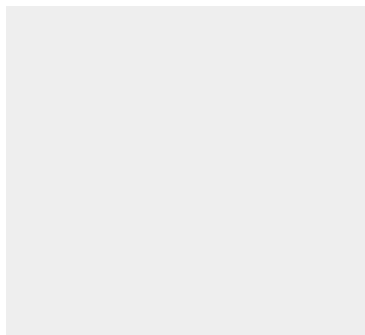
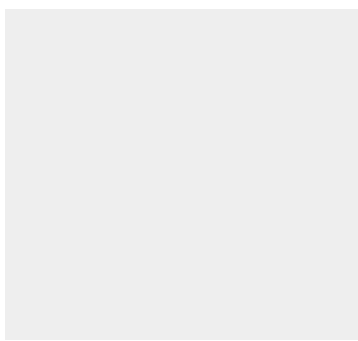




PRZEPISY DLA DIABETYKÓW

Wielkanoc



SPIS TREŚCI

Wstęp.....	3
Żurek z jajkiem i kiełbaską.....	4
Drobiowy pasztet domowy.....	5
Jaja faszerowane awokado.....	6
Pieczony schab.....	7
Jaja z szynką, papryką i szczypiorkiem.....	8
Salatka z białą kiełbasą i jajami przepiórczymi.....	9
Pieczona rolada z soczewicy.....	10
Salatka z jajkiem i brokułem.....	11
Babeczki owsiane.....	12
Sernik bananowy.....	13





WSTĘP

Jak zdrowo przygotować święta wielkanocne ? Dzięki naszym przepisom przygotujesz tradycyjne dania wielkanocne w zgodzie z zasadami zdrowej diety, która dla diabetyków jest szczególnie ważna.

Przygotowując święta wielkanocne warto pamiętać o kilku zasadach:

1. Potrawy przygotuj samodzielnie, nie korzystaj z „gotowców”.
2. Jedz posiłki powoli, dobrze przeżuając każdy kęs, wówczas Twój ośrodek sytości szybciej dostanie sygnał, że jesteś najedzony.
3. Połowę twojego talerza, powinny stanowić warzywa, najlepiej w postaci surowej.
4. Zrezygnuj z wysokokalorycznych potraw, do jaj użyj jogurtu naturalnego zamiast majonezu lub przygotuj sos jogurtowo-majonezowy (np. w proporcjach 2:1) pamiętaj, że 1 łyżka majonezu to aż 166 kcal.
5. Ogranicz spożywanie pieczywa, wybieraj chleb razowy z mąki razowej.
6. Do przyprawiania używaj ziół, unikaj dosalania potraw.
7. Zrezygnuj ze smażenia, słodkich napojów, soków z koncentratu, alkoholu.
8. Odejdź od stołu, gdy czujesz, że jesteś najedzony, idź na spacer, aby pobudzić trawienie.
9. Zrezygnuj ze słodkich ciast i kremów, odpuść sobie cukrowego baranka.
10. Do przygotowania potraw wybieraj produkty o niskim Indeksie Glikemicznym, komponuj posiłek tak, aby miał jak najniższy Ładunek Glikemiczny.
11. Pamiętaj o piciu wody.



ŻUREK Z JAJKIEM I KIEŁBASKĄ



2 h

ilość porcji



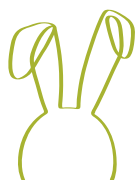
2

SKŁADNIKI

- 6 łyżek mąki żytniej typ 2000,
- 500 ml ciepłej, przegotowanej wody
- 2 średniej wielkości marchewki,
- 1 korzeń pietruszki
- kawałek pora
- plaster selera korzeniowego
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany 12% (bez dodatku skrobi)
- 1 łyżeczka tartego świeżego chrzanu
- 100 g białej parzonej kiełbasy (bez skrobi i glukozy)
- 2 jaja kurze gotowane
- liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, lubczyk

PRZYGOTOWANIE

1. Na 5 dni wcześniej przygotuj zakwas. Wsyp mąkę do słoika i zalej ciepłą wodą (30-40 C), wymieszaj drewnianą łyżką, przykry słoik gazą bawełnianą lub lnianą ściereczką. Odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów. Zamieszaj co 12 godzin. Po 5 dniach zakwas jest gotowy.
2. Z warzyw przygotuj bulion. Pod koniec gotowania warzyw dodaj obrany czosnek i kiełbaskę, gotuj razem ok. 15-20 minut. Wlej szklankę przygotowanego zakwasu. Dodaj chrzan, śmietanę i przyprawy.
3. Żurek podawaj z ugotowanymi jajkami.



