

Rețete practice și gustoase
pentru
bolnavii de diabet

FOARTE IMPORTANT!!!

Este foarte greu să găsești un meniu pentru diabetici care să fie și gustos și accesibil. În prezent, se recomandă diabeticilor o dietă cât mai apropiată de o alimentație echilibrată (dar conținutul în glucide este cântărit și calculat). Regimul alimentar este de o importanță primordială în tratamentul diabetului, ajută nu numai la echilibrarea glicemiei, dar contribuie și la evitarea complicațiilor diabetului – hipoglicemia sau hiperglicemia și, pe termen lung, reduce riscurile de boli renale, neurologice sau cardiovasculare.

Lucrarea de față nu poate substitui sub nici o formă opiniile diabetologului. Ea este doar o completare a informațiilor legate de hrana dumneavoastră.

Sfatul medicului este esențial pentru dumneavoastră! Pentru a fi sigur că respectă regimul alimentar, diabeticul este obligat să cântărească zilnic alimentele care conțin glucide. Orice depășire a prescripției medicului la alimentele din această categorie, duce la decompensarea diabetului. În

schimb, respectarea regimului permite diabeticului să-
și continue activitatea la fel ca oricare om normal

Și nu uitați: măsurați-vă glicemia în fiecare zi!
Este singura metodă care vă ajută să trăiți normal!

CUPRINS

Dieta în diabetul zaharat.....	pag. 6
Alimente și mâncăruri indicate pentru bolnavii de diabet.....	pag. 9
Alimente și mâncăruri interzise pentru bolnavii de diabet.....	pag. 10
Foarte important!.....	pag. 11
Indexul glicemic.....	pag. 12
Acizii grași "omega"= grăsimi bune.....	pag. 17
Informații nutriționale	
Băuturi alcoolice.....	pag. 24
Carne.....	pag. 24
Făinoase.....	pag. 23
Fructe și semințe oleaginoase.....	pag. 21
Fructe uscate.....	pag. 21
Fructe.....	pag. 22
Grăsimi.....	pag. 25
Lactate.....	pag. 23
Legume procesate.....	pag. 21
Legume.....	pag. 20
Ouă.....	pag. 23
Pește.....	pag. 24
Produse zaharoase.....	pag. 25
Rețete pentru mic dejun sănătos	
Ardei gras umplut.....	pag. 31
Clătite cu legume	pag. 27
Lipii libaneze cu spanac și pește.....	pag. 28
Omletă cu caș.....	pag. 29
Omletă cu pește.....	pag. 29
Omletă cu sos.....	pag. 30
Omletă țărănească.....	pag. 28
Pizza cu piept de pui.....	pag. 32
Ruladă de pui.....	pag. 30
Sandwich cu piept de curcan.....	pag. 32
Ștrudel cu ciuperci.....	pag. 31
Sufleu de clătite cu spanac.....	pag. 27
Gustări	
Croissant cu somon.....	pag. 37
Humus.....	pag. 34
Pasta de ficat (pentru tartine).....	pag. 37
Pasta de măsline (pentru tartine).....	pag. 37
Pasta de pasăre (pentru tartine).....	pag. 37
Tartine cu anșoa.....	pag. 35
Tartine cu castraveți.....	pag. 34
Tartine cu fasole și susan.....	pag. 36
Tartine cu pastă din ouă fierte tari.....	pag. 35
Tartine cu pește.....	pag. 35
Tartine cu roșii și brânză.....	pag. 36

Tartine cu salată de vinete.....	pag. 36
Tartine cu somon.....	pag. 34
Hrana vie – Germeții proaspeți	
Germeții proaspeți.....	pag. 39
Obținerea germeților.....	pag. 39
Administrarea germeților.....	pag. 40
Salate	
Salată aperitiv cu dovlecei.....	pag. 48
Salată cu cartofi fierți și crudități.....	pag. 47
Salată de ciuperci.....	pag. 45
Salată de dovlecei.....	pag. 48
Salată de morcovi.....	pag. 44
Salată de orez.....	pag. 44
Salată de ouă.....	pag. 44
Salată de praz.....	pag. 46
Salată de pui.....	pag. 45
Salată de țelină cu maioneză de cartofi.....	pag. 46
Salată de ton cu legume.....	pag. 45
Salată de varză roșie cu pui afumat.....	pag. 46
Supe, ciorbe	
Borș de pește.....	pag. 52
Ciorbă cu perișoare din pește.....	pag. 52
Ciorbă de ciuperci pleurotus.....	pag. 55
Ciorbă de fasole.....	pag. 53
Ciorbă de lobodă cu omletă.....	pag. 53
Ciorbă de ștevie.....	pag. 55
Supă cremă de ceapă.....	pag. 54
Supă cremă de conopidă.....	pag. 50
Supă cremă de roșii.....	pag. 50
Supă cu usturoi.....	pag. 54
Supă de fasole cu spanac.....	pag. 51
Supă de roșii cu porumb.....	pag. 51
Felul doi	
Farfalle cu sos de roșii.....	pag. 57
Piept de pui cu tarhon.....	pag. 57
Pui cu legume.....	pag. 62
Pui la cuptor cu oțet balsamic.....	pag. 58
Rulouri de vițel.....	pag. 62
Somon cu sos chinezesc.....	pag. 59
Tocăniță de ciuperci cu smântână.....	pag. 61
Tocăniță de vinete.....	pag. 59
Tocăniță picantă de cod.....	pag. 61
Varză cu sos.....	pag. 60
Varză de Bruxelles cu muștar și lămâie.....	pag. 58
Vinete la cuptor.....	pag. 60
Dulciuri	
Bavareză de zmeură.....	pag. 65

Biscuiți cu migdale și caise.....	pag. 65
Biscuiți cu scorțișoara.....	pag. 65
Brioșe cu mandarine.....	pag. 69
Chec pentru diabetici.....	pag. 67
Clătite cu căpșuni.....	pag. 66
Cremă de lapte cu vanilie.....	pag. 67
Cupe cu cremă de vanilie.....	pag. 72
Desert cu ciocolată și mentă.....	pag. 68
Desert cu piersici și fructe de pădure.....	pag. 68
Dovleci surpriză.....	pag. 66
Frigărui de fructe cu cremă de lămâi verzi.....	pag. 66
Fursecuri cu ciocolată și ovăz.....	pag. 64
Lapte de pasăre.....	pag. 70
Mere în aluat.....	pag. 71
Omletă cu mere.....	pag. 70
Prajitură cu brânză de vaci cu zaharină.....	pag. 67
Prajitură cu fructe de pădure și migdale.....	pag. 64
Prajitură cu unt de arahide.....	pag. 68
Prajitură cu brânză.....	pag. 72
Rondele cu migdale.....	pag. 69
Sufleu de vanilie.....	pag. 71
Sulfu de caise.....	pag. 71
Bibliografie.....	pag. 73

DIETA ÎN DIABETUL ZAHARAT

Există două tipuri de diabet, tip 1 sau al copilului, datorat unui deficit absolut de insulină - hormonul pancreatic care ajută la metabolizarea glucozei din sânge, și tip 2 sau al adultului vârstnic, caracterizat prin rezistența periferică a țesuturilor la acțiunea insulinei.

Pentru ambele forme de boală, dieta este elementul constant al tratamentului și poate reprezenta, cel puțin pentru unele forme de boală, singurul element terapeutic. Dacă devenim doar puțin filozofi, ne amintim de vechii medici chinezi, care spuneau că primele și adevăratele medicamente sunt alimentele. Cu toate acestea, studiile au arătat că mai mult de jumătate dintre diabetici nu reușesc să țină regimul dietetic indicat. În diabet, lucrurile stau tocmai pe dos: elementul terapeutic indispensabil este dieta, alături de care pot sau nu să apară insulina și antidiabeticele orale.

Nu există o dietă diabetică în sine! Dieta recomandată diabeticilor pentru a controla glucoza din sânge (sau glicemia) este indicată pentru cei cu diabet dar este recomandată pentru oricine altcineva.

Aceasta înseamnă că dumneavoastră și familia dumneavoastră puteți mânca aceleași alimente sănătoase atunci când este ora mesei. Totuși, pentru persoanele cu diabet, cantitatea totală de carbohidrați consumată zilnic trebuie monitorizată cu multă atenție. Dintre diferitele componente nutritive – carbohidrați (glucide), lipide și proteine – carbohidrații au cea mai mare influență asupra nivelului de zahăr în sânge. Cele mai multe persoane cu diabet trebuie, de asemenea, să monitorizeze ingestia zilnică de grăsimi și proteine.

Pentru a avea controlul nivelului de zahăr în sânge, trebuie să alegeți o mâncare sănătoasă, să faceți zilnic exerciții fizice și să vă luați medicamentele prescrise de către medicul dumneavoastră. Un nutriționist vă va ajuta să vă formați o educație nutriționistă solidă care să vă susțină în dezvoltarea unui plan personal de dietă care să se potrivească stilului dumneavoastră de viață și nivelului de activitate, satisfăcând totodată și nevoile medicale ale dumneavoastră.

Alimentele permise fără restricții datorită conținutului scăzut de glucide, sub 10%, sunt: morcovii, țelina, sfecla, ceapa uscată, usturoiul, legumele verzi, roșiile, salata, varza, ardeiul, prazul, vinetele, laptele și produsele lactate, carnea și derivatele din carne.

Alimente interzise

Datorită conținutului mare de glucide: zahăr, miere, malț, biscuiți, prăjituri de cofetărie, smochine, stafide, curmale uscate, dulceață, prune uscate, marmeladă, lapte condensat îndulcit. Aceste alimente au un conținut glucidic variind între 55% și 100%.

Alimente permise, dar limitat

Pâine albă, pâine graham, cartofi, orez, paste făinoase, fasole boabe, mazăre boabe, fructele proaspete, sucurile din fructe - conținutul lor glucidic variază între 50% și 10%. Orezul, pastele făinoase, fasolea și mazărea se vor cântări fierte, deoarece uscate conținutul lor glucidic crește la 75-90%.

Caracteristicile dietei diabetului

În alcătuirea oricărei diete trebuie să se țină seama de câteva elemente de bază: cantitatea de calorii ce urmează a fi consumată zilnic, procentul și tipul de glucide, proteine, lipide permise, aportul de fibre alimentare, de sare, cantitatea de alcool permisă și îndulcitorii folosiți.

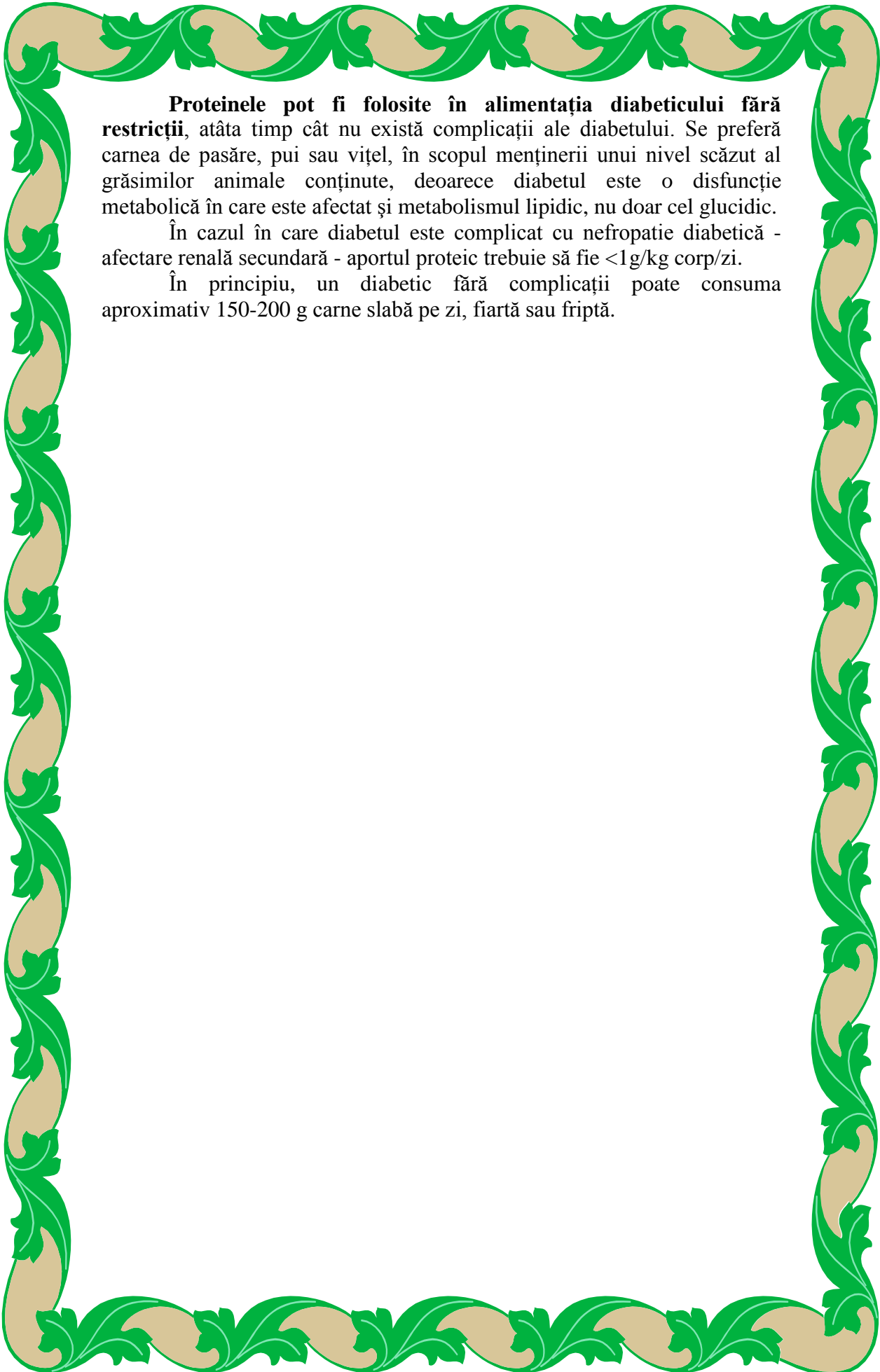
Glucidele recomandate pacientului diabetic sunt glucidele complexe, care se absorb în timp mai îndelungat și nu cresc brusc glicemia postprandial, cum sunt cele din lactate, pâine, cartof.

Glucidele simple, rapid absorbite, cum sunt cele din zahăr, miere, dulciuri concentrate, cresc rapid glicemia și sunt interzise pacientului diabetic, cu excepția unor cazuri de diabet zaharat tip 1 bine echilibrate sau în cazurile de hipoglicemie, ce pot apărea în cursul tratamentului sau în urma unor eforturi fizice intense. Astfel, glucidele pot fi împărțite în două categorii mari, glucide interzise și glucide permise diabetului.

Sarea. Prezența hipertensiunii arteriale asociate diabetului sau a nefropatiei diabetice implică reducerea consumului de sare la mai puțin de 7 g zilnic, ceea ce înseamnă doar sarea conținută în pâine și în mod natural în carne și legume, fără adaos suplimentar la gătit sau la masă. E într-adevăr nevoie de un exercițiu de voință, apoi totul va decurge mult mai ușor.

Conținutul în lipide al dietei diabetice a fost subiectul unor discuții aprinse în cercurile de specialitate, deoarece s-a propus ca, la diabeticii ce prezintă asociat obezitate, limitarea aportului glucidic să se facă prin înlocuirea acestora cu uleiuri mononesaturate noncolesterolice (uleiul de măsline, de nuci sau avocado). Raportul glucide/lipide al pacientului se stabilește individualizat, în funcție de răspunsul glicemic, răspunsul terapiei insulinice și de activitatea fizică. Aportul zilnic de colesterol nu trebuie să depășească 300mg.

Fibrele alimentare sunt glucide nedigerabile pentru om, dar a căror importanță în economia organismului este foarte mare. Ele pot fi solubile - pectine, gume, mucilagii - din boabele leguminoaselor, coaja merelor, boabele de orz sau insolubile - celuloza, lignina - din cereale, tărâțe. Cele solubile scad absorbția substanțelor nutritive și, implicit, a glucidelor, împiedicând hiperglicemiile postprandiale, în timp ce fibrele insolubile accelerează tranzitul intestinal, cu efecte benefice asupra colonului. S-a dovedit că un conținut ridicat de fibre solubile în dietă are efecte favorabile și asupra nivelului sangvin al colesterolului. Se recomandă o cantitate de 25-30g/zi de fibre, atât solubile cât și insolubile - coaja unui măr și o lingură de tărâțe, singurul risc legat de excesul de fibre fiind scăderea absorbției calciului și accentuarea unei eventuale osteoporoze.



Proteinele pot fi folosite în alimentația diabeticului fără restricții, atâta timp cât nu există complicații ale diabetului. Se preferă carnea de pasăre, pui sau vițel, în scopul menținerii unui nivel scăzut al grăsimilor animale conținute, deoarece diabetul este o disfuncție metabolică în care este afectat și metabolismul lipidic, nu doar cel glucidic.

În cazul în care diabetul este complicat cu nefropatie diabetică - afectare renală secundară - aportul proteic trebuie să fie $<1\text{g/kg corp/zi}$.

În principiu, un diabetic fără complicații poate consuma aproximativ 150-200 g carne slabă pe zi, fiartă sau friptă.

ALIMENTE ȘI MÂNCĂRURI INDICATE PENTRU BOLNAVII DE DIABET

Băuturi: apă, sifon, ceaiuri îndulcite cu zaharină (ceai de măceșe, de mentă, de mușețel, ceai rusesc). Numai în cantitățile indicate de medic: lapte, lapte bătut, cafea cu lapte, fiertură de tărâțe, vin (dar nu din cel dulce).

Pâine: în cantitățile permise de medic, pâine neagră, intermediară, veche de cel mult 24 de ore, pâine graham. Dacă bolnavul preferă pâinea prăjită, o va cântări înainte de prăjire.

Supe: supe de zarzavat din legumele permise, ciorbe de carne, borș, toate fără răntaș și fără paste făinoase. Supele pot fi drese cu ou, smântână sau adaos de unt ori untdelemn. Exemple: borș de zarzavat cu perișoare (fără orez), supă de roșii, supe de zarzavat cu zdrențe de ou (fără făină).

Mâncăruri de carne: rasol sau friptură de vacă, pasăre, porc, șuncă, conserve de carne fără răntaș, mezeluri, musaca de dovlecei sau vinete, varză fără carne, piftie, chiftele (fără pâine), sarmale fără orez, șnițel (fără pesmet și făină).

Pește: proaspăt sau conservat, sărat, afumat.

Brânzeturi: telemea, caș, cașcaval, șvaițer, brânză topită. Numai la cântar: urdă, branză de vaci.

Grăsimi: unt, slănină, margarină. Se preferă untdelemnul, mai ales cel din germeni de porumb.

Ouă: cel mult două pe zi.

Zarzavaturi și legume: varza albă, varza roșie, varza acră, varza de Bruxelles, conopidă, spanac, fasole verde, dovlecei, bame, sparanghel, salată verde, roșii, lăptuci, papadie, urzici, macriș, praz, ridichi, ciuperci, ardei gras, castraveși, untișor, ștevie, precum și aromatele: tarhon, mărar, pătrunjel, hrean, foi de dafin, cimbru, usturoi. Legumele se vor prefera crude, rase mărunt, preparate cu untdelemn și oțet sau lămâie.

