

# **VIANOCE A SILVESTER S DIABETOM**



## **OBSAH:**

- 1. Úvod**
- 2. Sladidlá**
- 3. Pe ieme sladké ma-krty**
  - 3.1 Drobné kolá iky**
    - 3.1.1 Muffiny**
    - 3.1.2 Medovní ky a viano né kolá iky**
    - 3.1.3 Iné drobné kolá iky**
  - 3.2 Kolá e**
  - 3.3 Bábovky**
  - 3.4 Torty**
  - 3.5 Nepe ené ma-krty**
- 4. Pe ieme slané dobroty**
- 5. Viano né menu**
  - 5.1 Predjedlo**
  - 5.2 Polievky**
  - 5.3 Hlavné jedlo**
- 6. Silvestrovské pohostenie**
  - 6.1 Zelenina a ovocie trochu inak**
  - 6.2 Nátierky**
  - 6.3 Jednohubky a malé pohostenie**
  - 6.4 <sup>TM</sup>láty**
  - 6.5 Silvestrovské hlavné jedlá**
- 7. Ako zvládnu Vianoce a Silvester**
- 8. Prázdninové recepty**
- 9. Záver**

## 1. ÚVOD

Blížia sa sviatky, ktoré majú rôzne prívlastky. Niektoré ich nazývajú veselé, niektoré – astné, niektoré im dajú prívlastok pokojné. Na-e deti ich hlavne chcú mať bohaté. Nielen na dar eky, ale aj na záľitky a výborné jedlo.

Rodi ia, ktorých deti majú diabetes, si ve akrát myslia, že tieto sviatky nemôžu byť také isté ako predtým, hlavne keď ich čakajú prvé Vianoce s diabetom. Opak je však pravdou, pretože v-etci môžeme zafí krásne a neopakovateľné Vianoce, a ani diabetes tomu nedokáže zabrániť.

Zobierali sme pre Vás nápady, recepty a triky, ktoré Vás o tom presvedčia. Pripravili sme pre Vás recepty, ktorých deti majú diabetes už dlhšie. Tieto recepty vymysleli recepty na sladké i slané koláčky, ktoré majú veľa málo sacharidov, vedieť, ako znížiť počet sacharidových jednotiek v tradičných jedlách a vedieť aj poradiť, ako zvládnu mimoriadne situácie, s ktorými sa počas Vianoc a Silvestra môžeme stretnúť.

Veríme, že každý z Vás, ktorý sa na prípravu tohto diela podieľal a veríme, že prispieje k pohodovej atmosfére v našich domácnostiach.

Práve Vám i Vaším rodinám krásne predvianočné obdobie a – astné vianočné sviatky!

Tím Diabetikinfo.sk

## 2. SLADIDLÁ

Cieľom tejto kapitoly nie je podať úplnú informáciu o všetkých možných druhoch sladidiel - prinášame v nej prehľad a stručný popis tých sladidiel, ktoré sú použité v receptoch v nasledujúcich kapitolách. Pri každom sladidle nájdete aj jeho glykemický index a množstvo, ktoré zodpovedá 1 sacharidovej jednotke (SJ).

### 2.1 Fruktóza

Fruktóza je jednoduchý ovocný cukor, ktorý má sladivosť asi o 30 % vyšiu ako rečný cukor. Je vhodná na dochutenie sladkých jedál, ale aj na varenie a pečenie. Fruktóza s vanilkovou príchuťou je náhradou vanilkového cukru. Dá sa bežne kúpiť v obchodoch s potravinami alebo v obchodoch so zdravou výživou.

Glykemický index: 27

1 SJ = 10 g

### 2.2 Xylitol

Xylitol, nazývaný tiež brezový cukor je prírodné sladidlo, ktoré sa v prírode vyskytuje ako polyol (5-uhlíkatý alkohol) vo veľkých množstvách v ovocí, zelenine a rastlinách. Je rovnako sladký ako cukor, nemá však chuť a je vhodný aj pre diabetikov.

Použitie je rovnaké ako u rafinovaného kryštálového cukru. Nemá vplyv na chuť, odporúča sa na prípravu studených a teplých jedál, na prípravu nápojov bez zmien akéhokoľvek receptu. Môžeme ho použiť na osladenie zákuskov, tort, dezertov, zmrzlín - v receptoch stačí množstvo cukru nahradiť cca 2/3 množstvom xylitolu. Nakoľko má brezový cukor antibakteriálne účinky, nie je vhodný na prípravu kysnutého cesta, pretože nezabezpečuje vhodnú pôdu pre kvasinky (t.j. ani pre droždie). Dá sa bežne kúpiť v predajniach so zdravou výživou.

Glykemický index: 7

1 SJ = 16 g

Viac informácií napríklad na: [www.xylitol.neera.sk](http://www.xylitol.neera.sk)

### 2.3 Stévia

Stévia je rastlina, ktorá rastie v horských krajinách Brazílie a Paraguaya, a používa sa na sladenie, liečenie niektorých druhov kožných chorôb a v kozmetike. U nás je možné objednať ju cez internet v rôznych formách - rastlina, sušené listy, čierne kvapky, tmavé kvapky. Stévia je 300x sladšia ako cukor. Je možné použiť ju na priame sladenie nápojov, dochutenie sladkých jedál, ale je vhodná aj na varenie a pečenie. Stévia má svoju chuť - v koláčoch je možné ju zmierniť tak, že do cesta zároveň použijeme kúsok horkej čokolády.

Glykemický index: 0

1 SJ = 0

Viac informácií napríklad na: <http://www.cukrovkanf.sk/clanky/c17.html>

## 2.4 Sukrin

Sukrin je prírodné sladidlo, zdravá alternatíva cukru a vyskytuje sa v prírode, najmä v určitých druhoch ovocia (napr. melóny, hrušky, hrozno), ale aj v takých potravinách ako je napríklad syr). Nevyrába sa v laboratóriách, získava sa kvasným procesom z prírodných surovín (podobne je to napr. pri víne, jogurtoch alebo syroch). Nezvyšuje hladinu cukru v krvi a nemá žiadny vplyv na vylučovanie inzulínu, takže je vhodný aj pre diabetikov. Chutí aj vyzerá ako klasický cukor, je vhodný na priamu konzumáciu, na varenie i pečenie.

Dá sa kúpiť vo Viedni:

vo 4. obvode za 9.90 Eur (krytálový 500 g, práškový 400 g):

<http://www.bio-online.at/kontakt/index.htm>

v 1. obvode priamo v centre v Meisl obchode za 13.49 Eur:

<http://www.meislamgraben.at/page.aspx?target=232945>

Na Slovensku sa dá kúpiť jeho alternatíva v predajniach Update pod názvom Zero (obsahuje 99 % erythritolu a 1 % sukralózy).

Glykemický index: 0

1 SJ = 0

Viac informácií napríklad na: [www.sukrin.cz](http://www.sukrin.cz)

[www.novasladidla.cz/erythritol.html](http://www.novasladidla.cz/erythritol.html)

## 2.5 Javorový sirup

Javorový sirup je sladidlo, o ktorom je k dispozícii snáď najviac rozporuplných informácií a od vysokého glykemického indexu (od 54 po 90) a nevhodnosti pre diabetikov a preto po informáciu, že sa vstrebáva cez črevnú stenu a glykémiu neovplyvňuje, takže ho netreba počítať do SJ. Najvhodnejšie je asi otestovať reakciu organizmu vlastného dieťaťa a podľa odmerať glykémiu, dať lyžičku javorového sirupu a po cca 20-25 minútach odmerať znova, či a ako sa glykémia zmenila.

Chuťovo pripomína karamel, je výborný napr. do bieleho jogurtu, na palacinky alebo iné sladké jedlá. Dá sa bežne kúpiť v predajniach drogerie DM.

Glykemický index: 54 a 90

1 SJ = 15 g (v prípade, že glykémiu dieťaťa a zvyšuje a treba ho započítavať do SJ)

Viac informácií napríklad na: <http://www.strava.sk/showdoc.do?docid=2165>

## 2.6 Sirup z agáve

Sirup z agáve je prírodné mexické sladidlo z kaktusu na báze fruktózy, obsahuje zbytkový inulín, stopové množstvá minerálov a ve a fľeza. Chu ou pripomína med, je možné použiť ho na osladenie nápojov, bieleho jogurtu, na chlieb s maslom alebo na pečenie. Dá sa beľne kúpiť v predajniach drogérie DM.

Glykemický index: 27

1 SJ ó pod a údajov na obale

Viac informácií napríklad na: <http://www.strava.sk/showdoc.do?docid=9483>

## 2.7 Prevodové tabu ky

Na základe skúseností máme iek uvádzame pre inšpiráciu šprevodové tabu ky, t.j. konkrétne prípady prepo tu receptov obsahujúcich oby ajný cukor na recepty s rôznymi druhmi vyšie uvedených sladidiel. Prepo ty sú individuálne a závisia vľdy aj od iných surovín použitých v jednotlivých receptoch:

- fruktóza: je sladšia ako cukor, preto treba v upravenom recepte použiť množstvo zodpovedajúce cca 2/3 množstva cukru uvedeného v pôvodnom recepte, niektoré máme ky pouľívajú len polovi né množstvo fruktózy,
- xylitol: rovnako ako pri fruktóze,
- stévia: 2-3 kvapky írej stévie zodpovedajú cca 10 g oby ajného cukru,
- sukrin: je menej sladký ako cukor (uvádza sa, ľe má 75 % sladivosti cukru), takže ho oby ajne v receptoch treba viac ako klasického cukru,
- zero cukor: 1 čajová ľyľka zero cukru zodpovedá 4 čajovým ľyľkám klasického cukru (údaj z obalu).

## 2.8 Ostatné suroviny pouľívané v receptoch a spôsob výpo tu SJ

V receptoch, ktoré nájdete v nasledujúcich kapitolách, sa často vyskytujú mleté mandle alebo mleté anové zrníka ó u vä ťiny detí nie je potrebné po íta ťich do SJ, preto ani v receptoch sa s nimi v celkových SJ nepo íta, ale treba to vyskúšať u vlastného dieťa, pretože každý organizmus môže na ne reagovať inak.

V receptoch sa tiež vyskytuje mandľová múka s nízkym obsahom sacharidov (7.2 g sacharidov na 100 g) ó dá sa objednať z Nemecka cez internet na nasledujúcich adresách:

odtu nemá:

[http://www.oelmuehle-solling.de/index.php?page=shop.product\\_details&flypage=flypage.tpl&product\\_id=197&category\\_id=4&option=com\\_virtuemart&Itemid=51](http://www.oelmuehle-solling.de/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=197&category_id=4&option=com_virtuemart&Itemid=51)

klasická bez odtu nenia:

[http://www.lowcarbwelt.de/SE\\_226\\_BIO\\_Mandelmehl.html](http://www.lowcarbwelt.de/SE_226_BIO_Mandelmehl.html)

Mandová múka, ktorá je bežne dostupná v obchodoch na Slovensku, je často prisladená cukrom, takže obsahuje sacharidov podstatne viac ako ak na pečenie používate takúto, je potrebné SJ v jednotlivých receptoch prepočítať.

Malou časťou sú často recepty sú vlašské orechy, pri tých si treba recept prepočítať podľa vlastných tabuliek SJ, t.j. podľa toho, koľko gramov orechov počítate na 1 SJ.

V receptoch sú SJ uvádzané len pri surovinách, ktoré sa do SJ počítajú, vo väčšine prípadov je aj počet na 1 ks. Ak recepty obsahujú suroviny, ktoré glykémiu u Vášho dieťa a zvyčajú, a teda ich musíte do SJ započítať (napr. javorový sirup, mleté mandle) alebo ich máte inak uvedené vo vlastnej tabuľke SJ (napr. vlašské orechy, mlieko), prípadne používate inú múku, je potrebné SJ v príslušnom recepte si upraviť.

### **3. PEČENIE SLADKÝCH MÄKRTY**

#### **3.1 Drobné koláčky**

V tejto kapitole nájdete recepty na malé koláčky, ktoré obsahujú málo sacharidov na 1 ks. Vychádzajúc zo skúseností mamičiek, ak má jeden koláčik napríklad 0.03 SJ, dieťa si môže jeden vziať hocikedy a glykémiu to spravidla neovplyvní. Ak má chuť na viac koláčikov, v tom prípade mu to započítame do niektorého z jedál (5 koláčikov = 0.15 SJ). Reakcia každého dieťaťa však môže byť iná, preto je vhodné koláčky skúšať najskôr po jednom.

