ZASADY KOMPONOWANIA SŁODKICH POSIŁKÓW W CUKRZYCY I INSULINOOPORNOŚCI

4 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY

Zasady przygotowywania słodyczy z niskim IG*:

1. Wybieraj odpowiednie produkty/składniki, a także łącz je, tak aby zapobiec skokom glukozy.
    - Obecność białka i błonnika wpływa na ładunek glikemiczny, chroniąc przed skokiem glukozy i gwałtownym wydzieleniem insuliny.
    - Obecność tłuszczu opóźnia opróżnianie żołądka i trawienie.
2. Do posłodzenia wykorzystaj owoce, użyj w całości razem ze skórką, która jest bogata w błonnik. Do wypieków sprawdzi się również stewia, ksylitol, erytrytol. Gdy zastępujesz cukier w przepisie zastąp go taką samą ilością ksylitolu i większą erytrytolu (ok. 130-140 g erytrytolu za 100 g cukru).
3. Uwzględnij **warzywa i rośliny strączkowe** w domowych słodkościach. Zwiększą objętość ciasta, a także wzbogacą je w składniki mineralne i witaminy, a także – błonnik pokarmowy. Warzywa są niskokaloryczne, dlatego zmniejszą kaloryczność deseru w przeliczeniu na 100 g.
4. Stosuj jak najkrótszą obróbkę termiczną, aby zachowywać jak najwięcej wartości odżywczych.
5. Używaj surowych, nieprzetworzonych produktów.

Dieta z niskim IG to dieta, która pomoże Ci utrzymać prawidłowy poziom glikemii poposiłkowej. Składa się z odpowiednio zbilansowanych posiłków zawierających produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym (węglowodany) oraz białka i tłuszcze. Dieta z niskim IG jest zalecana przed wszystkim osobom z cukrzycą, insulinoopornością, hiper- i hipoglikemią reaktywną, nadwagą i otyłością.

ZASADY KOMPONOWANIA SŁODKICH POSIŁKÓW W CUKRZYCY I INSULINOOPORNOŚCI

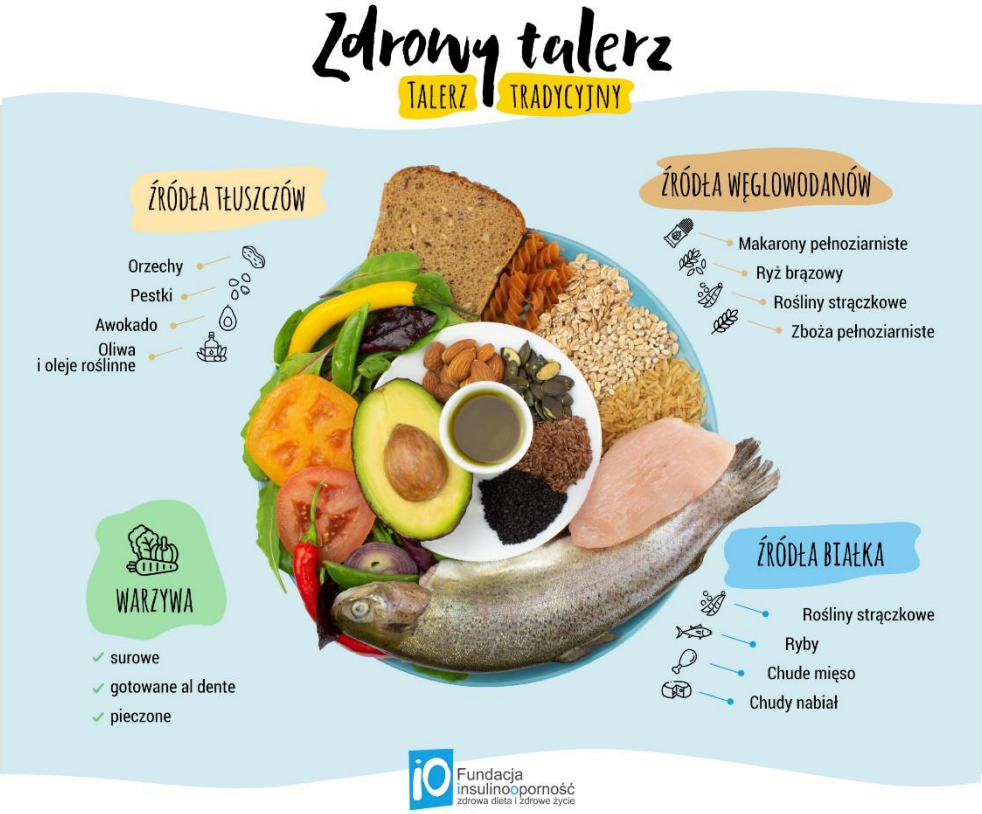
4 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY

Przykłady produktów używanych do zdrowych deserów:

Źródła białka – jogurt naturalny, jogurt grecki, jogurt typu islandzkiego – skyr, maślnka, kefir, tofu, jogurt roślinny, rośliny strączkowe np. ciecierzyca, fasola, soczewica, woda z ciecierzycy (aquafaba).

