIS NA 4 PORCJE)

## Składniki:

- filet karpia bez ości i skóry (400 g)
- mała cebulka (50 g)
- 1 mała marchewka (45 g)
- 1 korzeń pietruszki (50 g)
- plaster selera (60 g)
- kawałek pora (40 g)
- 3 łyżki zielonego groszku (50 g)
- ziele angielskie
- liście lubczyku
- listek laurowy
- cytryna
- sól, pieprz
- 1 płaska łyżeczka agar-agar

## Przygotowanie:

1. Filet dokładnie płuczemy pod zimną wodą, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy na mniejsze kawałki. Rybę przyprawiamy solą, pieprzem i skrapiamy sokiem z cytryny. Odstawiamy w chłodne miejsce.
2. Do garnka wlewamy 1 litr wody zagotowujemy. Wrzucamy ziele angielskie, listek laurowy, listki lubczyku i pokrojone warzywa. Przyprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy na wolnym ogniu przez około 10–15 minut pod przykrywką następnie dodajemy kawałki karpia i gotujemy kolejne 10 minut.
3. Delikatnie wyciągamy rybę z garnka i przekładamy na półmisek. Wywar przelewamy przez sito i jeszcze w gorącym rozpuszczamy agar-agar, dokładnie mieszamy. Do półmiska dodajemy warzywa i stopniowo zalewamy wywarem. Odstawiamy do zastygnięcia. Dekorujemy plasterkami cytryny.



Wartości odżywcze jednej porcji:

143 kcal  
B: 19,7 g  
T: 4,6 g  
WP: 4,6 g  
F: 3 g  
WW: 0,5

# Ryba po grecku

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

## Składniki:

- filet z miruny (200 g)
- 2 małe marchewki (90 g)
- korzeń pietruszki (50 g)
- plaster selera (60 g)
- 1 cebula (100 g)
- mały kawałek pora (50 g)
- pół szklanki passaty pomidorowej bez cukru (100 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 2 liście laurowe
- 2 ziele angielskie
- sól, pieprz, słodka papryka

## Przygotowanie:

1. Rybę dokładnie osusz na ręczniku papierowym i natrzyj solą i pieprzem, smaź na rozgrzonym oleju z każdej strony.
2. Filety przełóż do naczynia żaroodpornego, piecz przez 15 minut w 180 stopniach.
3. Cebulę posiekaj w kostkę, pora w plastry - podsmaż je na łyżeczce oleju rzepakowego, dodaj starte na grubsze wióry marchew, pietruszkę i seler, oraz ziele angielskie i liście laurowe. Duś wszystko przez chwilę, dodaj passatę pomidorową i duś jeszcze przez ok. 10–15 minut. Dopraw do smaku.
4. Udużone warzywa wyłóż na upieczoną rybę.

## Wartości odżywcze jednej porcji:

212,4 kcal  
B: 19,2 g  
T: 7,1 g  
WP: 13,7 g  
F: 8,7 g  
WW: 1,4



# Śledzie w jogurcie

(PRZEPIS NA 8 PORCJI)

## Składniki:

- 5 płatów śledziowych a'la matias (650 g)
- szklanka jogurtu Greckiego (200 g)
- 1 duża cebula (120 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- świeżo zmielony pieprz

## Przygotowanie:

1. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i polać wrzątkiem, zostawić na 30 sekund, odcedzić i przestudzić.
2. Czosnek obrać, przepuścić przez praskę, dodać do cebuli.
3. Jogurt doprawić pieprzem, wymieszać z cebulą i czosnkiem.
4. Filety śledziowe (wcześniej moczone), zalać jogurtem, przelożyć do stoiczka i wstawić do lodówki na min. 12 godzin.
5. Wyłożyć na półmisek.

Wartości odżywcze jednej porcji:

209,5 kcal  
B: 17,3 g  
T: 14,5 g  
WP: 2,4 g  
F: 0,3 g  
WW: 0,2





Wartości odżywcze jednej porcji:

301,5 kcal  
B: 16,5 g  
T: 25,1 g  
WP: 1,9 g  
F: 0,6 g  
WW: 0,2

# Śledzie w oleju

(PRZEPIS NA 8 PORCJI)

## Składniki:

- 5 solonych filetów śledziowych a'la matias (650 g)
- 2 duże cebule (240 g)
- pół szklanki oleju rzepakowego (100 ml)
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- płaska łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu

## Przygotowanie:

1. Śledzie moczymy kilka godzin, kilkakrotnie zmieniając wodę, osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy na mniejsze kawałki, przekładamy do słoika.
2. Cebulę kroimy w cienkie półplasterki i dodajemy do śledzi.
3. Olej mieszamy z sokiem z cytryny i pieprzem i dokładnie mieszamy, zalewamy śledzie, zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na 2–3 dni.
4. Po 2–3 dniach śledzie są gotowe.

