



BIO REMEDICA

CE, CÂT ȘI CUM SĂ MANÂNCI CÂND AI DIABET

GHID PRACTIC PENTRU DIABETICI

VOL. 1

CUPRINS

1. Introducere.
2. Ce este glicemia.
3. Ce sunt carbohidrații.
4. Dieta și glicemia.
5. Ce este indicele glicemic al alimentelor.
6. Rețete ilustrate pentru micul dejun.
7. Rețete ilustrate pentru prânz.
8. Rețete ilustrate pentru cină.
9. Încheiere.



Dragă cititorule,

Ai aflat că ai diabet zaharat și simți că viața ta nu o să mai fie niciodată la fel, iar faptul că trebuie să ai grijă zilnic de nivelul glicemiei tale este un motiv constant de stres? Nu te mai îngrijora!

Prin intermediul acestei broșuri vei învăța regulile de bază ale alimentației diabetice și îți vei da seama câte mâncăruri delicioase îți sunt permise și, de asemenea, vei reuși să îți creezi dieta alimentară potrivită ție, astfel încât să te simți relaxat și să te bucuri de viață.

INTRODUCERE

Diabetul zaharat este o boală în care concentrația din sânge a glucozei (glicemia) crește foarte mult, din cauza producției insuficiente de insulină. Insulina este un hormon eliberat de pancreas și are rolul de a controla cantitatea de glucoză din sânge.



DIABET ZAHARAT TIP 1.

În diabetul zaharat de tip 1 (denumit în trecut diabet insulino-dependent), peste 90% din celulele din pancreas care produc insulina sunt distruse definitiv. Ca urmare, pancreasul produce foarte puțină insulină, sau deloc. Doar aproximativ 10% dintre persoanele cu diabet zaharat au această formă. Majoritatea persoanelor cu diabet de tip 1 fac această boală înainte de 30 de ani.

DIABET ZAHARAT TIP 2.

Diabetul zaharat de tip 2 (denumit în trecut și diabet non-insulino-dependent), se caracterizează prin faptul că pancreasul continuă să producă insulină, uneori chiar mai mult decât în mod natural, însă organismul dezvoltă rezistență la efectele insulinei, astfel încât în realitate în organism există un deficit de insulină.

Ce este glicemia

Glicemia reprezintă determinarea conținutului de glucoză din sânge și reprezintă testul primar de diagnosticare a diabetului zaharat. Prin intermediul acestei testări se poate determina dacă nivelul de glucoză din organism este la valori normale și de asemenea se pot monitoriza și fluctuațiile nivelului de zahăr din sânge.

Valoarea glicemiei se poate exprima în mg/dl sau în mmol/l. Unitatea de măsură în Sistemul Internațional este milimol/litru (mmol/l), însă mai des este folosită exprimarea în miligram/decilitru (mg/dl). Conversia mg/dl la mmol/l se face prin împărțirea la 18. De exemplu, o concentrație plasmatică a glucozei de 90 mg/dl reprezintă 5 mmol/l.

Există mai multe teste de determinare a glicemiei:

Glicemia a jeun

se referă la determinarea cantității de glucoză din plasmă (plasma este porțiunea lichidă a sângelui) după un post alimentar de cel puțin 8 ore (este permisă doar ingestia apei). Recoltarea presupune puncție venoasă.

Glicemia capilară

se referă la măsurarea valorii glucozei la nivelul capilarelor. Se efectuează prin înțeparea pulpei degetului.

Testul de toleranță la glucoza administrată oral (TTGO)

este un test care măsoară capacitatea organismului de a „reacționa” la o cantitate standard de glucoză.

Nivelul normal al glicemiei în perioadele de repaus alimentar se situează în intervalul 60-100 mg/dl.



Hiperglicemia

reprezintă un nivel ridicat al glucozei din sânge (peste 10 mmol/l sau 180 mg/dl)

Hipoglicemia

reprezintă un nivel scăzut al glucozei din sânge (sub 3,3 mmol/l sau 60 mg/dl)

Cele mai frecvente simptome

Foame
Iritabilitate
Dureri de cap
Tremur
Convulsii
Inconștiență

**Simptomele
apar brusc!**

Deshidratare
Piele uscată
Miros de acetonă în aerul expirat
Vărsături și greață
Somnolență
Cetoacidoză, comă

**Simptomele cresc în
intensitate mai lent!**

Posibile cauze

Prea multă insulină
Prea mult exercițiu
Mâncare insuficientă
Întârzierea meselor
Afecțiuni suplimentară

Prea puțină insulină
Prea puțin exercițiu
Prea multă mâncare
Afecțiuni suplimentară
Stres





Bucurați-vă din
plin de
momentele
frumoase.

DIETETO GLICEMIC PLANT este
un supliment natural, care datorită
compoziției susține nivelul normal
al zahărului din sânge.