##### **3.1.1. Muffiny**

###### **Bezjednotkové muffiny**

*30 g kaka*

*5 vajec*

*1 čajová lyžička tekutého sladidla*

Z bielkov a sladidla vy–aháme tuhý sneh, do ktorého opatrne za–aháme po jednom fltky, nakoniec pridáme preosiate kakao a premie–ame. Pe ieme vo vyhriatej rúre pri teplote 160 stup ov, 10-15 minút. Muffiny neobsahujú fliadne sacharidy.



### **Vo avé muffinky**

*2 celé vají ka  
9 kvapiék írej stévie  
1 malá 75% horká okoládka (5 g)  
2 g kakaa  
trocha –korice*



Bielky vy–aháme na sneh ó musí by tuhý, inak sa cesto rozte ie. Vare–kou opatrne primie–ame fltky, preosiate kakao, –koricu, stéviu a nastrúhanú horkú okoládu (asi 2/3, zvy–ok si odlofíme na posypanie hotových muffinkov). Lyfli kou naukladáme do ko–í kov a pe ieme asi 25 minút pri teplote 160 stup ov. Z tejto dávky sa podarí 33 malých muffinkov, zo v–etkých surovín sa po íta len okoláda (cca 0.12 SJ), takfle 1 ks zodpovedá 0.0036 SJ.

Pár minút pred koncom pe enia muffinky vyberieme z trúby, posypeme odlofenou nastrúhanou okoládou a dáme spä , aby sa okoláda roztopila.

Horká okoláda v nich robí zázraky ó krásne od nej voní celý byt a pachu stévie sa úplne stratí. Do cesta mofno prida aj mleté mandle alebo mleté orechy.



### **Citrónové muffinky**

*250 g tvarohu ó 1 SJ  
–ava z polovice citróna  
1 lyflica sukrinu  
pár kvapiék stévie  
1.5 polievkovej lyflice anových semienok  
1.5 lyflice mletých mandlí  
2 vají ka*

V–etko spolu vymie–ame, naplníme ko–í ky do 2/3 a dáme piec na 180 stup ov. Z tejto dávky bude cca 26 ks muffinkov, celkom majú 1 SJ (ak po ítame len tvaroh), takfle jeden zodpovedá 0.03 SJ.





## **Muffiny z mletých mandlí**

6 vajec

1 lyžička stévie - prá-ok

1 lyžica kakaa

5 lyžíc pomletých mandlí

1 lyžica pomletých anových semienok

80 g mletých orechov - **1 SJ**

kypriaci prá-ok

Mandle o-úpeme, pomelieme na kávovom mlyneku, vysu-íme v rúre (sú vlhko-mastné) a znovu pomelieme, aby boli jemnejšie.

Z bielkov vy-aháme tuhý sneh, vare-kou opatrne pridáme ostatné prísady. As cesta pouflujeme na hrozičkové muffinky, as na hru-kové:

### Hrozičkové muffinky

Vopred si pripravíme 20 g hrozičok = **1 SJ** (viackrát umyjeme a necháme napu a vo vode).

Polovi ná dávka cesta vysta í na 15 muffinkov - do každého ko-í ka dáme 5 kúskov hrozičok.

15 kusov = 1,5 SJ (20 g hrozičok + 40 g orechov, ostatné nerátame), t.j. 0.1 SJ/kus

### Hru-kové muffinky

Druhú as cesta pouflujeme na hru-kové muffinky ó potrebujeme ½ hru-ky (40 g) = **1 SJ**, do každého ko-í ka dáme kúsok.

15 kusov = 1,5 SJ (40 g hru-ky a 40 g orechov), t.j. 0.1 SJ/kus



## **Muffinky s javorovým sirupom**

5 vajec

5 lyžíc javorového sirupu

40 g Fruit sladidlo ó **3.8 SJ**

100 g mletých orechov ó **1.2 SJ**

50 g celozrnej múky - **3 SJ**

1 lyžica kakaa

*1/2 tvarohu*

*1 jablko (180 g, nastrúha na hrubom strúhadle)- 2 SJ*

*prá-ok do pe iva*

Celé vajcia vy-aháme s cukrom a javorovým sirupom, primie-ame ostatné suroviny a naplníme ko-í ky do troch -tvrtín. Pe ieme 25 - 30 minút vo vyhriatej rúre. Kypriaci prá-ok pridávame postupne, aby neza al pracova , kým sa upe ie prvá várka.

Z tejto dávky upe ieme celkom 31 kusov muffinkov - sú jemné, akoby penové. V-etko má 10 SJ (za predpokladu, že javorový sirup nepo ítame), t.j. 1 ks = 0.3 SJ. Ak javorový sirup glykémium u Vá-ho die a a ovplyv uje, treba ho pripo íta k celkovým SJ (15 g sirupu = 1 SJ) a prepo íta SJ na 1 ks.



## **Muffinky**

*70 g mletých mandlí*

*30 g mletých anových semienok*

*20 g kakaa*

*1 vají ko*

*1/2 prá-ku do pe iva*

*100 ml mlieka*

*100 ml oleja*

*2 lyfice sukrinu*



Z bielkov vy-aháme tuhý sneh, vare-ku opatrne pridáme ostatné prísady ( anové semienka je najlep-ie 2x pomlie vopred na kávovom mlyn eku). Nalejeme do ko-í kov a upe ieme vo vyhriatej rúre. Z tejto dávky je 35 ks muffinov, zo v-etkých surovín po ítame len mlieko.



## **u oriedkové muffiny**

*50 g masla*

*150 ml mlieka*

*45 g tekutého sladidla*

*2 ajové lyfí ky prá-ku do pe iva*

*-tipka soli*

*1 roz-ahané vajce*

*100 g u oriedok*

*200 g polohrubej múky*

Rúru rozohrejeme na 200 stup ov. Na panvici roztopíme maslo, odtiahneme z oh a a primie-ame mlieko a potom vajce (najprv mlieko, aby nám nevznikla praflénica). Do misy dáme múku, prá-ok do pe iva a -tipku soli, pridáme sladidlo a u oriedky. Do sypkej zmesi

prilejeme tekutú. V-etko rýchlo premie-ame a dáme do ko-í kov. Pe ieme 15-20 minút. SJ na 1 ks vypo ítame pod a po tu kusov a pouffitých prísad.



### ***Pi-kótové muffiny***

*2 vajcia*

*100 g zmäknutého margarínu*

*100 g hladkej múky*

*1/2 ajovej lyži ky prá-ku do pe iva*

*35 g sladidla (sorbit)*

Do misy preosejeme múku s kypriacim prá-om a pridáme margarín, sladidlo a vajcia. V-etko vymie-ame na hladkú jemnú zmes. Nalejeme do ko-í kov a pe ieme vo vyhriatej rúre, 180 stup ov, 20-25 minút. SJ na 1 ks vypo ítame pod a po tu kusov a pouffitých prísad.

### **3.1.2 Medovní ky**

#### **Medovní ky pani Zuzky**

*350 g hladkej múky - 23 SJ*

*120 g Fruktózy - 10 Sj*

*30 g medu - 2 SJ*

*2 vajcia*

*40 g mletých orechov - 0,5 SJ*

*1/2 kávovej lyži ky sódy bikarbóny*

*5 drvených klin ekov*

*1 ajová lyži ka mletej -korice*

*orechy na ozdobenie*



V-etky suché zmesi premie-ame spolu. Pridáme vajcia a med. Vypracujeme cesto, ktoré necháme aspo hodinu odpo íva . Potom rozva káme na hrúbku necelého centimetra, formi kami vykrojíme ubovo né tvary a ulofíme na plech vystlatým papierom. Pred pe ením potrieme medovníky roz-ahaným vajcom a navrch mierne zatla íme orie-ok. Pe ieme pri teplote 200 stup ov cca 5 minút.

Medovní ky majú spolu 35.5 SJ, SJ na 1 ks vypo ítame pod a po tu hotových kusov.



## **Medovní ky pani Mari-ky**

*500 g hladkej múky - 33 SJ*

*120 g fruktózy - 10 SJ*

*150 g medu - 10 SJ*

*3 celé vajcia*

*po 1 kávovej lyžičke sódy bikarbóny, drvených klin ekov, mletého feniklu, mletej -korice*

Hladkú múku premiešame s fruktózou a sódou bikarbónou. Vajíka s klin ekmi, feniklom a -korice vy-aháme do peny. Zmiešame so suchou zmesou a pridáme med. Vypracujeme hladké cesto, ktoré sa nelepí na ruky. Uložíme ho do chladu odpoíva, najlepšie cez noc.

Cesto vyvaškáme, vykrojíme tvary, potrieme rozšahaným vajíkom. Peieme v horúcej trúbe, najlepšie pri teplote 200 stupov. Hotové medovníky skladujeme v nádobe s krajcom chleba - zostanú chutné a mäkké ešte dlho po sviatkoch.

Medovní ky majú spolu 53 SJ, SJ na 1 ks vypoítame podľa hotových kusov.



## **Medovní ky pani Henriety**

*200 g hladkej múky*

*40 g fruktózy*

*1 vajce*

*50 g medu*

*50g eršvého masla*

*0,4 kávovej lyžičky sódy bicarbóny*

*0,4 kávovej lyžičky -korice*

*-tipka mletých klin ekov*

V miske vymiešame med, fruktózu a vajce, pridáme zmäknuté maslo, dobre vymiešame, pridáme ostatné suroviny, vypracujeme lepkavé cesto, ktoré dáme vo fólii odlefla do chladni ky približne na 1 hodinu.

Potom vyvaškáme na hrúbku 2-3 mm, vykrajujeme formi kami a upeieme na vymastenom a pomúenom plechu v rúre vyhriatej na 180-200 stupov do bledohneda. Tieto medovní ky nie sú tvrdé, sú chrumkavé. SJ vypoítame podľa poufítých prísad a podľa hotových kusov.

### Pôvodný recept:

*1 kg hladkej preosiatej múky*

*30 dkg prákového cukru*

*5 celých vajec*

25 dkg vlažného mlieka  
25 dkgerstvého masla  
2 kávové lyžičky sódy bicarbóny  
2 kávové lyžičky -korice  
1/2 kávovej lyžičky mletých klinčekov



### Linecké koláčky



125 g mandľovej múky  
1 lyžička práškového cukru  
1/2 lyžička vanilkového cukru  
30 g cukru  
1 vajko  
štipka soli  
50 g mäkkého masla

Všetko zmiešame a zamiesime cesto, ktoré dáme do na 1/2 hodinu do chladničky. Potom vyvaľkáme medzi 2 papiermi na pečenie. Vykrajujeme koláčky, pečieme asi 15 minút vo rúre vyhriatej na 160 stupňov. Podľa chuti spojíme lekvárom, prípadne posypeme práškovým cukrom.

Z uvedenej dávky je cca 40 lineckých koláčikov + asi 20 kusov obyčajných keksov natretých vajkom. Celkom majú 0.9 SJ (počíta sa len mandľová múka).



### Linecké sušienky

400 g celozrnnnej pšeničnej múky 0.27 SJ  
200 g masla alebo Hery  
110 g fruktózy (príp. aj trochu dia vanilkového cukru s fruktózou kvôli aróme) 0.11 SJ  
trochu mletých vlašských orechov  
1 malá lyžička práškového cukru  
štipka soli

Orechy pomelieme, zmieame s múkou, fruktózou, prákom do pečiva a soľou, pridáme zmäknuté maslo (Heru) a vypracujeme cesto. Rozvážame, vykrajujeme rôzne tvary asi 0.5 cm hrubé, poukladáme na plech vystlatý papierom na pečenie a pečieme pri 150 stupňoch, kým nezrufovajú. Výborné sú len také samotné na chrumkanie, ale dajú sa aj spájať dĺžkou (v tom prípade ich treba vykrajovať tenšie).

Z tejto dávky je cca 110 ks malých sušienok, celkom majú 38 SJ, t.j. 1 ks má cca 0.34 SJ.



### **Vanilkové rofteký I.**

70 g *erstvého masla*  
35 g *sukrinu*  
35 g *mletých orechov*  
87,5 g *mandovej múky*



V miske vypracujeme cesto, z ktorého vyvalíme valčeky a vytvárame rofteký. Poukladáme na papier na pečenie a pečieme pri 180 stupňoch, kým nezrufovajú. Hotové rofteký môžeme posypať práškovým sukrihom alebo ich v celom obaliť, prípadne konce namožiť do horkejokolády.

