KURZ VAŘENÍ S BODLINKOU

KURZ NENÍ O NÍZKOSACHARIDOVÉ STRAVĚ, je zaměřen zejména pro nováčky s diabetem, naučíme se zde „počítat“ a seznámíme se se základním pravidlem o glykemickém indexu.

1. CHLEBA Z LUŠTĚNIN

2. LOSOSOVO-ŠPENÁTOVÉ LASAGNE /snížený obsah sacharidů a nízký glykemický index bez použití psylia a bez pachuti vajec jako mají například grusetky. Poslouží jako pozdní oběd na konci kurzu.

3. BABY GULÁŠEK JAK HO NEZNÁTE / svačinka

4. CHLAZENÝ CHESSECAKE / příchuť dle volby vybrat. Kakao, vanilka, čokoláda, limetka, pomeranč.

5. HAMBÁČEK, KTERÝ NEUBLÍŽÍ /opět méně sacharidů a nižší GI a troška zdravé zeleninky. Maso do bulky si připravíme pomocí technologie sous-vide, která je daleko šetrnější k potravinám a zanechá všechny zdravé živiny.

Při prvních pokusech s recepty, věnujte prosím zvýšenou pozornost časování a dávkování inzulínu. Všechna jídla mají snížený glykemický index, tak pozor na hypoglykemii …

Dokumentaci zpracoval a kurzem vás provázel Jiří Bořek
Tel 737287252 jiriborek@diaporadce.cz www.diaporadce.cz

LUŠTĚNINOVÝ CHLÉB:

Potraviny							
Název	**Množství**	**kJ**	**Bílkoviny [g]**	**Sacharidy [g]**	**Cukry [g]**	**Tuky [g]**	**Vláknina [g]**
vejce slepičí	3ks	1 043	20	2	0,56	18	0
cuketa	150g	127	2	4	3	0,47	2
mouka čočková	70g	875	17	35	2	0,84	8
rozmarýn	2g	11	0,07	0,41	0	0,12	0
prášek do pečiva BIO	10g	143	5	1	0	0,5	0
čočka červená Lagris	30g	437	8	18	1	0,27	0,36
Špaldová mouka celozrnná	260g	3 756	43	166	0,26	5	21
žitná mouka Albert BIO	40g	542	6	27		1	0
pohankové vločky Albert Bio	35g	467	3	25	0,14	0,6	1
CELKEM	***1kus***	***7401KJ***	***104g***	***279g***	***6,7g***	***27,1***	***32,5***

Postup: do mixéru rozklepneme vejce, přidáme hrubě pokrájenou cuketu a bylinky a rozmixujeme. V míse pečlivě promícháme zbývající suroviny, přidáme obsah mixéru a vypracujeme těsto. Bohužel každá cuketa má trochu jiný obsah vody, tak se může stát, že budeme trochu přidávat vodu, nebo mouku. Z těsta vytvarujeme bochánek, nebo bagetu a necháme 10 minut odležet.

Po odležení vložíme do předehřáté trouby na 160°C na 30 minut. Čas i teplota se může mírně lišit. Kdo má rád chlebík s křupavou kůrkou může posledních 10 minut zvýšit teplotu na 180°C. Po upečení necháme chvilku vychladnout a až potom krájíme.

Dokumentaci zpracoval a kurzem vás provázel Jiří Bořek
Tel 737287252 jiriborek@diaporadce.cz www.diaporadce.cz

LOSOSOVÉ LASAGNE:

Potraviny							
Název	**Množství**	**kJ**	**Bílkoviny [g]**	**Sacharidy [g]**	**Cukry [g]**	**Tuky [g]**	**Vláknina [g]**
BEŠAMEL							
olej řepkový	50	1 879	0,05	0,05	0	50	0
Tymián čerstvý Albert	2	10	0,06	0,3	0	0,05	0,28
Kokosová mouka DM Bio	40	605	8	8	7	6	14
muškátový květ	2	40	0,12	1	0	0,53	0
sůl kuchyňská	4	0	0	0	0	0	0
pepř bílý mletý	2	32	0,23	1	0	0,17	0
kokosové mléko DM bio	160	1 474	3	5	3	35	0
smetana ke šlehání 31% Kunín	800	9 975	17	23	23	248	0
bešamel hodnoty	***4 porce***	***14015kj***	***28***	***39***	***34***	***340***	***14***
špenát baby	100	121	3	2	0	0,8	2
losos filet bez kůže čerstvý	450	3 923	87			63	
cibule	100	182	1	9	6	0,25	3
česnek	30	160	2	8	0,96	0,08	0,45
sůl kuchyňská	2	0	0	0	0	0	
pepř černý	2	32	0,24	1		0,17	0,4
Citrónová tráva	20	83	0,36	5	5	0,08	0
olej řepkový	20	752	0,02	0,02		20	0
parmazán	80	1 303	28	3	2	21	0
TŠSTOVINY							
vaječný žloutek	250	3 309	39	6	0	66	0
Kokosová mouka DM Bio	350	529	7	7	6	5	12
Bezlepková mouka Michalík	160	2 320	8	115	8	8	5
len zlatý Bio Country Life	10	197	3	0,59	0,01	3	3
mouka z červené čočky Adveni	40	505	7	22	0,8	0,6	0
těstoviny hodnoty	4 porce	6814	64	150	16	82	20
hodnoty celkem	_	***27430kj***	***213***	***216***	***63,3***	***528***	***40,1***

Dokumentaci zpracoval a kurzem vás provázel Jiří Bořek
Tel 737287252 jiriborek@diaporadce.cz www.diaporadce.cz

LOSOSOVÉ LASAGNE

POPIS: receptura sice psaná na 4 porce, ale je to celkem problém sníst, dorostenec to asi zvládne, ale malé dítě tak max polovinu. Jídlo je vhodné k obědu, večer by mohlo táhnout glykemii nahoru.

BEŠAMEL- olej lehce zahřejeme, přidáme mouku promícháme a zalejeme polovinou mléka. Přidáme smetanu, koření a sůl. 5 minut lehce provaříme a dle potřeby přidáváme mléko. Pokud máte v bešamelu hrudky, použijte tyčový mixér. Pozor moc nesolit, při pečení dojde k jeho redukci…

- Bešamel zle použít i na různé bílé omáčky / koprová, křenová, nebo na polévky jako kyselice a kulajda

TĚSTO: do mísy nalijeme pasterizované žloutky, osolíme, přidáme postupně mouky, ale kokosovou až nakonec. A zpracujeme v hladké těsto. Kokosovou mouku přidáváme postupně a řídíme si tím konzistenci těsta.

- Pokud je budeme používat na jiný tvar než lasagne tak můžeme lehce sušší těsto než jsme dělali na kurzu
- Při použití klasických vajec je životnost do 24 hodin!

LOSOS+ ŠPENÁT kompletace: cibulku zpěníme na oleji, přidáme plátky česneku, koření a lehce orestujeme a odstavíme. Do hotové směsky opatrně vmícháme kousky lososa.

Do zapékací misky vkládáme na střídačku směsku, pláty těsta a bešamel. Začínáme směskou a končíme bešamelem. Nakonec posypeme parmazánem a dáme péct do předehřáté trouby na 170°C na 20 minut a potom bud na par minut pod gril nebo na 5 minut na 200°C.

-jako náplň lze použít cokoliv, proto máte propočítáno bešamel a těstovinu zvlášť

Dokumentaci zpracoval a kurzem vás provázel Jiří Bořek
Tel 737287252 jiriborek@diaporadce.cz www.diaporadce.cz

CHESSECAKE:

Potraviny							
Název	**Množství**	**kJ**	**Bílkoviny [g]**	**Sacharidy [g]**	**Cukry [g]**	**Tuky [g]**	**Vláknina [g]**
BeBe sušenky máslové	65	1 196	5	42	13	11	4
vlašské ořechy neochucené Albert	30	886	4	2	0,33	20	2
máslo	20	627	0,14	0,1	0,11	17	
Lučina linie o 60% méně tuku	180	1 184	16	11	11	18	6
smetana ke šlehání 31% Kunín	100	1 247	2	3	3	31	0
želatina	5	73	4			0	0
čokoláda Lindt 90% kakaa	30	745	3	4	2	16	4
hodnoty celkem	**1 malá dortová forma**	**5958kj**	**35,1**	**62,8**	**29,5**	**112**	**17,3**

POSTUP: Sušenky a ořechy rozmixujeme, přidáme rozpuštěné máslo, nasypeme do krabičky a pečlivě umačkáme. Krabičku nezavírat a vložíme do ledničky.