Pentru cine?

pentru persoanele cu diabet zaharat, pentru menținerea
nivelurilor normale ale zahărului din sânge

pentru persoanele care își doresc să adopte o dietă
sănătoasă, deoarece ajută la reducerea poftei de dulciuri
adjuvant în dieta antiaterogenă (dietă pentru prevenirea
aterosclerozei)

Mod de administrare: 1-2 capsule de 3 ori pe zi, înaintea
principalelor mese.

Combinăția optimă în sprijinul diabetului zaharat:

Ingrediente: capsula (gelatina) 100mg,

Vaccinium myrtillus/ Afin 40 mg,

Morus alba/ Dud alb 30 mg,

Juglans regia/ Nuc 30 mg,

Salvia officinalis/Salvie 30 mg,

Taraxacum officinale/Păpădie 30 mg,

Phaseolus vulgaris/Teci de fasole 30 mg,

Arctium lappa/Brusture 30 mg,

Cynara scolymus/ Anghinare 20 mg,

Cichorium intybus/Cicoare 20 mg,

Achillea millefolium/ Coadă șoricelului 20 mg,

Sambucus nigra/ Soc 20 mg.

Efect: Datorita compozitiei sale complexe aceste capsule au rolul de a sustine functionarea normala a pancreasului.

Recomandari: diabet, afectiuni ale pancreasului.

Proprietăți: Are rolul de a regla metabolismul glucidic, scade și normalizează creșterea cantității de zahăr în sânge (hiperglicemie) și eliminarea lui prin urină (glicozurie).



Ce sunt glucidele sau carbohidrații.

Carbohidrații sunt compuși organici întâlniți în mod frecvent în dieta noastră de zi cu zi. Carbohidrații joacă un rol important în organismul nostru, fiind „combustibilul” care ne oferă energie. Până la 55% din energia necesară organismului nostru ar trebui să provină din glucidele pe care le aducem în corp prin intermediul alimentației.

Funcția principală a glucidelor sau a carbohidraților este de a se implica în metabolismul energetic, reprezintă substratul primar al metabolismului energetic. În procesul de digestie, majoritatea carbohidraților sunt transformați în glucoză. O parte din glucoză ajunge în sânge, de unde

organismul o utilizează pentru a furniza energia de care are nevoie zilnic, iar o parte este stocată în ficat și în mușchii scheletici sub formă de glicogen. Glicogenul din mușchi este folosit ca și sursă de energie în timpul activităților fizice, iar glicogenul din ficat este utilizat pentru funcționarea normală a ficatului, cât și pentru menținerea nivelului normal de glucoză din sânge în perioadele dintre mese.

Carbohidrații în dietă

În dieta noastră de zi cu zi cei mai mulți carbohidrați provin din cereale (pâine, paste, cereale), o altă sursă bogată de carbohidrați este reprezentată de cartofi și legume rădăcinoase, precum și produsele lactate care conțin lactoză și fructele, datorită compoziției lor de fructoză și glucoză.

Datorită faptului că diferitele glucide generează niveluri diferite ale glucozei din sânge, rația zilnică de glucide pe care o consumăm are o importanță semnificativă atât din punct de vedere al cantității pe care o consumăm, cât și a felului de glucid.



Dieta și glicemia.

Nutriția noastră are un impact major asupra fluctuațiilor glicemiei (nivelului de zahăr din sânge). Fiecare masă, în special cea în care avem o cantitate mare de carbohidrați, determină o creștere a nivelului de glucoză din sânge.

Ca răspuns, organismul produce un hormon numit insulină, care este responsabil de transportul glucozei în celule. Glucoza este „combustibilul” natural al corpului nostru. Însă atunci când corpul nostru nu produce insulină sau produce prea puțină, glucoza nu poate fi trimisă către celule și astfel nivelurile sale în sânge cresc în mod semnificativ.

Hiperglicemia prelungită (creșterea nivelului de glucoză din sânge) poate determina afectarea gravă a rinichilor, a ficatului, precum și a altor organe.

Tratamentul de primă alegere în diabetul zaharat de tip 2 este o dietă cu o cantitate redusă de carbohidrați ușor digerabili. Ar trebui să mâncăm mai puțin, dar mai des.

În mod normal, ar trebui ca într-o zi să consumăm 4-5 mese mici la fiecare 3-4 ore. Acestea să aibă un conținut scăzut de calorii și să fie procesate cât mai puțin posibil. Un astfel de plan alimentar va reduce fluctuațiile glicemiei din timpul zilei și va ajuta la prevenirea simptomelor neplăcute, cum ar fi amețeli, slăbiciune și somnolență.



Ce este indicele glicemic al alimentelor.

Indicele glicemic este un sistem de clasificare a produselor alimentare în ceea ce privește influența pe care o au asupra creșterii nivelului de zahăr din sânge.

Cu cât este mai mare IG (indicele glicemic) dintr-un anumit aliment, cu atât determină o creștere mai rapidă a nivelului de glucoză din sânge după ce este consumat. Ca urmare, organismul este nevoit să elibereze cantități ridicate de insulină în sânge pentru a reduce glicemia.