Z tejto dávky je cca 25 ks, celkom majú 1.13 SJ (orechy 0.5 SJ, mandová múka 0.63 SJ), takže 1 ks = 0.045 SJ.

### Pôvodný recept (sladký)

280 g *erstvého masla*  
140 g *mletých orechov*  
350 g *hladkej múky*  
140 g *práškového cukru*

Vypracujeme cesto (najlepšie v miske, lepí sa) a pečieme vo formičkách na malé rofteký. Konce hotových roftekov sa môžu namožiť do horkejokolády.



### **Vanilkové rofteký II.**

140 g *erstvého masla*  
70 g *mletých orechov*  
175 g *hladkej múky*  
46 g *fruktózy*

Vypracujeme cesto (najlepšie v miske, lepí sa) a pečieme vo forme káč na malé roftekky. Konce hotových roftekov sa môžu namožiť do horkejokolády.



### **Mandľové keksíky**

80 g mandľovej múky  
30 g sukrinu  
1 bielko  
¼ lyžičky vanilky  
štipka soli



Bielko vymiešame na tuhý sneh, pridáme vanilku a soľ. V druhej miske zmiešame mandľovú múku a sukrin. Zmiešame a po lyžičkách dávame na plech, prípadne tvarujeme guľôčky, ktoré na plechu stlačíme na placky. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov 30 minút.



### **Mandľové koláčiky**

50 g mletých mandlí  
30 g masla  
15 g mletých vlašských orechov  
3 kvapky čistej stévie (pre informáciu, ak by ste chceli použiť iné sladidlo - v pôvodnom recepte bolo 10 g cukru)



Všetko zmiešame, vznikne mierne lepkavá hmota, mokrou rukou tvarujeme koláčiky rôznych tvarov a poukladáme na papier na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 150 stupňov cca 20 minút (posledných 5 minút len zhora, aby zruľovali a spodok sa neprichytil), pripravte sa na nádhernú vôňu. Po upečení ozdobímeokoládou alebo posypeme práškovým sukri nom a necháme vychladnúť na plechu. Sú dosť krehké, rozplývajú sa v ústach, takže je lepšie vytvarovať koláčiky menšie, aby sa dali zjesť na jedenkrát. Z tejto dávky je cca 30 malých koláčikov, všetky spolu majú 0.57 SJ (počíta sa len mandľová múka 0.36 SJ a orechy 0.21 SJ).

### **3.1.3 Iné drobné koláčiky**

#### **Orechové cookies**

50 g vlašských orechov (z toho 20 g nadrobno)

*nakrájaných a 30 g mletých) - 0.71 SJ*

*6 g okolády Figaro sladká vá-e malinová (70 %),  
nastrúha na hrubom strúhadle alebo nakrája - 0.195 SJ*

*1 vají ko*

*8 kvapiek stévie*

*trochu anových zrníe ok*

*trochu slne nice*



V-etko zmie-ame - vznikne lepkavá masa, z ktorej mokrou rukou alebo dvomi malými lyffi kami tvarujeme guli ky. Na plechu na papieri na pe enie stla íme, aby vznikla malá placka (cca 0.5 cm na vý-ku, priemer 2-3 cm) a pe ieme v rúre vyhriatej na 160 stup ov asi 20-25 minút.

Slne nica, anové zrníe ka, nakrájané orechy a kúsky okolády v nich urobia svoje - vzh adom aj chu ou naozaj pripomínajú cookies. Z uvedeného množstva je cca 34 kolá íkov, celkom majú 0.9 Sj, takže 1 ks = 0.026 SJ.



### **Kokosové keksíky**

*100 g mletých mandlí (mand ovej múky)*

*1 polievková lyflica oleja*

*1 vají ko*

*1 polievková lyflica strúhaného kokosu*



V-etky suroviny spolu zmie-ame - vznikne lepkavá hmota. Lyffi kou naberáme guli ky, ktoré oba ujeme v kokose. Vytvoríme placku (keksík) a vidli kou stla íme vrch. Pe ieme na papieri na pe enie na 160 stup ov do ruflova. Jeden kus do SJ nepo ítame.



### **Kokosové guli ky (Rafaello)**

*100 g ervstvého masla*

*100 g strúhaného kokosu*

*50 g su-eného mlieka v prá-ku*

*sladidlo podľa chuti*

Maslo vymie-ame s kokosom a so su-eným mliekom, pridáme sladidlo podľa chuti, formujeme malé guli ky, ktoré obalíme v kokose.

SJ na 1 ks po ítame podľa a podľa kusov a pouflitých surovín - do SJ sa po íta kokos (40 g = 1 SJ) a su-ené mlieko podľa údajov na obale, prípadne sladidlo podľa druhu.

Do ásti cesta môfleme prida kakao alebo môfleme as guli íek obali kakaom.





### **okoládové keksy**

*100 g mandovej múky (mletých mandlí)*

*30 g amarantovej múky*

*1/4 prášku do pečiva*

*1 balíček vanilkového pudingu a 1/2 balíčkaokoládového pudingu - spolu cca 4.5 SJ*

*25 kvapiek stévie*

*90 g masla (Hera, Palmarin, maslo)*

*1 vajko*

*1 polievková lyžica mlieka*

Všetko spolu zmiešame, vytvarujeme keksíky a upečieme vo vyhriatej rúre. Z tohto množstva je cca 30 ks, spolu majú 4.5 SJ (počítame len pudingy), takže 1 ks = 0.15 SJ.



### **Mandľové guľky**

*1 celé vajce*

*štipka soli*

*10 g sukrinu (stévia)*

*100 g tvarohu*

*60 g mäkkého masla*

*10 g mandovej múky*

*20 g mletých mandlí na obalovanie*

Rúru vyhrejeme na 170 stupňov. Zmiešame vajce, štipku soli, cukor, pridáme tvaroh a múku. Vyformujeme cca 20 guľčiek, obalíme v mandliach, poukladáme na papier na pečenie a upečieme asi 25 minút (nemajú zhnednúť). Zo všetkých surovín počítame len tvaroh.



### **Müsli tyinky**

*150 g ovsených vločiek - 7.5 SJ*

*180 g lieskovcov - 2 SJ*

*2 polievkové lyžice sezamu*

*100 g slnečnicových semienok - 1 SJ*

*150 g brusníc - 10 SJ*

*140 g Agáve sirupu - 2 SJ*

*4 polievkové lyžice diaľfemu - 2 SJ*

80 g masla

V hrnci si rozpustíme maslo, pridáme sirup a povaríme na miernom ohni, potom pridáme zmes orie-kov, ovocia a vlo iek a dŕem. Mie-áme, kým nevznikne úplne lepkavá masa (ak treba pridáme e-te sirup). Potom masuprelofíme na plech vylofený papierom na pe enie, pomôfleme si napríklad navlh enou lyflicou, dáme do vyhriatej rúry na 170 stup ov piec cca na 20 minút a e-te teplé nakrájame.

Celá masa má 24.5 SJ, dá sa to nakrája na cca 30 kúskov, t.j. jeden kúsok má len 0.81 SJ. Namiesto agáve sirupu je moŕné prida do cesta trstinovú melasu.



### Ko-í ky z amarantovej múky

Cesto:

250 g amarantovej múky

stévia

¼ prá-ku do pe iva

1 vajce

citronová kôra

170 g Hery

Nápl :

4 dl mlieka

1 vanilkový puding

2 lyflice fruktózy

50 g masla

-aha ka Dr. Oetker bez cukru

ovocie na ozdobu

Urobíme cesto, ktorým plníme formi ky. Pe ieme v rúre vyhriatej na 180 stup ov cca 20 - 25 minút. Z mlieka, prá-ku a fruktózy uvaríme puding, e-te do horúceho pridáme maslo, a teplým plníme ko-í ky. Po vychladnutí zdobíme -aha kou a ovocím. Z tejto dávky upe ieme 40 ko-í kov, t.j. na jeden vychádza 0,22 SJ.

### 3.2 Kolá e

#### Tvarohový kolá e

4 vají ka

75 g masla (môfle by aj menej)

750 g tvarohu ó 3 SJ

75 g sukrinu

½ prá-ku do pe iva

5 lyflic mand ovej múky

-tipka soli

rumová, vanilková alebo maslová aróma

(nemusí by )



Bielky vy- aháme na tuhý sneh. fi tky vymie-áme so sukrinom, pridáme zmäknuté (alebo roztopené a vychladnuté) maslo, tvaroh a vymie-áme na hladkú hmotu. Potom pridáme

mand ovú múku a prá-ok do pe iva a nakoniec sneh z bielkov. Formu vymastíme maslom alebo do nej dáme papier na pe enie, nalejeme cesto a pe ieme v rúre vyhriatej na 160 stup ov cca 60 minút, ku koncu pe enia vrch prikryjeme, aby sa nespálil. Zo v-etkých surovín rátame len tvaroh, SJ na jeden kus vypo ítame pod a toho, na ko ko kusov hotový kolá nakrájame. Do cesta je mofné prida aj hroziienka, potom ich ale treba zapo íta do SJ.



### **Makovo-orechový dezert**

200 g masla

50 g fruktózy ó 5 SJ

5 vajec

200 g mletých vla-ských orechov ó 3 SJ

200 g mletého maku ó 4 SJ

2 lyfi ky pomaran ového likéru alebo pomaran ovej -avy

marhu ový dŕem na potretie ó 1 SJ

tuk a strúhanku na vymastenie a vysypanie tortovej formy ( s priemerom 24 cm)



Zmäknuté maslo vymie-ame s fruktózou dopenista. Vajcia rozbijeme a fltky pridáme k maslu. Postupne vmie-ame mak a orechy. Do cesta tiefl pridáme pomaran ový likér alebo -avu. Z bielkov vy-aháme tuhý sneh a z ahka ho primie-ame do cesta. Celú hmotu vylejeme do vymastenej a vysypanej tortovej formy. Vo vyhriatej rúre pe ieme pri teplote 180°C (teplovzdu-ná rúra 160°C) asi 45 minút. Ke sa cesto zdvihne, vyskú-ame, i ufl je upe ené. Upe ený kolá necháme trochu vychladnú , uvo níme ho z formy a preklopíme na dosku alebo tácku. Povrch e-te vlného kolá a potrieme marhu ovým dŕemom.

Celý kolá má 13 SJ, SJ na 1 ks záleflí od toho, na ko ko kusov ho nakrájame.



### **Dcérin jablkový kolá**

400 g hladkej múky (celiatickej) - 36 SJ

640 g jab k - 8 SJ

140 g orechov - 2 SJ

2 vajcia

2 dcl mlieka - 1 SJ

1,5 dcl oleja

1 prá-ok do pe iva

1 vanilínový cukor - 2 SJ

*-korica pod a chuti  
-tipka soli*

Jabka umyjeme a na hrubo nastrúhame, aj so šupkou. Preosiadu múku zmieame s práškom do pečiva a vanílnovým cukrom. Pridáme vajcia, mlieko, olej, soľ, nastrúhané jablká a na hrubo nasekané vlašské orechy. Dobre premieame. Pridáme koricu a dochutíme stéviou. Rúru si vyhrejeme na 200 stupňov, plech vytrieme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a dáme piecť na 30 min. Na horúci upečený koláč môžeme dať roztopenú horkúokoládu.

Celý koláč má 49 SJ, SJ na 1 ks záleží od toho, na koľko kusov ho nakrájame.



### **Rýchly jablkový koláč**

*500 g polohrubej múky - 33 SJ*

*500 g nastrúhaných jabĺk - 5,5 SJ*

*2 dcl oleja*

*1 kávová lyžička sódy bikarbóny*

*1 kávová lyžička mletej koricice*

Všetky suroviny spolu zmieame, masu vylejeme na pomastený plech a dáme piecť do vyhriatej rúry pri teplote 220 stupňov približne na 20 minút. Koláč pred vybratím z rúry skúsime špajdlou, či je upečený. Hotový koláč môžeme poliať roztopenouokoládou, alebo ozdobiť šahákom.

Celý koláč má 38.5 SJ, SJ na 1 ks záleží od toho, na koľko kusov ho nakrájame.



