

Bublanina

1 vejce, 40 g hladké mouky, kypřící prášek, pomerančová a citrónová kůra, náhradní sladidlo, 2 polévkové lžíce horké vody, 60 g třešní.

Piškotové těsto (příprava viz předpis „piškot“ str. 7) nalijeme do vymazané a moukou vysypané formy, poklademe třešněmi a pečeme v mírně vyhřáté troubě. Jedna porce tohoto moučniku má přibližně stejnou hodnotu sacharidů jako 40 g brambor nebo 15 g pečiva.

Hodnota: 2 g bílkovin, 1 g tuku, 10 g sacharidů.

Větroplašky s tvarohovou náplní

1 dl vody, 1 vejce, 40 g polohrubé mouky, sůl, 1 dl mléka, 1 rovná kávová lžička bramborové moučky, vanilka, náhradní sladidlo, 120 g tvarohu, citrónová kůra, vanilka, 20 g másla.

Do vařící vody s máslem nasypeme mouku, velmi opatrně osolíme a vaříme za stálého míchání tak dlouho, až se kaše nechytá nádoby ani vařečky. Do mírně vychladlé kaše zamícháme celé vejce a na vymazaný plech tvoříme trubičkovou tvaru. Upečeme v dobře vyhřáté troubě; troubu alespoň 5 minut neotvíráme, jakmile se ochladí, pečivo spadne. Plech před pečením mírně polijeme vodou; pára, která se tvoří, kypří těsto. Prochladlé těsto rozřízneme a naplníme tvarohovou náplní: z mléka a pudingového prášku s vanilkovou příchutí uvaříme hustou kaši, kterou spojíme s prolisovaným tvarohem. Ochutíme citrónovou kůrou, osladíme náhradním sladidlem a ušleháme do pěny. Jedna porce tohoto moučniku má přibližně stejnou sacharidovou hodnotu jako 50 g brambor nebo 20 g pečiva.

Hodnota: 9 g bílkovin, 6 g tuku, 11 g sacharidů.

Vánočka

500 g polohrubé mouky, 30 g droždí, 5 g cukru, sůl, 2 vejce, 1 polévková lžíce oleje, 1/8 l mléka, citrónová kůra, náhradní sladidlo.

Polohrubou mouku osolíme, přidáme kvásek, vejce, olej, citrónovou kůru, mléko s náhradním sladidlem a zaděláme těsto, které důkladně propracujeme. Do kvásku přidáme malé množství cukru, aby vykynul. Z vykynutého těsta nakrájíme devět dílů. Ze čtyř upleteme čtyřramenný cop; pleteme od středu k jednomu konci a pak k druhému. Přeneseme na pomaštěný papír na plechu. Střed copu rukou prohloubíme. Druhý cop splétáme ze tří pramenů a položíme jej do prohloubeného copu, který máme na plechu. Také tento středem prohloubíme a položíme na něj dva zbylé stočené prameny, které na konci vánočky dobře přitiskneme. Necháme ještě vykynout, pak potřeme rozšlehaným vejcem a opatrně vpícháme do vánočky na dvou místech špejle, aby se nesesunula. Dáme do dobře vyhřáté trouby a po krátkém zapečení oheň zmírníme. Pečeme asi 3/4 hodiny. Místo vánočky můžeme připravit bochánek. Vánočka připravená z toho množství mouky váží asi 3/4 kg a má ve 100 g zhruba stejnou sacharidovou hodnotu jako 100 g pečiva. Můžeme ji proto zařazovat do jídelního lístku místo pečiva ve stejném hmotnostním množství.

Hodnota 100 g vánočky: 9 g bílkovin, 6 g tuku, 52 g sacharidů.

ZELENINA A DOBROTY PRO DIABETIKY

Zelenina pro diabetiky

(1 porce)

Fazolky s rajčatovým protlakem

100 g sterilovaných fazolek, 5 g másla, 10 g cibule, sůl, 1 lžička rajčatového protlaku, sladká paprika, zelená petrželka.

Ke zpěněné cibuli přidáme rajčatový protlak, pokrájené fazolky, sladkou papriku, podlijeme mírně vývarem z kostí nebo vodou a podusíme. Podle chuti osolíme a okořeníme sekanou zelenou petrželkou.