Fructe (numai la cântar): fragi, căpșuni, zmeură, mure, mere, pere, agrișe, caise, vișine, cireșe timpurii, portocale, grape-fruit (în cantitate de 2-3 ori cât celelalte), pepene galben, nuci. Fructele se vor consuma de preferință crude și cu coajă. La nevoie se pot prepara compoturi (cu zaharină).

Făinoase (numai la cântar): griș, orez, fulgi de ovăz, mamăligă pripită, macaroane, fidea, tăiței.

Sosuri: maioneze, sosuri de bullion de legume (dintre cele permise) date prin sită, sos de smântână, de muștar, de unt, de verdețuri.

Deserturi: gelatină de fructe (cu zaharină), creme, deserturi cu albuș de ou, pricomigdale, de preferință fructe (la cântar).

**ALIMENTE ȘI MÂNCĂRURI
INTERZISE
PENTRU BOLNAVII DE DIABET**

Băuturi: bere, vin dulce, must, sirop, lichior, băuturi îndulcite cu zahăr.

Pâine: orice fel de pâine peste cantitatea permisă.

Supe: supe cu răntaş, supe cu paste făinoase sau cu orez. Acestea din urmă sunt interzise pentru motivul că orezul, grişul și pastele făinoase dintr-o farfurie cu supă se afla în cantități care nu pot fi controlate pe cântar.

Dacă supa a fost preparată special pentru diabetic, separat, cu făinoasele respective cântărite în prealabil, este desigur permisă. Făinoasele crude conțin 75 g glucide la 100 g, iar făinoasele fierte aproximativ 20 g glucide la 100 g.

Mâncăruri cu carne: oricare din mâncărurile cu răntaş, şniţel cu pesmet sau cu făină, chiftele preparate cu pâine sau perişoare cu orez.

Peşte: peşte prăjit în pesmet.

Brânzetur: brânza de vaci și urda peste cantitățile permise.

Grăsimi: interzise în exces.

Ouă: interzise în exces.

Zarzavaturi și legume: cartofi, morcovi, țelină, sfeclă, mazăre, ceapă peste cantitățile permise.

Legume uscate: fasole boabe, linte, mazăre uscate. Acestea conțin aproximativ 60 % glucide. Când se fierb, conținutul lor în glucide se cifrează la aproximativ 15-20%. Dacă mâncarea s-a preparat separat pentru diabetic, cu cantități cântărite în prealabil, ea este desigur permisă.

Fructe proaspete: struguri, prune. Oricare alt fruct peste cantitățile permise.

Fructe uscate: toate.

Dulciuri: interzise dacă conțin zahăr sau făină.

FOARTE IMPORTANT !

- Este foarte important ca modificările aduse dietei diabeticului să se facă numai după avizul medicului.
- Diabeticul trebuie să mănânce la ore regulate, totdeauna aceleași, mai ales dacă face insulină.
- Asigurați-vă că mâncați o largă varietate de alimente, fructe, vegetale, cărnuri, și alte proteine sub diverse forme cum ar fi alunele, produsele lactate și cereale/semințe;
- Consumați cantitatea corectă de calorii pentru a vă menține o greutate sănătoasă;
- Optați pentru alimente bogate în fibre, cum ar fi pâinea neagră, fructe și cereale. Acestea conțin vitamine și minerale importante. Aveți nevoie de 25 până la 35 de grame de fibre în fiecare zi. Studiile de specialitate au arătat că persoanele care au diabet de tip 2 și care consumă o dietă bogată în fibre pot îmbunătăți nivelul glucozei din sânge și nivelul colesterolului. Rezultate similare s-au obținut și în unele studii efectuate pe persoanele cu diabet de tip 1.
- Alimentele care conțin glucide vor fi consumate în cantitățile permise de medic, obligatoriu controlate pe cântar. Aceste alimente, care dau glucoză în organism, vor fi împărțite între cele trei mese principale.
- Alimentele, care nu conțin glucoză sau conțin glucoza sub 10%, pot fi consumate fără controlul cântarului.
- Dintre alimentele interzise, diabeticul nu va consuma decât cu avizul medicului cantitățile indicate de acesta.
- Se va da o deosebită importanță salatelor de crudități dintre cele permise, care vor fi consumate în cantitate cât mai mare, deoarece aduc vitamine și săruri alcaline care combat acidoza.
- Încă din vară, diabeticul se va îngriji să-si conserve zarzavaturi, pentru a avea o rezervă pe timpul iernii.

În ceea ce privește consumul de glucide, acesta este stabilit de medic, de la bolnav la bolnav, în funcție de capacitatea lui de le utiliza. În general nu se scad glucidele sub 120 de grame în 24 de ore, deoarece în lipsa acestora acidoza poate să apară foarte repede.

În privința glucidelor nu există o restricție cantitativă. Unele alimente, ca zahărul, dulceața, marmelada, bomboanele și în general, toate zaharicalele, sunt strict interzise diabeticului. Aceste dulciuri, fiind prea bogate în zahăr, fac să crească repede și pronunțat cantitatea de glucoză din sânge, mai înainte de a fi posibilă utilizarea lor, care, după cum am arătat, este defectuoasă la diabetici.

Cunoscând conținutul aproximativ de glucide al alimentelor, diabeticul își poate alcătui singur meniul zilnic, în funcție de cantitatea de glucide permisă de medic.

INDEXUL GLICEMIC

Indexul glicemic este o modalitate de a măsura rata cu care alimentele cu conținut de glucide trec sub formă de glucoză în sânge, stimulând eliberarea insulinei. Cu alte cuvinte, măsurăm cu ajutorul lui efectul alimentelor cu conținut diferit de zaharuri asupra glicemiei.

Indicele glicemic măsoară carbohidrații din perspectiva concentrației de zahăr pur. Este important de știut valoarea acestuia pentru a se determina cum este afectată glicemia (nivelul zaharului din sange) după masa.

Indexul glicemic este foarte important pentru persoanele cu diabet, dar și pentru cei ce vor să aibă o dietă hipocalorică sau mai săracă în hidrați de carbon, deoarece este un indicator important în concentrația de colesterol.

Alimentul de referință este pâinea albă cu index 100. Alți autori folosesc glucoza ca index glicemic. Important este să avem idee ce mâncăm, până la măsurat la grame mai este. E util de știut însă că există un factor de 0,7, pentru a face conversia de la indexul la pâinea albă la cel cu referința la glucoza.

Factorii care influențează indexul glicemic sunt: tipul fibrelor alimentare, modalitatea de preparare (crud/ prăjit/ uscat etc), tipul de glucide conținute (zaharuri simple, precum fructoza sau glucoza până la cele complexe, cum ar fi amidonul, cu conținut divers de amiloza), dar și restul substanțelor din alimente (proteine, grăsimi, fibre).

Digestia transformă carbohidrații în glucoză și astfel crește nivelul zaharului din sânge. Acesta determină mai departe producerea de insulină imediat după ce mâncarea a fost digerată. Insulina este un hormon care, dacă este produs în cantitate mai mare, poate produce îngrășarea. Putem spune că indicele glicemic măsoară biodisponibilitatea carbohidraților sau rata de absorbție intestinală. Dacă rata de absorbție este ridicată (spre exemplu, în cazul cartofilor) atunci și nivelul zaharului în sânge va crește foarte rapid. În comparație, carbohidrații cu un indice glicemic mic (spre exemplu roșiile) generează o rată a glicemiei foarte mică.

Acest indice este foarte puțin influențat de conținutul în proteine sau în grăsimi al alimentului respectiv. În general, alimentele cu IG scăzut au nevoie de un timp mai lung pentru a fi digerate ceea ce determină reducerea senzației de foame și apoi scădere ponderală.

Atunci când glicemia este constantă veți avea suficient combustibil pentru creier și masa musculară. Indicele glicemic poate fi măsurat arătând cât de repede este eliberat zahărul din alimente comparativ cu glucoza pură. Ratei eliberării glucozei i-a fost atribuit un punctaj de 100.

Indexul glicemic este creșterea glucozei în sânge într-un interval de o oră.

Index Glicemic Ridicat:
Glucoza 100

Index Glicemic Scazut:
Mediu 40



Trebuie consumate alimente cu indice glicemic scazut si moderat cum ar fi: fructele proaspete si congelate, legumele proaspete (de evitat cele din conserva), cerealele integrale, nucile si semintele simple si germinate. Alimentele cu un indice glicemic scazut se insotesc de valori crescute ale colesterolului “bun”, adica HDL, care va protejeaza de infarct.

Nu exista practic nici o diferenta în indicele glicemic de ansamblu între produsele lactate fara grasimi si produsele lactate standard. Este important sa se tina seama de faptul ca produsele lactate, chiar daca au un indice glicemic mic, au un index insulenic ridicat.

Indexul glicemic este un indicator important in concentratia de colesterol.

Riscul de diabet prin consumul de alimente cu index glicemic ridicat si alimente cu fibra dietetica redusa.

Consumul de paine cu index glicemic scazut este indicat in protectia bolilor de inima.



Paine de secara
(Index glicemic 70)

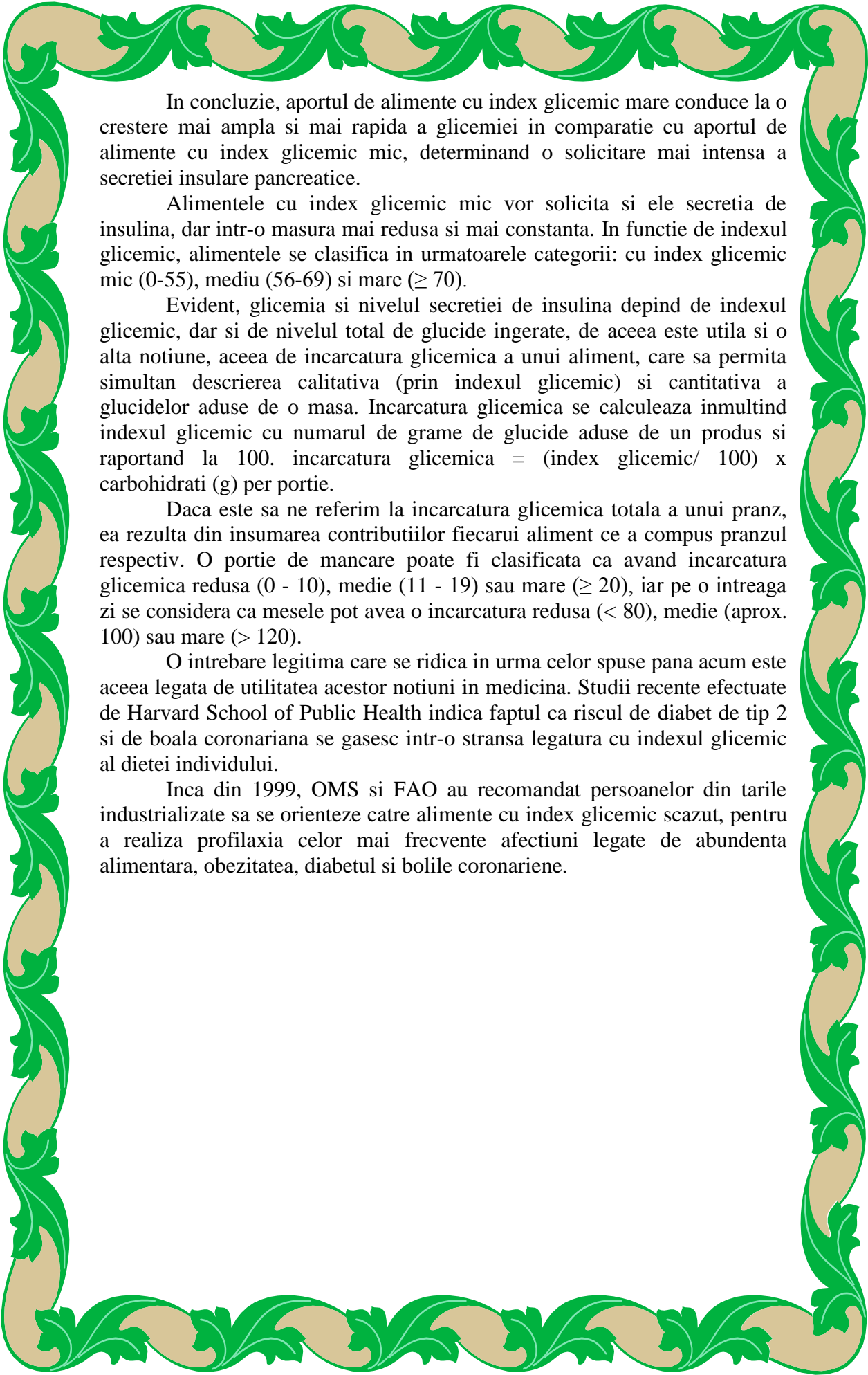


Paine alba
(Index glicemic 41)

Recomandarea alimentelor cu index glicemic scazut cu 1-2 ore inainte orice activitate fizica.

Relatia dintre cedarea inceata de energie a alimentelor cu index glicemic scazut si oboseala se echilibreaza.

Dupa efort fizic se recomanda carcohidrati cu index glicemic scazut.



In concluzie, aportul de alimente cu index glicemic mare conduce la o crestere mai ampla si mai rapida a glicemiei in comparatie cu aportul de alimente cu index glicemic mic, determinand o solicitare mai intensa a secretiei insulare pancreatice.

Alimentele cu index glicemic mic vor solicita si ele secretia de insulina, dar intr-o masura mai redusa si mai constanta. In functie de indexul glicemic, alimentele se clasifica in urmatoarele categorii: cu index glicemic mic (0-55), mediu (56-69) si mare (≥ 70).

Evident, glicemia si nivelul secretiei de insulina depind de indexul glicemic, dar si de nivelul total de glucide ingerate, de aceea este utila si o alta notiune, aceea de incarcatura glicemica a unui aliment, care sa permita simultan descrierea calitativa (prin indexul glicemic) si cantitativa a glucidelor aduse de o masa. Incarcatura glicemica se calculeaza inmultind indexul glicemic cu numarul de grame de glucide aduse de un produs si raportand la 100. $\text{incarcatura glicemica} = (\text{index glicemic} / 100) \times \text{carbohidrati (g) per portie}$.

Daca este sa ne referim la incarcatura glicemica totala a unui pranz, ea rezulta din insumarea contributiilor fiecarui aliment ce a compus pranzul respectiv. O portie de mancare poate fi clasificata ca avand incarcatura glicemica redusa (0 - 10), medie (11 - 19) sau mare (≥ 20), iar pe o intreaga zi se considera ca mesele pot avea o incarcatura redusa (< 80), medie (aprox. 100) sau mare (> 120).

O intrebare legitima care se ridica in urma celor spuse pana acum este aceea legata de utilitatea acestor notiuni in medicina. Studii recente efectuate de Harvard School of Public Health indica faptul ca riscul de diabet de tip 2 si de boala coronariana se gasesc intr-o stransa legatura cu indexul glicemic al dietei individului.

Inca din 1999, OMS si FAO au recomandat persoanelor din tarile industrializate sa se orienteze catre alimente cu index glicemic scazut, pentru a realiza profilaxia celor mai frecvente afectiuni legate de abundenta alimentara, obezitatea, diabetul si bolile coronariene.

INDEX GLICEMIC SCAZUT				
Aliment	Cantitatea	Index Glicemic	Carbhidrati/ Cantitate	kcal/ Cantitate
Fasole Soia	120 g	18	6	169
Cirese	100 g	22	10	39
Fructoza	5 g	23	5	19
Grapefruit	80 g	25	5	24
Linte rosie	160 g	26	28	164
Fasole rosie	120 g	27	20	124
Lapte nedegr. 3.5 %	300 ml	27	14	198
Linte verde	160 g	30	28	164
Caise uscate	40 g	31	15	63
Lapte degr. 1.5 %	300 ml	32	15	99
Iaurt cu fructe degr.	150 g	33	27	135
Mere	100 g	38	12	47
Pere	160 g	38	16	64
Prune	55 g	39	5	20
INDEX GLICEMIC SCAZUT → MEDIU				
Suc de mere	160 ml	40	16	61
Spaghetti	220 g	41	49	229
Piine de seara	25 g	41	11	55
Piersici	121 g	42	8	36
Portocale	208 g	44	12	54
Macaroane	45 g	45	43	198
Taitei	230 g	46	30	143
Suc de portocale	106 ml	46	14	58
Struguri	100 g	46	15	57
Mazare	70 g	48	7	48
Ciocolata cu lapte	54 g	49	31	281
Morcovi(carote)	60 g	49	3	14
Kiwi	68 g	52	6	29
Cartofi	130 g	54	27	109

INDEX GLICEMIC MEDIU				
Aliment	Cantitatea	Index Glicemic	Carbhidrati/ Cantitate	kcal/ Cantitate
Malai	85 g	55	17	94
Banane	100 g	55	23	95
Mango	75 g	55	11	43
Stafide	18 g	56	12	50
Piine pita	75 g	57	43	199
INDEX GLICEMIC MEDIU-RIDICAT				
Orez Basmati	60 g	58	48	215
Miere de albine	17 g	58	13	49
Pizza	115 g	60	38	288
Inghetata	60 g	61	14	62
Cartofi fierti	175 g	62	27	118
Rosine	30 g	64	21	82
Ananas	80 g	66	8	33
Fanta(suc)	375 ml	68	51	191
Piine integrala	38 g	69	16	82
INDEX GLICEMIC RIDICAT				
Piine alba	38 g	70	18	85
Isostar(suc)	250 ml	70	18	68
Pepene verde	200 g	72	14	62
Tortilla/ Cornchips	50 g	72	30	230
Chips	165 g	75	59	450
Orez maro	180 g	76	58	254
Biscuiti	8 g	78	6	28
Fasole lata	120 g	79	7	58
Cornflakes	30 g	84	26	108
Cartofi copti	180 g	85	22	94
Orez alb	180 g	87	56	248
Baguette	40 g	95	22	108
Lucozade(suc)	250 ml	95	40	150
Parstinac	65 g	97	8	43
Glucoza	5 g	100	5	19

ACIZII GRASI "OMEGA"= = GRĂSIMI BUNE

Grasimile alimentare se impart in patru grupe: grasimi saturate, mono-nesaturate, poli-nesaturate si grasimi trans. Fiecare grupa se manifesta diferit in interiorul organismului. Toate cele patru tipuri de grasimi au la baza acizii grasi, care sint alcatuiti din molecule de carbon si hidrogen in diferite combinatii.

Cantitatea si tipul grasimilor prezente in alimentatie poate avea ca rezultat largirea sau ingustarea arterelor, fapt ce modifica fluiditatea singelui. Astfel poate creste pericolul formarii cheagurilor de singe. Acestea reprezinta factori importanti care maresc riscul aparitiei bolilor cardiovasculare.

Corpul nostru nu poate functiona in bune conditii fara anumite grasimi, numite grasimi esentiale.

Pana de curand se considera ca este nevoie de o cantitate foarte mica din aceste grasimi... dar noile studii si cercetari arata ca un consum crescut ne protejeaza de cancer, diabet, boli cardiovasculare, boli ale sistemului nervos, tulburari psihice si multe altele.

O dieta ce include foarte multe lipide este nociva pentru sanatate si maresc riscul de cancer sau boli de inima. Numai ca o dieta ce include foarte putine lipide este si mai nociva daca aceste grasimi sunt rele pentru organism.