Consumul de alimente cu un IG (indice glicemic) ridicat poate duce la fluctuații accentuate ale glicemiei, în timp ce alimentele cu un indice glicemic scăzut determină modificări mai reduse ale nivelului zahărului din sânge.

Facând o clasificare pe o scară de la 1 la 100, în cazul în care 100 reprezintă alimentul de referință cum ar fi glucoza sau pâinea albă, alimentele se pot clasifica astfel:

Alimente cu indice glicemic scăzut, $IG \leq 55\%$

Alimente cu indice glicemic mediu, $IG = 56-69\%$

Alimente cu indice glicemic ridicat, $IG \geq 70\%$



Alimente cu un indice glicemic scăzut, $IG \leq 55\%$

FRUCTE

Mere, portocale, grapefruit, pere, caise, cireșe, vișine, căpșuni, zmeură, piersici, prune, afine

LEGUME

Salată verde, varză, spanac, castraveți, porumb proaspăt, broccoli, conopidă, morcovi, roșii proaspete, ardei, ridichi, napi, sparanghel, ciuperci
Leguminoase: linte, năut, fasole, mazăre, soia

CEREALE

Paine: secară, orz, pâine integrală de cereale, hrișcă
Paste: cereale integrale, grâu integral
Cereale: tărațe de grâu și ovăz, orz perla, hrișcă, boabe de secară și grâu
Orez: orez sălbatic, prefierit, orez alb

PRODUSE LACTATE

Lapte degresat, lapte bătut, iaurt, lapte neîndulcit, acru, brânză degresată



Alimente cu un indice glicemic mediu, IG = 56-69%

FRUCTE

Banane proaspete, ananas, mango, kiwi, pepene verde, struguri, stafide, smochine

LEGUME

Cartofi fierți sau prăjiți în coajă (nu arși), sfeclă, morcovi fierți, conserve de porumb și floricele de porumb

CEREALE

Cele mai multe dintre pâinile și patiseria cu făină albă și chipsurile
Paste: Paste din făină albă, fulgi de ovăz, couscous
Orez: Basmati maro și alb, orez cu bobul lung alb

PRODUSE LACTATE

Zahăr, miere,
Băuturi carbogazoase



Alimente cu un indice glicemic sridciăczaut,t, IGI≥

FRUCTE

Banane și curmale uscate, fructe caramelizate

LEGUME

Cartofi prăjiți, chipsuri de cartofi, piure de cartofi instant, fasole

PRODUSE DIN CEREALE

Baghete, cornuri, vafe, pâine din făină rafinată, chips-urile de porumb și alte sărățele, cereale pentru micul-dejun îndulcite, fulgi de porumb, porumb fiert
Orez: orez, orez instant „umflat”





DIETETO-GLICEMIC PLANT

Datorita compozitiei sale complexe aceste capsule au rolul de a sustine functionarea normala a pancreasului

Formula sa unica, din plante de cea mai bună calitate, atent selecționare, este util pentru:

- îmbunătățirea circulației periferice
- scăderea frecvenței urinărilor nocturne
- reducerea și normailizarea valorilor glicemiei și reglarea tensiunii arteriale
- prevenirea apariției complicațiilor diabetului zaharat
- reducerea treptată a senzației de foame și sete excesivă



DIETETO-GLICEMIC PLANT

Formula special concepută conform Medicinii Traditionale

Datorită combinației unice de plante, este util în special persoanelor cu diabet zaharat insulindependent, deoarece:

- activează meridianul splină-pancreas
- ajută la funcționarea optimă a pancreasului
- protejează rinichii
- reduce și normalizează valorile glicemiei
- sprijină sistemul imunitar al organismului

Șunculiță cu ou și roșii.



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 8 felii de șuncă afumată, fără grăsime
- 4 ouă
- 12 roșii cherry
- 6 ciuperci medii
- 2 lingurițe ulei de măsline
- sare și piper proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE

Se încălzește o lingură de ulei de măsline într-o tigaie la foc mediu, se adaugă șunculița și se gătește timp de 2 minute, până când se rumenește ușor, se întoarce apoi și pe cealaltă parte și se gătește pentru încă 2 minute. Se adaugă ciupercile tăiate care se gătesc câteva minute, până se rumenesc ușor, apoi se adaugă și roșiile, care se gătesc pentru un minut până când încep să se înmoaie, se condimentează cu sare și piper. Într-o altă tigaie se pune uleiul de măsline rămas, se adaugă ouăle și se gătește la foc mediu.