Hodnota: 2 g bílkovin, 7 g tuku, 11 g sacharidů.

Fazolky s rajčaty

100 g sterilovaných fazolek, sůl, pepř, 1 větší rajče, 10 g cibule, 5 g slaniny, zelená petrželka.

Na zpěněnou cibuli dáme pokrájené fazolky a na čtvrtky nakrájené rajče. Osolíme, opepříme, mírně podlijeme vývarem z kostí nebo vodou a podusíme. Kořeníme zelenou petrželkou.

Hodnota: 2 g bílkovin, 7 g tuku, 11 g sacharidů.

Celer s rajčaty

80 g celeru, 1 větší rajče, sůl 5 g másla, petrželka.

Na tenké plátky nakrájený celer osolíme a dusíme na másle. Během dušení podléváme. K téměř měkkému celeru přidáme na plátky nakrájené rajče a ještě chvíli podusíme. Okořeníme sekanou zelenou petrželkou.

Hodnota: 2 g bílkovin, 4 g tuku, 10 g sacharidů.

Dušená brukev s párkem

100 g brukve, 50 g pórku, 5 g másla, 1 rovná kávová lžička hladké mouky, sůl, zelená petrželka.

Na hrubo nastrouhanou brukvev osolíme a dusíme na másle. K téměř měkké přidáme na kolečka nakrájený pórek, zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a podusíme. Sypeme sekanou zelenou petrželkou.

Hodnota: 3 g bílkovin, 4 g tuku, 13 g sacharidů.

Brukvové zeli

100 g brukve, 5 g másla, 1 rovná kávová lžička hladké mouky, sůl, ocet, náhradní sladidlo.

Na hrubo nastrouhanou brukev osolíme a dusíme na másle. Když je téměř měkká, zahustíme moukou a povaříme. Ochutíme octem, podle chuti osladíme náhradním sladidlem.

Hodnota: 2 g bílkovin, 4 g tuku, 8 g sacharidů.

Římský květák

150 g květáku, 1 kávová lžička oleje, česnek, 1 větší rajče, 1 lžice strouhaného eidamu, zelená petrželka.

Na oleji osmahneme na plátky nakrájený česnek, přidáme na růžičky rozebraný syrový květák, podlijeme vývarem z kostí nebo vodou a podusíme. K měkkému květáku přidáme nakrájené rajče, necháme prohřát a na talíři sypeme strouhaným sýrem promíchaným se sekanou zelenou petrželkou.

Hodnota: 7 g bílkovin, 7 g tuku, 10 g sacharidů.

Květák s česnekem

150 g květáku, 1 kávová lžička oleje, stroužek česneku, pepř, sůl, ocet.

Na oleji osmahneme drobně nakrájený česnek, osolíme, opepříme a nepatrně okyselíme octem. Přidáme ve slané vodě uvařený, na růžičky rozebraný květák, nepatrně podlijeme a chvíli dusíme.

Hodnota: 4 g bílkovin, 3 g tuku, 7 g sacharidů.

Brukvový salát

100 g brukve, sůl, náhradní sladidlo, citrónová šťáva, zelená petrželka, 100 g jogurtu.

Na hrubo nastrouhanou brukev promícháme s jogurtem, který jsme předem osolili, okyselili citrónovou šťávou a podle chuti osladili náhradním sladidlem. Salát zdobíme sekanou zelenou petrželkou.

Hodnota: 5 g bílkovin, 2 g tuku, 11 g sacharidů.

Celerový salát s cibulí

50 g celeru, 50 g cibule, sůl, pepř (celý), bobkový list, nové koření, ocet, náhradní sladidlo.

Na plátky nakrájený celer a na kolečka nakrájenou cibuli osolíme, přidáme koření, ocet a uvaříme v malém množství vody. Vyjmeme celé koření, podle chuti osladíme náhradním sladidlem a necháme v chladu proležet.

Hodnota: 1 g bílkovin, 0 g tuku, 9 g sacharidů.

Mléko, podušená nebo strouhaná syrová jablka, na dílky rozebraný pomeranč, náhradní sladidlo, citrónovou šťávu a vejce umixujeme do pěny. Koktejl podáváme dobře vychlazený. Zdobíme plátkem citrónu nebo pomeranče. Můžeme připravovat i z jiných druhů ovoce. Jedna porce tohoto moučnicku má přibližně stejnou hodnotu sacharidů jako 40 g brambor nebo 15 g pečiva.