Acizi grasi esentiali

Acestia nu pot fi produși de organismul nostru, prin urmare trebuie să îi obținem din alimentatie. Acizii grasi esentiali sunt acidul linoleic si alfa-linoleic, Omega 6 si Omega 3. Organismul nostru are nevoie de aceste grasimi pe care nu si le poate produce singur si ca atare trebuie sa le luam din alimentatie. Foarte multi oameni mananca alimente cu prea multe grasimi Omega 6 si prea putine grasimi Omega 3.

Alimente care contin grasimi omega-6 si omega-3

Grasimile poli-nesaturate se impart in doua categorii:

- Grasimile omega 3, care se gasesc in peste, fructe de mare, carne slaba, produse vegetale (precum cereale, seminte, nuci, alune, leguminoase, legume cu frunze de culoare verde inchis, smochine), uleiuri vegetale, cum ar fi uleiurile din soia, in si nuc. Pestii cu carne grasa (ca de exemplu, macroul, somonul, pastravul, tuna, sardinele, heringii) contin mai multi acizi grasi omega-3 decat pestii cu carnea alba.

- Grasimile omega 6 se gasesc in grasimile polinesaturate, in primul rind in nuci, seminte si uleiuri vegetale, ca de exemplu de porumb, de soia si de floarea-soarelui.

Este important sa menținem un echilibru adecvat între Omega 3 si Omega 6 (un alt acid gras esențial) în alimentație, deoarece aceste două substanțe lucreaza împreună pentru a ne mentine sănătatea. Acizii Omega 3 ajuta la reducerea inflamației și de cele mai multe acizii Omega 6 au tendința de a promova inflamația!

Un dezechilibru al acestor acizi grași contribuie la dezvoltarea unor boli în timp ce un echilibru corect ajută la menținerea și chiar îmbunătățirea sănătății.

Continutul real al grasimilor nu este inca foarte clar definit, de exemplu, grasimea din carnea de vita este considerata ca fiind saturata desi este numai pe jumătate saturata. Uleiul de masline este listat ca fiind mononesaturat desi continutul sau real este circa trei sferturi mononesaturat. Uleiul de masline este adesea laudat ca fiind cea mai sanatoasa grasime din cate exista. Acesta este insa grasime pura dintre care 14% este chiar saturata. Secretul unei diete sanatoase este sa mancam cu masura din toate cele sanatoase, nimic exagerat!

Cate grasimi putem manca pe zi si cum sa fie acestea?

Ideal ar fi ca portia zilnica de grasimi sa fie de 20% iar dintre acestea sa regasim urmatoarea impartire: 3,5% Omega-6; 3,5% Omega-3; 7% grasime mononesaturata; 6% grasime saturata.

Avantajele consumului de grasimi omega

Inca se mai fac cercetari pe marginea acestui subiect, dar avantajele consumului de grasimi omega din alimentatie confirmate deja sint urmatoarele:

- Scaderea nivelului de colesterol din sange, ceea ce duce la diminuarea unui important factor de risc in aparitia bolilor de inima (omega-6 si 3)
- Formarea compusilor antiinflamatori care ajuta la diminuarea aparitiei unei game de afectiuni inflamatorii, cum ar fi psoriazisul, artrita reumatica, colita ulceroasa si inflamarea peretilor vaselor de sange asociata cu ingustarea arterelor (omega 3)
- Contributia la dezvoltarea normala a creierului fatului.

Acizii grasi omega-3 si omega-6 pot intra in competitie in metabolismul uman

Acizii grasi omega-6 sint acizi grasi poli-nesaturati care conduc la diminuarea colesterolului. Totusi, s-a descoperit recent ca proportia dintre acizii omega-6 si cei omega-3 poate fi un factor important in reducerea riscului aparitiei bolilor cardiovasculare. Exista o interactiune competitiva intre metabolismul acizilor grasi omega-6 si al celor omega-3. Daca aportul de acizi omega-6 este prea ridicat, acesta poate concura cu cel de acizi omega-3, oprindu-le influenta pozitiva asupra organismului, ceea ce poate duce la un deficit de acizi grasi omega-3. Pentru a pastra o proportie sanatoasa pentru organism, se recomanda ca raportul dintre omega-6 si omega-3 sa fie de mai putin de 5 la 1. Acest raport poate fi atins printr-un consum variat de alimente, in special de uleiuri si creme vegetale.

Un raport corect intre acizii grasi omega-6 si cei omega-3 conduce la:

- reducerea inflamatiilor
- scaderea presiunii singelui
- regularizarea batailor inimii
- fluidizarea singelui.

Specialistii nutritionisti ne recomanda un consum redus de grasimi in alimentatia zilnica, mai ales cele saturate si trans.

Precautii privind suplimentele de Omega 3 si Omega 6

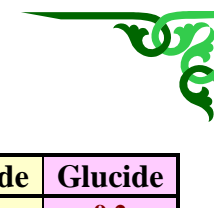
Datorită potențialului de reacții adverse și de interacțiune cu diverse medicamente, suplimentele alimentare ar trebui să fie luate numai la recomandarea unui medic.

Sfaturi utile:

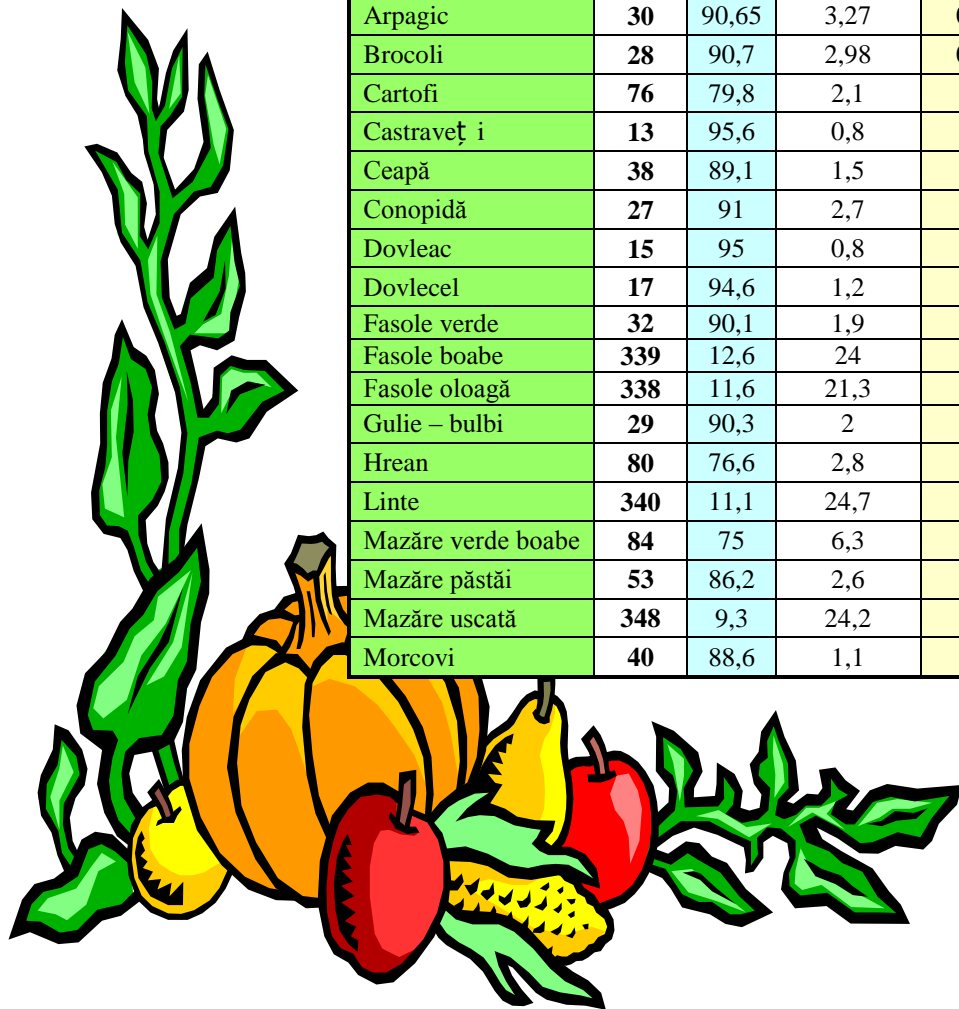
- Indepartati grasimea vizibila de pe bucatile de carne
- Consumati unul sau doi pesti sau fructe de mare saptaminal. Sint de preferat pestii cu carne grasa
- Nu prajiti pestele in grasimi vegetale hidrogenate sau animale. Prajitul in tigaie sau in profunzime poate duce la scaderea continutului de acizi omega-3 din peste
- Consumati produse lactate cu un continut scazut in grasimi sau fara grasimi
- Preparati alimentele mai degraba prin fierbere, coacere sau prajire pe gratar, decit prin prajire in tigaie
- Reduceti consumul de alimente de tip fast-food, unt, chipsuri din cartofi, biscuiti si prajituri si alte alimente procesate care contin grasimi pentru fragezimea aluatului
- Consumati grasimi din surse brute, precum pesti cu carne grasa, nuci, soia, avocado, seminte (in piine) si uleiuri presate la rece
- Consumati diverse tipuri de uleiuri, ca de exemplu ulei de masline presat la rece
- Folositi tigai neaderente, pentru a reduce cantitatea de grasime folosita exclusiv pentru impiedicarea aderarii alimentelor prajite.

Nu uitati:

- Grasimile alimentare contin o cantitate dubla de calorii/gram decit carbohidratii sau proteinele
- Produsele de origine animala si unele alimente procesate, in special mincarea prajita de tip fast-food, au un continut mai ridicat de grasimi saturate, care sint asociate cu cresterea nivelului de colesterol din sange
- Grasimile mono-nesaturate si poli-nesaturate pot echilibra nivelul de colesterol din sange.



LEGUME 100g	Kcal	Apa	Proteine	Lipide	Glucide	LEGUME 100g	Kcal	Apa	Proteine	Lipide	Glucide
Andive	20	93,1	1,7	0,1	4,1	Păpădie frunze	45	85,6	2,7	0,7	9,2
Anghinare	49	85,5	2,7	0,2	10,6	Păstârnac	76	79,1	1,7	0,5	17,5
Ardei dulce galben	27	92	1	0,2	4,1	Pătrunjel	44	85,1	3,6	0,6	8,5
Ardei dulce roșu	31	92,2	0,99	0,3	4,2	Porumb dulce	86	75,9	3,2	1,18	3,22
Ardei dulce verde	20	93,9	0,86	0,17	2,4	Ridichi de lună	18	93,7	1,1	0,1	3,6
Ardei iute	40	88,02	1,87	0,4	5,3	Ridichi negre	43	87,3	1,6	0,1	9,9
Arpagic	30	90,65	3,27	0,73	1,85	Roșii	22	93,5	1,1	0,2	4,7
Brocoli	28	90,7	2,98	0,35		Suc de roșii	19	93,6	0,6	0,1	4,3
Cartofi	76	79,8	2,1	0,1	17,7	Salată	14	95,1	1,3	0,2	2,5
Castraveți	13	95,6	0,8	0,1	3	Sfeclă albă (bulbi)	30	91,5	1	0,2	6,6
Ceapă	38	89,1	1,5	0,1	8,7	Sfeclă albă (frunze)	28	90,3	3	0,3	5
Conopidă	27	91	2,7	0,2	5,2	Sfeclă roșie (bulbi)	43	87,3	1,6	0,1	9,9
Dovleac	15	95	0,8	0,1	3,5	Sfeclă roșie (frunze)	24	90,9	2,2	0,3	4,6
Dovlecel	17	94,6	1,2	0,1	3,6	Spanac	26	90,7	3,2	0,3	4,3
Fasole verde	32	90,1	1,9	0,2	7,1	Spanac congelat	25	91,3	3	0,3	4,2
Fasole boabe	339	12,6	24	2,2	58,2	Sparanghel	21	92,9	2,1	0,2	4,1
Fasole oioagă	338	11,6	21,3	0,6	61,6	Ștevie	22	93	2	0,7	
Gulie – bulbi	29	90,3	2	0,1	6,6	Varză proaspătă	38	87,5	4,2	0,8	6
Hrean	80	76,6	2,8	0,3	18,1	Varză roșie	26	91,8	1,5	0,2	5,9
Lințe	340	11,1	24,7	1,1	60,1	Varză de Bruxelles	47	84,8	4,7	0,4	8,7
Mazăre verde boabe	84	75	6,3	0,4	17	Vinete	25	92,4	1,2	0,2	5,6
Mazăre păstăi	53	86,2	2,6	0,1	10,5	Țelină (bulbi)	40	88,4	1,8	0,3	8,5
Mazăre uscată	348	9,3	24,2	1	62,7	Țelină (frunze)	17	94,1	0,9	0,1	3,9
Morcovi	40	88,6	1,1	0,2	9,1	Usturoi	129	63,8	5,3	0,2	29,3





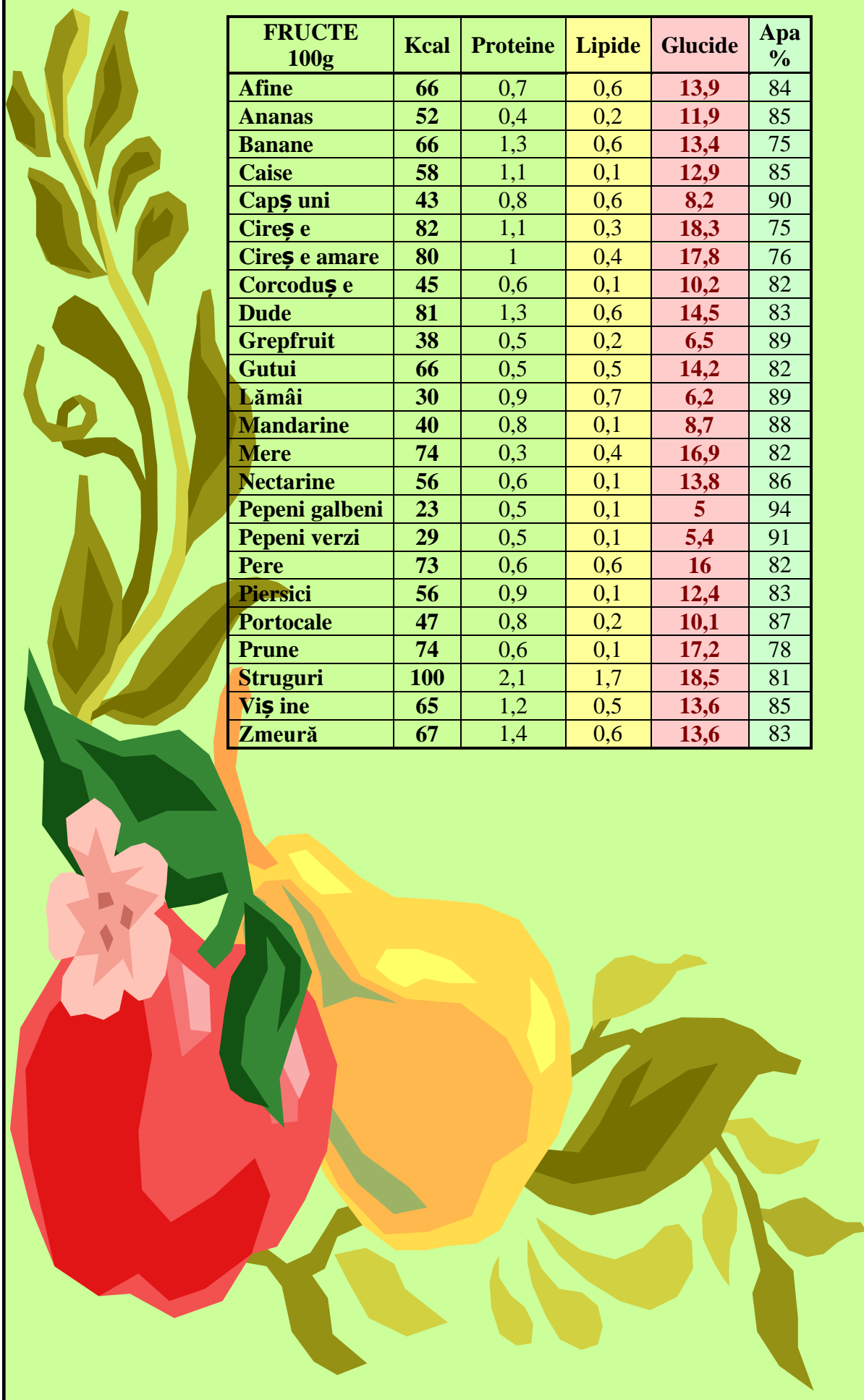
LEGUME PROCESATE 100g	Kcal	Apa	Proteine	Lipide	Glucide
Brocoli congelat	26	91,46	2,81	0,29	1,35
Cartof copt	93	74,89	2,5	0,13	1,18
Conopidă congelată	24	92,51	2	0,27	2,22
Fasole congelată	33	89,88	1,18	0,21	
Frunze de viț ă-de-vie conservate	69	76,1	4,27	1,97	
Mazăre congelată	73	80,7	5,4	0,3	12,8
Morcovi congelat i	36	90	0,78	0,46	4,76
Morcovi (suc proaspăt)	23	92,7	0,6	-	6,7
Porumb dulce conservat	64	81,34	1,95	0,5	2,83
Pastă de roș ii	82	73,5	4,32	0,47	12,18
Spanac congelat	29	90,17	3,63	0,57	0,65
Varză acră	22	92,5	0,9	0,1	1,78

FRUCTE USCATE 100g	Kcal	Apa %	Proteine	Lipide	Glucide
Caise (fără sâmburi)	304	20	5,2	0,4	68
Curmale (cu sâmburi)	326	19	1,9	0,6	74
Prune (cu sâmburi)	306	20	2,5	0,5	71
Smochine	267	26	4,3	1,3	58
Stafide	304	17	2,5	0,5	71,2

FRUCTE ȘI SEMINȚ E OLEAGINOASE 100g	Kcal	Apa %	Proteine	Lipide	Glucide
Alune în coajă	408	4	8,7	33,8	11,7
Arahide	584	8	9,3	44,5	15,7
Castane	400	8	10,7	7	69,5
Fistic	650	4	22,3	54	13,8
Nuci	654	5	19,8	60	3,7
Nuci de cocos	598	8	8,4	48,8	29,9
Dovleac (seminț e)	572	7	28	47,4	5,1
Floarea - soarelui (seminț e)	420	8	14,7	32,3	14,5



FRUCTE 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apa %
Afine	66	0,7	0,6	13,9	84
Ananas	52	0,4	0,2	11,9	85
Banane	66	1,3	0,6	13,4	75
Caise	58	1,1	0,1	12,9	85
Capș uni	43	0,8	0,6	8,2	90
Cireș e	82	1,1	0,3	18,3	75
Cireș e amare	80	1	0,4	17,8	76
Corcoduș e	45	0,6	0,1	10,2	82
Dude	81	1,3	0,6	14,5	83
Grepfruit	38	0,5	0,2	6,5	89
Gutui	66	0,5	0,5	14,2	82
Lămâi	30	0,9	0,7	6,2	89
Mandarine	40	0,8	0,1	8,7	88
Mere	74	0,3	0,4	16,9	82
Nectarine	56	0,6	0,1	13,8	86
Pepeni galbeni	23	0,5	0,1	5	94
Pepeni verzi	29	0,5	0,1	5,4	91
Pere	73	0,6	0,6	16	82
Piersici	56	0,9	0,1	12,4	83
Portocale	47	0,8	0,2	10,1	87
Prune	74	0,6	0,1	17,2	78
Struguri	100	2,1	1,7	18,5	81
Viș ine	65	1,2	0,5	13,6	85
Zmeură	67	1,4	0,6	13,6	83