Smetanu a cukr/sladidlo/ promícháme, přidáme příchuť/v kalkulaci použita čokoládová/ a Lučinu. Znovu vymícháme v hladkou hmotu a přidáme rozpuštěnou želatinu. Tuto hmotu rozetřeme na připravený korpus a dáme zpět do ledničky, alespoň na 8 hodin.

- dospěláci možná ani nepoužijí sladidlo, ale dětem to asi bude nutné

- nezapomeňte, že na kurzu jsme dělali poloviční dávku

- můžete vynechat korpus a vytvořit zákusek pouze z krému

- pokud použijete ovoce i na ozdobu, tak si rozpusťte více želatiny na potření ovoce, jinak to bude po pár hodinách oschlé

Dokumentaci zpracoval a kurzem vás provázel Jiří Bořek
Tel 737287252 jiriborek@diaporadce.cz www.diaporadce.cz

BABY GULÁŠEK:

Potraviny							
Název	**Množství**	**kJ**	**Bílkoviny [g]**	**Sacharidy [g]**	**Cukry [g]**	**Tuky [g]**	**Vláknina [g]**
kokosové mléko	400	169	1	5	5	2	0
Kokosová mouka DM Bio	15	227	3	3	3	2	5
Mandlová mouka DM	25	398	13	2	2	3	4
Dětská krupička jemná	25	376	3	19		0,1	0
máslo	30	940	0,21	0,16	0,17	25	0
kakao holandského typu Marila	20	260	4	2	0,2	2	6
čekankový sirup 4Slim 5%cukru	20	135	0	0,94	0,94	0	14
celkem	***2 porce***	***2504kj***	***24,4***	***33,1***	***10,9***	***34,2***	***29,5***

POSTUP: Postup je stejný jako klasická krupicová kaše, jen je po uvaření nutné ji rozmixovat.

- pokud chcete potěšit děti ještě víc, rozmixovanou kaši dejte do šlehačkové bomby a potom z toho máte hezkou pěnu, jen je nutné ji vystříkat dříve než to vychladne

BURGER:

Potraviny							
Název	**Množství**	**kJ**	**Bílkoviny [g]**	**Sacharidy [g]**	**Cukry [g]**	**Tuky [g]**	**Vláknina [g]**
žitná mouka Albert BIO	80	1 085	11	55	0	2	0
vejce slepičí	3	1 043	20	2	0,56	18	0
prášek do pečiva BIO	15	214	7	2	0	0,75	0
pohankové vločky Albert Bio	40	533	4	28	0,16	0,68	1
olej řepkový	20	752	0,02	0,02	0	20	
Špaldová mouka celozrnná	220	3 178	37	140	0,22	4	18
Mandlová mouka DM	50	796	26	4	4	6	8
maková mouka	20	254	6	3	0	2	2
len zlatý Bio Country Life	10	197	3	0,59	0,01	3	3
mléko polotučné 1,5% tuku	150	297	5	7	7	2	0
Lučina linie o 60% méně tuku	100	658	9	6	6	10	4
celkem	***10x80g***	***9007kj***	***129***	***248***	***17,7***	***69,7***	***36,1***

Suroviny na bulku pečlivě promícháme, uděláme bochánky cca po 80g a pečeme na 170 na 25 minut

plnili jsme pomazánkou z avokáda a kuřecím masem, ale volba je na vás

A jak jsem psal už na začátku… Při prvních pokusech s recepty, věnujte prosím zvýšenou pozornost časování a dávkování inzulínu. Všechna jídla mají snížený glykemický index, tak pozor na hypoglykemii …