Hodnota: 4 g bílkovin, 3 g tuku, 10 g sacharidů.

Kakaový pudink

4 dl mléka, 40 g pudingového prášku, náhradní sladidlo, 1 bílek.

Do vařícího mléka přidáme rozmíchaný pudink a povaříme. Osladíme a do mírně prochlazeného vmícháme tuhý sníh z bílku. Nalijeme do mističek vypláchnutých studenou vodou a necháme ztuhnout. Podáváme vyklopený na talířek, zdobený kouskem ovoce, malým množstvím šlehačky nebo sekanými ořechy.

Jedna porce tohoto moučnicku má přibližně stejnou hodnotu sacharidů jako 50 g brambor nebo 20 g pečiva.

Hodnota: 4 g bílkovin, 1 g tuku, 12 g sacharidů.

Piškot

1 vejce, 40 g hladké mouky, citrónová a pomerančová kůra, náhradní sladidlo, 2 polévkové lžice horké vody, na špičku nože kypřícího prášku.

Celé vejce osladíme náhradním sladidlem, přidáme citrónovou a pomerančovou kůrou a za stálého přikapávání horké vody ušleháme do pěny. Lehce vmícháme hladkou mouku s kypřícím práškem. Pečeme ve vymazané a hrubou moukou vysypané formě. Barva upečeného piškotu je poněkud světlejší než barva piškotu upečeného s cukrem. Můžeme připravovat piškot jednobarevný - světlý, tmavý s přidáním kakaa, nebo dvoubarevný. Jedna porce tohoto moučnicku má přibližně stejnou hodnotu sacharidů jako 40 g brambor nebo 15 g pečiva.

Hodnota: 3 g bílkovin, 2 g tuku, 8 g sacharidů.

Kakaové kostky se šlehačkou

1 vejce, 40 g hladké mouky, kypřící prášek, citrónová kůra, náhradní sladidlo, 2 polévkové lžice horké vody kávová lžička kakaa, 60 g šlehačky.

Upečeme piškotové těsto, (příprava viz předcházející předpis) nakrájíme na kostky, ozdobíme oslazenou šlehačkou a kouskem syrového nebo kompotovaného ovoce. Jedna porce tohoto moučnicku má přibližně stejnou hodnotu sacharidů jako 40 g brambor nebo 15 g pečiva.

Hodnota: 3 g bílkovin, 6 g tuku, 8 g sacharidů.

Ovocný salát se smetanou

400 g ovoce - jablka, banány, pomeranče, citrónu, citrónová šťáva, náhradní sladidlo, 4 polévkové lžíce smetany.

Jablka, pomeranče, banány a dobře omytý citrón i s kůrou jemně nakrájíme, promícháme s citrónovou šťávou, náhradním sladidlem a smetanou. Podáváme dobře vychlazený a zdobený plátkem pomeranče. Ovocný salát můžeme připravit i z jiných druhů ovoce. Jedna porce tohoto moučnicku má přibližně stejnou sacharidovou hodnotu jako 70 g brambor nebo 30 g pečiva.

Hodnota: 1 g bílkovin, 1 g tuku, 16 g sacharidů.

Citrónový krém

2 dl smetany, agar, 4 žloutky, 2 bílky, náhradní sladidlo, citrón.

Ve smetaně krátce povaříme agar, do prochlazeného přimícháme žloutky, šťávu z jednoho citrónu a podle chuti přisladíme. Nakonec lehce vmícháme tuhý sníh z bílků. Podáváme dobře vychlazený ve skleněných pohárech, zdobený plátkem citrónu.

Tento moučnick má nepatrné množství sacharidů, nemusíme ubírat brambory ani pečivo; zařazujeme ho volně.

Hodnota: 8 g bílkovin, 12 g tuku, 2 g sacharidů.

Tvarohový krém s vanilkou

200 g tvarohu, 1 dl mléka, náhradní sladidlo, vanilka, 1 vejce.