FĂINOASE 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Biscuiți	337	8,2	9,5	74	6
Cornuri, chifle	269	10,5	0,6	53,5	33,5
Fulgi de ovăz	382	13,6	6,3	65,3	12
Griș	354	11,2	0,8	73,3	14
Orez decortificat	355	5,6	1	75,8	14
Pâine de graham	256	9,1	1	51	-
Pâine de grâu albă	282	10,3	2	54	32,1
Pâine de grâu intermediară	255	8,3	0,8	52,2	37,2
Pâine de grâu neagră	245	8,4	1,2	48,5	33,5
Pâine de secară	239	7,8	1,3	47,5	40,2
Paste făinoase cu ou	366	10,2	2,2	79,1	11,8
Paste făinoase obișnuite	360	5,6	1	75,9	12,5

LACTATE 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Brânză de burduf	337	28	28	0,5	39
Brânză grasă de vaci	156	13	9	4,5	70
Brânză slabă de vaci	97	17	1,2	4	75
Brânză telemea de oaie	270	17	20	1	55
Brânză telemea de vacă	243	17	17,2	1	57
Brânză topită grasă	271	20	20,3	1	55
Caș caval	283	25	19	1	50
Iaurt gras	55	3,2	3,2	3	90
Iaurt slab	30	3,3	0,1	3,9	92
Lapte de vacă bătut integral	64	3,5	3,6	3,9	88
Lapte de vacă integral	67	3,5	3,6	4,8	87
Lapte de vacă parțial degresat II	53	3,5	2	4,9	88

OUĂ 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Ou de găina integral	171	14	12	0,6	72
Gălbenuș (ou de găină)	364	16	32	0,3	52
Albuș (ou de găină)	57	13	0,2	0,5	86

PEȘTE 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Crap	104	18,9	2,8	-	77
Șalău	83	19,4	0,4	-	78,4
Știucă	82	19,1	0,4	-	79,4
Conserve de stavrizi în ulei (numai peștele)	207	22,5	12,3	-	58,6

CARNE 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Carne de căprioară	100	20	1,9	-	76
Carne de curcă slabă	179	24,5	8,5	-	65,8
Carne de găină grasă	167	19	9,5	-	70
Carne de găină slabă	128	20	5	-	73
Carne de iepure	98	22	1	-	75
Carne de miel	260	18	20	-	62
Carne de mistreț	114	22	2,4	-	74
Carne de oaie semigrasă	331	17	28	-	54
Carne de oaie slabă	144	20	6,5	-	72
Carne de porc grasă	388	15	35	-	49
Carne de porc semigrasă	268	16,5	21,5	-	60,9
Carne de porc slabă	143	20,4	6,3	-	72
Carne de rață	136	19,6	6	-	75
Carne de vacă grasă	401	22	35	-	74
Carne de vacă slabă	118	21	3	-	74
Carne de vițel slabă	226	18,3	16,3	-	64,3
Ficat de bovine	146	20	5	4	72
Ficat de porc	146	19	6	3	72
Limba de bovine	207	16	15	0,4	68,4
Parizer, crenvurst, polonez	289	10,1	26,6	-	61
Pate de ficat	160	8,7	12	3,2	76,1
Rinichi de bovine, de porc	122	18	3	-	76
Șuncă presată	324	18,4	26,7	-	52

BĂUTURI ALCOOLICE 100ml	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Bere	50	0,6	4,4	4	90
Rom	312	0	43,9	0	56
Tuică	250	-	40	-	-
Vin mediu	53	-	7,5	0,1	-
Whisky	301	0	42,2	0	-

GRĂSIMI 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Margarină	786	0,5	82	-	15,7
Seu de bovine și ovine	927	0,3	99,4	-	0,3
Smântână 20%	213	3,5	20	3,1	71,4
Smântână 30%	299	2,5	30	2,3	63,2
Ulei de floarea-soarelui	929	-	99,9	-	0,1
Ulei de soia	928	-	99,8	-	0,2
Unt	806	8	80	2,5	9,5
Untură de gâscă	923	0,5	99	-	0,3
Untură de porc	928	0,2	99,6	-	0,2

PRODUSE ZAHAROASE 100g	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Apă %
Amidon	340	-	-	83	-
Bomboane cu ciocolată	574	7	33,8	56,3	0,9
Bomboane fondante	420	3,1	9,1	78,7	8,4
Cacao praf	449	23,4	20,2	40,2	5,2
Caramelle cu lapte	398	-	-	96	3
Ciocolată cu lapte	603	6,9	29,9	49,8	1,2
Ciocolată cu vanilie	570	5,1	33,1	58,9	1
Ciocolată menaj	536	6,5	27,5	61,6	1
Dulceață de nuci verzi	312	-	-	76,1	22,3
Dulceață de trandafiri	328	-	-	80,3	18,8
Fruite confiate	309	0,3	-	75	-
Gem de caise	302	0,65	-	73	25
Gem de capș uni	304	0,34	-	74	23
Gem de gutui	308	0,35	-	75	22
Gem de piersici	308	0,64	-	74,5	21
Gem de prune	300	0,62	-	72,5	25
Gem de vișine	399	0,88	-	69,5	24,1
Gem de zmeură	304	-	-	74,3	20
Glucoză	319	-	-	77,7	22
Halva din floarea – soarelui	546	18,8	31,5	43	3,7
Halva din susan	554	13,9	32,9	47,4	3,3
Jeleu de afine	314	0,6	-	76	-
Jeleu de mure	269	0,5	-	65	-
Lactoza	407	0,2	-	99	-
Magiun de prune	245	1,5	-	55	-
Marmelada amestec	289	0,46	-	72,5	23,3
Marmelada extra	292	0,42	-	71	26,5
Marțipan	495	9,3	28,5	46,7	13,8
Miere de albine	335	0,4	-	81,3	18
Nuga	575	9	35	53	1



Retete pentru
mic dejun sanatos

Clatite cu legume

Ingrediente

- 3 oua
- 4 parti faina
- 1 l lapte
- 5 lingura ulei
- sare
- 4 ardei grasi
- 1 ceapa
- 500 g dovlecei
- 4 morcovi
- sare
- piper
- patrunjel verde



Mod de preparare

Se fac clatitele in mod normal. Legumele se taie, se calesc si se sareaza, pipereaza dupa gust. Se pune patrunjelul verde taiat marunt si se umple clatitele cu acest amestec de legume.

Se impaturesc apoi se prajesc pana prind culoare.

Sufleu de clatite cu spanac

Ingrediente

- spanac
- jambon
- cascaval
- oua
- nucsoara
- sare,

Umplutura

- 400 g spanac
- 100 g jambon
- 50 g cascaval
- 3 oua, sare
- nucsoara.



Mod de preparare

Spanacul se spala, se fierbe si apoi se paseaza. Cand s-a mai racit se adauga galbenusurile, aproximativ 25 g cascaval si jambonul tocat. Se amesteca totul bine si se condimenteaza. Albusurile se bat spuma si se adauga in final si ele. Clatitele se umpleu cu acest amestec si se asaza in straturi succesive intr-o forma unsa cu unt. Se dau la cuptor timp de 45 de minute. Nu va temeti daca straturile de clatite se ridica! Acestea isi vor reveni dupa ce se scoate sufleul, se rastoarna pe un platou si se adauga restul de cascaval ras. Se taie felii precum cele de tort si se servesc calde.

Lipii libaneze cu spanac si peste

Ingrediente

- 4 lipii libaneze mici
- 250 g cascaval
- 50 g unt sau margarina
- 400 g spanac congelat sau din conserva
- 2 fire ceapa verde
- 4 fileuri de cod sau merluciu
- 1 lamaie
- piper
- sare



Mod de preparare

Cureti, speli si tai marunt ceapa. Speli fileurile si le usuci folosind un servet. Daca folosesti spanac din conserva, il scurzi bine.

Calesti putin ceapa in unt. Adugi spanacul congelat sau pe cel conservat si il scazi pe foc mic, amestecand din cand in cand, iar la sfarsit sarezi dupa gust.

Intre timp, frigi pe ambele parti fileurile de peste, intr-o tigaie teflonata, incalzești lipiile in cuptor, la foc mic.

Cand fileurile sunt gata, le tai in fasii, pe care le stropesti cu zeama de lamaie si le presari cu sare si piper.

Scoti lipiile pe farfurii si razi peste ele cascaval, intinzi un strat subtire de spanac si asezi fasiile de peste. Rulezi repede lipiile si le consumi calde. Daca doresti, poti sa le condimentezi cu ketchup sau sa le servesti cu ardei proaspeti alaturi.

Omleta taraneasca

Ingrediente

- 1 1/2 kg cartofi fierti
- ulei
- 1 ceapa
- sare
- 4 carnaciori
- 2-3 oua
- 4-6 linguri lapte
- marar



Mod de preparare

Cartofii taiati in felii se prajesc usor in uleiul fierbinte, se sareaza si li se adauga ceapa tocata mai mare. Inainte de a se inmuia ceapa, se pun si carnaciorii taiati felii, ouale batute si amestecate cu laptele, sarea. Dupa ce se mai lasa putin pe foc, sa se prinda omleta, se servesc fierbinti cu marar tocat presarat deasupra.

Omleta cu cas

Ingrediente

- 6 oua
- 6 linguri de lapte
- unt
- 1 lingurita faina
- 100 g cas
- sare
- piper.



Mod de preparare

Galbenusurile, faina si laptele se bat bine cu furculita.

Se adauga albusurile batute spuma tare.

Se prajeste in untul incins. Se serveste fierbinte, presarata deasupra cu cas ras.

Omleta cu peste

Ingrediente

- 600 g de peste
- 5 linguri de ulei de masline(sau de floarea-soarelui)
- 2 ardei grasi
- 2 catei de usturoi
- 6 oua
- patrunjel



Mod de preparare

Se poate pregati cu peste congelat sau sarat. Pestele congelat se lasa pe un platou, la temperatura camerei ca sa se dezghete. Pestele sarat se va pune intr-o cratita cu apa, cere se va schimba de cateva ori. Dupa ce s-a desarat sau decongelat, se taie in bucatele mici si se curata de oase.

Bucatelele de peste se prajesc in ulei incins impreuna cu ardeii, taiati felii subtiri. Se adauga usturoiul pisat si patrunjelul tocat. Se lasa sa se prajeasca la foc iute, apoi se toarna ouale batute ca pentru omleta. Omleta se ruleaza si se serveste cu salata.

Omleta cu sos

Ingrediente

- 6 oua
- 6 linguri de ulei
- 1 ceasca cu supa
- 4 cepe
- 3 rosii
- 2 lingurite de sofran
- 2 lingurite de patrunjel
- sare
- piper
- 1 lamaie
- 3 lingurite de iaurt.



Mod de preparare

Se taie rosiile in cubulete mai mari si cepele in rondele apoi se pun la fiert in supa clocotita. Se adauga sare, piper, sofran, patrunjel. Se lasa sa fiarba cca 10 minute, apoi se strecoara supa. Rosiile si rondelele de ceapa se vor aseza pe o omleta care a fost pregatita intre timp si tinuta la cald. In restul de supa se toarna iaurtul si sucul de lamaie. Cu acest sos se serveste omleta.

Rulada de pui

Ingrediente

- 500g piept de pui
- legume congelate
- 1 ou
- 1 lingura pesmet
- 1 lingura smantana
- sare si piper



Mod de preparare

Pieptul de pui se bate cu ciocanul pentru snitele iar pe masa intindem prima data o folie de aluminiu si peste ea o folie transparenta. Asezam pe folii pieptul de pui batut. Intre timp 1 bucata de piept de pui se toaca marunt si se amesteca cu oua pasmet si samantana, si se potriveste de sare si piper. Aceasta compozitie o intindem pe pieptul de pui batut si se pun legume mexicane peste. Rulam rulada cu ajutorul foliilor. O punem intr-o tava cu o cana de apa si o tinem la cuptor cca 50 min la foc potrivit.

Strudel cu ciuperci

Ingrediente

- foi de placinta
- ulei

Umplutura

- ciuperci
- ceapa
- sare
- marar
- cimbru



Mod de preparare

Intr-o tigaie punem la calit ceapa taiata rondela, se adauga ciupercile taiate feliute, sare si se amesteca bine. Se lasa cca 10 minute pe foc, se adauga la sarsit verdeata tocata marunt. Foile de placinta se taie dupa marimea care o dorim la strudel, se ung cu ulei, se pune umplutura si se ruleaza. Se pun intr-o tava unsa cu unt se tropesc cu apa si se presara oregano. Se introduc la cuptorul incalzit bine si se lasa pana devin aurii.

Ardei gras umplut

Ingrediente

- 150 g ardei gras rosu (jumatati)
- 50 g piept de pui (file)
- 50 g ciuperci (proaspete sau conserva)
- 10 g telemea de vaci
- 15 g rosii pasate (din conserva)
- 100g iaurt dietetic



Mod de preparare

Ardeiul gras se inveleste in folie de aluminiu si se baga la cuptor pana se inmoaie putin. Pieptul de pui se face la gril sau tigaie fara ulei, apoi se taie cuburi. Ciupercile taiate se pun in tigaia in care am facut pieptul cu putina sare si un strop de apa si se tin pana se inmoaie. Ardeiul se taie in doua iar in interiorul lui presaram putina sare. Aadaugam pieptul si ciupercile, facem o mica adincitura in care punem oul si dam la cuptor. La sfarsit radem telemeaua si mai introducem pentru 10 min.

Pizza cu piept de pui

Ingrediente

- 1 cescuta de sos de pizza
- aluat pentru pizza
- 1 ardei gras
- 1 rosie
- 1 cana de ciuperci maruntite
- 100 g piept de pui fiert, fara grasime
- 1 cana de cascaval



Mod de preparare

Se incinge cuptorul la 200 grade C. Aluatul de pizza se pune intr-o tava, iar peste el se adauga sosul, ardeiul, rosia, ciupercile si carnea de pui.

La sfarsit se presara cascavalul dat prin razatoare. Se coace timp de 12 -14 minute. Pizza se taie felii si se serveste fierbinte.

Sandwich cu piept de curcan

Ingrediente

- 2 linguri de maioneza dietetica
- 2 lingurite de busuioc proaspat, tocat
- 4 felii de paine intermediara, prajite
- 100 g piept de curcan (fiert)
- 2 felii de sunca
- salata verde
- 4 felii de rosii
- 50 g cascaval

Mod de preparare

Intr-un vas mic, se amesteca maioneza busuiocul taiat fin si se amesteca bine.

Se pune cate o lingurita de maioneza pe fiecare felie de paine intermediara.

Peste maioneza, se pun 50 g piept de curcan, 1 felie de sunca, 1 frunza de salata verde, 2 felii de rosii si 25 g cascaval.

Se acopera totul cu cea de-a doua felie de paine.



cu



Gustari

Tartine cu somon

Ingrediente

- Paine, bagheta
- somon afumat
- unt
- marar pentru decor



Mod de preparare

Se taie felii subtiri de bagheta, se prajesc, cat sa fie rumene.

Se ungu cu putin unt.

Si se pun felii de somon pe deasupra.

Humus

Ingrediente

- 300grame naut
- patrunjel
- doua linguri cu ulei de masline
- sare
- piper
- lamaie



Mod de preparare

Se inmoaie boabele de naut intr-un vas cu apa. Se pun apoi la fiert circa o ora. Cand s-au inmuiat suficient, se scurg de apa in care au fiert, pastrandu-se insa jumatate de pahar din aceasta apa. Se piseaza boabele de naut, se adauga uleiul, sarea si piperul dupa gust. Dupa omogenizare, se adauga treptat jumatatea de pahar cu apa, amestecandu-se incontinuu, pana ce se obtine o pasta.

Se serveste cu felii de lamaie si verdeata tocata.

Tartine cu castraveti

Ingrediente

- 6 felii de paine integrala
- 1 castravete
- 100 g cascaval
- 10 g ceapa verde
- 1 lingura coaja rasa de lamaie
- 1 praf de piper
- marar



Mod de preparare

Castravetele se taie in 12 rondelle fine. Restul din castravetele ramas se curata de coaja si se da pe razatoarea mare. Cascavalul se rade si se amesteca cu ceapa taiata fin, coaja rasa de lamaie si piperul macinat, apoi cu castravetele ras. Se taie feliile de paine in patru parti, astfel incat sa se obtina patru triunghiuri. Se ungu cu crema obtinuta si se orneaza cu felii fine de castraveti si frunze de marar.

Tartine cu ansoa

Ingrediente

- paine prajita
- file anchoa
- ceapa verde (doar frunze)
- masline verzi
- lamaie
- unt
- 1 lingura ulei de masline



Mod de preparare

Painea se prajeste. Se unge cu unt si se presara deasupra frunzulite de ceapa verde (taiata marunt) pe fiecare dreptunghi de paine se pun cateva fasii de file de anchoa si se stropeste cu putin ulei de masline. Apoi se taie masline verzi in jumatate (fara samburi) si se aseaza peste anchoa iar deasupra se picura zeama de lamaie.

Tartine cu peste

Ingrediente

- 200 g branza
- 100 g unt
- 1 lingura ceapa tocata marunt
- ardei gras
- peste
- paine



Mod de preparare

Se trec prin sita branza, separat se freaca spuma untul. Se amesteca branza cu untul, apoi se adauga o lingura de ceapa taiata foarte marunt. Ardeiul gras se taie ardeii si se aseaza pe feliile de paine unse cu pasta de branza. Deasupra se pot pune: felii de macrou, batog, peste afumat, marinat sau felii de peste prajit (fara oase), pasta ansoa, sardele sau icre preparate (de crap, tarama, stiuca sau de Manciuria).

Tartine cu pasta din oua fierte tari

Ingrediente

- 3-4 oua
- o lingurita cu varf mustar
- o lingura de zeama de lamaie
- piper dupa gust
- 100 g unt sau untdelemn
- o ceapa de marime mijlocie (50 g)
- sardele sau pasta de sardele
-



Mod de preparare

Ouale fierte tari se toaca marunt cu cutitul, se adauga mustarul, zeama de lamaie si untdelemnul treptat, ca la maioneza, sau se leaga pasta cu unt moale. Cine doreste, pune ceapa rasa fin sau ceapa verde, taiata marunt, cu frunze cu tot, piper macinat si pasta de sardele (anchois) sau sardele cu tot untdelemnul (in care caz nu se mai pune untdelemn sau unt, sau se pune numai cat este necesar, ca sa se lege compozitia).

Se unge tartinele si se decoreaza dupa gust.

Tartine cu rosii si branza

Ingrediente

- 1 chifla
- 2 rosii
- 2 felii braza feta sau branza dulce
- cimbru
- piper
- ulei masline



Mod de preparare

Se taie chifla in jumatate si se prajeste putin fie in cuptor, fie in prajitorul de paine. Rosia se da pe razatoarea mare. Branza se sfarma sau se da pe razatoare. Pe fiecare jumatate de chifla puneti un strat gros (cam de un deget) de rosii, cu suc cu tot, acesta va patrunde in chifla uscata si o va inmuia putin. Presarati apoi un strat generos de feta. Picurati putin ulei de masline pe branza. Condimentati cu cimbru, piper si chili.

Tartine cu salata de vinete

Ingrediente

- salata de vinete
- paine/chifle
- rosii
- ceapa tocata



Mod de preparare

Cu salata de vinete se ung feliile de paine sau chiflele taiate in doua, se netezesc, si apoi se garnisesc cu felioare de rosii. La mijlocul tartinelor astfel pregatite se pune ceapa tocata marunt, in cazul in care nu s-a pus ceapa in salata de vinete.

