

ZUZANNA NOWAK DIETETYK

ŚWIĄTECZNY PORADNIK



ŚWIĄTECZNY PORADNIK

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP

2. WSKAZÓWKI JAK PRZYGOTOWAĆ
POTRAWY

3. INDEKS, ŁADUNEK GLIKEMICZNY ORAZ
KALORYCZNOŚĆ ŚWIĄTECZNYCH
POTRAW

4. JAK OBNIŻYĆ ŁADUNEK GLIKEMICZNY
POTRAWY

5. ŚWIĄTECZNE PRZEPISY

6. ŻYCZENIA



Jak cieszyć się świętami bez wyrzutów sumienia?

Drodzy Czytelnicy,

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, spotkań rodzinnych i pysznych potraw. Dla osób na diecie może to jednak wydawać się wyzwaniem, zwłaszcza gdy stół ugina się od świątecznych przysmaków o wysokim indeksie glikemicznym. Jednak nie martwcie się! Stworzyłam specjalny poradnik został z myślą o Was, abyście mogli celebrować te magiczne chwile bez obaw o zdrowie i samopoczucie.

W tym poradniku znajdziecie świąteczne przepisy dostosowane do potrzeb osób z insulinoopornością, cenne wskazówki jak obniżyć indeks glikemiczny dań świątecznych oraz sprawdzone sposoby, jak cieszyć się świętami bez ryzyka niechcianego przyrostu wagi. Przekształćmy razem te święta w wyjątkowe i zdrowe przeżycie!

*Gotowi na świąteczne kulinarne
odkrycia?*

Jak cieszyć się świętami bez wyrzutów sumienia?

- Wybieraj zdrowsze węglowodany:
 - Zamień białą mąkę na pełnoziarnistą w przygotowywaniu ciast i ciasteczek.
 - Zastąp tradycyjny ryż biały ryżem brązowym lub innymi zdrowszymi alternatywami.
- Zwiększ zawartość błonnika:
 - Dodaj do potraw świątecznych warzywa o wysokiej zawartości błonnika, takie jak szpinak, brokuły czy marchewki.
 - Wybieraj pełnoziarniste produkty np. pełnoziarniste makarony czy kasze.
- Unikaj nadmiaru słodkości:
 - Ogranicz cukier w przepisach, stosuj zamienniki, takie jak stevia czy erytrol.
 - Zamiast słodzonych napojów, wybieraj wodę z dodatkiem świeżych owoców.
- Postaw na zdrowe tłuszcze:
 - Wybieraj źródła zdrowych tłuszczów, np. oliwa z oliwek czy awokado.
 - Ogranicz ilość tłuszczu nasyconego, unikając nadmiernego dodawania masła czy smalcu.

Jak cieszyć się świętami bez wyrzutów sumienia?

- Eksperymentuj z przyprawami:
 - Dodaj do potraw świątecznych aromatyczne przyprawy, takie jak cynamon, imbir czy wanilia, aby podkreślić smak potrawy bez dodatkowej ilości cukru.
- Stawiaj na białka i zdrowe źródła mięsa:
 - Wprowadź do menu świątecznego chude źródła białka, takie jak kurczak czy indyk.
 - Unikaj nadmiernego spożycia czerwonego mięsa i przetworzonych wędlin.
- Ogranicz ilość alkoholu:
 - Kontroluj ilość spożywanego alkoholu, który może wpływać na wzrost poziomu cukru we krwi.

Pamiętaj, że małe zmiany w przygotowywanych potrawach mogą znacznie obniżyć ich indeks glikemiczny, zapewniając smaczne i jednocześnie zdrowe święta!

Jak przygotować obniżyć ładunek glikemiczny potrawy?

Białko:

- Białko obniża ładunek glikemiczny potrawy, ponieważ spowalnia trawienie i wchłanianie węglowodanów z posiłku.
- Wprowadzając białko do diety, można zmniejszyć szybkość, z jaką glukoza dostaje się do krwi, co pomaga w stabilizacji poziomu cukru.

Tłuszcze:

- Tłuszcze mają podobny efekt, spowalniając proces trawienia i wchłaniania węglowodanów.
- Dodatek zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek czy orzechy, może zmniejszyć gwałtowne wzrosty glukozy we krwi po spożyciu posiłku.

Błonnik:

- Błonnik, będący nieprzyswajalnym składnikiem pokarmowym, opóźnia wchłanianie glukozy z jelita do krwi.
- Zwiększenie zawartości błonnika w potrawach może skutkować wolniejszym wzrostem poziomu cukru we krwi, co jest korzystne dla osób z insulinoopornością.

Kombinacja białka, tłuszczów i błonnika:

- Połączenie ich w jednym posiłku może stworzyć synergiczny efekt obniżający ładunek glikemiczny. Razem tworzą bardziej złożoną strukturę, co sprawia, że węglowodany są uwalniane do krwi wolniej.