### **Kinder mliečny rez**

Cesto:

*8 vajec*

*20 dkg kryštálového cukru*

*6 polievkových lyžíc vody*

*8 dkg rozpusteného masla*

*30 dkg hladkej múky*

*4 dkg kakaa*

*1 balíček prášku do pečiva*

*1 čaj. lyžička kypriaceho prášku do perníkov*



*maslo a múka na vymastenie plechu*

Krém:

*4-8 polievkových lyžíc krytálového cukru*

*4-5 čajových lyžičiek vanilkového cukru*

*3.75 dl mlieka*

*1.5 balíka želatíny (tortovej)*

*8 dl –aha ky (3 kelímky)*

Poleva:

*25 dkg tortovej polevy*

*8 dkg masla alebo margarínu*

Cesto: všetky vymieame s cukrom, až kým nevznikne biela hmota. Pridáme vodu a rozpustené maslo a ešte chvíľku mieame. Potom pridáme múku, kakao a prášok do perníkov. Vyaháme tuhý sneh z bielkov a jemne vmieame do cesta. Polovicu cesta vylejeme na vymastený a vysypaný plech. Peieme cca 12-14 minút v predhriatej rúre na 180°C. Druhú polovicu cesta takisto upeieme. V teplovzdušnej trúbe môžeme piec obe naraz.

Krém: Obe dva druhy cukru vysypeme do mlieka a za oba sného mieania necháme zovrie. Pridáme želatínu a na miernom ohni mieame, kým sa želatína rozpustí. Vyaháme –aha ku a pomaly do nej prilievame vlnité želatínové mlieko. Rýchlo (kým krém nestuhne) nanesieme na cesto a prikryjeme druhým cestom. Odložíme do chladu aspoň na 2 hodiny.

Poleva: Nad parou rozpustímeokoládovú polevu s maslom a nanesieme na vychladnutý koláč.

Celý plech má 22,8 SJ, ak koláč nakrájame na 50 kusov, jeden kúsok má len 0,5 SJ.



**okoládové brownies ó bleskovka**

*10 dkg 90 %okolády*

*10 dkg múky (1/2 hladká, 1/2 celozrnná)*

*10 dkg fruktózy (staí aj menej, cca 6-7 dkg)*

*2 dkg kvalitného kakaá (nesladené, riadne kakao)*

*1/2 prášku do pečiva*

*2 čajové lyžičky nescafé*

*2 veľké vajcia*

*1 dcl oleja*

*1 hrs mletých orechov*

Rúru si zapneme na 175 stupňov.

Najprv si pripravíme suchú zmes -okoládu posekáme na jemno a dáme do misky. Pridáme k nej múku, fruktózu, kakao a prá-ok do pe iva. Odložíme nabok.

V druhej miske pripravíme vlhkú zmes - kávu rozpustíme v 1 polievkovej lyflici vlafnej vody, pridáme vajcia a postupne pridávame olej za postupného mie-ania. Mierne vymie-ame.

Suchú zmes pridáme k vlhkej zmesi. Maslom vymastíme nízku formu s priemerom 24 cm. Zmes rovnomerne rozložíme. Vrch posypeme nasekanými orechmi alebo mand ovými lupienkami alebo kokosom. Pe ieme na 175 stup ov 18-20 minút. V fliadnom prípade nie viac, aj keby sa Vám zdalo, fle zvnútra sa e-te lepí, inak preschne. Kolá ik „dôjdeo po vybratí e-te od horúcej formy.

Celý kolá má cca 20 SJ, SJ na 1 ks záleffí od toho, na ko ko kusov ho nakrájame.



## **Tiramisu**

*celozrnné pi-kóty*

*káva bez kofeínu*

*2 -aha ky*

*2x nátierkové maslo bez príchute*

*fruktóza pod a chuti*

*na ozdobu hrozn, kakao*

Uvaríme si kávu bez kofeínu (napr. Inku alebo Caro). Celozrnné pi-kóty namá ame do vychladnutej kávy a poukladáme na dno tortovej formy. U-aháme -aha ky s fruktózou a pridáme nátierkové maslo. Natrieme na pi-kóty a opakujeme vrstvy. Do jednej vrstvy môfleme da aj ovocie, napr. mandarínky. Posledná vrstva je plnka. Vrch husto posypeme kakaom a ozdobíme hroznom.

SJ na 1 ks vypo ítame pod a mnofstva pouflitých surovín a pod a toho, na ko ko kusov hotové tiramisu nakrájame.



## **Diankine tajomstvo**

### Cesto:

5 vajec,  
60 g fruktózy  
50 g polohrubej múky  
60 g grahamovej múky  
1 polievková lyžica oleja  
1 roztláčaný banán  
½ prášku do pečiva  
1 kávová lyžička sódy bicarbony

### Krém 1:

2 x karamelový puding  
500 ml mlieka  
sacharín  
troška stévie  
1 nátierkové maslo bez príchute

### Krém 2:

– aha ka bez cukru v prášku  
150 ml mlieka  
1 pochúťková smotana  
kakao na posypanie



## **Tvarohové udo**

### Cesto:

6 vajec  
70 g fruktózy  
100 g polohrubej múky  
1 lyžička prášku do pečiva  
2 lyžice oleja  
3 lyžice kakaa

Všetko zmiešame a vylejeme na plech vymastený a vysypaný kokosom. Pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov.

### Plnka:

Uvaríme 2 malinové pudinky so 600 ml mlieka a 6 tabletkami náhradného sladidla a necháme vychladnúť. Potom pridáme 500 g jemného nízkotučného tvarohu a potrieme okoládou (cca 50 gramov 90% okolády rozpustíme s kúskom masla nad parou a pridáme 2 lyžice mlieka (okoláda sa potom neláme)).

### 3.3 Bábovky

#### Bábovka so sukrinom

5 celých vajec  
4 lyžice sukrinu  
60 g mandovej múky  
½ prášku do pečiva  
15 g kakaa



Bielka vyšaháme, pridáme sukrin, pomaly múku a prášek do pečiva a nalejeme do formy. Do poslednej časti cesta zamiešame kakao (ak je veľmi tuhé, pridáme trochu vody). Pečieme v rúre vyhriatej na 160 stupňov 45 minút. Celá bábovka má 0.432 SJ (počítajú sa len mandová múka).



#### Bábovka s javorovým sirupom I.

5 celých vajec  
4 polievkové lyžice javorového sirupu  
60 g celozrnnnej paldovej múky  
½ prášku do pečiva



Celé vajíka vymiešame so sirupom do peny. Zľahka primiešame múku a pečieme na 160 stupňov cca 40 minút. Po vychladnutí krájame opatrne zúbkovým nožom, čo je jemnejšie ako klasické bábovky.

V prípade, keď javorový sirup nerátate do SJ, do celkových SJ bábovky počítajte len zo SJ poufitej múky. Ak Vám javorový sirup glykémiu zvyšuje, k SJ múky počítajte aj SJ javorového sirupu (15 g javorového sirupu = 1 SJ), aby ste získali celkové SJ bábovky.



#### Bábovka s javorovým sirupom II.

5 celých vajec  
6 lyžíc javorového sirupu  
5 lyžíc celozrnnnej múky (cca 76g = 5 SJ)  
½ prášku do pečiva



Celé vají ka vymie–ame so sirupom do peny. Z ahka primie–ame múku a pe ieme na 160 stup ov cca 40 minút. Vrch môžeme prikry alobalom, aby nezhorel. Po vychladnutí krájame opatrne zúbkovým nožom ó je jemnej–ia ako klasické bábovky.

V prípade, že javorový sirup nerátate do SJ, do celkových SJ bábovky po ítajte len zo SJ pouflitej múky. Ak Vám javorový sirup glykémiu zvy–uje, k SJ múky pripo ítajte aj SJ javorového sirupu (15 g javorového sirupu = 1 SJ), aby ste získali celkové SJ bábovky.



### **Kokosová bábovka**

*4 vajcia*

*200 g polohrubej múky*

*100 xylitolu*

*50 g kokosu*

*1 dcl oleja*

*1 dcl vody*

*1 prá–ok do pe iva*

*2 lyži ky kakaa*

Z bielkov vy– aháme tuhý sneh. ítky zmie–ame s xylitolom, pridáme ostatné suroviny a nakoniec sneh. Upe ieme vo vyhriatej rúre, vrch hotovej bábovky môžeme polia okoládou a posypa kokosom na ozdobu.

Do celkových SJ bábovky po ítame pouflitú múku pod a druhu, kokos (40 g = 1 SJ) a xylitol (15 g = 1 SJ).

### **3.4 Torty**

#### **Detský paná ík / strom ík**

*4 celé vají ka*

*5 lyžíc sukrinu*

*50 g mand ovej múky*

*½ prá–ku do pe iva*

*8 g kakao*

*20 g mletých mandli*

*20 g bielych sezamových zrní ok*



Na ozdobu: bezcukrové medvedíky, 70% okoládové guli ky, sukrin prá–ový

Bielka vy– aháme na tuhý sneh, pridáme sukrin, pomaly múku a prá–ok do pe iva, mleté mandle, sezamové zrní ka a nakoniec kakao. Nalejeme do formy a pe ieme 30 minút pri 150 stup och.

Tento kolá celý obsahuje len 0.36 SJ (po íta sa iba mand ová múka).



## Mrkvová torta

6 vajec

100 g jemne nastrúhanej mrkvy ó 0.8 SJ

100 g fruktózy ó 10 SJ

100 g mletých orechov ó 1.2 SJ

2 lyflice preosiateho kakaa

1/2 prá–ku do pe iva

maslo a múku na vymastenie a vysypanie formy

Vajcia rozklepneme, fltky oddelíme od bielkov. Z bielkov a fruktózy vy– aháme tuhý sneh. Opatrne pridáme fltky, mleté orechy, jemne nastrúhanú mrkvu a kakao. Cesto rozotrieme do vymastenej, múkou vysypanej tortovej formy. Vo vyhriatej rúre pri teplote 160 °C upe ieme.

Celá torta má iba 12 SJ. Môfle sa potrie džemom alebo okoládou, ale potom ufl treba prepo íta SJ.



## Ovocná torta pani Danky

Cesto:

4 vajcia,

75 g celozrnnej múky

75 g polohrubej múky

100 g fruktózy

1 polievková lyflica oleja

2 polievkové lyflice vlafnej vody

Krém:

2 –aha ky

2 malé biele jogurty /smotanové/

trochu vody

1 polievková lyflica fruktózy vanilkovej

Na ozdobu:

ovocie /v tomto prípade jahody, kiwi a



*broskyne/  
1 tortové flelé íre  
250 ml vody alebo –avy z ovocia*

SJ celej torty vypo ítame pod a pouffitých surovín.



### **Torta tiramisú**

*celozrnné pi-kóty  
káva bez kofeinu  
2 –aha ky  
2x nátierkové maslo bez príchute  
fruktóza pod a chuti*

*na ozdobu hrozno, kakao*



Uvaríme si kávu bez kofeínu. Celozrnné pi-kóty namá ame do vychladnutej kávy a poukladáme na dno tortovej formy. U– aháme –aha ky s fruktózou a pridáme nátierkové maslá. Natrieme na pi-kóty a opakujeme vrstvy. Do jednej vrstvy môfleme da aj ovocie. Posledná vrstva je plnka. Vrch husto posypeme kakaom a ozdobíme hroznom.

SJ celej torty vypo ítame pod a pouffitých surovín.



### **Tvarohovo-mandarínková torta**

#### Cesto:

*4 vajcia  
120 g polohrubej múky  
50 g sorbitu  
1 ajová lyffi ka kypriaceho prá-ku  
tuk na vymastenie formy + hrubá múka na vysypanie*

#### Nápl :

*250 ml –aha kovej smotany  
1 balí ek Smeta-fixu  
1 kg mäkkého tvarohu (sta í aj 750 g)  
60 g sladidla  
2 balíky vanilkovej fruktózy  
–ava a kôra z jedného citróna (ak je ve ký citrón, sta í polovica)*

*1 polievková lyžica rumu  
2 balíky želatínového stuflova a  
200 ml vlažnej vody*

*Ozdoba:*

*2 mandarínkové kompóty  
250 ml vody alebo –avy z kompótu  
2 polievkové lyžice citrónovej –avy  
1 íre želé  
1 polievková lyžica fruktózy*

Upe ieme korpus v tortovej forme (prierez 26 cm) a necháme vychladnú . Korpus rozrežeme na dve polovice a spodok necháme v tortovej forme. Na nápl vy–aháme –aha om smotanu a Smeta-fix do tuha. Tvaroh, sladidlo, fruktózu, citrónovú kôru so –avou a rum vymie–ame vare–kou do hladka. želatínový stuflova pripravíme pod a návodu a vmie–ame do tvarohu, nakoniec z ahka vmie–ame –aha ku. Nápl vylejeme na spodný korpus a vrchným prikryjeme. Necháme 3 hodiny stuhnú . Odkvapkané mandarinky poloflíme na vrch torty a z vody uvaríme želatínu, necháme vychladnú a nalejeme na tortu.