Tartine cu fasole si susan

Ingrediente

- 40 g unt
- 1 cutie fasole boabe
- 1 ceapa tocata marunt
- 1 morcov fiert si racit
- 2 linguri susan
- 1 capatana mica de usturoi
- 2 linguri pasta de rosii
- 5-6 linguri ulei
- 2 baghete graham
- marar.



Mod de preparare

Boabele de fasole prin masina de tocat, se amesteca apoi cu usturoiul bine pisat si cu semintele de susan putin prajite. Ceapa tocata se rumeneste in 5-6 linguri de ulei si se adauga cele 2 linguri de pasta de rosii, sare si piper. Se ung feliile de paine graham cu untul, apoi cu pasta de fasole.

Croissant cu somon

Ingrediente

- 4 croissanti mari
- 75 g branza moale proaspata
- 1 lingura marar proaspat
- 1 lingurita suc de lamaie
- 200 g somon afumat sau marinat, taiat in felii subtiri
- piper negru macinat mare
- fire de marar



Mod de preparare

În cuptorul preincalzit la 200 C, se incalzesc croisantii 3 minute. Se amesteca branza, mararul si sucul de lamaie, pana formeaza o masa omogena. Se taie croasantii pe orizontala si se unge jumatatea inferioara cu pasta de branza, peste care se repartizeaza somonul si se condimenteaza cu piper. Se asaza jumatatea superioara peste somon si se orneaza cu firele de marar.

Pasta de pasare (pentru tartine)

Ingrediente

Pentru 500 g: 500 g maruntaie de pasare (ficat, pipote, inima), 50 g muștar, 3 oua, 20 g pesmet, sare si piper, dupa gust.

Mod de preparare

Maruntaiele de pasare, fierte, se dau prin masina de tocat, apoi pasta obtinuta se amesteca cu ouale fierte tari si maruntite, cu mustarul, sarea, piperul, pesmetul cernut si cu putina apa. Se amesteca compozitia pana se obtine o pasta omogena.

Pasta de masline (pentru tartine)

Ingrediente

Pentru 500 g: 300 g masline, 300 g unt, ceapa si zeama de lamaie, după gust.

Mod de preparare

Maslinele se curata de samburi si se trece prin masina de tocat odata cu ceapa cruda. Se freaca untul sub forma de spuma, apoi se adauga pasta de masline si zeama de lamaie.

Pasta de ficat (pentru tartine)

Ingrediente

Pentru 1 kg: 500 g ficat fiert, 400 g unt, 100 g pasta de peste, ceapa, piper, sare dupa gust.

Mod de preparare

Se freacă untul spuma, apoi se adauga ceapa tocata marunt si inabusita si ficatul dat prin mașina de tocat. Se adauga piperul macinat, sarea si pasta de peste. Se amesteca pana se omogenizeaza perfect.



Hrana vie
Germanii proaspeti



Germeii proaspeti

Germeii sunt pui de planta. In primele citeva zile ale vietii sale, puiul de planta nu se poate hrani singur si este hranit integral cu substantele nutritive continute în saminta, echivalentul laptelui de mama. Aceste substante nutritive devin disponibile cind saminta începe sa germineze. In timpul încoltirii, enzimele din saminta transforma substantele nutritive inactive într-un fel de COMBUSTIBIL SUPERNUTRITIV ce permite plantei sa creasca foarte rapid în primele zile de viata. Proteinele sint transformate în aminoacizi, grasimile în acizi grasi si amidonul în zaharuri esentiale. Semintele germinate sunt de fapt o hrana usor asimilabila, predigerata, ce necesita o energie minima din partea organismului nostru pentru a fi asimilata. Enzimele proprii semintei au facut deja partea grea de transformare a substantelor nutritive.

Faptul ca germeii pot incetini sau chiar face reversibila imbatranirea poate parea exagerat. Totusi cercetarile realizate de mai multi specialisti au evidentiat existenta in semintele germinate a numerosi factori anti-imbatranire. Este vorba in primul rand de vitamine antioxidante dar si de o gama larga de enzime existente din abundenta in germeii proaspeti (aceasta nu este valabil in aceeasi masura pentru germeii uscati). Alimentele bogate in enzime cum sunt germeii, legumele proaspete, fructele si sucul lor sunt cei mai importanti factori in incetinirea “ceasului” imbatranirii.

OBTINEREA GERMENILOR

Se spala semintele alese pentru incoltire.

Se lasa in apa un timp cuprins intre 12 ore (cereale si seminte “moi”) si 24 de ore (boabe de soia, linte etc).

Se strecoara apa care poate fi folosita pentru baut datorita imbogatirii cu substantele minerale din seminte).

Se pun boabele pe o panza umeda (molton, de exemplu) intr-o farfurie, acoperindu-le cu o alta bucata de panza.

Boabele nu trebuie sa stea in apa ci doar sa fie usor umezite. De aceea trebuie ca semintele de cereale sa fie udate zilnic.

Temperatura de germinare este de 22-30 grade Celsius.

Dupa cateva zile de la declansarea procesului de incoltire (perioada depinde de specia de seminte folosite) boabele germinate se pot consuma.

ATENȚIE! Nu se recomanda cresterea mladitelor peste 5 mm.

➡ Semintele germinate vor asigura organismului dvs. necesarul de substante nutritive concentrate precum: Pro-vitamina A, complexul de vitamine B, vitamina C, vitamina E, calciu, fier, magneziu, potasiu, seleniu, zinc, singele verde clorofila si enzime.

➡ Va recomandam sa-i utilizati in stare cruda!



ADMINISTRAREA GERMENILOR

Modul de administrare cel mai frecvent utilizat este acela in care zilnic se consuma intre 2 lingurite/2 linguri de germeni proaspeti, pe stomacul gol. Pentru a fi cat mai agreabili si mai usor de consumat germenii se maruntesc sau se macina.

Ei pot intra in componenta salatelor de cruditati, painilor din cereale, prajiturilor, a unor sucuri si bauturi nutritive precum si a majoritatii mancarurilor vegetariene. Experienta este aceea care va putea face ca, in scurt timp, sa descoperim cele mai potrivite combinatii de germeni, precum si ingredientele care fac ca gustul preparatelor noastre sa devina delicios.

GERMENII DE GRAU. Sursa excelenta de proteine si vitamine, ei sunt utili pentru reglarea activitatii nervoase, calmeaza, maresc rapid vitalitatea, infrumuseteza pielea, elimina disfunctiile sexuale, au efecte in afectiuni degenerative.

GERMENII DE NAUT. Sunt un excelent aliment pentru barbati, amplifica energia si vigoarea; cantitatea mare de proteine ii face sa fie foarte hranitori. Nautul germinat este bogat in calciu, potasiu, magneziu si vitamine.

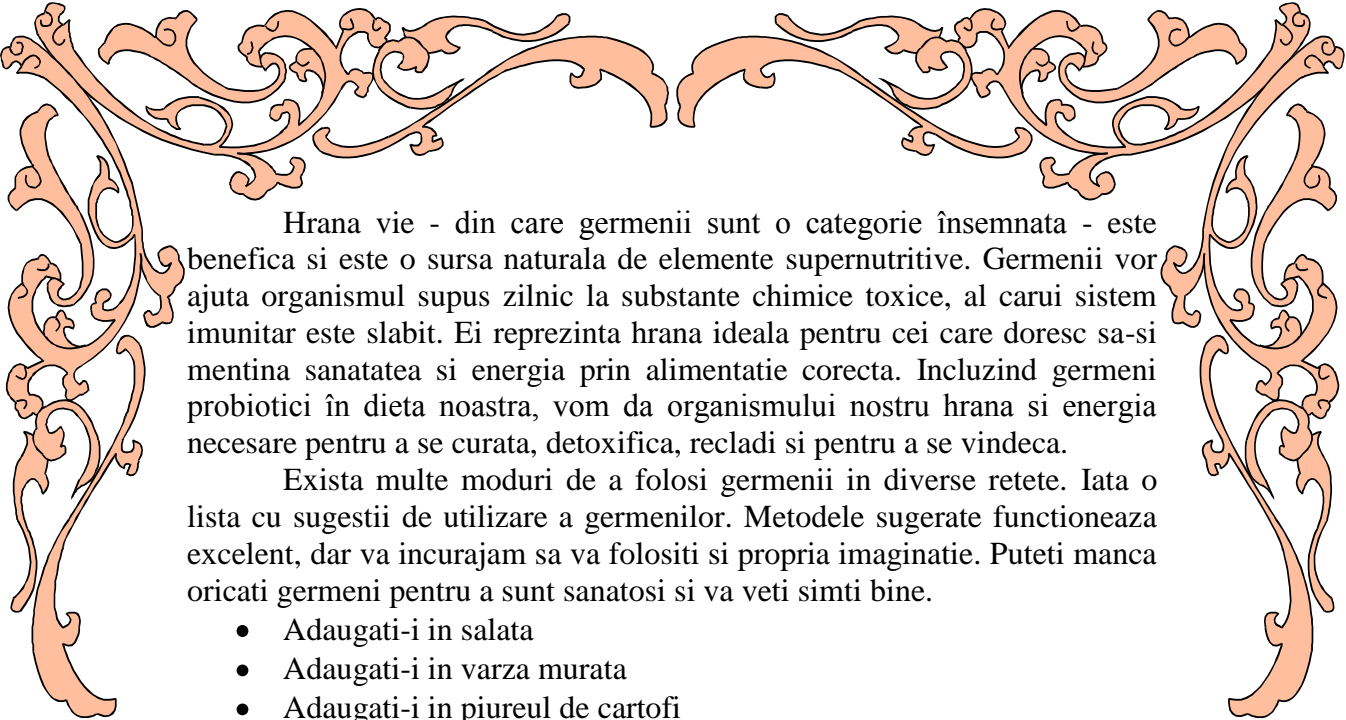
GERMENII DE LINTE. Continutul crescut de vitamina C si Fe ii recomanda in carentele acestor elemente; se utilizeaza cu succes in atrofii musculare, devitalizare si slabiciune.

GERMENII DE VARZA. Sunt o buna sursa de vitamine A, C, de iod si sulf. Sunt recomandati in afectiuni respiratorii, anemie, tulburari nervoase, afectiuni digestive, rahitism, tulburari de ciclu menstrual.

GERMENII DE LUCERNA. Sunt unul dintre cele mai hranitoare alimente comestibile, fiind o sursa excelenta de proteine de inalta calitate precum si de vitaminele A si C. Sunt favorabili in perioada sarcinii, in carentele de calciu (calciul din acesti germeni se asimileaza mult mai usor decat din suplimentele obisnuite), in cazurile de slabiciune si imbatranire.

GERMENII DE DOVLEAC. Binecunoscutele seminte se transforma prin germinare in remedii concentrate pentru afectiuni hepatice, afectiuni renale si ale prostatei. Contin in cantitati importante zinc, un element ce lipseste adesea din alimentatia moderna.

GERMENII DE FLOAREA SOARELUI. Pe langa efectele terapeutice remarcate in cazurile de anorexie, ateroscleroza si afectiuni respiratorii, ei sunt foarte gustosi si nutritivi fiind utilizati la majoritatea salatelor de cruditati si preparatelor cu germeni.



Hrana vie - din care germeii sunt o categorie însemnată - este benefică și este o sursă naturală de elemente supernutritive. Germeii vor ajuta organismul să se curățe de substanțe chimice toxice, al cărui sistem imunitar este slăbit. Ei reprezintă hrana ideală pentru cei care doresc să-și mențină sănătatea și energia prin alimentație corectă. Incluzând germeni probiotici în dieta noastră, vom da organismului nostru hrană și energia necesare pentru a se curăța, detoxifica, reînnoi și pentru a se vindeca.

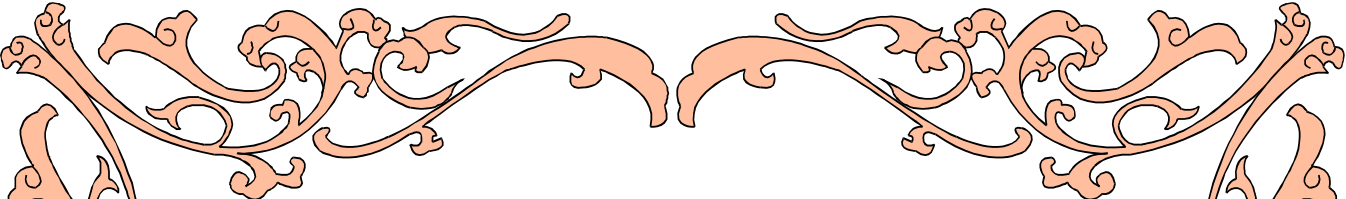
Există multe moduri de a folosi germeii în diverse rețete. Iată o listă cu sugestii de utilizare a germeniilor. Metodele sugerate funcționează excelent, dar vă încurajăm să vă folosiți și propria imaginație. Puteți mânca oricâți germeni pentru a vă simți sănătoși și vă veți simți bine.

- Adăugați-i în salată
- Adăugați-i în varză murată
- Adăugați-i în piureul de cartofi
- Adăugați-i în salată de fructe
- Mixați-i cu fructele, în blender, pentru a obține shake-uri sau sucuri
- Înlocuiți salata din sandwich-uri cu germeni.
- Mixați-i în diverse paste de întins pe pâine
- Adăugați-i în supe sau mâncăruri făcute la cuptor după ce sunt gata
- Adăugați germeni în mâncarea pentru camping în funcție de ce idei vă vin pe moment. Adăugați un strop de sănătate la toată hrana dvs!

- Adăugați-i în aluatul pentru piscoturi și biscuiți
- Mâncați-i proaspăți și negătiți în salată de germeni sau salată mixată cu alte tipuri de salată.

- Adăugați-i în pâinea cu germeni
- Adăugați-i la ouăle umplute
- Sunt delicioase dacă îi mixați în omletă
- Amestecați-i și striviți-i în cartofi copti
- Combinați în mâncăruri cu orez: sunt delicioși și au un aspect plăcut

- Adăugați-i în orezul prăjit în timp ce se răcește
- Amestecați-i în mâncărurile orientale
- Adăugați-i în sosul pentru spaghete în timp ce se răcește
- Preparați un sos cu ceapă: adăugați germeni probiotici
- Adăugați germeni în piure de mazare sau fasole fiartă
- Serviți-i cu unt; utilizați-i ca garnitură la platouri
- Adăugați-i la ciorbe
- Mixați-i în clatite (înainte de a le prăji)
- Adăugați-i la pizza înainte de servire
- Adăugați germeni striviți la mujdeiul de usturoi
- Amestecați brânză cu marar și germeni striviți; utilizați această brânză pentru a umple ardei. Serviți cu roșii
- Încercați în salată orientală



De la cazurile de îmbătrânire prematură, malnutriție, obezitate, carențe de vitamine și minerale până la bolile de inimă și chiar cancer, toate pot fi tratate prin introducerea în alimentație a germeilor proaspeți. Salatele de crudități cu germeni, sucurile din germeni, precum și germenii ca atare determină efecte rapide de eliminare a toxinelor existente în sânge în cazul multor afecțiuni.

Prin substanțele pe care le conțin, ei încetinesc mult procesele de îmbătrânire (efect constatat în special la germenii de grâu), amplifică potența și armonizează funcția sexuală (prin aportul energetic și prezența vitaminei Este), sporesc vigoarea. Aceste proprietăți se datorează în mare măsură și faptului că substanțele valoroase din germeni sunt foarte ușor de asimilat chiar de către un organism slăbit, îmbătrânit sau bolnav.

Când i se furnizează apă, aer și o temperatură potrivită, în sămânță încep să se producă transformări chimice naturale. Un prim proces este cel de reducere a enzimelor, necesare convertirii nutrimentelor concentrate în substanțele de care are nevoie planta aflată în creștere, în timpul procesului de germinare, prin acțiunea enzimelor, carbohidrații sunt transformați în zaharuri simple; proteinele complexe sunt convertite în aminoacizi, iar lipidele sunt transformate în acizi grași, toate fiind elemente ușor digerabile și asimilabile.

Vitamina C, împreună cu alte vitamine care se găsesc în sămânță, doar în cantități infime, sunt produse în cantități mai mari în timpul germinării. În plus, semințele germinate absorb mineralele și urmele de elemente vitale din apa folosită la udarea și la spălarea lor.

Mineralele din semințele germinate sunt chelate, adică în starea lor naturală, sunt legate chimic de aminoacizi, ceea ce le face ușor asimilabile de către organismul uman; mineralele și urmele de alte elemente aflate în semințele crude, germinate devin mai ușor digerabile în urma procesului de germinare.

Lăstarii tineri sunt o importantă sursă de vitamine naturale. Oamenii s-au obișnuit să suplimenteze necesarul de vitamine cu cele sintetizate din gudron de cărbune și derivați ai petrolului, care se găsesc în toate farmaciile. În timp ce par identice cu vitaminele naturale, acestea prezintă doar o parte din activitatea biologică specifică, fiind astfel substituenți slabi ai corespondenților lor naturali.

Vitaminele sintetice pot avea efecte secundare dăunătoare. Producătorii de astfel de vitamine ne avertizează că suplimentele de vitamine A, B complex și D, în doze mari, ne pot face rău. Vitaminele existente în lăstarii tineri sunt complet inofensive și au capacitatea de a ne menține o stare bună de sănătate.

De exemplu, vitamina A din germeni ne este furnizată sub formă de caroten, care este transformat în vitamina A în intestin, în funcție de nevoile organismului. Vitamina A are un rol esențial în creșterea și dezvoltarea organismului, pentru o vedere sănătoasă și pentru funcția reproducătoare.



Salate

Salata de orez

Ingrediente

- 1 ceasca de orez
- 4 ardei grasi
- 4 rosii mari
- 4 cepe potrivite
- ulei, otet
- sare, piper
- 1 legatura de marar



Mod de preparare

Orezul se alege, se spala si se fierbe in apa cu sare, dupa care se pune intr-un bol sa se raceasca. Rosiile crude, ceapa, mararul si ardeii copti se taie marunt. Se amesteca toate ingredientele, potrivindu-se de sare si piper.

Salata de oua

Ingrediente

- 6 oua
- 100 g ceapa
- 3-4 cartofi
- ulei, otet
- sare, piper



Mod de preparare

Se fierb ouale tari, iar cand sunt gata se scot, se clatesc in apa rece, se decojesc si se taie felii. Se taie ceapa felii rotunde, se opareste in putina apa fierbinte si se lasa sa se scurga. Cartofii se curata, se spala, se taie si se prajesc in ulei incins. Cand sunt gata, se scot cu o spumiera si se pun intr-un castron de sticla alaturi de feliile de oua si rondelele de ceapa. Se face un suc de salata, se toarna peste salata impreuna cu uleiul, se potriveste de sare, piper si se amesteca.

Salata de morcovi

Ingrediente

- 2-3 morcovi
- un mar mai mic
- ulei, otet de fructe sau zeama de lamaie
- sare, verdeata tocata



Mod de preparare

Se curata morcovii bine de coaja, se spala, se rad pe razatoare fina, se amesteca cu merele curatate de coaja si rase, cu otet sau zeama de lamaie, untdelemn, putina sare, verdeata tocata marunt. Salata se serveste imediat.