Wartości odżywcze 1 porcji:

435 kcal, B: 22.3 g, T: 18.6 g Wp: 38.5 g, F: 12.3 g, WW: 3.8

DROBIOWY PASZTET DOMOWY

czas



2 h

ilość porcji



10



SKŁADNIKI

- 500 g mięsa z kurczaka
- 100 g wątróbki kurzej
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko kurze surowe
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki natki pietruszki
- 1 łyżka płatków owsianych górskich
- szczypta gałki muskatołowej
- pieprz, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso z kurczaka zalewamy gorącą wodą, lekko solimy, po 40 minutach dodajemy marchewkę, pietruszkę, gotujemy jeszcze 20 min. Ugotowane mięso i warzywa mielimy przez maszynkę.
2. Wątróbkę podsmażamy na oleju, dusimy przez chwilę pod przykryciem. Następnie mielimy przez maszynkę.
3. Płatki miksujemy w blenderze.
4. Wszystkie składniki mieszamy, dodajemy jajko, doprawiamy do smaku. Jeśli konsystencja jest zbyt zbita, możemy dolać 1-2 łyżki wywaru z gotowanego mięsa i warzyw.
5. Gotową masę wkładamy do podłużnej formy, wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzewamy do 180°C. Pieczemy ok. 40 min. Po upieczeniu odstawiamy do przestygnięcia.

Wartości odżywcze 1 porcji:

121.8 kcal, B: 11.5 g, T: 7.3 g, Wp: 1.9 g,
F: 0.7 g, WW: 0.1



JAJA FASZEROWANE AWOKADO

czas



0,5 h

ilość porcji



3



SKŁADNIKI

- 1 awokado
- 6 jaj kurzych
- 2 łyżki kiełków brokuła
- 1 ząbek czosnku
- Pół zielonej papryki
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Jaja ugotuj na twardo i obierz.
2. Jaja przekrój na pół i wyjmij żółtka.
3. Dojrzałe awokado, żółtka jaj oraz paprykę blenduj na niemal gładką masę.
4. Przygotowany farsz włóż w białka jaj.
5. Całość udekoruj kiełkami.

Wartości odżywcze 1 porcji:



247,2 kcal, B: 15.6 g, T: 18.1 g, Wp: 4 g
F: 2.4 g, WW: 0.4

PIECZONY SCHAB

czas



2 h

ilość porcji



15

SKŁADNIKI

- 1,5 kg schabu bez kości
- 5 ząbków czosnku
- Płaska łyżeczka pieprzu
- Płaska łyżeczka pieprzu ziołowego
- Płaska łyżeczka soli
- Pół łyżeczki tymianku
- 2 łyżki oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso umyj w zimnej wodzie i osusz.
2. Czosnek obierz i posiekaj, wymieszaj ze wszystkimi ziołami.
3. Natrzyj mięso przygotowaną mieszanką przypraw z czosnkiem, zawiń szczelnie w folię i odstaw do lodówki na 48 godzin.
4. Po tym czasie zdejmij folię, obsmaż schab na odrobinie oleju rzepakowego z każdej strony.
5. Następnie piecz mięso przez 1,5 h w rękawie do pieczenia w 180°C.
6. Po upieczeniu odstaw do wystygnięcia, nie wyjmując schabu z rękawa.