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 273 | Grăsimi totale 19,1 g | Grăsimi saturate 5,5 g | Carbohidrați 13,5 g | Fibre 3,3 g | Proteine 14,4 g

Iaurt cu fructe de pădure



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 200 g căpșuni afelii
- 200 g mure
- 400 ml iaurt grecesc
- 200 g afine
- 150 g zmeură
- 2 lingurițe de sirop de agave

MOD DE PREPARARE

Cu ajutorul unei furculițe zdrobiți zmeura și amestecați-o cu cele două lingurițe de sirop de agave, apoi în patru boluri împărțiți felii de căpșuni. Turnați iaurtul peste amestecul de zmeură și sirop de agave și împărțiți-l în mod egal în cele patru boluri. Deasupra presărați afinele și murele.

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 226 | Grăsimi totale 12 g | Grăsimi saturate 4g | Carbohidrați 28 g | Fibre 7,7 g | Proteine 6,2 g

Omletă cu brânză



INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 4 ouă
- 5 lingurițe de smântână
- 120 g brânză răzuită
- 20 ml ulei de măsline
- roșii și salată ca și garnitură
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Amestecați ouăle timp de trei minute, apoi adăugați cele 5 lingurițe de smântână și brânza răzuită. Într-o tigaie turnați uleiul de măsline și puneți tigaia pe foc mediu, adăugați omleta și gătiți timp de 3 minute. Garnisiți cu salată și roșii.

Informații nutriționale pentru o porție:
Calorii 575 | Grăsimi totale 44,9 g | Grăsimi saturate 19,7 g | Carbohidrați 13,1 g | Fibre 0 g | Proteine 29,4 g

Terci de quinoa cu fructe



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 150 gr quinoa
- 300 ml lapte de migdale, neîndulcit
- 120 ml apă și 120 ml iaurt de soia
- 2 lingurițe îndulcitor
- 100 g căpșuni
- 1 pară verde și 1 măr roșu, fără coajă
- ¼ linguriță de scorțișoară
- 1 linguriță extract de vanilie

MOD DE PREPARARE

Puneți laptele de migdale, quinoa și apa într-o cratiță și fierbeți, adăugați scorțișoara și extractul de vanilie. Lăsați să fiarbă, la foc mediu, timp de 15 minute, amestecând continuu. Dacă după 15 minute amestecul vi se pare prea lichid, mai lăsați să fiarbă puțin, dacă amestecul este prea solid, mai adăugați apă. Apoi amestecați quinoa gătită cu iaurtul. Răzuiți para și mărul și apoi adăugați-le amestecului de quinoa. Asezați conținutul în boluri și garnisiți cu căpșuni.

Informații nutriționale pentru o porție:
Calorii 217 | Grăsimi totale 4 g | Grăsimi saturate 0,4 g | Carbohidrați 40 g | Fibre 6,3 g | Proteine 7,2 g

Clătite cu mere și scorțișoară



Calorii 246 | Grăsimi totale 10 g | Grăsimi saturate 2 g | Carbohidrați 33 g | Fibre 4 g | Proteine 4,5 g

INGREDIENTE (8 PORȚII)

- 10 g de unt, 2 ouă, 200g făină, 200ml lapte
- 2 lingurițe sirop de agave
- 4 mere decojite și feliate
- zeamă de lămâie după gust
- 1 linguriță scorțișoară
- 1/2 linguriță de ulei de măsline/clătită

MOD DE PREPARARE

Topiți untul într-o tigaie la foc mediu, adăugați siropul de agave și amestecați un minut, apoi adăugați merele și gătiți până când acestea se înmoaie, aproximativ 10-15 min. Adăugați zeamă de lămâie după gust, opriți focul, puneți și lingurița de scorțișoară și lăsați tigaia deoparte. Pentru a pregăti aluatul de clătite, într-un bol adăugați ouăle, făina și laptele și amestecați, acoperiți bolul cu un prosop de bucătărie și lăsați-l la temperatura camerei timp de 30 min. Într-o tigaie adăugați ½ linguriță de ulei de măsline, apoi adăugați din aluat în tigaie o cantitate suficientă pentru o clătită. Gătiți aproximativ 3 min. pe fiecare parte. După ce ați terminat de pregătit clătitele, puneți în fiecare umplutură de mere. Savurați!

Informații nutriționale pentru o porție:

Ou poșat cu spanac



Calorii 151 | Grăsimi totale 10 g | Grăsimi saturate 3 g | Carbohidrați 10 g | Fibre 6,4 g | Proteine 9 g

INGREDIENTE (1 PORȚIE)

- 200g spanac
- 1 ou
- ½ linguriță de ulei de măsline
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Într-o cratiță puneți apa și puneți-o pe foc mediu, până când începe să fiarbă; când apa fierbe, spargeți oul, asigurați-vă ca oul să fie acoperit total de apă, după 1-2 minute oul este poșat. Într-o tigaie puneți uleiul de măsline și spanacul și gătiți pentru 3 minute. Într-o farfurie așezați spanacul și deasupra puneți oul poșat. Micul-dejun este gata!