Salata de ton cu legume

Ingrediente

- 250 g ton conserva
- 250 g ciuperci
- 3-4 cartofi
- 3 morcovi
- 4-5 castraveti murati
- sos de iaurt
- sare, piper



Mod de preparare

Cartofii, ciupercile si morcovii se fierb in apa cu sare pana se inmoaie. Cartofii, castravetii si morcovii se taie in cubulete, iar ciupercile in felii. Intr-un bol se pune peste scurs, cartofii, castravetii si morcovii cubulete, si ciupercile feliate, peste care se adauga sosul de iaurt si se amesteca, condimentandu-se dupa gust.

Salata de ciuperci

Ingrediente

- 600 g ciuperci
- 5-6 linguri de sos de iaurt
- 1 lamaie
- 2 catei de usturoi
- 100 g masline
- piper, sare



Mod de preparare

Cureti si speli ciupercile in cateva ape. Se pun la fiert in apa clocotita. Ca sa nu se innegreasca ciupercile, torni in apa in care fierb zeama de la 1/2 lamaie, sau adaugi un varf de cutit de sare de lamaie. Scurgi ciupercile, iar cand se racesc le tai in felii subtiri.

Cureti si zdrobesti usturoiul. Tai maslinele in fasii, curatandu-le in acelasi timp de samburi. Amesteci feliile de ciuperci cu sosul de iaurt, usturoiul, maslinele, sarea si piperul.

Salata de pui

Ingrediente

- 400 g paste (spirale)
- 1 piept de pui
- 1 cutie de porumb dulce
- 1 cutie mica de mazare
- 3-4 linguri de maioneza
- 1 cutie (200 g) de iaurt cremos



Mod de preparare

Se pun pastele la fiert in apa clocotita, cu sare sau vegeta. Dupa ce au fiert, se scurg si se pun in vasul in care se va prepara salata. Intre timp, se taie cubulete mici pieptul de pui si se prajeste in ulei sau unt, cu vegeta si piper. Cand este gata, se scurge si se rastoarna in vasul de salata. Se adauga mazarea si porumbul, maioneza si iaurtul, piper si, daca mai este nevoie, sare si se amesteca.

Salata de praz

Ingrediente

- 600 g praz
- Sare
- 1 lingurita zeama de lamaie sau otet
- 3 lingurite de otet



Mod de preparare

Se curata prazul de stratul exterior si se lasa 5 cm din partea verde. Se taie apoi in felii milimetrice, se stropeste cu zeama de lamaie sau cu otet, ulei, se sareaza si se lasa o ora.

Salata de varza rosie cu pui afumat

Ingrediente

- 1 varza rosie mai mica
- 2 rosii
- 4 fire ceapa verde
- 1 cutie porumb
- 2 bucati piept de pui afumat
- 1/2 legatura patrunjel
- sare, piper, ulei



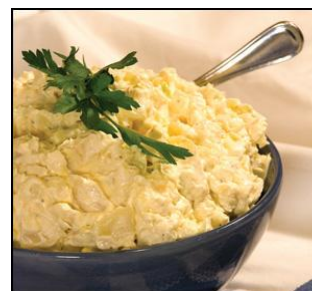
Mod de preparare

Varza se taie din cutit si se framanta cu sare pana se inmoaie. Se adauga rosiile taiate cuburi, ceapa maruntita, puiul cuburi si porumbul scurs. Se adauga si patrunjelul tocat, se mai potriveste de sare. Se condimenteaza cu piper si apoi cand amestecati toate acestea turnati ulei.

Salata de telina cu maioneza de cartofi

Ingrediente

- 1 cartof fiert
- 1 lingura mustar dulce
- 300-350 g telina
- 50-70ml ulei, zeama de lamaie
- sare piper



Mod de preparare

Cartoful fiert foarte bine se paseaza apoi se amesteca cu uleiul, mustarul si zeama de lamaie pentru prepararea maionezei (treptat). Telina se da pe razatoarea mica si se amesteca cu maioneza de cartof, se adauga sare si piper dupa gust.

Salata cu cartofi fierti si cruditati

Ingrediente

- 1 kg cartofi
- 2 morcovi mijlocii(300g)
- 1 telină mijlocie (250g)
- 1 ceapă roșie sau 1 legătură ceapă verde
- 2 castraveți de grădină(250g)
- 1 gogoșar sau ardei gras
- frunze de spanac sau salată verde
- opțional măslina și roșii pentru decor



Dressing 1

- 2-3 linguri ulei de măsline presat la rece
- 2 linguri zeamă lămâie
- 2 lingurițe muștar
- condimente aromate: un amestec de pulbere de coriandru, anason, busuioc, cimbrisor,
- dafin, ghimbir, măghiran, rozmarin, pătrunjel verde tocat, mărar și frunze de țelină tocate, frunze de busuioc tocat, frunze de tarhon tocat, hasmățui tocat

Dressing 2

- 2.3 linguri ulei de măsline presat la rece
- 1 linguriță muștar
- 2 castraveciori sau gogoșari murați tăiați cubulețe
- condimente aromate: un amestec de pulbere de coriandru, anason, busuioc, cimbrisor,
- dafin, ghimbir, măghiran, rozmarin, pătrunjel verde tocat, mărar și frunze de țelină tocate, frunze de busuioc tocat, hasmățui tocat, piper, sare

Mod de preparare

Se curăță și se spală cartofii, se taie cuburi mari, se pun la fiert în apă cu sare. Se ia spuma cu o spumieră sau o lingură. Se fierb la foc mic timp de 20 minute. În timp ce cartofii fierb, se pregătesc legumele. Se curăță de coajă, se spală și se rad pe răzătoarea mare morcovul și țelina. Se curăță, spală și taie cubulețe ceapa. Se spală, se curăță de cotor și semințe gogoșarul sau ardeiul și se taie cubulețe. Se spală castraveții și se taie cuburi sau se taie în patru pe lungime și apoi feliuțe. Se spală și se taie fâșii câteva frunze de salată sau spanac. Se pregătește într-un bol dressingul. Dacă se pregătește varianta de dressing care conține castraveți murați nu se mai pune în compoziție castraveți verzi cruzi. Se amestecă într-un castron legumele pregătite cu dressingul aromat. Când cartofii sunt fierti se scurg de apa în care au fiert dar se mai lasă pe fundul cratiței cam de 1 deget apă. Aceasta va fi necesară atunci când amestecăm cu legumele să nu rezulte o salată cu o consistență prea uscată, mai ales că atunci când cartofii se răcesc ei devin mai uscați. Se lasă să se mai răcorească cartofii și apoi se amestecă ușor cu legumele. Se servește într-o salatiară peste frunze de salată, decorată cu roșii, verdeață, măslina.

Salata aperitiv cu dovlecei

Ingrediente

- 1 kg dovlecei mici și fragezi

Dressing salata

- 2 linguri ulei de măsline presat la rece
- 2-3 căței de usturoi
- 1 lingură zeamă lămâie
- 200 g iaurt natural sau sana
- condimente aromate: chimen, coriandru, nucșoară, turmeric
- 1 legătură mărar proaspăt
- piper
- sare dupa gust



Mod de preparare

Se spală dovleceii, se taie rondele sau în două pe lungime. Se prăjesc dovleceii pe ambele fețe pe grătar, se scot într-un castron și se lasă la scurs. Se prepară într-un bol dressingul, din ingredientele și se pune sare și piper dupa gust. Se pun felii de dovlecel pe o farfurie, aranjate frumos, se toarnă sosul peste ele și se lasă la rece.

Salata de dovlecei

Ingrediente

- 1kg dovlecei mici sau mijlocii

Dressing salata

- 2-3 linguri ulei de măsline presat la rece
- 2 linguri zeamă de lămâie
- opțional 1 fir ceapă verde sau o ceapă mică tocată
- opțional 1 cățel de usturoi zdrobit
- condimente aromate: pulbere de coriandru
- mărar tocat
- sare
- piper



Mod de preparare:

Dovleceii se spală, dacă sunt mai mari se curăță de coajă, se taie felii, se fierb în apă cu sare, 10-15 minute. Se acurg bine pe o strecurătoare, se toacă și apoi se freacă bine și se amestecă cu dressingul. Se pot da la blender să se mixeze împreună cu toate ingredientele dressing-ului. Se servește rece, în salatiere și se decorează cu felii de roșii și măsline.

Variantă: se fierb dovleceii întregi, se scurg, se lasă să se răcorească pentru că altfel se pot sfărâma. Se taie felii, se așează frumos în cercuri sau spirală pe salatiere decorată cu frunze de salată și se toarnă peste ei dressing-ul aromat.



Supe
Ciorbe

Supa crema de rosii

Ingrediente

- 1 kg de rosii, 2 linguri orez
- 2 cartofi mijlocii,
- 2 morcovi mijlocii
- 1 pătrunjel radacina, 1 felie telina
- 1 ceapa potrivita
- 1/2 ardei gras sau gogosar
- 1 foaie dafin, 2-3 boabe ienibahar
- 3 linguri ulei sau 1 lingura de unt
- condimente aromate: pulbere de chimen, coriandru, cimbru, pătrunjel verde



tocat, frunze de telina tocate

- sare

Mod de preparare

Se curata de coaja, se spala si se taie felii cartofii, morcovii, pătrunjelul, telina, ceapa, ardeiul gras. Se pun la fiert în 2 litri de apa, legumele pregatite cu putina sare, boabe de ienibahar si o foaie de dafin. Se pune la fiert orezul într-o craticioara cu 1 cana si jumătate de apă. Lăsăm să fiarbă 15 minute apoi îl lăsăm acoperit cu un capac. Se spala si se curata de pielita rosiile, se taie bucati si se dau la blender. Daca nu aveti blender le puneti la fiert cca 10 minute si apoi le pasati printr-un ciur sau sita. După 20 minute legumele sunt fierte, se scurg de supa in care au fiert, pastrand supa. Puncti legumele la blender si le mixati impreuna cu rosiile. Puneti bulionul de legume din blender in oala pentru supa. Scurgeti orezul de apa in care a fiert si îl puneti in supa de rosii apoi subtiati dupa dorinta cu supa de legume pastrata.

Puneti pe foc să dea un clocot 4-5 minute. Adaugati condimentele, uleiul, potriviti de sare. Serviti supa cu verdeata tocata deasupra.

Supa crema de conopida

Ingrediente

- 1 kg conopida, 3 cartofi, 1 morcov
- 1 pătrunjel radacina, 1 felie mica de telina
- 1 ceapa mica, 1/2 ardei gras
- 1 pahar cu smantana, 2 galbenusuri
- 1 lingurita mustar, 1 lingura unt sau ulei
- pătrunjel verde tocat, 1-2 frunze de pe un lujer de telina



- condimente aromate: pulbere de coriandru, chimen, nucsoara

- sare

Mod de preparare:

Se desface conopida în buchetele si se lasa 15 minute in apa rece cu un putina sare. Se curata cartofii, ceapa, morcovul, ardeiul, pătrunjelul si telina de coaja si se taie cubulete. Se pun la fiert legumele si conopida in 2,5 litri apa cu puțină sare. După 15 minute sunt fierte. Se strecoara supa, iar zeama de supa se pastreaza. Se opresc cateva buchetele de conopida pentru decor, apoi se pasează restul de conopida impreuna cu legumele sau se dau la blender impreună cu 2-3 polonice de supa. Se subtiaza piureul cu supa de legume pastrata si se pune sa fiarba pentru 2-3 minute. Se ia de pe foc. Se amesteca într-un castron smantana cu galbenusurile si mustarul. La sfarsit in supa fierbinte se adauga untul, condimentele aromate, sosul de smantana si se potriveste de sare. Se serveste supa cu buchetelele de conopida deasupra si pătrunjel verde si telina tocate fin.

Supa de rosii cu porumb

Ingrediente

- 1/2 kg de rosii taiate in jumatate
- 1 ceapa medie, taiata in jumatate
- 3 catei de usturoi cu coaja
- 1 lingura + 1 lingurita cu ulei de masline
- 1/4 lingurita cu sare sau dupa gust
- piper dupa gust
- 1 pliculet cu supa de pui instant sau zeama in care a fost fiert un pui
- 1/4 pahar cu suc de rosii
- 1 lingurita cu bulion
- 1 lingura cu busuioc tocat marunt
- zahar brun dupa gust (optional)
- 1/2 pahar cu porumb fiert



Mod de preparare

Se incalzeste cuptoul si o tava pentru copt. Rosiile, ceapa si usturoiul se pun in tava, dupa care se adauga o lingura cu ulei; apoi tava este introdusa la cuptor timp de 30 minute, timp in care ingredientele se inmoaie, apoi se lasa la racit;

Decojeste rosiile, curata ceapa si usturoiul si pune legumele intr-un bol cu 1 pahar cu supa de carne si 1 lingurita cu ulei; apoi toate ingredientele de mai sus sunt puse intr-o oala, dupa care se adauga: celalalt pahar cu supa ce carne, sucul de rosii, bulionul, busuiocul si zaharul brun, in cazul in care folosesti; se lasa la fiert la foc mic, amestecandu-se din cand in cand; la sfarsit se adauga porumbul.

Supa de fasole cu spanac

Ingrediente

- 6 catei de usturoi zdrobiti
- 1 lingura cu rozmarin uscat
- 1/4 lingurita cu piper
- 1/2 kg fasole alba
- 1/2 cana cu rosii taiate cuburi
- 1 pahar cu spanac
- 1 plic cu supa de pui instant fara sare
- 6 lingurite cu ulei de masline (optional)
- 6 linguri cu parmezan



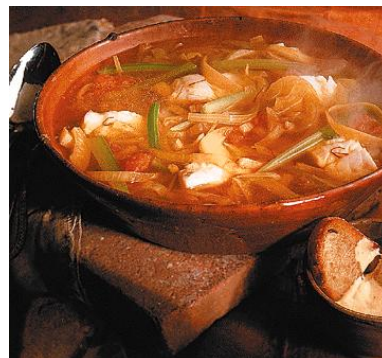
Mod de preparare

Se alege si se fierbe fasolea, apoi intr-o oala se amesteca: supa de carne, usturoiul, rozmarin si piper, dupa care este pusa la foc mic; oala se acopera si se tine la foc mic, timp de 20 minute, pentru ca mancarea sa capete mai mult gust; Se aduna usturoiul si rozmarinul din supa cu un spumar; dupa care in supe se pune fasolea, si apoi rosiile; oala este din nou pusa la fiet la foc mic, timp de 2-3 minute, timp in care amesteci ocazional; adauga si spanacul, acopera si mai lasa supa la fiert timp de 5 minute; daca doresti poti pune si o mana de melcisor; Înainte de a servi aceasta supa poti pune si putin parmezan pe deasupra.

Bors de peste

Ingrediente:

- carne de peste de cat mai multe feluri
- 1 ceapa
- 1 ardei gras
- 1 rosie
- 500g zarzavat
- leustean
- 1-2 lingurite pasta de ardei sau de tomate
- bors
- sare ,piper.



Mod de preparare:

Morcovii, ceapa ardeiul si rosia se calesc putin in ulei, se adauga apoi albiturile de zarzavat, apa 4 -5 l ,celelalte ingrediente, mai putin borsul si pestele , se lasa sa fiarba.

Cand zarzavatul este fiert, se adauga pestele si se lasa sa fiarba 10-15 minute. Se adauga o cana de bors facut in casa. Se potriveste de sare si piper.

Ciorba cu perisoare din peste

Ingrediente:

- 350 g file de peste
- un ou
- sare, piper
- 3 cepe
- 4 cartofi
- 2 morcovi
- 2 ardei grasi
- suc de rosii sau bulion
- marar, patrunjel, leustean
- bors



Mod de preparare

Se pun la fiert 3 litri de apa cu cateva picaturi de ulei. Se toaca legumele si se pun la fiert.

Se da prin masina fileul de peste, se amesteca cu un ou, putin marar si patrunjel se adauga sare si piper, din acest amestec se vor forma bilute.

Cand aproape au fiert legumele se potriveste dupa gust cu sare, se adauga sucul de rosii sau bulionul si se pun perisoarele in ciorba... dupa ce au fiert se adauga borsul mai lasam pe foc inca zece minute si punem patrunjel si leustean tocat marunt.

Ciorba de fasole

Ingrediente:

- 2 pumni de boabe de fasole
- 2 morcovi potriviți
- 1 lingura ulei de masline
- 1 ceapa, 1 albitura
- 1 ardei gras rosu si 1 verde
- 2 linguri amestec de legume uscate
- 1 ceapa rosie (pentru servire)
- marar, tarhon, sare si piper



Mod de preparare:

Puneti cu o seara inainte fasolea sa se inmoaie intr-un vas cu apa (inainte fasolea se alege si se spala). Puneti boabele de fasole la fiert in apa cu sare, dupa vreo 40 de minute schimbati apa si puneti din nou la fiert intr-o apa noua. Intre timp taiati marunt morcovul, telina, ceapa si ardeii grasi. Lasati sa fiarba.

Adaugati zarzavatul tocat, o lingura de ulei de masline si lasati la fiert in continuare la foc mic. Condimentati dupa gust cu sare, piper si legume uscate.

Cand toate legumele au fiert si ciorba a scazut, luati de pe foc si adaugati mararul proaspat tocat si tarhon.

Ciorba de loboda cu omleta

Ingrediente:

- 1 kg de loboda
- 1 ceapa rosie (uscata)
- 2 morcovi
- 1 radacina de patrunjel
- 1 radacina de pastarnac
- 2-3 linguri de orez
- 2 oua - pentru omleta
- 1 lingura de pasta de tomate
- 2 linguri de ulei, sare - dupa gust
- otet aromat pentru acrit - dupa gust.



Mod de preparare:

Spalati legumele. Curatati-le de coaja si apoi taiati felii de 2-3 mm grosime radacinoasele iar ceapa tocati-o marunt. Alegeti frunzele de tulpina, dar pastrati si o parte din aceasta mai ales din partea superioara a plantei.

Spalati frunzele in mai multe ape. Puneti apa la fiert. Cand clocoteste adaugati legumele tocate. Puneti un capac si fierbeti 8-10 minute.

Adaugati loboda tocata fasii de aprox. 1 cm. , orezul ales si spalat in cateva ape si pasta de tomate. Mai fierbeti inca 10 minute. Potriviti de sare si stingeti focul. Din oua faceti o omleta simpla pe care o rulati si o taiati fasii subtiri.

Supa crema de ceapa

Ingrediente:

- 300 gr ceapa
- 500 gr smantana
- 200 gr cascaval ras
- 1 lingura ulei
- 100 ml vin alb sec
- sare, piper alb, un praf piper cayenne
- cozile de la 1 legatura de ceapa verde
- 1-2 buc chifla pentru crutoane

Mod de preparare:

Curatati mai intai ceapa, o spalati apoi o taiati marunt. Pe 1 lingura de ulei se pune ceapa la calit in asa fel incat vasul sa fie acoperit (se tine la foc cam 3 minute). Dupa ce ati calit ceapa, adaugati atata apa cat sa acopere ceapa, se adauga un pic de sare, se acopera vasul cu capac si se lasa la foc mic sa fiarba pana devine moale. Turnati totul in blender si il mixati pana devine o crema. Il turnati inapoi in oala, adaugam cei 100 ml vin alb sec, piper alb, delikat, sare dupa gust si 750 ml apa. Puneti la foc pana se incalzeste un pic, adaugati 500 gr smantana si 200 gr cascaval ras. Turnati iarasi toata compozitia in blender si il mixati din nou. Il puneti inapoi in vas, de aceasta data adaugati la supa si cozile de ceapa verde taiate rotunde. Deasupra presarati un pic de cascaval ras si dati vasul la cuptorul preincalzit pana incepe sa fiarba. Cat tineti supa la cuptor, pregatiti crutoanele. Chifla o taiti cubulete si le prajiti crutoanele pana devin crocante. Supa se scoate de la cuptor se pune in farfurii deasupra se pun crutoane prajite si se serveste imediat asa fierbinte. Are un gust si mai deosebit daca la servire adaugati si un pic de zeama de lamaie.



