

Przepisy dla diabetyka

Okiem dietetyka

Składniki

1 duży batat
4 łyżki oliwy z oliwek
Sól, pieprz

Batata umyć, pokroić na 1-2 mm plasterki. Blaszkę wyłożyć papierem, ułożyć plasterki ziemniaka jeden obok drugiego. Posmarować oliwą z oliwek oraz przyprawić do smaku. Piec 30 minut w 180 stopniach, potem przewrócić plasterki na drugą stronę i piec jeszcze około 10 minut.

CHIPSY Z BATATA



OKIEM DIETETYKA:

Batata to słodki, nieco inny od naszego tradycyjnego, ziemniak. Warzywo to kryje w sobie wiele wartości odżywczych, jest bogatym źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, który wspiera pracę jelit, a także zmniejsza wchłanianie tłuszczu i cukrów, dlatego doskonale sprawdza się w jadłospisie diabetyków. Oliwa z oliwek obniża poziom cukru we krwi oraz zawiera jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia często towarzyszących cukrzycy.

Składniki

4 średniej wielkości marchewki
2 średniej wielkości pietruszki
Kawałek selera
½ szklanki kaszy jaglanej
2 łyżki posiekanego koperku
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka masła
Sól, pieprz do smaku, liść laurowy,
1 ziarenko ziela anielskiego
2,5 litra wody

Do garnka wlać wodę, dodać obrane i starte na tarce warzywa. Dodać optukaną dokładnie kaszę jaglaną (należy ją optukać w miseczce, kilka razy zmieniając wodę). Gotować około 10-15 minut. Pod koniec dodać posiekany koperek i natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Dodać łyżkę masła i dokładnie wymieszać.

ZUPA Z KASZY JAGLANEJ

OKIEM DIETETYKA:

Kasza jaglana, zwana „złotem Polskiej Ziemi”, ma wiele właściwości prozdrowotnych oraz udowodnione działanie lecznicze. Zupa z tej kaszy jest nieprzetworzona i zawiera wyłącznie naturalne i lekkostrawne składniki. Posiłek ten jest bogaty w błonnik pokarmowy, który powoduje zwiększenie objętości pokarmu w przewodzie pokarmowym, bez podwyższania wartości energetycznej diety, dlatego też zaspokaja uczucie łaknienia na dłuższy czas. Ponadto włókna pokarmowe pozwalają na utrzymanie prawidłowej glikemii.

Składniki

200g piersi z kurczaka
Szlanka kaszy gryczanej
Mała papryka
Pół cukinii
Pół pęczka natki pietruszki
2 ząbki czosnku
zioła prowansalskie
Sól, Pieprz
Oliwa z oliwek

Pierś pokroić w kostkę, wymieszać z 2 łyżkami oliwy, mieloną papryką, posiekaną natką, szczyptą soli i pieprzu. Chłodzić 30 minut. Nadziać na patyczki. Ułożyć na blasze, piec 25 min w temperaturze 180 stopni. Cukinię pokroić w słupki, cebulę w półplasterki, paprykę w kostkę. Warzywa dusić 2 minuty, gdy warzywa zmiękną dodać dwie łyżki oliwy. Posiekać czosnek dodać do warzyw i wymieszać. Doprawić ziołami, solą i pieprzem. Kaszę ugotować do miękkości w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić na sitku, przełożyć na półmisek. Na kaszy ułożyć warzywa i szaszłyki.

SZASZŁYKI Z KURCZAKA Z KASZĄ GRYCZNĄ



OKIEM DIETETYKA:

Pierś z kurczaka jest produktem o niskiej zawartości tłuszczu i węglowodanów, dlatego też nie powoduje gwałtownego wzrostu cukru we krwi. Kasza gryczana, to kolejny bardzo cenny składnik tej potrawy, obfituje w białko, błonnik pokarmowy oraz węglowodany zmagazynowane w postaci skrobi, która jest długo wchłaniania przez organizm, a więc pozwala na utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Ponadto, kasza ma witaminy głównie z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak: żelazo, potas, krzem, wapń i cynk. W potrawie tej nie może zabraknąć również warzyw, które są pomocne przy utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy. Ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego warzywa wydłużają czas trawienia węglowodanów, co powoduje powolny wzrost glukozy we krwi i zapobiega hiperglikemii i wahaniom cukru.

Składniki

400g marchwi
150g płatków owsianych
4 jajka
3 łyżki miodu
2 łyżki oleju kokosowego
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka cynamonu, Szczypta soli
60g orzechów włoskich

Marchew obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Płatki owsiane zmielić na mąkę za pomocą blendera. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę z odrobiną soli. Wymieszać dokładnie z żółtkami. Partiami dodawać startą marchew, a masę połączyć z cynamonem, proszkiem do pieczenia, miodem, olejem kokosowym oraz przygotowaną mąką owsianą. Orzechy włoskie pokruszyć i dodać do masy. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 160-170 stopni. Ciasto piec przez godzinę. Można podawać polane jogurtem naturalnym.

OKIEM DIETETYKA:

Ciasto marchewkowe, choć jest słodkie, doskonale nadaje się do jadłospisu osoby chorującej na cukrzycę. Deser ten jest źródłem zdrowych węglowodanów, jak i błonnika pokarmowego, który zabezpiecza przed szybkim wzrostem glukozy we krwi, dzięki temu na dłuższy czas pozbawia uczucia głodu. Płatki owsiane i marchew są bogatym źródłem witamin i składników mineralnych, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Ponadto orzechy włoskie to źródło cennych tłuszczów, które pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi, a dodatkowo obniżają poziom cholesterolu. Ciasto zawiera niewielką ilość cukru, zdrowy tłuszcz, zapewnia uczucie sytości, jest to więc wartościowa porcja słodkości doskonała także dla diabetyka.

CIASTO MARCHEWKOWE



KOKTAJL Z NASIONAMI CHIA

Składniki

1 średnie jabłko
1 duża marchewka
1 pomarańcza
sok z 1/2 cytryny
ok. 100 ml wody
1 łyżeczka nasion chia

Owoce pokroić na mniejsze kawałki. Składniki umieścić w pojemniku blendera i zmiksować na aksamitny koktajl. Dodać sok z cytryny i odpowiednią ilość wody do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Przed podaniem posypać koktajl nasionami chia.

OKIEM DIETETYKA:

Koktajle to alternatywa dla pełnych cukru soków dostępnych w sklepach. Samodzielnie przygotowane napoje zawierają jedynie cukier naturalnie występujący w owocach i warzywach, a więc są bezpieczniejsze dla diabetyków. Składniki są niskokaloryczne, a dodatkowo sycące, ponadto zawierają sporo witaminy C, która poprawia odporność organizmu oraz dodaje energii. Jabłko wraz z marchewką, bogatą w beta-karoten, pomagają w obniżeniu cholesterolu. Ważną rolę odgrywają także olejki eteryczne, które poprawiają nastrój, działają odprężająco i przeciwdepresyjne. Ważnym dodatkiem są nasiona chia, bogate w składniki odżywcze oraz węglowodany, głównie pochodzące z błonnika, który nie jest trawiony, a więc nie podnosi poziomu glukozy we krwi, to sprawia że nasiona chia są żywnością niskowęglowodanową.