Měkký tvaroh prolisujeme nebo jemně umeleme, spojíme s mlékem a vejcem, náhradním sladidlem, vanilkou a mixujeme. Místo vanilky můžeme přidat vývar zrnkové kávy, rozvařené kakao apod.

Tento moučnick má nepatrné množství sacharidů, nemusíme ubírat brambory ani pečivo; zařazujeme ho volně.

Hodnota: 10 g bílkovin, 0 g tuku, 3 g sacharidů.

Krém z žervé sýra s jablky

2 ks žervé, 1/2 dl mléka, náhradní sladidlo, 200 g jablek, z 1 citrónu kůra a šťáva, vanilka.

Všechny přísady spojíme a umixujeme. Místo jablek můžeme použít jiné ovoce.

Jedna porce tohoto moučnicku má přibližně stejnou hodnotu sacharidů jako 40 g brambor nebo 15 g pečiva.

Hodnota: 7 g bílkovin, 8 g tuku, 9 g sacharidů.

Ovocný koktejl

3 dl mléka, 100 g jablek, 100 g pomeranče, náhradní sladidlo, citrónová šťáva, 1 vejce.

Salát ze syrového celeru

50 g celeru, 1 malé jablko (50 g), citrónová šťáva, náhradní sladidlo, sůl, 2 polévkové lžíce smetany.

Syrový celer a jablko nastrouháme na křenovém struhadle a promícháme s ochucenou smetanou.

Hodnota: 2 g bílkovin, 4 g tuku, 13 g sacharidů.

Fazolkový salát s rajčaty

50 g sterilovaných fazolek, i větší rajče, 10 g cibule, ocet, sůl, pepř, česnek, náhradní sladidlo.

Nakrájené fazolky a rajče promícháme s drobně nakrájenou cibulí a utřeným česnekem. Zalijeme marinádou.

Hodnota: 1 g bílkovin, 2 g tuku, 7 g sacharidů.

Hlávkový salát

50 g hlávkového salátu (případně libovolné množství), zelená petrželka, kopr, 10 g cibule, citrón, 3 polévkové lžíce kyselého mléka, náhradní sladidlo, sůl.

Hlávkový salát a cibulí nakrájíme na nudličky, kopr a zelenou petrželku drobně nasekáme. Promícháme s ochuceným kyselým mlékem.

Hodnota: 2 g bílkovin, 1 g tuku, 4 g sacharidů.

Mrkvový salát

100 g mrkve, voda, citrónová šťáva, sůl, náhradní sladidlo.

Mrkev nastrouháme na struhadle a zalijeme zálivkou.

Hodnota: 1 g bílkovin, 0 g tuku, 9 g sacharidů.

Mrkvový salát s křenem a jablky

50 g mrkve, 1 menší jablko (50 g), křen, citrónová šťáva, sůl, náhradní sladidlo.

Mrkev, jablko a křen jemně ustrouháme, zalijeme zálivkou a necháme proležet.

Hodnota: 1 g bílkovin, 0 g tuku, 12 g sacharidů.

Okurkový salát

150 g okurek, sůl, voda, ocet, náhradní sladidlo.

Oloupané salátové okurky nastrouháme nebo jemně nakrájíme na plátky a zalijeme zálivkou. Jindy můžeme okořenit pepřem a kmínem nebo sypat sekaným koprem.

Hodnota: 1 g bílkovin, 0 g tuku, 5 g sacharidů.

Okurkový salát s kyselým mlékem

100 g salátové okurky, 1/2 dl kyselého mléka, sůl, ocet, náhradní sladidlo.

Okurky nakrájené na plátky nebo na hrubo nastrouhané zalijeme ochuceným kyselým mlékem.

Hodnota: 2 g bílkovin, 1 g tuku, 5 g sacharidů.

Okurkový salát bulharský

100 g salátové okurky, česnek, sůl, pepř, ocet, kopr, náhradní sladidlo, 2 polévkové lžíce bílého jogurtu.

Utřený česnek se solí promícháme s jogurtem a opeříme. Podle chuti okyselíme a osladíme. Salátové okurky nakrájíme na plátky a dáme na misku. Přelijeme ochuceným jogurtem a posypeme sekaným koprem.

Hodnota: 4 g bílkovin, 2 g tuku, 8 g sacharidů.