Źródło tłuszczu – olej rzepakowy, orzechy, oliwa z oliwek, masło klarowane, olej kokosowy, mąki orzechowe np. migdałowa, kokosowa (możesz je jeść na surowo, bez obróbki termicznej lub możesz wykorzystać je do pieczenia – do temp. nie wyższej niż 200 °C, przez czas nie dłuższy niż 45 minut), śmietana/śmietanka.

Źródło węglowodanów – mąki pełnoziarniste, mąki o wysokim typie np. pszenna graham typ 1850, pszenna pełnoziarnista typ 1850-2000, żytnia pełnoziarnista typ 2000, żytnia razowa, orkiszowo pełnoziarnista, mąka gryczana, mąka owsiana, mąka z komosy ryżowej, mąki z roślin strączkowych np. cieciorki, grochu, sojowa.



Ciasteczka owsiane z morelą – ok. 10 sztuk

**(całość: ok. 850 kcal, Białko = 26 g, Tłuszcz = 34 g, Węglowodany = 105 g;
w 1 porcji: ok. 85 kcal, Białko = 2,6 g, Tłuszcz = 3,4 g. Węglowodany = 10.5 g)**

Składniki:

- 1 jabłko
- 4 łyżki soku z cytryny/pomarańczy
- 1 duże jajko
- 5 łyżek płatków owsianych
- 3 łyżki mąki gryczanej
- 1 łyżka otrąb owsianych/gryczanych
- 6 suszonych moreli
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- przyprawy: po 1 łyżeczce cynamonu i kardamonu

Sposób przygotowania:

1. Jabłko zetrzyj na tarce, skrop sokiem z cytryny/pomarańczy, aby nie ściemniało.
2. Do miseczki wsyp płatki owsiane, mąkę gryczaną, otręby owsiane/gryczane, płatki migdałowe, wiórki kokosowe i siemię lniane. Przypraw cynamonem oraz kardamonem i wymieszaj.
3. Dodaj starte jabłko, jajko, pokrojone suszone morele i wymieszaj dłonią do połączenia się masy. Odstaw na 10 minut.
4. Następnie mokrą dłonią uformuj z masy kuleczki, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i lekko rozgnieć.
5. Piecz ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 170-180 ℃. Po upieczeniu przechowuj z zamkniętym pudełku w lodówce.

Propozycja posiłku – zjedz ciasteczko ze skyrem naturalnym – 150 g.

Orzechowe ciastka z borówkami/wiśniami – ok. 10 porcji

**(całość: ok. 500 kcal, Białko = 34 g, Tłuszcz = 23 g, Węglowodany = 42 g;
w 1 porcji: ok. 50 kcal, Białko = 3,4 g, Tłuszcz = 2,3 g Węglowodany = 4,2 g)**

Składniki:

- 1 szklanka (200 g) białej fasoli ugotowanej/ z puszki
- 3 łyżki gęstego masła orzechowego
- 200 g świeżych/mrożonych wiśni bez pestek/ porzeczek/ borówek
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 1 szklanka cukinii startej na tarce
- 1 łyżka otrąb owsianych
- 6 suszonych moreli

Sposób przygotowania:

1. Fasolę odsącz i zmiksuj z masłem orzechowym, cukinią i siemieniem lnianym oraz posiekanymi morelami.
2. Dodaj pokrojone borówki/wiśnie.
3. Nałóż łyżką porcje masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz ok. 20 minut w 180 ℃.
4. Jeśli masa wyjdzie za rzadka, można dodać trochę płatków owsianych.

Szarlotka razowa – ok 10. Porcji

**(całość: ok 1290 kcal, Białko = 35 g, Tłuszcz = 36 g, Węglowodany = 205 g;
w 1 porcji: ok. 129 kcal, Białko = 3,5 g, Tłuszcz = 3,6 g Węglowodany = 20,5 g)**

Spód:

- 1 szklanka (ok. 150 g) mąki orkiszowej razowej/gryczanej/owsianej
- 1 żółtko
- 3 łyżki zimnego masła

Składniki zmiksuj na masę i uformuj ją w kulę, owiń w folię i włóż do lodówki na 20 minut. Po schłodzeniu wyjmij z lodówki i rozwałkuj. Wyłóż ciastem spód formy do tarty i piecz przez ok. 15 minut 170 ℃.

Masa jabłkowa:

- 1 kg jabłek (antonówka lub szara reneta)
- 1 łyżka cynamonu
- sok z ½ limonki

Jabłka zetrzyj na tarce i wymieszaj je z cynamonem i sokiem z limonki. Wyłóż je na upieczony spód. Piecz przez ok. 25 minut w 180 ℃.

Beza:

- 1 białko
- opcjonalnie: 1 łyżeczka ksylitolu

Ubij pianę z białka, dodaj ksylitol i wymieszaj. Wyłóż na upieczoną szarlotkę. Piecz jeszcze 10 minut.