

Prehrana osoba sa šećernom bolešću

drugo
dopunjeno
izdanje

Hrvatsko
dijabetološko
društvo

Urednica
doc. dr. sc. Anela Novak, dr. med.

Autori
doc. dr. sc. Anela Novak, dr. med.
Josip Rešetar, mag. nutr.

Recenzenti
Andrijana Buklijaš Skeledžija
Tanja Dragun, dr. med.

Lektor/ica
Maja Jelavić-Šako, mag. educ. philol. croat.

Priručnik je tiskan u veljači 2024.



Uvodna riječ

“Što mogu jesti?” obično je prvo pitanje koje oboljela osoba postavi nakon dijagnoze šećerne bolesti. O hrani, nečemu što je tako prirodno, vjerojatno do sada niste puno razmišljali, ali sada morate početi o tome misliti svakodnevno jer su pravilna prehrana i tjelesna aktivnost temelj liječenja šećerne bolesti bez obzira jesu li vam propisane tablete ili inzulin.

Prehrana osoba sa šećernom bolešću slična je prehrani zdrave populacije. Ono u čemu se razlikuje i što nije uvijek jednostavno slijediti u svakodnevnom životu je **smanjenje unosa ugljikohidrata**, jer oni imaju najveći utjecaj na razinu šećera u krvi.

Ovo nikako ne znači da morate kupovati hranu “za dijabetičare”, jer nema potrebe da jedete neku “specijalnu hranu” koja je uz to i višestruko skuplja. Ne zanosite se ni “superhranom” koja će vas navodno izliječiti. Ti su izrazi skovani s ciljem boljeg marketinškog plasmana na tržištu.

U ovoj ćemo knjižici u kratkim crtama objasniti temeljne principe prehrane uz primjer jelovnika za nekoliko dana i zanimljive recepte. Zdravo se hraniti ne znači jesti bljutavu i blijedu hranu i ostati gladan. Zdravo se hraniti znači birati pun tanjur zdrave i ukusne hrane nakon koje ćete biti siti i zadovoljni, a razina šećera u krvi i tjelesna masa u ciljnim rasponima.

Budući da šećerna bolest nije “kalupna” bolest, ova knjižica vrlo vjerojatno neće dati odgovore na sva vaša pitanja. Za individualno usmjerenje prehrane svakako zatražite pomoć kvalificiranog stručnjaka, nutricionista, koji će vam reorganizirati prehranu uzimajući pritom u obzir vaše zdravstveno stanje i vaše želje.

Ne zaboravite da život ne završava s dijagnozom šećerne bolesti. Dapače, dijagnoza šećerne bolesti poziv je da poduzmete nešto po pitanju svog zdravlja i prehrane.

Budući da čitate ovu knjižicu, već ste napravili prvi korak. Nadamo se da ćete u sljedećim stranicama pronaći motivaciju i za mnogo novih koraka koji će vas dovesti do boljeg zdravlja i kvalitetnijeg života.



Glavne komponente hrane

Glavne komponente hrane čine makronutrijenti: **ugljikohidrati, masti i proteini.**

Prilagodba omjera makronutrijenata trebala bi biti individualna – ovisno o zadanim ciljevima, razini tjelesne aktivnosti i prehrambenim željama osobe.

U svrhu bolje kontrole šećera u krvi osobama sa šećernom bolešću preporuča se prehrana s nižim udjelom ugljikohidrata (UH). Smanjiti unos ugljikohidrata ne znači prestati ih jesti u potpunosti jer su oni potrebni u našoj prehrani. Međutim, treba birati ugljikohidrate koji su nutritivno bogati i bez dodanog bijelog šećera.

Treba paziti i na ukupan energetske unos koji ostvarujemo putem hrane s ciljem održavanja indeksa tjelesne mase (ITM) od 20 do 25 kg/m², ali ne striktnim svakodnevnim brojenjem kalorija koje i nije praktično. Kontrolom ukupnog energetskog unosa kontroliramo i tjelesnu masu, a kontrola tjelesne mase važna je za postizanje boljeg metaboličkog profila (razine glikemije, lipida), te posljedično za bolji ishod u liječenju šećerne bolesti.

Jedite toliko da ste nakon obroka siti i zadovoljni, a tjelesna masa zadovoljavajuća. Prednost dajte hrani koja ne izaziva glukozne šiljke.



Ugljikohidrati

Ugljikohidrati se obično pojavljuju u tri oblika: **jednostavni UH (šećer)**, **složeni UH (škrob)** i **vlakna.**

Glukoza (krvni ili groždani šećer) glavni je predstavnik jednostavnih ugljikohidrata i izvor je energije za sve organe i mišiće. Postoji još fruktoza (voćni šećer), laktoza (mliječni šećer) i saharoza (konzumni ili bijeli šećer koji se sastoji od glukoze i fruktoze).

Škrob je najčešći složeni UH koji se u našem organizmu razgrađuje do glukoze. Njegova razgradnja počinje već u usnoj šupljini, tako da se škrob vrlo brzo razgradi do glukoze koja prelazi u krv i podiže šećer. Namirnice bogate škrobom su žitarice i njihovi proizvodi (kruh, tjestenina, pahuljice i sl.), krumpir i mahunarke. Složeni UH iz cjelovitih žitarica i mahunarki (grašak, leća, slanutak i sl.) nešto se sporije razgrađuju, apsorbiraju i posljedično ne dovode do naglog porasta šećera u krvi.

Koja hrana sadrži ugljikohidrate?