Wartości odżywcze 1 porcji:

147.9 kcal, B: 23.1 g, T: 5.7 g, Wp: 0.7 g,
F: 0.8 g, WW: 0,0



JAJKA Z SZYNKĄ, PAPRYKĄ I SZCZYPIONIEM



czas

0,5 h

ilość porcji



2

SKŁADNIKI

- 2 jaja kurze
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1/3 czerwonej papryki
- 2 łyżki szczypiorku
- 50 dag szynki wędzonej o dobrym składzie
- 4 liście sałaty masłowej

PRZYGOTOWANIE

1. Jaja ugotuj na twardo i obierz.
2. Paprykę posiekaj lub zetrzyj na tarce. Posiekaj też szynkę.
3. Jaja przekrój na pół i wyjmij żółtka.
4. Wymieszaj widelcem żółtka jaj z posiekaną szynką, papryką, szczypiorkiem (zostaw trochę do dekoracji) i 2 łyżkami jogurtu, dopraw pieprzem.
5. Przygotowany farsz włóż w białka jaj. Jaja ułóż na liściach sałaty, polej pozostałym jogurtem, udekoruj szczypiorkiem.



Wartości odżywcze 1 porcji:
147.5 kcal, B: 14.5 g, T: 7.8 g, Wp: 4 g,
F: 0.9 g, WW: 0.4



SAŁATA Z BIAŁĄ KIEŁBASĄ I JAJAMI PRZEPIÓRCZYM



czas

2 h

ilość porcji



2

SKŁADNIKI

- 8 przepiórczych jaj
- 6 łyżek kiełek z rzodkiewki
- 2 łyżeczki tartego chrzanu
- 10 rzodkiewek
- 2 garści rukoli
- 2 łyżeczki siemienia lnianego w ziarenkach
- 2 kielbaski (170g) białej kielbasy parzonej
- 4 łyżeczki siekanego szczypiorku
- 2 kromki żytniego chleba

PRZYGOTOWANIE

1. Kielbaski smaż na patelni bez tłuszczu kilka minut z obydwu stron, aż nabiorą rumianego koloru.
2. Jaja przepiórcze ugotuj na twardo przez 3-5 minut od wrzucenia do wrzątku.
3. Rzodkiewkę oraz rukolę umyj.
4. Pokrój chleb w kostkę i podsmaż na patelni po kielbaskach.
5. Na dużych talerzach rozsyp rukolę, pokrojoną rzodkiewkę oraz połówki jaj przepiórczych.
6. Dodaj pokrojoną w plasterki kielbaskę oraz grzanki z chleba i kiełki.
7. Całość posyp szczypiorem i siemieniem.
8. Podawaj z chrzanem.

Wartości odżywcze 1 porcji:

○ 400,1 kcal, B: 21.9 g, T: 25.4 g, Wp: 18.1 g
F: 7.1 g, WW: 1.9



PIECZONA ROLADA Z SOCZEWICY

czas



2 h

ilość porcji



16



SKŁADNIKI

- 1 szklanka czerwonej soczewicy,
- 2 duże marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 2 średnie cebule
- 3 plastry selera
- 1 kurze jajo
- 5 ząbków czosnku
- Pół szklanki słonecznika
- 1 łyżka lubczyku
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Szczypta gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka curry
- Pół łyżeczki papryki chilli
- Pieprz, sól
- 2 łyżki oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Soczewicę mocz w wodzie przez kilka godzin.
2. Przepłucz soczewicę pod bieżącą wodą.
3. Gotuj soczewicę do miękkości, od czasu do czasu mieszając.
4. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na oleju. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz tarte warzywa korzenne.
5. Ugotowaną soczewicę i warzywa zmiel maszynką lub zblenduj.
6. Masę dopraw ziołami, dodaj jajko. Wszystko wymieszaj i uformuj masę w kształt rolady.
7. Roladę obtocz w ziarnach słonecznika, włóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz przez 50 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.