Informații nutriționale pentru o porție:

Smoothie de zmeură, mere și banane



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 100 g zmeură
- 100 g mere tăiate felii și fără coajă
- 1 banană
- 500 ml lapte
- 250 ml iaurt slab

MOD DE PREPARARE

Puneți zmeura, merele, banana, laptele și iaurtul în blender și mixați. Serviți imediat. Sănătos și gustos!

Informații nutriționale pentru o porție:
Calorii 157 | Grăsimi totale 1,1 g | Grăsimi saturate 0,6 g | Carbohidrați 30,2 g | Fibre 3,6 g | Proteine 13,5 g

Omletă cu cârnați



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 4 ouă mari
- 2 ½ lingurițe de lapte
- 400 de g cârnați tăiați în felii subțiri
- 1/2 linguriță ulei de măsline

MOD DE PREPARARE

Într-o tigaie puneți uleiul de măsline, pe foc mediu, adăugați feliile de cârnați și gătiți aproximativ 3-4 minute până când cârnații se rumenesc ușor. Amestecați ouăle cu laptele și apoi turnați peste cârnați, amestecați până când sunt și ouăle gătite. Poftă bună!

Informații nutriționale pentru o porție:
Calorii 430 | Grăsimi totale 35 g | Grăsimi saturate 10,8 g | Carbohidrați 0,8 g | Fibre 0 g | Proteine 25,8 g



Salată de quinoa și linte

INGREDIENTE (4 PORȚII)

Pentru dressing (sos):

- 2 lingurițe muștar Dijon
- 1/2 linguriță oțet din vin
- 3 lingurițe ulei de măsline
- zeama de la o lămâie
- sare și piper

Pentru salată:

- 400 ml apă
- 100 g quinoa
- 120 g linte din conservă
- 2 cepe verzi tăiate mărunt
- 100 g roșii cherry tăiate în jumătate
- o mână de coriandru tocat

MOD DE PREPARARE

Sosul: într-un bol, amestecați bine toate ingredientele de la sos.

Salata: Într-o oală de dimensiune medie, puneți 400 ml de apă împreună cu quinoa, fierbeți timp de 15 minute. Într-o altă cratiță puneți linta la fiert cu apa și fierbeți pentru aproximativ 5 minute. Într-un bol încăpător amestecați quinoa cu linta, cu ceapa, roșiile cherry și coriandru, iar deasupra turnați sosul. Savuros!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 194 | Grăsimi totale 14 g | Grăsimi saturate 3 g | Carbohidrați 12 g | Fibre 3,2 g | Proteine 4 g

Quiche Lorraine



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 320 g aluat de patiserie
- 100 g șunculiță cubulețe
- 125 ml smântână
- 150 ml lapte semi-degresat
- 4 ouă
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Încălziți cuptorul la 190°C, într-o tavă cu fundul detașabil așezați aluatul de patiserie și dați-l la cuptor timp de 10 minute. Între timp vă puteți ocupa de umplutură. Prăjiți șunculița fără a folosi ulei timp de 4 minute, apoi scurgeți excesul de grăsime cu ajutorul unui șervețel de bucătărie. Șunculița se așează în tava cu aluatul copt. Într-o cratiță se încălzește smântâna și laptele până la punctul de fierbere, apoi se ia de pe foc și se adaugă ouăle sarea și piperul. Compoziția se toarnă în tava cu aluat și se coace încă 25 de minute. Un preparat minunat, care se poate servi atât rece, cât și cald!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 649 | Grăsimi totale 41 g | Grăsimi saturate 18g | Carbohidrați 49 g | Fibre 24 g | Proteine 1g

Supă cremă de spanac



INGREDIENTE (6 PORȚII)

- 75 g unt
- 1 ceapă mare, tocată mărunt
- 3 căței de usturoi, tocați fin
- 2 cartofi medii, curățați și tocați
- 625g supă de legume
- 900 ml lapte
- 625g spanac proaspăt, spălat și tăiat
- zeama de la o lămâie
- 5 linguri de crutoane pentru servire

MOD DE PREPARARE

Într-o cratiță mare se pune untul la topit la foc mic, apoi se adaugă ceapa și usturoiul și se gătesc până se înmoaie, timp de 5-6 min, se adaugă cartofii și supa de pui și se fierb timp de 10 min. până când cartofii sunt gătiți, apoi se adaugă laptele, jumătate din cantitatea de spanac și se fierb pentru încă 15 minute, până când este gătit și spanacul. Se lasă supa la răcit timp de 5 minute și apoi se toarnă într-un blender, se adaugă restul de spanac și se mixează până când devine o cremă fină. Se condimentează cu sare și piper. Poftă bună!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 285 | Grăsimi totale 15,2 g | Grăsimi saturate 8,8 g | Carbohidrați 29g | Fibre 3,7g | Proteine 10,3g

Conopidă cu pui



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 600g piept de pui fiert, tocat
- 1 ceapă mică, tăiată cuburi
- 10 ciuperci, tăiate felii
- 2 roșii medii, cuburi
- 2 linguri de unt
- 3 căței de usturoi, tocați mărunț
- sare și piper după gust
- 1 lingură ulei de măsline
- 10 până la 12 frunze proaspete de busuioc, tocate
- 1 conopidă, răzuită fin
- 1 lingură bulion