SJ celej torty vypo ítame pod a pouflitých surovín.



## **Orechová torta**

*6 vajec  
150 g sorbitolu  
150 g polohrubej múky  
1 prá–ok do pe íva*

*Krém:*

*4 dl mlieka  
1 balík dia vanilkového alebo okoládového pudingového prá–ku  
20 g kaka  
100 g masla  
60 g sorbitolu  
150 g dia lekváru  
30 g mletých orechov na ozdobu*

Z bielkov a sladidla u–aháme sneh a z ahka primie–ame fltka. Do hmoty vare–kou vmie–ame múku s prá–kom do pe íva. Vylejeme do formy s priemerom 20 cm a pe ieme na 220 stup ov asi 18 minút.

Krém: pudingový prá-ok, mlieko, sladidlo a kakao zmieame a uvaríme hustú hmotu. Necháme vychladiť a primieame maslo. Po vychladnutí korpus rozrežeme na polovicu alebo aj na tri časti a potrieme lekvárom a naplníme krémom. Krém dáme aj navrch a posypeme ho mletými orechmi.

SJ celej torty vypoítame podľa použitých surovín.

### 3.5 Nepeené maľkrty

#### Kukuriené hrudky

50 g kukuričných lupienkov - **3 SJ**  
20 g mletých (nasekaných) orechov - **0,2 SJ**  
20 g strúhaného kokosu - **0,2 SJ**  
30 g stufleneho tuku  
100 g 74% horkej okolády - **3 SJ**

Celkový počet kusov - cca 34 (**6,4 SJ**)  
Jedna kukuričná hrudka obsahuje - **0,2 SJ**

Kukuričné lupienky rozdrvíme a zmieame s kokosom a orechmi. Okoládu spolu s tukom dáme do menšej nádoby a v mikrovlnke zohrejeme na 15 sekúnd. Okoládu s tukom rozmieame na hladkú hmotu. Do roztopenej masy primieame zmes lupienkov, orechov a kokosu. Z hmoty malou lyžičkou odoberáme hrudky. Kladieme ich na papierové košíčky a dáme do chladničky stuhnúť.



#### Kokosové guľky

200 g oistených jabĺk - **2,5 SJ**  
35 g mletých (nasekaných) orechov - **0,5 SJ**  
50 g strúhaného kokosu - **1,25 SJ**  
15 g hrozienok - **1 SJ**

Celkový počet kusov cca 30 (**5,25 SJ**)  
Jedna kokosová guľka = **0,175 SJ**

Jablká oistíme, zbavíme jadierok, nakrájame na malé kocky, vložíme do stredného hrnca a za obasného mieania dusíme na sporáku. Do udusených jabĺk pridáme 2/3 kokosu, orechy, hrozienka. Všetko spolu dôkladne premieame a necháme vychladnúť. Z vychladnutej hmoty malou lyžičkou odoberáme, tvarujeme guľky, ktoré jemne obalíme vo zvyňom kokose. Kladieme ich na papierové košíčky a dáme ich do chladničky stuhnúť.



## **Tvarohová torta**

*500 g kukuri ných lupienkov*  
*150 g masla*  
*500 g jemného tvarohu - 2 SJ*  
*1 ks kyslej smotany - 1 SJ*  
*1 balík vanilkového pudingu*  
*–ava z jednej limetky*

*Spolu (cca 9 SJ) - SJ kukuri ných lupienkov a pudingu je nutné vypo íta pod a skuto ne poufítých surovín.*

Kukuri né lupienky jemne podrvíme v mikroténovom sá ku. V miske zmie–ame rozdrvené lupienky so zmäknutým maslom a natla íme do tortovej forby aj na steny. Dáme na 20 min. do mrazni ky. Tvaroh rozmie–ame s kyslou smotanou, pudingovým prá–kom a –avou s limetky. Krém navrstvíme na vychladený korpus a dáme na dve hodiny do chladni ky. Pred podávaním môžeme ozdobi –aha kou.



## **Smotanová torta**

*1 balík pi–kót - 10 SJ*  
*1 ks kyslá smotana - 1 SJ*  
*120 g jahôd - 1 SJ*

*Spolu 12 SJ*

Do tortovej formy rozložíme pi–kóty. Jahody nakrájame a rozložíme na pi–kóty. Kyslú smotanu dobre rozmie–ame a natrieme hrub–ou vrstvou jahody. Vrstvy opakujeme, kým neminieme v–etky suroviny. Tortu dáme stuhnú do chladu minimálne na 3 hodiny. Pred podávaním ozdobíme jahodou a –aha kou. Ovocie môžeme meni , ale aj kombinova . Ke nemáme erstvé, je možné poufi aj mrazené. Smotanu je možné dochuti kakavom, stéviou alebo –koricou. SJ sú po ítané pre celiatické pi–kóty.

## 4. PE IEME SLANÉ DOBROTY

### Rozmarínové kekсы

200 g mandovej múky  
2 lyžice oleja  
lyžica rozdrveného rozmarínu  
2 vajcia  
1 lyžička soli  
sézamové semienka na posypanie



Všetky suroviny zmixujeme do cesta. Cesto dáme na papier na pečenie, prikryjeme ďalším papierom na pečenie, valčekom vyvalkáme a pokrájame na tenké pásiky. Posypeme sezamom. V rúre vyhriatej na 180 stupňov pečieme asi 15 minút, kým nezhnednú. Necháme cca 30 minút vychladnúť na plechu. Celá dávka má 1.44 SJ.



### Slané koláčky z lineckého cesta

16 dkg mandovej múky  
trocha amarantovej múky  
8 dkg masla (Hera, Smetol)  
1 fl. tok  
2 polievkové lyžice vody  
štipku soli

plnka: oštiepaný syr (Lunex, Bambino), tvaroh,  
rastlinné maslo



Suroviny zmiesime na tuhé cesto, ktoré necháme odpočívať cez noc. Natlačíme do formy niekoľko koláčikov, upečieme a ešte teplé vyklopíme. Po vychladnutí naplníme plnkou.

Celá dávka koláčikov má len 1.15 SJ (počítajú sa iba mandová múka).



### Slaný chlebiček

50 g mletých mandlí  
50 g anových semienok  
1 vají ko  
1/2 dcl oleja (aj menej bude sta i )  
1/2 dcl mlieka  
so , rasca

Zo v-etkých surovín vypracujeme cesto a dáme piec na plech vystlaný papierom na pe enie. Chlebík treba necha poriadne preschnú v rúre, aby bol tvrd-í. Hodí sa do polievok (ako ope ené kocky), ale aj k nátierkám. Do cesta je mofné prida aj trochu amarantovej múky. Do SJ sa po íta len mlieko.



### Slané mand ové keksy (tvarohové kolá iky)

200 g mand ovej múky  
100 g masla  
500 g tvarohu  
200 g jogurtu  
2 vajcia  
So



V-etko zmie-ame, vytvarujeme malé kolá iky a upe ieme vo vyhriatej rúre. Z uvedeného množstva sú 3 plechy malých guľiek, takže hrs , ktorú deti zjedia na jedenkrát, obsahuje minimálne množstvo sacharidov.



### Kapustové ta-ti ky



Lístkové cesto rozva káme, pokrájame na -tvorce, do každého -tvorca dáme kyslú kapustu a uzavrieme (ako trojuholník). Potrieme vají kom a pe ieme v rúre vyhriatej na 160 stup ov cca 20 minút.

Lístkové cesto s hmotnos ou 400 g obsahuje 25 SJ, t.j. SJ na jednu ta-ti ku vypo ítame pod a množstva hotových kusov.



## 5. VIANO NÉ MENU

### 5.1 Predjedlo

Asi tradičným predjedlom sú vianočné oblátky s medom, príp. s cesnakom a vajíčkami. Každá mama dá jednu oblátku, ktorú si dieťa dá pred vianočnou večerou, do SJK neráta. Namiesto medu je možné použiť sirup z agáve alebo javorový sirup (ak dieťa má u glykémie nezvyčajne).

Ak by dieťa nechcelo zjesť oblátok viac, uvádzame pre inšpiráciu oblátky, ktoré sa dajú bežne kúpiť v predajniach Terno alebo Kaufland:



- sú sladené fruktózou, majú veľmi jemnú sladkú chuť,
- na 100 g obsahujú 39.9 g sacharidov,
- jedno balenie má 55 g a je v ňom 17 ks,
- jedna oblátka zodpovedá cca 0.13 SJK.

Ďalším tradičným jedlom je vianočná trúba a tá najlepšie je urobiť si ju doma z lístkového cesta (400 g lístkového cesta = 25 SJK) s maslom, podávať ju po troch kusoch a pouflitého sladidla potom vypočítame SJK na 1 ks.

### 5.2 Polievky

Ako vianočná polievka sa v našich domácnostiach zvykne najčastejšie variť kapustová (mnohé mamy by zistili, že kyslá kapusta má veľmi dobrý účinok na glykémiiu ich detí) alebo hríbová polievka, ak ich nezahusujeme múkou, jednu porciu do SJK nepočítame. Ak do týchto polievok pridávame múku a zemiaky alebo ak robíme hustú ošovicovú, prípadne hrachovú polievku, jednu porciu počítame ako 0.5 SJK.

#### ***ošovicová vianočná polievka***

*2 vajíčka ošovice*

*3 strúčiky cesnaku*

*2 zemiaky*

*10 ks suchých sliviek*

*1 smotana na varenie*

*bobkový list, nové korenie, soľ, trocha octu*

ošovicu premyjeme, dáme variť do hrnca, zalejeme vodou tak, aby nad ošovicou bola cca 2 cm. Pridáme cesnak, oštiepané a na malé kocky nakrájané zemiaky, soľ, bobkový list, nové korenie a 2-3 kvapky olivového oleja. ošovicu necháme variť, občas premiešame. Keď je

–o–ovica na polovicu uvarená (zvä –ila svoj objem a vsala vodu), pridáme celú smotanu na varenie, premie–ame a necháme zovrie . Pridáme su–ené slivky a na miernom ohni necháme dovari –o–ovicu a zemiaky. Polievku dochutíme octom (hru–kovým, ale môfle by aj oby ajný).

Trik, ako sa polievka nezrazí, ke pridávame ocot - zoberieme lyffi u, horúcu polievku lyfflicou poriadne premie–ame, nalejeme na u ocot a pridáme do polievky, e–te raz pomie–ame.

Jednu porciu polievky rátame ako 0.5 SJ.

### 5.3 Hlavné jedlo

Tradi né slovenské hlavné viano né jedlo ó vypráflaná ryba a zemiakový –alát je mofné upravi tak, aby obsahovalo menej sacharidov. Ak si neviete predstavi viano ného kapra inak ako v trojobale, skúste ho namo i do vají ka a potom rovno do strúhanky. SJ znížite o jednu tretinu. Každé vypráflané jedlo (aj rezne) pokvapkajte –avou z citróna, má lep–iu chu a cukor sa pomal–ie dostáva do krvi.

Priná–ame Vám zopár vyskú–aných tipov na prípravu ryby aj zemiakového –alátu (niektoré mami ky dokonca –alát nahrádzajú zemiakovou ka–ou).

#### Recepty na prípravu ryby:

##### 1. Kapor na –ampi ónoch s orechmi

*O istený kapor (asi 1 kg), olej, maslo, so , sladká paprika, múka, 1/2 dcl smotany, 1 dcl bieleho vína, 70 g vla–ských orechov, 120 g –ampi ónov, ierne korenie, citrón*

Kapra nakrájame na podkovy, osolíme, okoreníme, opaprikujeme, a zvo na pe ieme na oleji s orechmi. Pridáme nakrájané –ampi óny, 2 plátky citrónu, biele víno a dusíme pod pokrievkou. Potom rybu vyberieme a –avu zalejeme smotanou, v ktorej sme rozmie–ali tro–ku múky. Necháme prevari a touto –avou polejeme kapra a ozdobíme citrónom.