Wartości odżywcze 1 porcji:

100.3 kcal, B: 5.1 g, T: 4.2 g, Wp: 8.5 g, F: 2.7 g, WW: 0.9

SAŁATKA Z JAJKIEM I BROKUŁEM

czas



40 min

ilość porcji



4



SKŁADNIKI

- 3 jaja kurze
- 150 g pomidorków koktajlowych
- Mały brokuł
- Kilka rzodkiewek
- Kilka liści sałaty lodowej
- 2 płaskie łyżeczki pestek słonecznika
- 1 łyżeczka majonezu domowej roboty
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 ząbki czosnku
- Łyżka natki pietruszki
- Pieprz, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Jaja ugotuj na twardo, pokrój na części.
2. Brokuł zalej wrzącą, lekko osoloną wodą i gotuj al'dente. Po ugotowaniu podziel na różyczki.
3. Pomidorki przekrój na pół, rzodkiewki w plasterki, sałatę porwij na mniejsze kawałki.
4. Z majonezu, jogurtu, przeciśniętego przez praskę czosnku i ziół przygotuj sos.
5. Przygotuj większą przezroczystą salaterkę. Na sam dół wyłóż sałatę i różyczki brokuła, na wierzch pomidorki, rzodkiewkę i części jaja. Polej gotowym sosem, posyp słonecznikiem.

Wartości odżywcze 1 porcji:
160.8 kcal, B: 11.4 g, T: 8.5 g, Wp: 8 g, F: 4.8, WW: 0.9



BABECZKI OWSIANE

czas



2 h

ilość porcji



5



SKŁADNIKI

- 1 niedojrzały banan
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 100 g ksylitolu
- 110 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- Pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 240 g malin
- 3 łyżki wiórków kokosowych
- 50 g mąki migdałowej
- Pół szklanki mleka 2 %

PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść sodę w occie.
2. Wymieszaj suche składniki
3. W oddzielnej misce zmiksuj mokre składniki z bananem.
4. Wymieszaj masy: suchą i moką.
5. Do masy dodaj maliny.
6. Rozłóż 5 foremek. Wyłóż masę. Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez ok. 30 minut.

Wartości odżywcze 1 porcji:

○ 286 kcal, B: 7.3 g, T: 11.1 g, Wp: 35.8 g F: 7. g, WW: 3.5 !



SERNIK BANANOWY

czas



1 h

ilość porcji



4

SKŁADNIKI

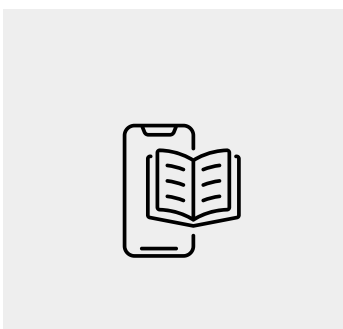
- 2 niedojrzałe banany
- 100 g ksylitolu
- 110 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- Pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 240 g malin
- 3 łyżki wiórków kokosowych
- 50 g mąki migdałowej
- Pół szklanki mleka 2 %

PRZYGOTOWANIE

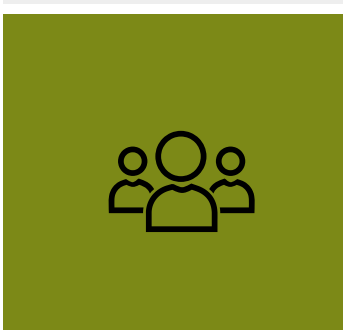
1. Oddziel żółtka od białek
2. Zmiksuj wszystkie składniki oprócz białka jaja, ubij je na sztywną pianę i delikatnie wymieszaj z masą serową
3. Wysmaruj 4 foremki na babeczki masłem i wyłóż masę serową
4. Wstaw do nagrzanego do 160°C piekarnika i piecz ok. 25 min.
5. Pozostaw chwilę po upieczeniu w piekarniku, aby sernik nie opadł.

Wartości odżywcze 1 porcji:
415.6 kcal, , B: 25.6 g, T: 21.6 g,
Wp: 30.2 g, F: 1 g, WW: 3.1





ZESKANUJ MNIE
BY WEJŚĆ NA STRONĘ



WWW.STREFADIABETYKA.PL