Supa cu usturoi

Ingrediente:

- 5 catei usturoi
- 400 g carne curcan (porc sau pui)
- 1/2 lamaie
- otet, sare
- 1 morcov
- 1 patrunjel
- 300 g smantana
- 2 oua
- 3-4 linguri ulei
- cascaval - optional

Mod de preparare:

Intai taiti carnea fasii mai subtiri. Morcovul, patrunjelul dupa ce le-ati curatat si spalati, le taiati felii subtiri. Usturoiul il curatati si il feliat. Razuiti coaja de lamaie. Puneti uleiul la incins si caliti fasiile de carne pana devin albe. Adaugati feliile de morcov, patrunjel si usturoi si continuati sa caliti inca circa 2-3 minute. Stingeti totul cu circa 2 l apa rece. Lasati sa fiarba la foc mic pana carnea e moale, apoi condimentati cu sare dupa gust si cu putin otet (otet adaugati in functie de gustul fiecaruia mai mult sau mai putin). Adaugati si coaja rasa de lamaie si lasati sa dea cateva clocote. In acest timp, cele 2 galbenusuri de ou le amestecati cu smantana, apoi din supa fierbinte adaugati cate un pic pana devine si aceasta calda. Maiata astfel obtinuta o turnati in oala peste supa fierbinte si lasati sa dea un clocot. Se serveste fierbinte presarat cu cascaval ras.



Ciorba de stevie

Ingrediente:

- 1 morcov, 1 pastarnac
- 3-4 felii de telina
- 1 ceapa, 2 ardei grasi
- 3 rosii
- 1-2 legaturi stevie
- 1 l bors
- sare, piper, leustean, tarhon
- 1 catel de usturoi
- 1 lingura ulei



Mod de preparare

Se spala zarzavaturile, se taie cubulete sau feliute subtiri si se pun la calit cu putin ulei. Cand se inmoaie turnati putina apa fiarta si lasati sa dea in clocot. Puneti stevia si lasati sa mai fiarba putin. Stevia trebuie spalata bine, scursa si taiata fasii. Daca se opareste isi pierde toate vitaminele. Cand si stevia este aproape fiarta se adauga borsul fiert in prealabil si catelul de usturoi maruntit. La final adaugati verdeata tocata marunt si sarea. Se poate servi si calda, dar rece e delicioasa. Pentru cei care nu doresc o ciorba dietetica, pot drege ciorbita cu ou batut si bucatele de costita prajita inainte si taiata marunt. Se prepara o omleta, se taie bucatele si se adauga deasupra ciorbitei.

Ciorba de ciuperci pleurotus

Ingrediente:

- 500 g ciuperci pleurotus
- 1 ceapa, 2 morcovi
- 4 ardei de culori diferite
- 1 patrunjel sau pastarnac
- 1-2 cartofi
- 1 legatura leustean si patrunjel
- 1 lamaie
- 1 galbenus de ou
- 250 ml bullion, 4-5 linguri ulei
- sare, piper



Mod de preparare

Spalati ciupercile si lasati-le stea in apa rece. Curatati si spalati legumele si zarzavaturile, apoi tocati ceapa solzisor si puneti-o la calit in ulei intr-o oala mai mare. Adaugati morcovii taiati felii subtiri, albitura cubulete mici, cartofii taiati in patru, ardeii grasi taiati marunt si spanacul taiat nu prea marunt. Amestecati cu o lingura de lemn si lasati la calit cateva minute, apoi adaugati 4 litri de apa clocotita, bullionul, sare dupa gust si lasati sa fiarba la foc mic 10 minute. Intre timp clatiti bine ciupercile, scurgeti apa si tocati-le fasii foarte subtiri ca la ciorba de burta. Adaugati in ciorba ciupercile si lasati sa mai fiarba la foc mic cu capac inca 20 minute. Dregeti gustul de sare si piper. Puneti in supiera galbenusul si amestecati-l cu zeama de lamaie sau otet, dupa gust, incorporati apoi si un polonic de ciorba fierbinte pana se omogenizeaza. Adaugati restul de ciorba, piper macinat dupa gust, leustean si patrunjel tocat. O mai puteti acri in farfurie si o puteti consuma cu ardei iuti proaspeti sau murati.



Felul doi

Farfalle cu sos de rosii

Ingrediente

- 4 rosii, curatate de coaja si de seminte, taiate cubulete
- 1 cana busuioc proaspat
- 3 linguri ceapa rosie tocata
- 3 linguri ulei de masline extra-virgin
- 1 catel de usturoi pisat
- sare, piper negru macinat
- 250 g paste farfalle



Mod de preparare

Rosiile, busuiocul tocat, ceapa, uleiul de masline, otetul, usturoiul, sarea si piperul se pun intr-un bol mare si se amesteca usor. Se fierb pastele timp de 10 -12 minute sau conform instructiunilor de pe ambalaj si se scurg bine de apa.

Pastele se impart in 4 portii si se pun in farfurii incalzite.

Pe fiecare portie de paste se pune sos de rosii si se orneaza cu frunza proaspata de busuioc.

Piept de pui cu tarhon

Ingrediente

- 3 buc piept de pui
- 1-2 cani de telina tocata
- 4- 5 cepe mici
- 1 lingurita de tarhon proaspat
- 3 cani supa de pui fara sare
- 1-2 cani de vin alb sec
- 1 punga de orez cu bobul lung
- condimente



Mod de preparare

Se incalzeste cuptorul la 150 grade C. Pieptul de pui se curata de piele si oase si se taie in cubulete mici. Se adauga telina, ceapa, tarhonul si 1 cana de supa de pui fara sare.

Ingredientele se pun intr-o tigaie si se gatesc la foc mediu pana cand se inmoaie carnea si legumele, timp de 10 minute. Se da deoparte.

Intr-un bol se amesteca vinul cu cele 2 cani de supa de pui ramase, orezul si condimentele si se lasa 30 minute. Puiul gatit si compozitia de vin se amesteca intr-un recipient pentru gatit. Se acopera si se da la foc 60 minute. Se serveste fierbinte.

Varza de Bruxelles cu mustar si lamaie

Ingrediente

- 1/2 kg de varza de Bruxelles taiata in sferturi
- 2 linguri cu ulei de masline
- 1 lingura cu ceapa rosie tocata
- 1/4 lingura cu zeama de lamaie
- 1 lingura cu helas sau zeama de lamaie
- 1 lingurita cu mustar
- sare si piper dupa gust



Mod de preparare

Varza de Bruxelles trebuie gatita la aburi timp de 10 minute (daca nu aveti oala speciala puteti folosi strecoarea si o oala normala).

Intre timp, amestecati uleiul, ceapa, zeama de lamaie, mustarul, sarea si piperul intr-un bol mediu. Acestei garnituri trebuie adaugata Varza de bruxelles.

Pui la cuptor cu otet balsamic

Ingrediente

- 1 pui intreg
- 1 lingura de rozmarin proaspat sau 1 lingurita de rozmarin uscat
- 1 catel de usturoi
- 1 lingura de ulei de masline
- 8 fire de rozmarin proaspat
- 1/2 cana de otet balsamic
- 1/2 lingurita de zahar brun
- piper negru



Mod de preparare

Se incalzeste cuptorul la 200 grade C. Se spala bine puiul pe interior si pe exterior cu apa rece si se lasa sa se usuce.

Intr-un vas mic, se amesteca rozmarinul cu usturoiul pisat. Se indeparteaza pielea si se unge puiul cu ulei de masline, apoi cu mirodeniile. Se presara cu piper, se pun 2 fire de rozmarin in interiorul puiului si se leaga picioarele. Puiul se pune intr-o tava si se da la cuptor, timp de aproximativ 1 ora si 20 minute. Se stropeste din cand in cand cu sosul din tava. Cand se rumeneste, puiul se scoate din cuptor si se pune pe un platou.

Intr-o cratita, se amesteca otetul balsamic cu zaharul brun si se incalzeste, nelasand sa fiarba. Se taie puiul si se acopera cu otetul balsamic. Se decoreaza cu firele de rozmarin ramase si se serveste imediat.

Somon cu sos chinezesc

Ingrediente

- 1 cana de suc de ananas
- 2 catei de usturoi, pisat
- 1 lingurita de sos de soia
- 1 lingurita de ghimbir macinat
- 2 fileuri de somon
- 1 lingurita de ulei de susan
- 1 cana de fructe proaspete, taiate cubulete (ananas, mango si papaya)
- piper macinat



Mod de preparare

Se amesteca sucul de ananas, usturoiul, sosul de soia si ghimbirul intr-un bol. Fileurile de somon se asaza intr-un recipient, iar peste ele se adauga amestecul de ananas. Se lasa la rece pentru a se marina timp de o ora. Somonul se intoarce pe ambele parti.

Se incalzeste cuptorul la 200 grade C. Se acopera o tava cu 2 folii de aluminiu si se pune cate un fileu de somon pe fiecare. Se stropeste cu ulei de susan, se presara piper si se pune cana de fructe pe fiecare fileu. Folia de aluminiu se infasoara, impaturind colturile. Se lasa la cuptor cca 10 minute pe fiecare parte, pana cand pestele este facut. Somonul se pune pe farfurii incalzite in prealabil si se serveste fierbinte.

Tocana de vinete

Ingrediente

- 4 ceapa
- 1 morcov
- 1 kg vinete
- 1/2 kg rosii
- 5 catei usturoi
- 1 ulei de masline
- 1 sare
- piper
- boia de ardei
- marar
- patrunjel



Mod de preparare

Vinetele se curata, se taie cubulete, se presara sare pe deasupra si se lasa intr-o strecuratoare.

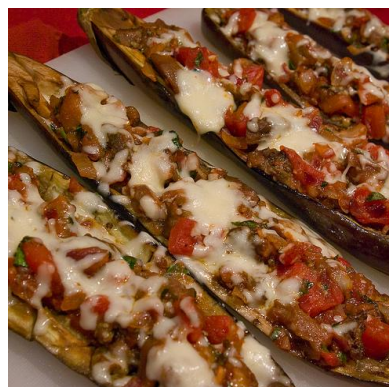
Se curata ceapa si se toaca marunt si se pune la calit in uleiul de masline. Se adauga morcovi taiati cubulete si vinetele clatite intr-un jet de apa. Intre timp se decojesc rosiile si se taie tot cubulete si se adauga peste celelalte ingrediente.

Se adauga usturoiul (tocat feliute) si condimentele. La sfarsit se adauga marar si patrunjel.

Vinete la cuptor

Ingrediente

- 4 vinete
- 100 g cascaval
- 500 g ciuperci
- 1 morcov
- 1 ceapa
- 1 rosie
- 1 ulei de masline
- sare
- piper
- marar



Mod de preparare

Vinetele se taie transversal si se scobesc. Apoi se dau cu putina sare si se lasa pana se face compozitia cu care urmeaza sa se umple. Ceapa se taie marunt, se caleste in putin ulei de masline, se adauga morcovul taiat cubulete mici, miezul de la vinete, ciupercile taiate feliute si se continua calitul.

Cand sunt aproape gata, se adauga rosia curatata de coaja si taiata cubulete, sarea, piperul si mararul proaspat. Se mai lasa un pic la calit, apoi se lasa sa se raceasca un pic. Vinetele se spala sub un jet de apa rece si apoi se umplu cu compozitia mai sus preparata, iar deasupra se presara cascavalul ras.

Se da la cuptor la foc moderat pentru 20 de minute.

Varza cu sos

Ingrediente

- 1 varza noua (potrivit de mare)

Pentru sos:

- 1 lingura faina
- 4 linguri smantana
- 100 ml supa de carne
- 1 legatura de patrunjel



Mod de preparare

Se curata varza, se taie in 4 si se pune la fiert in apa cu un pic de sare. Intr-o tigaie fara grasime se rumeneste putina faina. Se stinge cu supa de carne si se lasa sa fiarba 5 minute. Apoi se toarna smantana, se mai lasa 2-3 minute si se ia de pe foc. Se mai adauga patrunjel tocat si mai lasa inca 5 minute varza cu sos la cuptor. Se serveste cald.

Tocanita picanta de cod

Ingrediente

- 4 cepe verzi taiate felii
- 3 catei mari de usturoi pisati
- 2 lingurite cu ghimbir proaspat macinat
- 1 1/2 lingura cu pudra curry
- 2 cesti cu supa
- 2 cartofi (taiati cuburi)
- 3 morcovi (curatati si taiati felii)
- 2 dovlecei mici, taiati cuburi
- 1/2 lingurita cu coaja rasa de lamaie
- 1/2 lingurita cu scortisoara macinata
- 1/8 lingurita cu cuisoare
- 1 kg de cod sau orice alt peste cu carnea alba - chiar si crevete
- 1 1/2 lingurita cu zeama de lamaie
- 3 linguri cu patrunjel proaspat tocat
- 1 lingura cu sos de rosii (fara zahar)
- ulei pentru gatit



Mod de preparare

Se pune ulei pentru gatit intr-un vas de teflon. Se adauga ceapa verde, usturoiul si ghimbirul. Se amesteca si se lasa totul la foc mediu timp de 2 minute. Se adauga praful de curry, amesteca si lasa vasul pe foc inca un minut. Se incorporeaza supa de pui, apoi adauga cartofii, morcovii, dovleceii, coaja de lamaie, scortisoara si cuisoarele. Se acopera vasul partial si lasa-l pe foc pret de 20 de minute, pana cand se fierb legumele. Se adauga pe rand codul taiat cuburi, zeama de lamaie, sosul de rosii si patrunjelul. Vasul va sta pe foc circa 10 minute, pana cand este gata pestele. Se serveste fierbinte.

Tocanita de ciuperci cu smantana

Ingrediente

- 500 g ciuperci
- 1 ceapa
- 1 ardei gras
- 1 rosie
- 1 boia de ardei
- sare, piper, oregano, patrunjel verde
- 1 lingura faina alba
- 100 g smantana



Mod de preparare

Ciupercile se curata si se spala sub jet de apa. Se taie ceapa si se pune la calit in ulei impreuna cu ardeiul gras taiat marunt, cand devine sticloasa se adauga ciupercile taiate. se presara boia de ardei, sare, piper, oregano, patrunjel verde taiat marunt si rosia tocata. Se amesteca bine compozitia apoi se adauga un pahar de apa si se lasa la fiert pana se inmoaie ciupercile. Cand sunt fierte ciupercile se presara pe deasupra o lingura de faina. Se amesteca de cateva ori. Apoi se pune smantana si atata apa cat se crede. Se lasa la foc mic amestecandu-se in continuu. Tocanita de ciuperci se poate servici orez, fara muratura, dar se poate servi si peste mancaruri de dovleac, spanac sau cu pireu de cartofi.

Rulouri de vitel

Ingrediente

- 300 g spanac (frunze)
- 8 snitele de vitel (cam 70 g)
- 3 linguri ulei de masline
- 4 lingurite mustar
- 2 catei usturoi
- 1 bucata mozzarella (125 g)
- 2 linguri unt
- 2 linguri faina
- 400 ml sos pentru friptura
- 2 rosii
- 150 g paste

Mod de preparare

Frunzele de spanac se pun intr-un vas cu apa fierbinte se acopera si se lasa sa se opareasca. Apoi se scurg intr-o sita. Se pot folosi si spanac frunze din comert. Carnea se unge cu 2 linguri ulei si se bate. Fiecare felie se imbiba cu 1/2 lingurita mustar. Usturoiul se toaca marunt, iar mozzarella se taie cubulete. Spanacul se toaca si se presara peste bucatile de carne. Apoi se adauga pe deasupra mozzarella, usturoiul si condimenteaza cu sare si piper. Se ruleaza carnea si se fixeaza cu scobitori. Se da prin faina, asa rulata si se prajeste in ulei. Se adauga sosul pentru friptura si se lasa sa fiarba acoperit, cca 20 min, la foc mic. Daca e nevoie se mai adauga apa. Pastele se fierb in apa cu sare. In acelasi timp, se taie rosiile felii. Rulourile se servesc cu sos si paste late peste care se adauga patrunjel si felii de rosii.



Pui cu legume

Ingrediente

- o jumatate de pui sau gaina
- 750 g cartofi
- 500 g morcovi
- 300 g ceapa
- 2 ardei iuti (sau chili praf)
- 1 capatana de ustroi
- 1/8 vin alb (poate lipsi)
- 60 ml ulei de masline

Mod de preparare

Se curata ceapa, cartofii si se taie în jumatate de-a lungul. Morcovii se curata si se taie in felii groase. Se taie puiul (gaina) in bucati si se sareaza dupa gust. Se pune intr-o tava mare si adanca cartofii, iar deasupra se aranjeaza bucatile de pui si printre ele se adauga ceapa, morcovii, ustroiul tocat, ardeii iuti taiat marunt si verdeata. Uleiul de masline se toarna deasupra. Se incalzeste cuptorul in prealabil la 220 grade C. Se pune tava pe treapta cea mai inalta posibil in cuptor se da cuptorul la 250 grade C si se lasa asa 10 minute sa se rumeneasca. Se scoate din cuptor, se toarna vinul alb peste si se mai lasa 1.45/h. Daca se rumeneste prea tare se mai poate acoperi cu folie de aluminiu.





Dulciuri

Fursecuri cu ciocolata si ovaz

Ingrediente

- 2 pahare cu fulgi de ovaz
- 1/2 faina de grau
- 1 lingurita cu scortisoara
- 1/2 lingurita cu bicarbonat de sodiu
- 1/2 lingurita cu sare
- 4 linguri de unt fara sare, taiat cubulete
- 2/3 pahar zahar
- 2/3 pahar de zahar brun
- 2 ou mai mari
- 1 lingurita cu esenta de vanilie
- 1 pahar de ciocolata menaj
- 1/2 pahar de alune sau nuci tocate
- 1/2 pahar de tahini (pasta preparata din seminte de susan)



Mod de preparare

Amestecati fulgii de ovaz, faina, scortisoara, bicarbonatul de soda si sarea intr-un bol de dimensiuni medii, dupa care se adauga ouale si esenta de vanilie. Separat, cu ajutorul mixerului amesteca untul si tahini pana cand devine o pasta. Adaugati zaharul alb si pe cel brun si continua sa amesteci continutul pana cand zaharul mai este putin granulat. Amestecati cele doua aluaturi cu o lingura de lemn iar la final adaugati ciocolata si alunele. Cu mainile umede modelati o lingurita de aluat sub forma de discuri, pe care le puneti intr-o tava, unde in prealabil a fost asternuta o foie de copt. Acelasi procedeu trebuie urmat pana se termina aluatul. Prajiturile sunt lasate la copt timp de aproximativ 20 minute. Inainte de a fi scoasa din tava acestea trebuie lasate sa se raceasca, dupa care sunt puse pe o farfurie si lasate sa se raceasca complet. Tava este lasata sa se raceasca timp de 10 minute inainte de a pune o alta tura de prajituri.