##### 2. Kapor na smotane

*Polovica kapra, maslo, bobkový list, citrón, biele víno, smotana, zemiaková múka*

Polovicu ryby poloflíme na peká , pridáme dve lyffice masla, bobkový list a dve kolieska citrónu. Mäso ope ieme, prilejeme 1/8 l bieleho vína a 1/3 l smotany s rozmie–anou zemiakovou alebo kukuri nou múkou. Povaríme, mäso opatrne vyberieme na misu, polejeme precedenou omá kou a ozdobíme kolieskami citrónu.

##### 3. Kapor na póre

*1 kg kapra, 1/2 kg póru, maslo, cibu a, 1 dl bieleho vína, mletý zázvor, so*

Polovi ky kapra osolíme, do zárezov v kofli nasypeme –tipku mletého zázvoru. Pór nakrájame na kolieska a s drobno nakrájanou cibou ou podusíme na masle. Pridáme kapra a nieko ko minút dusíme. Nakoniec podlejeme vínom a 20 minút pe ieme v mierne vyhriatej rúre.

#### 4. Grilovaný diétny kapor

*3 porcie kapra (asi 1/2 kg), maslo, so , citrón*

Porcie mierne osolíme a nasucho grilujeme po oboch stranách. Mäkké porcie prelejeme rozpusteným maslom a ozdobíme plátkami citrónu.

#### 5. Kapor v alobalu

*4 porcie kapra, citrón, maslo, so , zelený petrflfen*

Kapra mierne osolíme, poloflíme na plátky masla a zabalíme do alobalu. Pe ieme na plechu v mierne horúcej rúre asi 30 minút. Upe ené porcie vybalíme z alobalu, pokvapkáme citrónom a posypeme nadrobno nakrájanou petrflfenovou v a ou.

#### 6. Kapor dusený po taliansky

*600 g kapra, 300 g paradajok, 50 g eidamu, 40 g olivového oleja, so , cibou a, rasca*

Cibu u nakrájame nadrobno, pomie–ame s rascou, dáme na rozpálený olivový olej. Pridáme osoleného kapra a dusíme. K podusenej rybe pridáme nakrájané paradajky (bez –upy) a v–etko dusíme domäkka. Jednotlivé porcie posypeme nastrúhaným syrom a podávame s varenými zemiakmi.

### Recepty na viano ný –alát:

#### 1. Klasický viano ný –alát s jablkami

*zemiaky varené v –upe*

*mrkva*

*zeler*

*mrazený zelený hrá–ok*

*kyslé uhorky*

*kyslá smotana*

*majonéza (sta í malá)*

*biela cibou a*

*jablká*

*so*

*korenie*

*–ava z citróna*

Zeler o istíme a dáme vari do vody. Zeler do –alátu nebudeme dáva , iba vývar z neho. Ke je uvarený, vyberieme ho a do vody dáme na minútu blan–írova nakrájanú cibou u a mrazený hrá–ok. Zlejeme cez sitko, tak, aby nám zelerový vývar zostal. Nakrájame si kyslé uhorky a uvarenú mrkvu. Zemiaky o–úpeme, nakrájame na kocky, pridáme cibou u, mrkvu, uhorky a hrach. Dobre premie–ame. Nakoniec pridáme zelerový vývar, majonézu, kyslú smotanu, so a korenie. V–etko dobre premie–ame. Jablká o–úpeme (ke majú pekné –upky, nemusíme), nakrájame na kocky a pridáme do –alátu ó jab k sa nebojte, dodajú –alátu úflasnú svieflos . Nakoniec polejeme citrónovou –avou pod a chuti. V–etko dobre premie–ame a necháme –alát

aspo 2 hodiny odpo íva . Pred podávaním e-te raz premie-ame, a ak treba, dochutíme korením.

SJ na jednu porciu závisia od mnofstva a typu poufitých surovín.

## **2. Viano ný -alát z krúpov**

*500 g ja menných krúpov ve kos .10*

*1 stredná cibu a*

*2 ve ké mrkvy*

*1 -álka zeleného hrá-ku*

*1 -álka kukurice (nemusí by )*

*-tipka soli*

*-álka kyslých uhoriek bez cukru*

*300 g tofu majonézy (môfle by aj normálna)*

*2 polievkové lyflice sójovej omá ky Johsen Shoyu (môfle by aj normálna, len predtým treba -alát ochutna , i je vôbec potrebná)*

Krúpy uvaríme, môflu sa aj rozvari a premie-ame s ostatnými surovinami. SJ vypo ítame pod a mnofstva a typu poufitých surovín.

Ja menné krúpy:

- 100 g suchých krúpov zodpovedá 7.5 SJ,

- 14 g uvarených krúpov zodpovedá 1 SJ.

## **6. SILVESTROVSKÉ POHOSTENIE**

### **6.1 Zelenina a ovocie trochu inak**

#### Zelenina

Skúste pripravi pre deti alebo pre náv-tevu zeleninové predjedlo netradi ne ó povykrajujte zo zeleniny (kaleráb, uhorka, mrkva, paprika) rôzne tvary (hviezdi ka, srdie ko, strom ek), napichnite na -pajd u, poukladajte na tanier a pokvapajte olivovým olejom.

U detí má ve ký úspech vykrajovaná zeleninka ó sta í nakrája -alátovú uhorku na kolieska so -írkou asi pol centimetra (najlep-ie aj so -upou, farebný efekt potom lep-ie vynikne), malou formi kou vykroji stred, tou istou formi kou povykrajova tvary z ervenej, zelenej alebo oranflovej papriky a povklada do uhorkových koliesok. Deti môflu pri príprave zeleninky pomáha .



Povykrajované tvary z jednotlivých druhov zeleniny môžeme skombinovať aj so syrom (obyčajným alebo údeným) a striedavo ponapichovať na pádľu, úspech je zaručený. A takéto predjedlo môžeme deti jesť hocikedy bez obmedzenia, pretože neobsahuje žiadne sacharidy.

### Ovocie

Ovocie pripravujeme vtedy, keď má dieťa čas na desiatu alebo na olovrant alebo počas sviatkov môžeme deti prekvapiť pochúťkou pre mačkaté jazyky: malé kúsky ovocia (banán, jablko, hrozno, pomaranč, mandarínka, hruška) ponapichujeme na páradlá, roztopíme horkú čokoládu a ovocie mierne polejeme. Ovocie je lepšie napichnúť na páradlo ako na pádľu, pretože tak sa deťom zdá, že môžu zjesť viac.

Tiež je možné každému pri stole dať misku s nakrájaným ovocím a pripraviť si čokoládu do fondue, aby si každý mohol ovocie namáčať. Treba dať ale pozor na to, že takto deti zjededia oveľa menej ako bežne. Ak nemáme fondue, stačí si roztopiť čokoládu a hrniec dať na mriežku nad malými ajovými sviečkami. O zábavu je postarané.

## **6.2 Nátierky**

### **Cesnaková nátierka**

*250 g tvrdého syra (30%)*

*1 ks nízkotučnej majonézy o 1 SJ*

*4 strúčiky cesnaku*

*soľ*

Syr nastrúhame najemno, premiešame s majonézou, roztláame cesnak, pridáme soľ. Všetko dobre premiešame a dáme schlať. Podávame s ohriatym pečivom alebo s chlebom.

Celá nátierka má 1 SJ, jednu porciu do 1 SJ nepočítame.



## **Nivová nátierka**

300 g syra NIVA

1 kyslá smotana ó 1 SJ

1 strú ik cesnaku

1 stredne ve ká cibu a

mleté korenie

Syr nastrúhame najemno a premieáme s kyslou smotanou. Cibu u nakrájame nadrobno, roztla íme cesnak a v-etko primieáme do masy. Pridáme mleté íerne korenie. Masu premixujeme s ponorným mixérom. Podávame s chlebom a zeleninou.

Celá nátierka má 1SJ, jednu porciu do SJ nepo ítame.



## **Cícerová nátierka**

1 -álka cíceru ó 2 SJ

1 strú ik cesnaku

1 stredne ve ká cibu a

bobkový list

1 polievková lyflica hor ice

mleté korenie, so

Umytý cícer namo íme do dostato ného mnofstva vody aspo na 12 hodín. Cícer zvä í svoj objem, vsaje vodu. Cícer dáme vari do kuchty s malým mnofstvom vody, pridáme cibu u, so , bobkový list a mleté korenie. Varíme pod tlakom cca 30 minút. Uvarený cícer zlejeme z vody, vyberieme bobkový list. Necháme vychladnú . Pridáme roztla ený cesnak, na jemno nakrájanú cibu u, trochu hor ice a rozmixujeme. Dochutíme so ou. Podávame s chlebom a zeleninou. Týmto spôsobom môfeme urobi aj sójovú nátierku.

Celá nátierka má 2 SJ, jednu porciu do SJ nepo ítame.



## **Rybacia nátierka**

2 ks rybacej konzervy vo vlastnej -ave

3 ks syrokrému Kari ka

1 stredne ve ká cibu a

1 polievková lyflica hor ice

-ava z citróna

so

Z konzervy zlejeme – avu, rybu roztláčieme vidličkou, pridáme syrokrem, horčicu, nadrobno nakrájanú cibuľu a dochutíme soľou a čiernym korením. Rozmixujeme ponorným mixérom. Nakoniec pridáme – avu z citróna a znovu dobre premiešame. Necháme aspoň 30 minút odpočívať v chladničke. Podávame s chlebom a zeleninou. Týmto spôsobom môžeme urobiť aj tuniakovú nátierku, len pridáme jednu polievkovú lyžicu kyslej smotany.

Nátierka neobsahuje sacharidy.



### **Bryndzová nátierka**

*250 g bryndze o 1 SJ*

*3 trojuholníky syra Kariška*

*1 stredne veľká cibuľka*

*mleté korenie, mletá červená paprika, soľ*

Bryndzu rozmiešame so syrokremom, najlepšie vidličkou. Cibuľu nakrájame nadrobno, primiešame do masy. Pridáme mleté čierne korenie, červenú papriku a soľ. Masu premixujeme s ponorným mixérom. Podávame s chlebom a zeleninou.

Celá nátierka má 1 SJ, jednu porciu do SJ nepočítame.



### **Falošná treska**

*250 g tvarohu o 1 SJ*

*2 vajcia na tvrdo*

*1 mrkva*

*2 kyslé uhorky*

*1 cibuľka*

*trocha nátierkového masla, horčica, soľ*

Vajcia a cibuľu pokrájame, mrkvu a uhorky postrúhame a všetko spolu zmiešame. Chuťovo pripomína tresku, je výborná hlavne na prvých celozrnných flešličkách.

Celá treska má 1 SJ, jednu porciu do SJ nepočítame.

## 6.3 Jednoduchy a drobné pohostenie

### Ochutené jednoduchy

Staršie pe ivo nakrájame na 0,5 cm kolieska, do misky si roztla íme cesnak, pridáme so a olivový olej. Dobre premieáme. Jednu stranu pe iva namo íme do olivovej masy a dáme piec do trúby (gril 250 stup ov). Pe ivo sa pekne ope íe a má výbornú chu . Pri takejto úprave sa sacharidy dostávajú do krvi pomalšie.

alí trik: Ak chlieb alebo pe ivo pred podávaním okriankujeme, znížime jeho váhu, o ocenia hlavne ve kí jedáci.



### Mini pizza

#### Cesto:

1000 g hladkej múky

2 polievkové lyfice olivového oleja

(extra panenský)

1 ks kvasníc (42g)

1 kávová lyfi ka soli

5 dl vlafnej vody

#### Omá ka:

1 plechovka krájaných paradajok

-tipka soli

bazalka

syr mozzarella



Cesto na pizzu pripravíme tak, íe rozmieáme kvasnice vo vlafnej vode a zmieáme ich s hladkou múkou, olivovým olejom a so ou. Cesto rozdelíme na tyri bochníky, zabalíme do fólie a necháme aspo 12 hodín odlefla v chladni ke.

V miske rozmixujeme krájané paradajky, ochutíme so ou a kvapkou olivového oleja. Plech vymastíme olivovým olejom, odleflané cesto prstami rozťahneme po celom plechu a potrieme paradajkovou zmesou. Ozdobíme plátkami mozzareilly a lístkami bazalky. V etko pokvapkáme olivovým olejom a pe íeme v predhriatej rúre na maximum. as závisí od vlastností rúry, okraje cesta musia by upe ené dozlata.

Mini pizza: cesto rozva káme, pomocou álky vykrojíme kolieska, mierne rozťahneme a dáme piec do peká a s kvetovým tvarom. Omá ku a syr pouflujeme pod a receptu. Jedna mini pizza má 1 SJ (pri ich príprave bola pouflitá celiatická múka zna ky Schär Mix Pann).