# Krokiety z kapustą i grzybami

(PRZEPIS NA 4 PORCJE)

## Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej typ 1850 (130 g)
- 1 jajko (60 g)
- 1 szklanka wody gazowanej (240 ml)
- 1 łyżka oleju (10 g)
- 2–3 szklanki kapusty kiszzonej (250 g)
- 1 łyżka grzybów suszonych (5 g)
- 1 cebula (100 g)
- 1 jajko do panierowania (60 g)
- 4 łyżki panieru z ciecierzycy (30 g)
- olej rzepakowy do smażenia (20 g)
- sól, pieprz

## Przygotowanie:

1. Mąkę, jajko i wodę zmiksować, odstawić na 30 min.
2. Z przygotowanego ciasta, na posmarowanej tłuszczem patelni usmażyć naleśniki.
3. Kapustę odcisnąć, posiekać, ugotować (30 min.) z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Grzyby (namoczone dzień wcześniej), ugotować w wodzie z namaczania (odcedzonej z osadu), posiekać.
4. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, dodać do cebuli ugotowane wcześniej grzyby.
5. Cebulę z grzybami dodać do kapusty, wymieszać, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.
6. Na naleśniki nakładać farsz, rozsmarować i składać w kopertę, boki zwinąć tak, aby powstał rulon.
7. Jajo roztrzepać z dodatkiem soli i pieprzu, krokiety moczyć w jajku, a następnie obtoczyć w panierce z ciecierzycy, smażyć na złoty kolor z każdej strony.



### Wartości odżywcze jednej porcji:

262,8 kcal  
B: 9,9 g  
T: 11,6 g  
WP: 25,2 g  
F: 7,5 g  
WW: 2,5

# Keks wytrawny

(PRZEPIS NA 10 PORCJI)

## Składniki:

- 16,7 łyżki mąki orkiszowej razowej (250 g)
- 4 jaja kurze całe (224 g)
- 0,6 szklanki mleka spożywczego 2% tłuszczu (150 g)
- 10 łyżek oleju rzepakowy (100 g)
- pół papryki czerwonej (70 g)
- pół papryki zielonej (70 g)
- pół papryki żółtej (70 g)
- 10 szt. suszonych pomidorów bez zalewy (70 g)
- 3 łyżki oliwek czarnych marynowanych bez pestek (45 g)
- 3 łyżki oliwek zielonych marynowanych bez pestek (45 g)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (6 g)
- 6 listków świeżej bazylii (6 g)
- czosnek 5 g (1 x ząbek)
- 3 szczypty soli (3 g)
- 3 szczypty pieprzu (3 g)

## Przygotowanie:

1. Ubij jajka z olejem.
2. Do masy dodaj mąkę, mleko, proszek do pieczenia, sól i pieprz i miksuj przez kilka minut, aż do uzyskania gładkiej masy.
3. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa i wymieszaj dokładnie łyżką.
4. Całość przetóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.
5. Piecz z termoobiegiem ok. 45-50 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstaw keks do wystudzenia.
6. Pokrój na plastry dopiero gdy będzie całkowicie wystudzony.

### Wartości odżywcze jednej porcji:

247,3 kcal  
B: 8,2 g  
T: 14,3 g  
WP: 20,2 g  
F: 3,1 g  
WW: 2

# Sałatka ze szpinaku z łososiem

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

## Składniki:

- 3 1/3 porcji łososia wędzonego (100 g)
- 4 łyżeczki liści pietruszki (24 g)
- 2 pomidory (240 g)
- 6 garści szpinaku (150 g)
- 6,5 łyżek ziarna amarantusa (100 g)
- 1 łyżka oleju lnianego tłoczonego na zimno (10 g)

## Przygotowanie:

1. Amarantus ugotuj i dopraw kurkumą.
2. Dodaj szpinak, pokrojonego pomidora, pietruszkę i olej lniany.
3. Wymieszaj dokładnie produkty.

### Wartości odżywcze jednej porcji:

368,4 kcal  
B: 22,2 g  
T: 13,5 g  
WP: 34,4 g  
F: 10,5 g  
WW: 3,4

# Salatka z kaszą gryczaną i awokado

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

## Składniki:

- 1 awokado (140 g)
- 2 ogórki (80 g)
- 1 łyżka soku cytrynowego (6 g)
- szczypta białej soli (1 g)
- garść szpinaku (25 g)
- 10 pomidorków koktajlowych (200 g)
- 2 szczypty pieprzu czarnego mielonego (2 g)
- 6 łyżek kaszy gryczanej niepalonej (białej) (78 g)
- 2 łyżeczki oleju lnianego (10 g)

## Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj i ostudź.
2. Pokrój ogórka, awokado i pomidory koktajlowe.
3. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku.