Prajitura cu fructe de padure si migdale

Ingrediente

- 1/3 pahar cu migdale maruntite
- 1/2 pahar cu zahar
- 2 linguri cu faina
- 1/3 pahar cu tofu
- 1 lingura de unt
- 1/4 lingurita esenta de migdale
- 3 pahare cu zmeura, mure sau afine
- 1 aluat (de la magazinele cu paine)
- Sare
- 1 ou



Mod de preparare

Se incalzeste cuptorul. Aluatul este intins intr-o tava peste care se aseaza migdalele, dupa care este bagat la cuptor pana cand capata o culoare aurie deschisa, adica aproximativ 4-6 minute; dupa care se lasa la racit. Puneti zaharul, faina si sarea intr-un bol si amestecati pana se omogenizeaza. Adaugati oul, tofu, untul si esenta de migdale si amestecati in continuare. Dupa ce tava a fost usa cu putin ulei se intin fructele in tava, apoi se aseaza amestecul cu migdale. Se baga tava la cuptor timp de 40-50 minute. Desertul va fi lasat sa se raceasca timp de 20 minute.

Bavareza de zmeura

Ingrediente

- 500 g zmeura
- 4 galbenusuri
- 300 ml lapte
- 6 linguri de indulcitor praf
- 3 foi de gelatina alimentara

Mod de preparare

Se inmoaie foile de gelatina in apa rece. Intr-o cratita, se bat galbenusurile si se adauga laptele. Se pune compozitia pe foc moale si se lasa sa se ingroase, pana cand se ia pe spatula si atunci se ia de pe foc. Se amesteca cu mixerul zmeura, pentru a obtine un piureu, se adauga indulcitorul. Se scurge gelatina si se dizolva in crema calda, apoi se amesteca zmeura cu crema. Se toarna amestecul in forma unsa usor cu ulei si se lasa sa se inchege la frigider, cel putin 12 ore. Se serveste rece cu sos de zmeura.



Biscuiti cu migdale si caise

Ingrediente

- cana de faina alba
- cana de zahar brun
- 1 lingura praf de copt
- 2 oua
- cana de lapte (1% grasime)
- 2 linguri de ulei
- 2 linguri de miere
- lingura de esenta de migdale
- 2/3 cana de caise uscate maruntite - cana de migdale maruntite

Mod de preparare

Se incalzeste cuptorul la 200 grade C. Se pune faina, zaharul si praful de copt intr-un bol mare si se bate compozitia obtinuta cu telul. Se adauga ouale, laptele, uleiul, miere si esenta de migdale. Se amesteca totul cu o lingura de lemn apoi se adauga migdalele si caisele maruntite. Aluatul obtinut se amesteca bine cu mainile pudrate cu faina pana cand devine uniform. Se intinde aluatul pe o folie de plastic si se modeleaza intr-un baton lung de 30 cm si lat de 7-8 cm. Batonul se pune intr-o hartie pentru copt si se da la cuptor timp de 25-30 minute. Apoi se scoate si se lasa 10 minute sa se raceasca, in timp ce cuptorul ramane la temperatura de 230 grade C. Se pune batonul pe o planseta si se taie in 24 biscuiti, care se pun din nou la cuptor, pe o hartie pentru copt. Biscutii se lasa 15-20 minute, pana cand devin crocanti, apoi se scot si se servesc reci.



Biscuiti cu scortisoara

Ingrediente

- 500 g faina
- 250 g margarina
- 2 oua
- un praf de copt
- un plic de scortisoara

Mod de preparare

Se amesteca toate ingredientele, fara a pune deloc apa si se trec apoi prin forma de biscuiti. 20 de grame de biscuiti au 10 glucide. Se pun la cupor.



Clatite cu capsuni

Ingrediente

- 2 albusuri de ou
- 1 lingura de ulei
- 1/2 cana de lapte degresat
- 1/2 cana de faina alba
- 1/2 cana de faina de hrisca
- 1 lingura de praf de copt
- 1 lingura de zahar
- 1/2 cana de apa minerala
- 3 cani de capsuni

Mod de preparare

Se bat albusurile de ou, alaturi de ulei si lapte. Separat, se amesteca faina alba, faina de hrisca, praful de copt si zaharul. Se adauga albusurile de ou si apa minerala si se amesteca pana fac spuma. Se incalzeste o tigaie pe foc si se pune compozitia, cate o jumatate de cescuta pentru fiecare clatita. Cand la suprafata apar bule de aer, iar marginile sunt rumenite, se intoarce clatita si se mai lasa 1-2 doua minute. Repetati operatiunea pana la terminarea compozitiei. Clatitele se servesc calde, umplute cu capsuni proaspete.



Dovlecei surpriza

Ingrediente

- 1 mar , fara coaja si miez, taiat cubulete
- 2 linguri de zahar brun
- 1 dovlecel mic
- 2 lingurite de margarina

Mod de preparare

Se amesteca marul si zaharul intr-un bol si se da deoparte. Dovlecelul se gaureste cu un cutit ascutit si se pune la cuptor. Se lasa pana cand devine moale, apoi se intoarce si se mai lasa cateva minute. Dovlecelul se pune pe o planseta si se taie in jumatate. Se curata de seminte si se umple fiecare jumatate cu amestecul de mar. Se pune din nou la cuptor si se lasa pana cand se inmoaie marul. Se scoate dovlecelul pe un platou, se pune o lingurita de margarina pe fiecare jumatate si se serveste fierbinte.



Frigarui de fructe cu crema de lamaie verzi

Ingrediente

- 100 g de iaurt fara grasime
- 1 lingurita de suc de lamaie verzi
- 1 lingurita de coaja de lamaie
- 4-6 bucati de ananas
- 4-6 capsuni
- 1 kiwi, cojit si taiat cubulete
- 1 banana, taiata rondele
- 4-6 struguri rosii
- 4 tepuse de lemn pentru frigarui

Mod de preparare

Intr-un bol, se pun iaurtul, sucul de lamaie si coaja de lamaie razuita. Se amesteca cu telul, se acopera si se lasa la rece. Se pune cate 1 fruct din fiecare pe tepusele de lemn, pana cand se termina frigaruiile. Se servesc alaturi de crema de lamaie verzi.



Chec pentru diabetici

Ingrediente

- 80g unt nesarat
- 100g zaharina
- 2 galbenusuri
- sucul unei lamaie si coaja rasa
- 250g faina +1 praf de copt
- 150ml lapte 1,5% grasime
- 2 albusuri



Mod de preparare

Untul,zaharul si coaja de lamaie se freaca bine se adauga sucul de lamaie,faina,laptele si la final albusele spuma.se coace la foc potrivit.

Crema de lapte cu vanilie

Ingrediente

- 200ml lapte
- 1ou
- 2 pastile zaharina
- coaja de lamaie rasa
- 1/4 dintr-un baton de vanilie



Mod de preparare

Zaharina se dizolva intr-o ceasca de lapte caldut.se bate oul cu furculita ca pentru omleta,se toarna laptele caldut peste ou si se amesteca bine.se pune coaja rasa de lamaie si vanilia.se aseaza vasul cu fundul intr-un vas cu apa si se da 30min la cuptor.

Prajitura cu branza de vaci cu zaharina

Ingrediente

- 150 gr branza de vaci
- 100 gr nuci
- 2 galbenusuri
- 10 gr unt, vanilie
- coaja de lamaie
- zaharina(1-2 tablete)



Mod de preparare

Nucile pisate se trec prin masina se amesteca cu branza de vaci frecata cu galbenusurile, vanilia coaja de lamaie si zaharina.Din aceasta compozitie se fac cu mana mici perisoare care se turtesc usor si se aseaza in tava unsa cu unt si presarata cu faina. Se coc la foc potrivit 30-35 minute.

Desert cu ciocolata si menta

Ingrediente

- 1 plic de budinca de ciocolata
- 2 cani de lapte degresat
- frisca dietetica
- 1/4 lingurita esenta de menta sau frunze proaspete de menta



Mod de preparare

Se prepara budinca tinand cont de instructiunile de pe pachet si se lasa la racit. Intr-un bol separat se amesteca frisca cu esenta de menta sau frunzele de menta pentru un plus de culoare. Se asaza in boluri un strat de budinca, unul de frisca dietetica in cate straturi doresti si se poate orna cu frunze proaspete de menta.

Desert cu piersici si fructe de padure

Ingrediente

- 4 cesti cu piersici feliate si curatate de coaja
- 1/4 ceasca cu apa rece
- 2 linguri zahar sau substitut de zahar
- 4 lingurite de amidon
- 1 lingura zeama de lamaie
- 1/4 lingurita scortisoara
- 2 cesti de fructe de padure, dupa preferinta



Mod de preparare

Intr-o cratita se combina piersicile, apa, zaharul sau substitutul de zahar, amidonul, zeama de lamaie si scortisoara. Se lasa 10 minute la temperatura camerei. Intre timp se incalzeste cuptorul si se prepara toppingul crocant. Se pune compozitia cu piersici pe aragaz la foc mediu pana se ingroasa putin, dupa care se adauga fructele de padure si se amesteca usor. Se toarna compozitia intr-o tava pentru cuptor. Peste ea se toarna imediat toppingul crocant. Se lasa la cuptor 20 de minute.

Toppingul: intr-un bol se amesteca 1 cana de faina, 2 linguri de zahar sau substitut de zahar, 3/4 lingurite praf de copt, 1/4 lingurita scortisoara si 1/8 lingurita de sare. Intr-un bol separat se combina 1/3 cana de iaurt degresat cu 1 ou batut si 2 linguri de unt topit. Se amesteca cele doua compozitii.

Prajitura cu unt de arahide

Ingrediente

- 1 cana zahar
- 1 cana unt de arahide
- 1 ou

Mod de preparare

Se incalzeste cuptorul. Se amesteca intr-un bol zaharul cu untul de arahide si oul. Se ia cate putin din compozitie si se formeaza bilute de marimea unei nuci. Se taseaza fiecare biluta pana la grosimea dorita si se foloseste o forma de prajitura dorita. Se asaza in tava si se lasa la cuptor 9 minute.



Rondele cu migdale

Ingrediente

- 1/3 cana unt la temperatura camerei
- 3/4 cana zahar brun sau substitut de zahar
- 1 lingurita cafea ness
- 3/4 lingurita praf de copt
- 2 albusuri
- 1/3 cana iaurt degresat
- 1/2 esenta de migdale
- 2/3 cana pudra de cacao simpla
- 1 1/2 cana de faina integrala
- 1 bucata de ciocolata alba dietetica
- 1/4 lingurita de untura
- 40 de migdale prajite
- 1/4 lingurita zahar praf (optional)



Mod de preparare

Untul se amesteca aproximativ 30 de secunde cu mixerul, dupa care se adauga zaharul brun, cafeaua si praful de copt continuand sa amestecati. In aceeași compozitie se adauga si albusurile, iaurtul, esenta de migdale si pudra de cacao, dupa care se adauga treptat faina amestecand incet cu o lingura de lemn. Se ia cate o lingura din compozitie si se toarna intr-o tava pentru cuptor; se lasa rondelele la cuptor 6-8 minute. Intr-o cratita se topeste ciocolata alba si untura, se introduce fiecare migdala pe jumătate in ciocolata si se pune deasupra peste rondele.

Puteti sa face aceleasi rondele in care sa inlocuiti doar esenta de migdale cu esenta de menta si sa le ornati cu ciocolata alba si frunze de menta.

Briose cu mandarine

Ingrediente

- 1 cana de faina integrala
- 1 - 1/2 lingurita praf de copt
- 2 linguri de zahar brun sau substitut de zahar
- 1/4 lingurita sare
- 1/2 cana lapte degresat
- 1 albus de ou
- 1 lingura ulei
- 1 lingurita vanilie
- 2-3 mandarine



Mod de preparare

Se incalzeste cuptorul si se tapeteaza cu ulei formele pentru briose. Intr-un bol se amesteca faina, praful de copt, zaharul si sarea. Intr-un bol mai mic se combina laptele, albusul, uleiul si vanilia care se toarna apoi peste amestecul din faina. Cu ajutorul unei furculite se amesteca incet compozitia, dupa care se toarna bucatile de mandarine fara samburi. Se toarna compozitia in formele pentru briose si se lasa la cuptor aproximativ 14 minute. Se lasa la racit 5 minute dupa care se scot briosele din forma.

Omleta cu mere

Ingrediente

- 6 oua
- 2 linguri faina de gluten
- 2 pastile zaharina
- 3-4 mere

Mod de preparare

Se freaca 2 galbenusuri cu 2 linguri faina de gluten , adaugand si doua pastile de zaharina topite intr-o lingurita de apa fierbinte.

Deoparte se bat cele 6 albusuri spuma, se amesteca cu galbenusurile frecate crema. Se unge o tava lunga cu unt, se toarna compozitia si se coace la cuptor 15-20 minute.

Cand este gata se rastoarna pe un servet ud. Intre timp se curata de coaja 3-4 mere, se indeparteaza mijlocul cu samburi si se taie felii. Se pun untr-o cratita unsa cu unt, la foc mic, pana se inmoaie. Se intind pe omleta cat aceasta este fierbinte si se face sul.



Lapte de pasare

Ingrediente

- 1 litru lapte
- ½ baton vanilie
- 6 oua
- 6-8 pastile zaharina
- 1 lingurita faina de gluten
- 1 lingura rom

Mod de preparare

Se pune la foc int-o oala potrivit de mare 1 l lapte si 1/2 baton de vanilie(nu zahar vanilat!). Se bat intr-un castron 6 albusuri de ou, pana la spuma tare si se adauga 3-4 pastile de zaharina dizolvate in 1 lingurita apa fierbinte.

Cand laptele incepe sa fiarba, se trage cratita la foc mic ca laptele sa mai dea 2-3 clocote.

Cu o lingura mare se ia din albusul spuma si se scutura lingura deasupra laptelui (lingura se uda cu apa de fiecare data). Se fierb pe rand 4-5 galuste odata, ca sa aiba loc in cratita, sa le putem intorcede.

Pe masura ce se fierb, se scot cu lingura cu gauri si se aseza pe o sita. Se continua pana se termina albusul (laptele abia clocoteste la foc mic).

Deoparte se freaca 6 galbenusuri cu 3-4 pastile de zaharina dizolvate si cu o lingurita de faina de gluten, se toarna laptele cu incetul peste galbenusuri , se pune la foc mic amestecand continuu, pana se ingroasa.

Cand s-a racit crema se adauga 1 lingura de rom, se toarna pe platou, iar deasupra se pun ouale de albus.



Mere in aluat

Ingrediente

- 3-4 mere tari ,de marime mijlocie si nu prea coapte
- 2 oua
- 2 pastile zaharina
- ½ ceasca lapte
- 2 linguri faina de gluten



Mod de preparare

Se curata merele, se scobesc putin la mijloc, se scot samburii si le taiati in felii de 1 cm grosime. Se pun intr-un castron, se toarna o lingurita de sare si 2 pastile de zaharina topita.

Deoparte se amesteca 2 galbenusuri de ou cu 1/2 ceasca de lapte si cu 2 linguri faina de gluten. Se bat bine si se adauga la urma cate doua albusuri spuma.

Se scurg feliile de mere, se inmoaie in aluat si se prajesc in unt pe o parte sau pe alta. Se servesc fierbinti.

Sufleu de vanilie

Ingrediente

- 3 dl lapte
- 30 g unt
- 30 g faina de gluten
- vanilie (baton)
- 6 oua



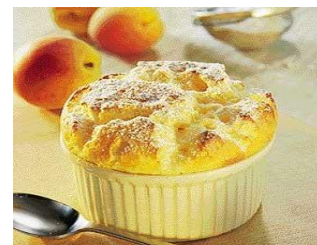
Mod de preparare

Se pune sa fiarba intr-o cratita laptele cu untul. Cand incep sa clocoteasca se adauga faina de gluten, amestecand sa nu se faca cocoloase. Se adauga putin baton de vanilie si se lasa sa se raceasca. Se pun pe rand galbenusurile si la urma albusurile batute spuma. Se unge un vas termorezistent cu unt, se toarna compozitia si se coace la foc potrivit.

Sufleu de caise

Ingrediente

- 6 oua
- 3 pastile zaharina
- 4 linguri marmelada caise



Mod de preparare

Se freaca galbenusurile de ou cu 3 pastile de zaharina, topite intr-o lingurita de apa fierbinte. cand s-au facut ca o crema se adauga marmelada de caise fara zahar (fructele crude trecute prin masina de tocat , cu putina apa se scad in cuptor la foc mic) si albusurile batute spuma. Intr-un vas termorezistent, uns cu unt se toarna compozitia si se coace 15-20 minute la foc potrivit.

Cupe cu crema de vanilie

Ingrediente

- 6 oua
- 3 cesti lapte
- 2 pastile zaharina
- 1 lingurita rom
- 100 g frisca

Mod de preparare

Se freaca galbenusurile, peste care se toarna cu incetul, amestecand, lapte clocotit. Se adauga pastilele de zaharina topite intr-o lingurita de apa fierbinte si o lingura de rom.

Se toarna crema in cesti si se pune sa fiarba intr-o tava mare, ca sa circule apa intre cani. Se toarna cu grija apa clocotita in tava care se da la cuptor. Se acopera totul cu un capac si se fierbe in cuptor la foc mic.

Se tine in cuptor 25-30 minute. Se scot cu toata tava si se lasa la racit in apa in care au fiert.

Deoparte se bat 2 albusuri spuma, se amesteca cu frisca batuta fara zahar si se aseaza cate o lingura pe fiecare cana.



Prajitura cu branza

Ingrediente

- 40 g unt
- 200 g branza de vaci
- 4 oua
- 125 g migdale
- 2 pastile zaharina
- ½ baton vanilie
- 4 linguri smantana

Mod de preparare

Se freaca untul proaspat si se amesteca cu branza de vaca trecuta prin sita. Se adauga 4 galbenusuri puse pe rand, migdalele curatate si pisate, zaharina topita cu o lingurita de apa, vanilia sau putina coaja de lamaie.

Se mai adauga smantana si la urma cele 4 albusuri spuma.

Se unge o tava cu unt se toarna compozitia ,se coace la foc potrivit, se taie rece.



BIBLIOGRAFIE

1. Al-Habori, M.; Raman, A., *Antidiabetic and hypocholesterolaemic effectes of fenugreek*, Phytother., 1998
2. Chiriac, D.D., *Alimentatia bolnavilor de diabet*, Ed. National, Bucuresti, 2008
3. Comnea-Seniatinschi, G.; Gheorghe, M.; Gheorghe, G., *Arta culinara o mica enciclopedie practica*, Ed. Ceres, Bucuresti, 1982
4. Dumitrescu, C.; Percium, R., *Diabetul Zaharat, Ghid practic*, Editura Vestala, Bucuresti, 1998
5. Elliot-Wright, S., *Cum sa faci fata diabetului de tip 2*, Ed. Antet, 2006
6. Gherasim, L., *Medicină internă II*, Editura Medicală, Bucuresti, 1996
7. Manescu, S.(coord.), *Igiena*, Ed. Medicala, Bucuresti, 1991
8. McQuown, J.H., *Cum sa invingi diabetul. Cele mai bune 1001 de sfaturi practice*, Ed. Polirom, Iasi, 2005
9. Meyerowitz, S., *Germenii mancarea miraculoasa. Ghidul complet pentru germinarea semintelor*, Ed. Benefica, 2009
10. Negoită I.C.; Vlaicu, R.; Dumitrașcu, D., *Clinică Medicală*, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1983
11. Valmet, J., *Tratamentul bolilor prin legume fructe și cereale*, Ed. Garamont, București, 2001
12. Xaël de Sainte- Breuves, *Fructele și legumele izvor de sănătate*, Ed. Polirom, 2001