Míchaný salát

30 g pórku, 30 g jablek, 20 g kyselého zelí, 20 g mrkve, zelená petrželka, ocet, sůl, 1 kávová lžička oleje, citrón, náhradní sladidlo.

Zeleninu a jablka drobně nakrájíme, promícháme se sekanou zelenou petrželkou, zalijeme zálivkou a zakapeme olejem. Zdobíme plátkem citrónu.

Hodnota: 1 g bílkovin, 5 g tuku, 10 g sacharidů.

Salát ze zelených paprik

40 g zelené papriky, 30 g rajčete, 30 g kyselá okurka, 1 bílek, sůl, ocet, náhradní sladidlo.

Zeleninu nakrájíme na drobno a promícháme s vařeným na drobno nakrájeným bílkem. Zalijeme zálivkou.

Hodnota: 4 g bílkovin, 0 g tuku, 5 g sacharidů.

Rajčatový salát s jablky

40 g rajčat, 40 g jablek, 10 g cibule, list hlávkového salátu, zelená petrželka, 3 polévkové lžíce smetany, sůl, citrónová šťáva.

Plátky rajčat a jablek osolíme, zakapeme citrónovou šťávou a zalijeme smetanou, do které jsme zamíchali drobně nakrájenou cibuli. Sypeme sekanou zelenou petrželkou.

Hodnota: 2 g bílkovin, 4 g tuku, 10 g sacharidů.

Salát z červené řepy

100 g červené řepy, ocet, sůl, náhradní sladidlo, fenykl.

Uvařenou červenou řepu nakrájíme na plátky nebo na hrubo nastrouháme a zalijeme zálivkou. Kořeníme fenyklem. Můžeme přidat jemně nastrouhaný křen.

Hodnota: 2 g bílkovin, 0 g tuku, 7 g sacharidů.

Salát z červeného zelí

100 g červeného zelí, 10 g cibule, 1 kávová lžička oleje, sůl, ocet, náhradní sladidlo.

Nakrájené osolené zelí promícháme s drobně nakrájenou cibulí a necháme odležet. Zalijeme olejovou zálivkou.

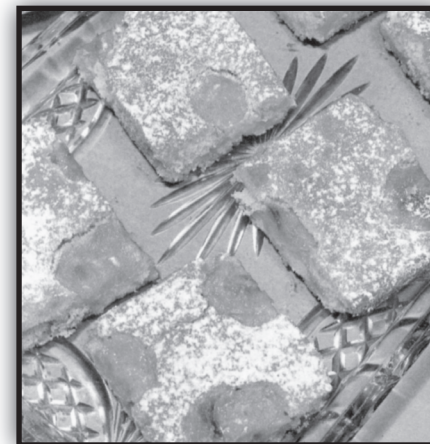
Hodnota: 2 g bílkovin, 5 g tuku, 7 g sacharidů.

AB

DOBROTY PRO DIABETIKY

Tyto recepty nejsou vhodné pro redukční dietu.

(4 porce)



Vanilkové želé

1 dl smetany, 1 dl vody, vanilka, agar, 1 žloutek, náhradní sladidlo.

V odměřeném množství vody vyvaříme kousek vanilky, přidáme smetanu, dva proutky agaru a krátce povaříme. Do prochlazeného vmícháme žloutek a podle chuti osladíme náhradním sladidlem. Nalijeme do vodou vypláchnutých formiček a dáme ztuhnout.

Tento moučník má nepatrné množství sacharidů, nemusíme ubírat brambory ani pečivo; zařazujeme ho volně.

Hodnota: 2 g bílkovin, 6 g tuku, 1 g sacharidů.

Ovocný rosol

200 g ovoce (banán, pomeranč, jablka), citrónová šťáva, rum, agar, 2 dl vody, náhradní sladidlo, ořechy, citrón.

Drobně nakrájené ovoce promícháme s ořechy a citrónem, který nakrájíme i s kůrou. Zakapeme rumem, dáme do místiček vypláchnutých studenou vodou a zalijeme ochuceným agarem.

Jedna porce tohoto moučníku má přibližně stejnou sacharidovou hodnotu jako 40 g brambor nebo 10 g pečiva.

Hodnota: 0 g bílkovin, 0 g tuku, 7 g sacharidů.