SJ na 1 ks vypo ítame pod a pouflitej múky, po tu kusov a prípadných al-ích surovín, ktoré pouflijeme (napr. kukurica).



### **Pizza flemli ky 1**

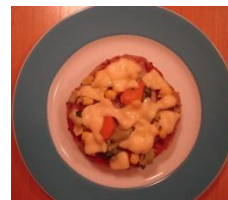
*celozrnné flemli ky*

*ke up*

*-unka*

*uvarenú zeleninu pod a chuti (brokolica, kukurica...)*

*nastrúhaný tvrdý syr*



flemli ky rozkrojíme, každú polovicu natrieme ke upom a obloíme -unkou a zeleninou (ve mi pekná je farebná kombinácia brokolice a kukurice). Posypeme strúhaným syrom ( ím viac, tým lep-ie) a dáme zapiec - sta í na chví ku, kým sa syr roztopí. Do SJ po ítame flemli ky a kukuricu pod a pouflitého mnofstva.



### **Pizza flemli ky 2**

Únku a -ampi óny nakrájame na kocky, zmie-ame s kukuricou, nastrúhaným syrom a ke upom, na záver ochutíme so ou, prípadne korením na pizzu. flemle rozkrojíme, na každú polovicu dáme plnku a posypeme nastrúhaným syrom. Zape ieme vo vyhriatej rúre, kým sa syr neroztopí. Do SJ po ítame flemle a kukuricu pod a pouflitého mnofstva.



### **Farebné kolieska**

*grahamové alebo celozrnné roflky (prípadne bagetky)*

*maslo, hor íca*

*-unka, tvrdý syr, uvarené vají ka*

*kyslé uhorky, paradajky*

Z roflkov odkrojíme konce, lyfi kou vyberieme stred a dáme ho do misky. Pridáme trochu masla, hor íce, nadrobno nakrájanú -unku, tvrdý syr, vají ka, uhorky a paradajky. Masu premie-ame, pod a chuti dosolíme. Roflky z vnútornej strany jemne vytrieme maslom a naplníme zmesou. Necháme odlefa v chladni ke aspo 1 ó 2 hodiny. Potom opatrne pokrájame na kolieska (ve mi pekne v nich vynikne farebná mozaika) a podávame.

SJ vypo ítame pod a mnofstva a typu pouflitých surovín.



## **Plnené papriky**

*8 ks zelených papriek*

*200 g eidamu*

*100 g tvarohu*

*150 g -unky*

*2 vají ka*

*2 lyfice majonézy, so*

Z papriek odstránime jadierka. Vají ka uvaríme a nastrúhame spolu s eidamom. Primie-ame najemno pokrájajú -unku, tvaroh a majonézu. Ak máme radi pikantnej-iu chu , pridáme e-te 1 lyfli ku nastrúhaného chrenu. Premie-ame a zmesou naplníme papriky. Necháme odlefla v chlade aspo 1 hodinu a pred podávaním nakrájame na kolieska.

## **6.4 Tmláty**

### **Cestovinový -alát s kuracím mäsom**

*400 gramov cestovín pod a vlastného výberu*

*2 vä -ie kuracie prsia*

*1 adový -alát, -alátová uhorka, mladá cibu ka*

*4 vají ka uvarené na tvrdo*

*4 malé paradajky*

*malá plechovka sterilizovanej kukurice*

*nastrúhaný syr a tatárska omá ka pod a chuti*

Cestoviny uvaríme. Kuracie prsia nakrájame na rezance, prudko orestujeme na horúcom oleji, okoreníme vegetou bez glutamánu sodného, sladkou ervenou paprikou a drvenou rascou, môfleme poufli aj zmes bylín na kur a. Orestované kuracie prsia podlejeme cca 1,5 dcl vody a krátko podusíme. Na hlboké tanieru rozlofíme adový -alát, na ktorý ulofíme cestoviny, posypeme nadrobno nakrájaným vají kom, nakrájame paradajky na mesia iky, nastrúhame -alátovú uhorku a posypeme sterilizovanou kukuricou. Na zeleninu ulofíme teplé mäso. Povrch -alátu môfleme posypa strúhaným syrom a mladou cibou kou. Na ochutenie -alátu môfleme poufli biely jogurt, prípadne tatársku omá ku alebo ke up pod a chuti.

Do SJ po ítame cestoviny a kukuricu pod a pouflitého mnofstva.



### **Cestovinový -alát s tuniakom**

*cibu ka, paprika, paradajky*

*uvarené celozrnné cestoviny*

*uvarená kukurica (napr. mrazená kukurica Super Sweet Corn od Bonduelle)  
tuniak v konzerve  
kyslá smotana*

Zeleninu nakrájame a všetko spolu zmieame, pod a chuti dosolíme. Malát sa dá jesť samotný, ale hodí sa k nemu aj chlieb alebo celozrnná pšenica. Do SJ pridáme cestoviny a kukuricu pod a pouflitého množstva.



### **Zemiakový šalát s kukuricou**

*1,5 kg uvarených a na kocky pokrúpaných zemiakov  
200 g kuracej šunky nakrájanej na kocky  
200 g nastrúhaného nízkotučného syra  
3 vajcia uvarené natvrdo  
3 surové mrkvy nastrúhanej nahrubo  
4 kyslé uhorky nakrájané na kocky  
1 malá najemno nakrájaná cibuľa  
300 g bieleho jogurtu  
1 polievková lyžica horčice, korenie, soľ*

Všetko spolu zmieame a necháme v chlade odležať, nech sa jednotlivé chute spoja. Do SJ pridáme zemiaky, jogurt a mrkvu pod a pouflitého množstva.

## **6.5 Silvestrovské hlavné jedlá**

### **Kapustova polievka trochu inak (alebo jedlo z jedného hrnca)**

*2 kg kyslej kapusty  
1 kg údeného mäsa  
500 g zemiakov (najlepšie malých)  
soľ, bobkový list, nové korenie, borievky, sušené hríby (nemusia byť)*

#### Postup pre hlavné jedlo:

Údené mäso dáme variť, vodu po polhodine zlejeme, do hrnca dolejeme istú horúcu vodu (pri takomto postupe sa mäso zbaví najväčšejasti škodlivých látok), pridáme nové korenie, bobkový list, borievky. Keď je mäso dopoly uvarené, pridáme 250 g malých, oistených zemiakov a trochu soli. Po 10 minútach pridáme 1 kg kyslej kapusty. Varíme, pokiaľ nie sú zemiaky úplne uvarené. Vyberieme údené mäso, kapustu a zemiaky. Vodu si necháme na druhý deň. Mäso nakrájame na plátky a podávame s uvarenou kapustou a zemiakmi. Jedlo je výborné.

### Postup pre kapustovú polievku:

Z vody na druhý deň uvaríme kapustovú polievku. Kapustovú vodu necháme zovrieť, pridáme 250 g oistených zemiakov, 1 kg kyslej kapusty, mletú červenú papriku, môžeme pridať aj klobásku a sušené hríby. Všetko necháme uvariť. Na tanieri môžeme ozdobiť kyslou smotanou.



### **Zemiakové mäsové guľky**

*500 g zemiakov*

*250 g hladkej múky*

*1 strúčik cesnaku, soľ, mleté čierne korenie*

*250 g údeného mäsa (chudé, nie krkovička)*

*slanina na poliatie*

Oistené zemiaky na jemno nastrúhame (ak nie je maso, pomôžte nám robot). Posolíme, necháme trochu postáť, aby pustili vodu. Túto vodu zlejeme. Pridáme múku, vypracujeme cesto podobné cestu na halušky. Pridáme roztláčaný cesnak a trochu mletého korenia. Údené mäso si nakrájame na malé kocky. Pomocou polievkovej lyžice berieme cesto, vkladáme údenú kocku a vytvarujeme guľku. Cesto sa lepí, je nutné guľky tvarovať pomocou hladkej múky. Do väčšieho hrnca si dáme zovrieť vodu, pridáme aj soľ. Všetky guľky dáme do vriacej vody, občas premiešame. Aj keď sú guľky uflakované na povrchu, necháme ešte chvíľu povariť. Vyberieme do misy, polejeme opravenou slaninkou. Podávame buď samotné alebo s kyslou kapustou, prípadne s kapustovou polievkou trochu inak. Guľky sú výborné aj na druhý deň, aj na tretí, aj na štvrtý, ak Vám zostanú. Sledujeme pod a pouflitých surovín a potom hotových guľiek.

## **7. AKO ZVLÁDNU VIANOCE A SILVESTER**

Túto otázku si kladie veľa rodičov, hlavne rodičia novozistených detí. V spolupráci s odborníkom sme pre Vás pripravili rady a tipy, ako zvládnu sviatky tak, aby k pohodovej atmosfére prispievali aj dobré glykémie:

### Stravovanie počas sviatkov

Deti obyčajne počas sviatkov zjedia viac jedla ako obyčajne, vtedy je potrebné prispôbiť tomu aj dávky inzulínu, t.j. ak za normálnych okolností má napríklad dieťa na večeru 5 SJ a pred večerou dostane 5 jednotiek inzulínu, potrebuje 1 jednotku inzulínu na spracovanie 1 SJ. Keď teda počas vianočnej večere zje viac, podľa skutočných SJ je potrebné adekvátne

upravi aj dávku inzulínu. K bežným dávkam inzulínu a SJ sa však neodporú a pridáva viac ako 0.5 ó 1 jednotky.

Rady pre deti používajúce inzulínové pumpy:

- počas vianočnej večere je vhodné využiť rozložený bolus, pretože večera obyčajne trvá dlhšie ako bežné jedlo,
- štandardný režim (podávanie bolusu 6x za deň) je vhodné zachovať aj počas sviatkov, t.j. nezvyčajného dňa a jesť aj medzi obvyklými jedlami s tým, že mu zároveň pridáme bolus, keď sa potom obyčajne aflika vysvetlí, že v večera si mohol/mohla a dnes uflnie (lepšie je dať im medzi jedlami bezsacharidový alebo málo sacharidový koláčik).

### Nečakané zmeny glykémii

Počas sviatkov sa môže stať, že dieťa má neobvykle vysokú alebo nízku glykémiu, je to však celkom prirodzené, pretože vianočné prípravy alebo obdarovanie deťok pôsobia na psychiku detí, niekedy pre ne dokonca predstavujú určitú formu stresu, ktorý glykémiu zvyšuje. Pokiaľ sú výkyvy glykémii spôsobené týmito faktormi, obyčajne sa vrátia do normálu. Ak sa však opakujú aj na druhý, resp. ďalší deň, je vhodné primeraným spôsobom upraviť dávky inzulínu.

### Pohyb počas sviatkov

Čez sviatky je obyčajne pozeranie rozprávok pre deti (ale aj pre dospelých) veľkým lákadlom. Aby sme sa vyhli sklamaniu zo zbytočne vysokých glykémii, je vhodné:

- prispôbiť dieťaťu množstvo sacharidových jednotiek (t.j. znížiť SJ tak, aby zodpovedali menšej fyzickej aktivite, napr. sedemročnej dievčatko má za normálnych okolností na desiatu 2.5 SJ, ak sa však nehýbe (napr. keď pozerá rozprávku), stačí jej upraviť desiatu na 2 SJ a glykémia pred obedom zostane dobrá),
- nechť dieťa, nech si vyberie program, ktorý chce v televízii vidieť a pred vysielaním ho zobrá na 20 minút von na prechádzku.

Sú deti, ktoré ani napriek tomu, že môžu pozerať rozprávky, ani potom nechcú ísť von, prinášame Vám preto zopár tipov, ako ich presvedčiť, že to určite bude zábavné:

- budeme vonku hodnotiť najkrajšiu výzdobu,
- zoberieme jedlo pre vtáčikov do kôšičiek alebo len tak, do parku ísť na ihrisko,
- pôjdeme von po každej návšteve, resp. ak ideme na návštevu, zaparkujeme alej a zvyšok cesty prejdeme pešo,
- hráme sa, že výťah nefunguje.

Ak sme vo vnútri, môžeme sa s nimi zahrať špátra kuôľo hru, ktorá má veľký úspech hlavne u menších detí: po byte alebo po dome postupne rozmiestnime lístky, pričom na každom je

nakreslené, kde sa nachádza každý lístok. Na konci pátra ky deti môžu nájsť drobnú hračku, prípadne balíček s keksíkmi s nízkym obsahom sacharidov, aby mohli hne ochutnať.