### Wartości odżywcze jednej porcji:

326,8 kcal  
B: 8,2 g  
T: 17,4 g  
WP: 31,2 g  
F: 8,1 g  
WW: 3,1

# Kompot wigilijny dla diabetyka

(PRZEPIS NA 4 PORCJE)

## Składniki:

- 1 pomarańcza (200 g)
- 1 cytryna (80 g)
- garść suszonych jabłek (30 g)
- 3 śliwki suszone bez pestek (21 g)
- 2 morele suszone (16 g)
- 1 figa suszona (14 g)
- dodatkowo - kawałek kory cynamonu i kilka goździków

## Przygotowanie:

1. Suszone owoce optucz, odsącz i zalej przegotowaną wodą. Odstaw na 3–4 godziny.
2. Sparz pomarańczę i cytrynę, pokrój je w plastry. Dodaj do napęczniałych owoców. Wrzuć korę cynamonu i goździki.
3. Gotuj na małym ogniu około 25 minut, uważając, by owoce się nie rozpadły. Schłodź i przelej do szklanej salaterki lub dzbanka.

### Wartości odżywcze jednej porcji:

94,6 kcal  
B: 1,4 g  
T: 0,5 g  
WP: 18,7 g  
F: 4,8 g  
WW: 1,9





# Kutia z dodatkiem napoju kokosowego

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

## Składniki:

- 0,4 szklanki napoju kokosowego bez cukru (90 g)
- 5 łyżek kaszy jęczmiennej pęczak (75 g)
- 6 łyżek maku niebieskiego (60 g)
- 4 łyżeczki ksylitolu (28 g)
- 2 sztuki moreli suszonej (16 g)
- 1 łyżka skórki z pomarańczy (20 g)
- 1 łyżka orzechów włoskich (15 g)
- 1 łyżka migdałów w płatkach (10 g)
- 1 łyżka żurawiny suszonej bez cukru (12 g)
- 0,4 łyżeczki cynamonu (2 g)
- 1 łyżeczka tartej laski wanilii (3 g)

## Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu, pod koniec gotowania dodaj morele i żurawinę.
2. Mak wyplucz, zalej wodą, żeby tylko lekko przykrywała mak i zagotuj. Odlej wodę i zalej ponownie mak - tym razem mlekiem kokosowym. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez godzinę. Po tym czasie, możesz masę zmiksować lub zmielić w maszynce, choć nie jest to konieczne.
3. Suszone owoce ugotowane z kaszą drobno posiekaj. Orzechy i migdały utłucz w moździerzu lub drobno posiekaj.
4. Wszystkie składniki potącz, dopraw wanilią i cynamonem i posyp skórką pomarańczową.

### Wartości odżywcze jednej porcji:

320 kcal  
B: 8,2 g  
T: 15,2 g  
WP: 33,9 g  
F: 8,1 g  
WW: 3,4

# Piernik

(PRZEPIS NA 20 PORCJI)

## Składniki:

- 2 jaja kurze całe (112 g)
- 2 łyżki kakao w proszku 16% (20 g)
- 25 łyżeczek masła extra (125 g)
- 26,67 łyżek powideł śliwkowych bez cukru (400 g)
- 21.33 łyżek mąki orkiszowej pełnoziarnistej (320 g)
- 1 szklanka mleka migdałowego naturalnego bio bez cukru (250 g)
- 14,29 łyżeczek ksylitolu (200 g)
- 2 łyżeczki soda oczyszczonej (10 g)
- 2 łyżeczki Cynamonu (10 g)

## Przygotowanie:

1. Oprócz wymienionych składników przygotuj 3 łyżeczki przyprawy korzennej.
2. W misie miksera utrzyj na puch miękkie masło z dodatkiem ksylitolu, dodawaj po jednym żółtku i cały czas ucieraj, porcjami dodawaj napój migdałowy.
3. Do masy dodaj mąkę wymieszaną z sodą, kakao i przyprawą korzenną, dokładnie wymieszaj.
4. Na końcu dodaj pianę z ubitych na sztywno białek i delikatnie wymieszaj.
5. Ciasto nałóż do przygotowanej wcześniej blaszki, wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 170°C, na programie góra-dół, ok. 40–50 minut, do suchego patyczka.
7. Odstaw do wystudzenia.
8. Wyjmij ciasto z blachy i przetnij na pół aby otrzymać blaty.
9. Powidła przekładamy do rondelka i podgrzej. Gorącymi posmaruj dolny blat ciasta i przykryj górną częścią i ją również posmaruj powidłami, możesz także posmarować boki piernika. Odstaw do lodówki do zastygnięcia.

## LEGENDA:

**Kcal** – kaloryczność potrawy  
**B** – białka  
**T** – tłuszcze

**WP** – węglowodany przyswajalne  
**F** – błonnik  
**WW** – wymienniki węglowodanowe

## Wartości odżywcze jednej porcji:

295,1 kcal  
B: 10,0 g  
T: 11,6 g  
WP: 36,7 g  
F: 1,8 g  
WW: 3,7