Potrawy na wigilijnym stole pod lupą

Potrawa	Ładunek Glikemiczny	Indeks Glikemiczny	Kaloryczność (na 100g)*
Barszcz czerwony	5	35	30 kcal
Ryba smażona w occie	0	0	200 kcal
Kapusta z grochem	10	55	80 kcal
Ryba w galarecie	5	35	150 kcal
Kapusta wigilijna	15	75	100 kcal
Salatka jarzynowa	12	65	80 kcal
Karp smażony	8	50	250 kcal
Grzybowa z kluskami	15	70	120 kcal
Uszka z grzybami	25	80	300 kcal
Ziemniaki	25	80	70 kcal
Łosoś pieczony	0	0	150 kcal
Dorsz w panierce	15	70	200 kcal

Stodkości na wigilijnym stole pod lupą

Ciasto	Ładunek Glikemiczny	Indeks Glikemiczny	Kaloryczność (na 100g)*
Piernik staropolski	20	70	350 kcal
Pierniczki	15	65	350 kcal
Sernik	25	80	250 kcal
Sernik na zimno	20	75	200 kcal
Makowiec	18	70	400 kcal
Karpatka	25	80	350 kcal
Mikołaj z czekolady	30	85	600 kcal

Jak nie przytyć w trakcie świąt?

Przygotowałam kilka porad, które mogą pomóc uniknąć nadmiernego przybierania na wadze w okresie świątecznym:

Racjonalne podejście do jedzenia:

Nie traktuj świąt jako okazji do niekontrolowanego objadania się. Zjedz odpowiednią ilość jedzenia, byś był/a syty/a, ale nie przejedzony/a.

Ustal realistyczne cele:

Ustal realistyczne cele dotyczące jedzenia i aktywności fizycznej w okresie świątecznym. Unikaj nierealnych oczekiwań.

Równoważ zdrowe i tradycyjne potrawy:

Wprowadź do świątecznego menu zdrowe i lekkie potrawy, aby równoważyć tradycyjne, bardziej kaloryczne dania.

Zwracaj uwagę na porcje:

Staraj się zwracać uwagę na wielkość porcji, zwłaszcza gdy masz do czynienia z bardziej kalorycznymi potrawami.

Unikaj "efektu bufetu":

Wybieraj jedzenie świadomie i unikaj jedzenia tylko dlatego, że coś jest dostępne. Skoncentruj się na smaku i satysfakcji, a nie na ilości.

Jak nie przytyć w trakcie świąt?

Bądź aktywny/a:

Zachowaj regularną aktywność fizyczną, nawet w okresie świątecznym. Spacer po obiedzie czy wspólne ćwiczenia mogą pomóc spalić dodatkowe kalorie.

Ogranicz alkohol:

Alkohol jest kaloryczny, więc ogranicz jego spożycie. Pamiętaj, że napoje alkoholowe mogą również wpływać na Twoje decyzje żywieniowe.

Nawadniaj się:

Pij odpowiednią ilość wody, szczególnie między posiłkami. Czasami uczucie głodu może być wynikiem odwodnienia.

Unikaj grania na emocjach:

Unikaj jedzenia na skutek stresu czy emocji. Szukaj innych, zdrowszych sposobów radzenia sobie z emocjami, takich jak spacer czy medytacja.

Podziel potrawy:

Jeśli masz możliwość, podziel potrawy świąteczne z innymi, aby ograniczyć ilość spożywanego kalorii.

ŚWIĄTECZNY PORADNIK

ZDROWE PRZEPISY



Pierniczki dla 10



Składniki:

- 250g mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko średniej wielkości
- 50g śmietany 18% można użyć wege śmietanki
- 65g masła lub stałego oleju kokosowego
- 45g masła orzechowego smooth (gładkie bez kawałków orzechów)
- 50g miodu
- 20g erytroli
- 15g gorzkiego kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżki przyprawy do piernika bez cukru

Wykonanie:

Śmietanę przełożyć do szklanki, następnie dodać proszek do pieczenia i sodę. Wszystko należy dokładnie wymieszać i odstawić.

W rondelku rozpuścić masło, miód, erytrol, i masło orzechowe.

Wszystko podgrzewać do momentu połączenia się wszystkich składników, a następnie odstawić z palnika. Następnie do miski

dodać przesianą mąkę i przyprawę do piernika wszystko pomieszać. Do mąki wbić jajko dodać zawartość rondelka oraz śmietanę z dodatkiem proszku do pieczenia i sody. Wszystkie składniki wymieszać łyżką. Za pomocą dłoni wyrobić ciasto,

z ciasta stworzyć kulę. Miskę przykryć folią i włożyć do schłodzenia do lodówki na 30 minut. Po tym czasie, ciasto wyjąć i podzielić na 3 części. Błat lub stolnicę podsypać mąką i za pomocą wałka rozwałkować ciasto, następnie wyciąć pierniczki.

Gotowe pierniczki ułożyć na papierze do pieczenia i piec 8-10 minut w 170 stopniach. Czas pieczenia jest uzależniony od grubości naszych pierniczek.