Na druhej strane, sú typy detí, ktoré sa nezastavia ani na chvíľku a vonku by najradšej boli stále, ak dieťa vykonáva mimoriadnu aktivitu alebo športuje, je možné predchádzať hypoglykémii bu znížením príslušnej dávky inzulínu alebo pridaním SJ, pri veľmi intenzívnom pohybe (napríklad sánkovanie, guľôčková) je možné obidve možnosti skombinovať. V takýchto prípadoch je vhodné nosiť so sebou pre istotu glukomer, ktorý treba ochrániť pred chladom bu termom obalom alebo ho aspoň mať vo vnútornom vrecku, inak sa môže stať, že glukomer jednoducho nebude fungovať.

### Preinzulínovanie

Niekoľko dní po sviatkoch sa môže stať, že dieťa bude preinzulínované (denná dávka inzulínu by nemala byť vyššia ako 0.6 až 1 jednotka na kg hmotnosti dieťaťa) a obyčajne sa to prejavuje tak, že dieťa má stále vysoké glykémie, ktoré nereagujú ani na zvyčajné dávky inzulínu, hoci paradoxne glykémia ešte viac stúpa. V tomto prípade sa odporúča skúsiť dávky inzulínu znížiť. Ak to nepomôže, je potrebné úpravu dávok konzultovať s diabetológom.

### Silvestrovská noc

Po sviatkovskej noci majú deti obyčajne úplne iný reflex ako obvykle, preto je potrebné prispôbiť tomu aj dávky inzulínu a jedla, a niektoré mamičky znižujú dávku inzulínu, iné dávky inzulínu nemenia a pridávajú jedlo. V každom prípade je však potrebné glykémie kontrolovať priebežne. Zároveň treba brať do úvahy aj dozvy intenzívneho pohybu, ak napríklad dieťa ide spať po polnoci a dovtedy tancovalo alebo behalo, reakcia organizmu na pohyb sa môže dostať až po cca 2 hodinách, takže sa môže stať, že dieťa bude mať v noci hypo.

## **8. PRÁZDNINOVÉ DOBROTÝ**

Keď sú cez prázdniny deti doma s rodičmi alebo starými rodičmi, obyčajne je viac času na vyarovanie netradičných raňajok, obeda i večere. Prinášame Vám zopár osvedčených a vyskúšaných receptov spolu s uvedením SJ.

### **8.1 Rôzne druhy kačiek**

#### **Krupicová kačica**

2 dcl mlieka (1 SJ)

15 g klasickej detskej krupice (1,5 SJ)  
navrch posypa –koricou a polia 1 lyffi kou javorového sirupu

### **Ka-a zo –paldovej krupice**

4 SJ: 2 dcl mlieka, stévia alebo sladidlo, 30 gramov –paldovej krupice, navrch tro-ka –koricovej fruktózy

### **Ka-a z ovsených vlo iek**

40 gramov (2 SJ) vlo iek zalia vriacou vodou (cca 4 lyffice), po 10 min. zalia mliekom (0.5 SJ), aby mlieko zakrylo vlo ky a povari , ochuti –koricou a sladidlom, ktoré pouffívate. Navrch nastrúha jablko (1SJ), posypa nasucho oprafenými mand ovými a kokosovými lupienkami.

### **Ka-a z Kuskusu**

Surový kuskus: 15 g = 1 SJ

Uvarený kuskus: 45-50 g = 1 SJ

Kuskus nasypa do hrnca, zalia vriacou vodou, necha minútu prebubla a vypnú . Desa minút po ka , dolia studené mlieko a premixova ru ným mixérom. Na tanieri posypa –koricou a polia javorovým sirupom.

## **8.2 Sladké jedlá**

### **Slivkové gu ky**

300 g tvarohu  
150 g hrubej múky  
1 vajce  
-tipka soli  
210 g sliviek



K tvarohu pridáme preosiatu múku, vajce a –tipku soli a vypracujeme cesto. Na pomú enej doske ho vyva káme a pokrájame na –tvor eky. Slivky umyjeme, vykôstkujeme a zabalíme do každého kúska cesta. Gu ky varíme v osolenej vode - ke vyplávajú na povrch, povaríme e-te 2-3min a vyberieme. Na tanieri ich polejeme roztopeným maslo a posypeme makom, orechmi, oprafenou strúhankou.

Z tejto dávky je asi 32 ó 35 guliek, SJ na 1 kus vypo ítame pod a druhu a mnofstva pouflitých surovín. Hotové gu ky sa dajú aj zamrazi na zimu.



## **Pohánka na sladko**

*2 kopcovité pohánkové lyflice pohánkových vloiek*  
*1 zarovnaná polievková lyflica kakaá alebo -korice*  
*1 vanilkový cukor, prípadne sladidlo, ktoré poufívate*  
*3-4 polievkové lyflice nízkotu ného jogurtu*  
*4 polievkové lyflice maku, tvarohu alebo mletých orechov*  
*1 ks ovocie pod a chuti*

Pohánkové vloiky zalejeme trochou horúcej vody (pod a potreby, posypeme -koricom alebo kakaom (alebo oboje) a sladidlom, pridáme pomleté orechy (mak, tvaroh), jogurt a pokrújané ovocie.

SJ vypoítame pod a poufítých surovín (pohánka: 1 SJ = 14 g).



## **Tvarohové guiky**

*1/2 kg odtu néneho mäkkého tvarohu - 2 SJ*  
*1/2 kg odtu néneho hrudkového tvarohu - 2 SJ*  
*3 vajíka*  
*15 polievkových lyfic krupice - 15 SJ*  
*trochu soli*  
*sladidlo, ktoré poufívate*

Vetko spolu zmieame a tvarujeme guiky, prípadne ich naberáme dvomi lyficami. Uvaríme v osolenej vode, z tohto množstva je cca 40 kusov. Hotové guiky polejeme maslom, kakaom alebo pod a chuti.

SJ na 1 guiku záleia od poufitého sladidla ó ak poufijeme sladidlo, ktoré sa do SJ nepoíta, 40 ks má 19 SJ, takže 1 ks = 0.475 SJ.



## **Jablkové lievance**

*100 ml nízkotu ného mlieka*  
*70 g ovsených vloiek*  
*80 g celozrnnej múky*  
*1 fltok*  
*150 g strúhaných jabk*



*mletá -korica*  
*2 polievkové lyflice Flory*

Ovsené vločky namočíme do teplého mlieka, kým nezmäknú. Pridáme preosiatu múku, florku, strúhané jablká a vytvoríme masu. Veľkou lyžicou na rozohriaty rastlinný tuk kladieme malé kopyčky, ktoré opekáme z oboch strán. Podávame posypané mletou -koricou.

SJ na 1 ks závisia od druhu použitej múky a od podielu tuku v lievancoch (do SJ sa počíta mlieko, vločky, múka a jablká).



### **Lievance**

*380 g múky (200 g hladká, 180 g celozrnná) - 25.33 SJ*  
*450 ml mlieka - 2,25 SJ*  
*-tipka soli*  
*1 polievková lyžica sukrinu*  
*2 vajíčka*  
*1 balíček sušeného droždia*



Všetky suroviny vymiešame ručným mixérom a necháme 30 minút nakysnúť. Na mierne vymastenej panvici robíme lievance. Hotové lievance natenko natrieme džemom, pridáme trochu tvarohu a posypeme -koricou.

Z uvedených surovín je cca 58 ks, t.j. 1 ks = 0.475 SJ.

### **8.3 Slané jedlá**

#### **Placky z ovsených vločiek**

*180 g ovsených vločiek*  
*5-6 strúčikov cesnaku*  
*1 väčšia cibula*  
*1 rajčová lyžička vegety*  
*2 celé vajíčka*  
*majaránka, rasca, mleté čierne korenie*



Ovsené vločky použijeme buď celé alebo pomleté (urobí sa z nich "múka" a placky sú potom jemnejšie). Zalejeme ich vodou a necháme chvíľu postáť. Pridáme nastrúhaný cesnak, cibuľu a ostatné suroviny. Cesto by malo byť také redšie, aby sa dobre naberalo. Pečieme na

olivovom oleji na panvici na dolky. Z uvedeného množstva je 10 ks (1 plná polievková lyžica zmesi na 1 ks), každá placka má cca 1 SJ.



### Anglické chlebičky

170 g masla

1 sendvičový chlieb

4 vajcia

150 g tvrdého syra

soľ

Sendvič pokrájame na plátky, ktoré potrieme maslom z oboch strán. Krajce chleba poukladáme na plech. Vajcia rozšľaháme so štipkou soli a pridáme strúhaný syr. Vaje no-  
syrovou zmesou potrieme chleby, ktoré dáme krátko zapiecť pod vyhriaty gril (elektrická rúra: 180 stupňov, teplovzdušná rúra: 160 stupňov, plynová rúra: stupeň 3-4). Podávame s  
erstvou zeleninou, posypané nasekanými bylinkami.

SJ na jeden chlebiček závisia od druhu poufítého chleba.

## 8.4 Mažiarčiny

### Pomarančová pena

6 plátkov želatíny

50 ml vriacej vody

3 vajcia

6 lyžíc práškového cukru

300 ml smotany na šľahanie

1 pomaranč (šľahačka a strúhaná pomarančová  
kôra) alebo môže byť aj iné ovocie



Plátky želatíny namočíme do studenej vody asi na 5 minút. Rozšľaháme vajcia so cukrom, smotanu vyšľaháme na krém a jemne spolu zmiešame dokopy. Nastrúhame kôru z dobre umytého pomaranča a vytlačíme z neho šľahačku.

Vyflákneme vodu zo želatíny, nalejeme na ňu 50 ml vriacej vody a rozpustíme. Vmiešame rozpustenú želatínu, pomarančovú šľahačku a nastrúhanú pomarančovú kôru do smotanovej zmesi a celú zmes nalejeme do servírovaciej misky. Necháme vychladnúť niekoľko hodín pred podávaním, potom ozdobíme plátkami pomaranča alebo nastrúhanou pomarančovou kôrou.

## **Gumenné cukríky**

*10 dcl vody*

*4 lyžice sladidla (takého, ktoré sa môžu vari )*

*5 plátkov želatíny*

*aróma podľa vlastného výberu*

*potravinárske farbivo (ak chcete, aby boli cukríky farebné ako naozajstné gumenné medvedíky)*

želatínu namočíme do studenej vody. Do hrnca dáme vodu a pomaly ju zohrievame so sladidlom, pridáme arómu podľa vlastného výberu. Hrniec odstavíme z ohňa a primieame vyfiltrovanú želatínu. Nakoniec primieame potravinárske farbivo (netreba). Pripravenú zmes rýchlo vylejeme do nádoby na ľad a vložíme do chladničky aspoň na hodinu. Cukríky môžeme vložiť do klasickej nádoby na ľad, ale môžeme použiť aj originálnejšie, napríklad kovové tvary.

## **Výdatná varenáokoláda I.**

*200 ml mlieka o 1 SJ*

*350 g horkejokolády o 11 SJ*

*–ahakaka*



okoládu nastrúhame a necháme v hrnčeku zmäknúť. Potom k nej prilejeme teplé mlieko, postavíme na ohňa a za stáleho miešania varíme asi 1 minútu. Hotovýokoládový nápoj prelejeme cez sitko odľadu. Dochutíme podľa potreby (stévia, sukrin) a ozdobíme –ahakakou.

## **Výdatná varenáokoláda II.**

*150 ml mlieka o 0.5 SJ*

*100 ml vody*

*150 g horkejokolády o 6 SJ*

*100 ml –ahakaka na varenie o 0.5 SJ*

*med*

*–korica*

Mlieko a vodu necháme spolu sokoládou prevrieť tak, aby saokoláda rozpustila a stále miešame. Pridáme smotanu hne po rozpusteníokolády a uľahčené necháme zovrieť za stále miešania. Odstavíme a vmiešame med. Rozdelíme do –álkov a podávame teplé so –irokou slamkou.

## 9. Záver

Milí rodičia,

Bez sacharidové a málo sacharidové recepty, ktoré ste našli v tomto dokumente, prešli testom a tvrdou kontrolou. Našim testerom sa po ich konzumácii nezvýšila glykémia, ale dobrá nálada. Dôkazom nech sú Vám nasledovné fotografie.



Prajeme Vám aj Vašim deťom, – šťastné a veselé sviatky. Nech Vás tieto dni sprevádza spokojnosť a pohoda.

Tím diabetikinfo.sk