MOD DE PREPARARE

Se topește 1 lingură de unt într-otigaie și se călește usturoiul și ceapa până când încep să se înmoaie, aproximativ 3-4 minute. Apoi se adaugă ciupercile și se fierb timp de 1-2 minute. Se transferă legumele într-un bol și se pun deoparte. În aceeași tigaie folosită pentru a găti celelalte legume, se pun untul rămas și roșiile și se gătesc timp de aproximativ 3 minute, se adaugă apa, ierburile și condimentele și apoi carnea de pui și se mai gătesc pentru încă aproximativ 5 minute. Într-o altă tigaie se călește conopida rasă în uleiul de măsline până când devine ușor aurie și se adaugă lingura de bulion. Se servește puiul pe pat de conopidă și garnisit cu frunze de busuioc. Sănătos și sățios!

Informații nutriționale pentru o porție:
Calorii 329 | Grăsimi totale 11,5 g | Grăsimi saturate 4,6 g | Carbohidrați 17,9 g | Fibre 6,8 g | Proteine 37,8 g

Ciuperci cu brânză la cuptor și roșii



Calorii 349 | Grăsimi totale 24,2 g | Grăsimi saturate 15,1 g | Carbohidrați 16,2 g | Fibre 0,8 g | Proteine 17g

INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 8 ciuperci mari
- 4 căței de usturoi, zdrobiți
- o linguriță de muștar
- 220g brânză rasă
- 75 g pesmet
- 3 linguri de smântână
- pătrunjel proaspăt tocat
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Se amestecă usturoiul, muștarul, brânza, smântâna, pesmetul și pătrunjelul și se condimentează cu sare și piper. Se încălzește cuptorul la 180°C. Ciupercile se pun la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 15 minute, apoi se scot ciupercile și se umple fiecare ciupercă cu compoziția formată anterior și se mai dau la cuptor până când compoziția devine aurie. Se presară pătrunjel tocat și roșii tocate mărunt deasupra și se servesc. Gustos!

Informații nutriționale pentru o porție:

Salată de avocado



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 200g salată mixtă, tocată
- 2 avocado medii, tăiați în bucăți mici
- 1 ceapă roșie medie, tocată mărunt
- 4 roșii medii
- 50g pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
- 2 lingurițe oregano uscat
- 2 lingurițe ulei de măsline
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Într-un bol se amestecă toate ingredientele foarte bine, cu grijă însă fără a zdrobi bucățile de avocado. Extrem de delicios și foarte rapid!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 201 | Grăsimi totale 16 g | Grăsimi saturate 3,2 g | Carbohidrați 14,2 g | Fibre 10,2 g | Proteine 5,3 g

Cârnăciori cu ou și spanac



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 200 g cârnați
- 4 ouă
- 200 g frunze de spanac proaspăt
- sucul de la o jumătate de lămâie
- 2 linguri ulei de măsline
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Sefierb ouăle la foc mare timp de 5 -10 minute în funcție de cât de tari doriți să fie. Într-o tigaie se pune o lingură de ulei de măsline și cârnații tăiați bucăți și se gătesc la foc mediu timp de câteva minute până devin aurii pe ambele părți. Într-o altă tigaie se pune cealaltă lingură de ulei de măsline și frunzele de spanac și se gătesc la foc mediu timp de 1 minut. Apoi, în boluri diferite, se amestecă ouăle cu cârnații și cu spanacul și se stropește cu sucul de lămâie. Poftă bună!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 316 | Grăsimi totale 25,4 g | Grăsimi saturate 7,1 g | Carbohidrați 3,9 g | Fibre 1,2 g | Proteine 24,7 g

Cod cu verdețuri



INGREDIENTE (2 PORȚIE)

- 8 firede ceapă verde
- 4 căței de usturoi
- 2 linguri mentă proaspătă, tocată mărunt
- sucul de la o lămâie
- 200 ml supă de legume
- 4 bucăți file de cod a 220 g fiecare
- 1 lingură ulei de măsline
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Preincalziți cuptorul la 210 grade Celsius. Tăiați ceapa, lăsând deoparte părțile verzi, apoi puneți într-un castron ceapa tăiată, mentă proaspătă, zeama de lămâie și supa de legume și amestecați. Într-un vas termorezistent se toarnă amestecul de supă și legume, iar deasupra se așează peștele, se stropește cu o lingură de ulei de măsline și se dă la cuptor timp de 15 minute. Când este gata se presară deasupra părțile verzi de ceapă tocate mărunt. Gustos și sănătos!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 426 | Grăsimi totale 5,3 g | Grăsimi saturate 1 g | Carbohidrați 8,1 g | Fibre 1 g | Proteine 81 g