Zakwas mojej mamy



Składniki:

- 1 kg dobrych buraków
- (np. podłużnych)
- 4-5 ząbków czosnku
- 4-5 listków laurowych
- 4-5 ziarenek ziela angielskiego
- 4-5 ziarenek pieprzu
- 1-1,5 łyżki soli
- 1 litr wody
- 2-3 łyżki octu

Wykonanie:

Buraki obrać i pokroić w plastry. Ułożyć je plastrami w słoiku. Zaleca się aby naczynie było czyste - najlepiej wyparzone wrzątkiem. Dodaj przyprawy, a następnie układaj kolejne plastry buraków. Liść laurowy umieścić na samym środku. Zakwas zalać przegotowaną, ostudzoną wodą wymieszaną z solą. Dodać 2-3 łyżki octu. Kolejnym patyczkiem doszaskłyków usunąć bąbelki z powietrza w słoiku. Słoik zamknąć, przenieść do chłodnego miejsca i otwieramy go w dniu gotowania (najlepiej po 7-10 dniach).

Piernik z dżemem



Składniki:

- 4 jajka,
- 80 g erytrolu,
- 100g konfitury/dżemu bez cukru
- 120g mąki pełnoziarnistej,
- 200g mąki orkiszowej jasnej,
- 100ml mleka/napoju roślinnego,
- 1 łyżeczka sody,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 20g kakao,
- 20g przyprawy do piernika,
- 50ml oliwy,
- do dekoracji masło orzechowe, gorzka czekolada, konfitura bez cukru, orzechy.

Wykonanie:

Białka oddzielić od żółtek.. Białka ubijać na sztywną pianę i dodawać stopniowo słodzik. Gdy masa będzie sztywna dodawać żółtka do momentu, aż masa się z nimi połączy. Następnie za pomocą łyżki dodać dżem i wszystko wymieszać na wolnych obrotach miksera. Masę z białkami odstawić na bok. Do osobnej miski przesiać mąki, dodać kakao. przyprawę do piernika, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną. Wszystko wymieszać łyżką i stopniowo dodawać masę z białkami. Polecam wszystko wymieszać szpatułką lub dużą drewnianą łyżką, masa powinna być mocno gęsta. Gdy składniki będą częściowo połączone należy dodać olej i mleko. Całość ponownie wymieszać. Przełożyć do keksówki i piec 185 stopniach przez około 50 minut (góra dół). Pieczemy do suchego patyczka. Gotowy piernik można przekroić i posmarować dżemem bez cukru lub masłem orzechowym.

Dip choinka



Składniki:

- 200g sera typu Feta,
- 150g sereka śmietankowego naturalnego,
- 3 ząbki czosnku,
- oliwki czarne i zielone,
- gałązki rozmarynu,
- ulubione przyprawy u mnie: pieprz, czosnek, suszone pomidory, zioła prowansalskie,
- folia spożywcza

Wykonanie:

Serek śmietankowy i ser typu feta przekładamy do miseczki, doprawiamy wszystko ulubionymi przyprawami. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę, a następnie dorzucamy do masy. Całość mieszamy za pomocą łyżki, jednolitą masę przekładamy na folię spożywczą. Cały dip owijamy folią, a następnie formujemy za pomocą dłoni stożek, przypominający choinkę. Gotową choinkę wkładamy do zamrażarki na 15 minut. W międzyczasie oliwki odsączamy z zalewy i następnie oliwki kroimy na połówki. Gałązki rozmarynu odrywamy od roślinki i myjemy pod bieżącą wodą. Schłodzoną choinkę wykładamy na deskę i następnie zdobimy dodatkami.

Smacznego!

Ciasto gryczane



Składniki:

- 6 jabłek
- 3/4 szklanki erytrolu
- 2 szklanki maki gryczanej
- 3 jajka
- 3 łyżeczki cynamonu
- 2 płaskie łyżeczki sody
- 4 łyżki oleju kokosowego
- 1 szklanka orzechów włoskich
- 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady 90%

Wykonanie:

Jabłka obrać, wykroić gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Przełożyć do miski i wymieszać z cynamonem i erytrole.

Odstawić na 30 minut. Orzechy i czekoladę posiekać.

Żółtka, mąkę, sodę i olej kokosowy wymieszać za pomocą drewnianej łyżki z jabłkami. Tak, aby nie było śladów mąki. Następnie dodać orzechy i czekoladę, wszystko wymieszać.

Biało ubić na sztywna pianę i delikatnie połączyć z masą.

Całość wyłożyć do prostokątnej foremki i piec ok. 40 min w 160 stopniach.

Życzenia!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
życzę Ci radości, spokoju i zdrowia! Niech
ten magiczny czas przyniesie Wam nie
tylko smaczne, ale i odżywcze świąteczne
positki. Pamiętaj o umiarkowaniu w
jedzeniu, cieszeniu się smakiem każdego
kęsa i dzieleniu się tym radosnym czasem
z najbliższymi. Niech te święta będą pełne
smaków, które kochasz, i jednocześnie
korzystne dla Twojego zdrowia.
Wesołych Świąt!

Życzy Dietetyk Zuzja!