Friptură cu legume



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 4 bucăți defriptură(vită,porc,pui)
- a 500 g fiecare
- 300 g mazăre congelată
- 300 g morcovi
- 300 g fasole verde
- 300 g broccoli
- 4 linguri de ulei de măsline
- sare

MOD DE PREPARARE

Condimentați bucățile de friptură cu sare. Într-o oală se pune apa la fiert, iar când apa fierbe se adaugă legumele tăiate și se fierb timp de 5-10 minute. Între timp, într-o tigaie tip grill se pune uleiul și se încălzește la foc mediu, apoi se adaugă bucățile de friptură și se gătesc timp de 5-7 minute pe fiecare parte. Bucurați-vă de o masă gustoasă și sănătoasă!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii1171,1 | Grăsimi totale 43,3 g | Grăsimi saturate 19,2 g | Carbohidrați 29,3 g | Fibre 10,8 g | Proteine 157,3 g

Burgeri de pui



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 100g morcov ras
- 2 cepe medii, tocate mărunt
- 2 lingurițe usturoi tocat mărunt
- 2 lingurițe chimen măcinat
- 2 linguri de lapte degresat
- 400 g carne tocată de pui
- sare și piper
- roșii și salată pentru garnitură

MOD DE PREPARARE

Într-unbol sepun morcovii rași,ceapa, usturoiul și condimentele și se amestecă, apoi se adaugă carnea de pui. Se formează chifteluțe, care apoi se prăjesc timp de 4 minute pe fiecare parte. Se servește cu roșii și salată ca și garnitură. Un deliciu!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 190 | Grăsimi totale 8 g | Grăsimi saturate 2,5 g | Carbohidrați 9,1 g | Fibre 2 g | Proteine 20,2 g

Tartă cu brânză de capră



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 320 g foi de plăcintă
- 1 lingură de ulei vegetal
- 2 cepe roșii medii, tăiate mărunt
- un ardei gras verde, tăiat mărunt
- 8 măslin negre fără sămburi, tăiate
- 1 linguriță cimbru
- 120 g brânză de capră tăiată cuburi
- 300 g mixt de salată

MOD DE PREPARARE

Sepreîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius. Într-o tavă de dimensiuni medii tapetată cu hârtie de copt, se așează foaia de plăcintă și se coace timp de 10 minute. Într-o tigaie se pune uleiul, iar când este încins se adaugă ceapa și ardeiul gras și se gătește timp de 4 minute. Apoi peste foaia de plăcintă se pune amestecul de legume gătite, brânza și măslinile și se dă la cuptor timp de 15-20 de minute până când foaia de plăcintă devine aurie. Se servește alături de mix-ul de salată. Savuros!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 523 | Grăsimi totale 33,8 g | Grăsimi saturate 4,5 g | Carbohidrați 44,3 g | Fibre 2,5 g | Proteine 11 g

Chifteluțe cu spaghetti de dovlecei



INGREDIENTE (4 PORȚII)

Pentru chifteluțe:

- 300 g carne tocată
- 2 cepe mici, tocate mărunt
- 2 lingurițe usturoi, tocat mărunt
- 1 linguriță pătrunjel proaspăt, tocat mărunt - sare și piper

Pentru sos:

- 60 ml ulei de măsline
- o ceapă mare tocată
- doi căței de usturoi tocați
- 60 ml pastă de tomate
- 400 g roșii din conservă, tocate mărunt
- 1 pumn frunze de busuioc tocate mărunt
- sare și piper

Pentru spaghetti:

- 2 dovlecei mari

MOD DE PREPARARE

Carnea tocată se amestecă într-un bol, împreună cu usturoiul, ceapa, pătrunjelul, sarea și piperul, până când acestea sunt bine combinate. Se pune amestecul la frigider pentru cel puțin o oră, apoi se modelează chifteluțele. Din această cantitate se obțin 16 chifteluțe. Într-o tigaie se pune puțin ulei și se prăjesc chifteluțele foarte puțin, până când sunt ușor aurii, apoi se pun într-o tavă și se coc în cuptorul preîncălzit la 200°C timp de 20 de minute.

Mod de preparare a sosului:

Într-o tigaie, la foc mediu, gătiți usturoiul în ulei de măsline până se înmoaie, timp de 2 minute. Apoi adăugați ceapa și gătiți timp de 10 minute, adăugați și pasta de tomate și roșiile tăiate cubulețe și mai gătiți încă 5 minute, asezonați cu sare și piper. La final adăugați chifteluțele și fierbeți timp de 10 minute, la foc mic.

Mod de preparare :

Cu ajutorul unui feliator sau manual, tăiați dovleceii în feliu subțiri, asemănătoare spaghettielor. Așezați spaghettițele de dovlecei pe farfurii, iar deasupra puneți chifteluțele și sosul. Bucurați-vă de o cină sănătoasă și hrănitoare!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 376 | Grăsimi totale 27,5 g | Grăsimi saturate 8,6 g | Carbohidrați 17,1g | Fibre 18,9 g | Proteine 66,8 g

Pui la cuptor cu legume



INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 4 bucăți piept de pui
- 2 linguri ulei de măsline
- 200g țelină tăiată cuburi
- crenguțe de rozmarin
- 200g amestec de legume
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Preîncălziți cuptorul la 190 de grade Celsius. Într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, puneți bucățile de piept de pui, condimentați-le cu sare și piper și puneți-le la cuptor pentru 20-25 de minute, până când devin aurii. Într-un timp, într-o cratiță puneți apă la fiert, iar când fierbe introduceți bucățile de țelină și fierbeți timp de 7 minute, apoi într-o tigaie puneți ulei de măsline și gătiți țelina fiartă timp de câteva minute și condimentați-o cu sare, piper și rozmarin. Se servește puiul cu țelina gătită și un mix de legume fierte la alegere. Poftă bună!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 455 | Grăsimi totale 9,4 g | Grăsimi saturate 1 g | Carbohidrați 22,2g | Fibre 6,1 g | Proteine 46,7 g

Paste Carbonara



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 400 g spaghetti
- 275 g sunculiță tăiată cubulețe
- 2 lingurițe ulei de măsline
- 60 ml smântână grasă
- 50 g parmezan ras
- sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

Tăiați șunculița în cubulețe. Într-o tigaie puneți uleiul de măsline și șunculița și gătiți timp de 5 minute. Apoi, după ce ați luat tigaia de pe foc, adăugați smântâna și o parte din parmezan și amestecați. Condimentați cu sare și piper după gust. Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Dacă doriți pastele „al dente” (adică ușor mai tari), scoateți pastele cu 2 minute înainte de timpul trecut pe ambalaj. Combinați pastele cu sosul și condimentați după gust. O savoare!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 530 | Grăsimi totale 34,6 g | Grăsimi saturate 9,1 g | Carbohidrați 31,6g | Fibre 2,1 g | Proteine 21,3 g

Pui cu broccoli



INGREDIENTE (4 PORȚII)

- 500 g piept depui fără piele, tăiat cuburi
- 300 g supă cremă de ciuperci
- 100 ml lapte semidegresat
- 100 g cașcaval ras
- 300 g broccoli proaspăt, bucățele
- o ceapă albă tocată mărunt
- 1 linguriță busuioc proaspăt, tocat mărunt
- 1 linguriță ulei vegetal
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

Preîncălziți cuptorul la 175 de grade Celsius. Într-o cratiță se pune uleiul vegetal la foc mediu și se adaugă bucățelele de pui, care se gătesc timp de 5 minute. Într-un bol se pun carnea de pui, supa, laptele, brânza, broccoli, ceapa albă, busuiocul, sarea și piperul și se amestecă bine. Se pune apoi compoziția într-o tavă de copt și se pune la cuptor timp de 40 de minute. Poftă bună!

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 210 | Grăsimi totale 18 g | Grăsimi saturate 8 g | Carbohidrați 15g | Fibre 3,3 g | Proteine 28 g

Supă de roșii



INGREDIENTE (2 PORȚII)

- 1 kg de roșii, 1 ceapă medie
- 2 căței de usturoi
- 1 morcov mare, 1/2 țelină
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 frunze de dafin
- 1,2 litri supă de legume
- busuioc proaspăt pentru ornat

MOD DE PREPARARE

Spălați roșiile și apoi tăiați-le în bucăți mici, apoi tăiați ceapa, usturoiul, morcovul și țelina. Într-o tigaie adâncă, puneți ulei de măsline și adăugați ceapa, usturoiul, țelina și morcovul și gătiți la foc mediu timp de 10 minute, până când legumele sunt moi. Apoi adăugați roșiile și foile de dafin și condimentați cu sare și piper după gust și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 10 minute. Adăugați supa de legume și lăsați să fiarbă timp de 20-25 de minute. După ce au fiert legumele, scoateți frunzele de dafin. Turnați amestecul într-un blender și mixați până când obțineți o cremă.

Informații nutriționale pentru o porție:

Calorii 312 | Grăsimi totale 17,1 g | Grăsimi saturate 3,4 g | Carbohidrați 35g | Fibre 9,1 g | Proteine 6,2 g



ÎNCHEIERE

Diabetul zaharat este într-adevăr o afecțiune cu care trebuie să învățăm să trăim toată viața, dar sperăm că prin intermediul acestei broșuri am reușit să prezentăm această afecțiune într-o manieră ușoară și pe înțelesul tuturor.

Aveți la dispoziție 24 de rețete ilustrate cu feluri de mâncare delicioase, sănătoase și, nu în ultimul rând, extrem de ușor de gătit, prin intermediul cărora ne dorim să vă ajutăm, astfel încât viața de zi cu zi cu diabet zaharat să fie o viață normală și fericită.



**Pentru comenzi sunați la
numărul de telefon:
0741472152**

**Calitatea este
pasiunea noastră**