- **Slatkiši i grickalice** (bomboni, kolači, keksi, slatki napitci, čips)
- **Žitarice i njihovi proizvodi** (kruh, peciva, tjestenina, žitne pahuljice, krekeri)
- **Škrobno povrće** (krumpir, mahunarke)
- **Voće, džemovi i sokovi**
- **Mlijeko i mliječni proizvodi**



Ugljikohidrati

Navedene ugljikohidrate možemo skupno nazvati probavljivim UH. Neprobavljivi UH ili prehrambena **vlakna** ne razgrađuju se pod djelovanjem probavnih enzima, nego neprobavljena dolaze u debelo crijevo gdje služe kao hrana dobrim bakterijama (prebiotička uloga), te poboljšavaju probavu. Nalazimo ih u povrću, opni (kožici) voća i žitaricama. Hrana bogata prehrambenim vlaknima, a posebno povrće koje je najmanje kalorično, pojačava osjećaj sitosti i smanjuje unos energije, pa time s vremenom dovodi do gubitka tjelesne mase.

Većina se unesenih UH-a u jetri pretvaraju u glukozu. Višak unesene glukoze u stanicama se pohranjuje kao rezerva u obliku glikogena. Kada stanice (prvenstveno mišićne i jetrene) popune svoje zalihe glikogenom, preostali suvišak glukoze pretvara se u mast i pohranjuje kao rezerva u masnim stanicama.

Ugljikohidrati, od svih makronutrijenata, najviše podižu šećer u krvi zbog čega osobe sa šećernom bolešću trebaju biti pažljive prilikom njihovog unosa. Trebalo bi birati kvalitetnije izvore UH-a, što znači da namirnice uz UH sadrže i druge hranjive tvari. To će omogućiti da tijelo ima dovoljno šećera za energiju, a istovremeno će dobiti i druge hranjive tvari koje su potrebne za dobro zdravlje. Prilikom odabira "ugljikohidratnih" namirnica, prednost treba dati neškrobnom povrću, fermentiranim mliječnim proizvodima i mahunarkama. Voće i cjelovite žitarice također su kvalitetan izvor UH-a, ali s njihovim unosom treba biti oprezan budući da značajno podižu razinu šećera u krvi.

**Smanjenje
ukupnog unosa
ugljikohidrata kod
osoba oboljelih od
šećerne bolesti ili
s predijabetesom
odražava se
na bolje regulirani
šećer u krvi
te bolji lipidni
profil.**



Ne trebate izbaciti ugljikohidrate iz prehrane, već birati kvalitetnije izvore ugljikohidrata, a izbjegavati ultraprocesirane (visokoprerađene) proizvode koji su bogati bijelim šećerom ili mastima kao što su kolači, keksi, čips, slane grickalice, žitne pahuljice, bomboni, lizalice, slatkiši, te slatka i gazirana pića. Ako ne jedete ovakvu hranu, možete samo pozitivno utjecati na svoje zdravlje. Nemojte ju niti kupovati, tako se nećete dovesti u napast.

Proteini

Proteini ili bjelancevine glavni su građevni materijal našeg organizma, a uključeni su u gotovo sve biokemijske procese stanica. Najbolji su izvor proteina namirnice životinjskog podrijetla, a to su meso, riba, plodovi mora, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi. S druge strane, hrana biljnog podrijetla u pravilu ne sadrži sve esencijalne aminokiseline, pa takve proteine nazivamo nepotpunim ili nekompletnim. Izvor su mahunarke i orašasti proizvodi.

Preporuke za unos proteina slične su preporukama za opću populaciju. Budući da oboljeli često imaju povećanu tjelesnu masu, ciljano i individualno povećanje unosa proteina može rezultirati boljim osjećajem sitosti i posljedično dovesti do uspješnijeg gubitka tjelesne mase.

Kod osoba sa šećernom bolešću kod kojih je dijabetes uzrokovao dijabetičku bolest bubrega, ne preporučuje se povećanje unosa proteina. U tom je slučaju unos proteina poželjno držati na razini preporuke unosa zdrave populacije (0,8 g/kg tjelesne mase).



Masti

Kvaliteta je u slučaju masti mnogo važnija od količine.

Glavna masnoća prilikom termičke obrade hrane trebala bi biti maslinovo ulje. Maslinovo ulje je zbog svog sastava stabilno pri relativno visokim temperaturama, a krasi ga i pregršt pozitivnih učinaka na kardiometaboličko zdravlje. Iako suncokretovo ulje (i druga biljna ulja poput sojinog, repinog) često koristimo prilikom kuhanja, pečenja ili prženja, to ne bismo trebali. Zašto? Riječ je o ulju koje je prilično nestabilno pri višim temperaturama. Ali, to ne znači da iz prehrane treba izbaciti hladno prešana biljna ulja, poput ulja buče, lana, konoplje – koristite ih primjerice kod hladnog začinjavanja salata; jedna žlica po zdjelici salate. Kokosovo ulje je, slično kao i maslinovo, prilično stabilno. Međutim, za razliku od maslinovog ulja ne donosi značajne zdravstvene prednosti.

Maslac i svinjska mast, koji pripadaju stabilnim masnoćama, neka ostanu rezervirani za pripremu onih obroka gdje se okus i miris masline nikako ne sljubljuju s ostalim komponentama obroka. Maslac u dijabetesu nije zabranjen, kao ni većina namirnica. Gdje se javlja problem? Javlja se kada poruku da nešto smijemo konzumirati, izjednačimo s neograničenim količinama.



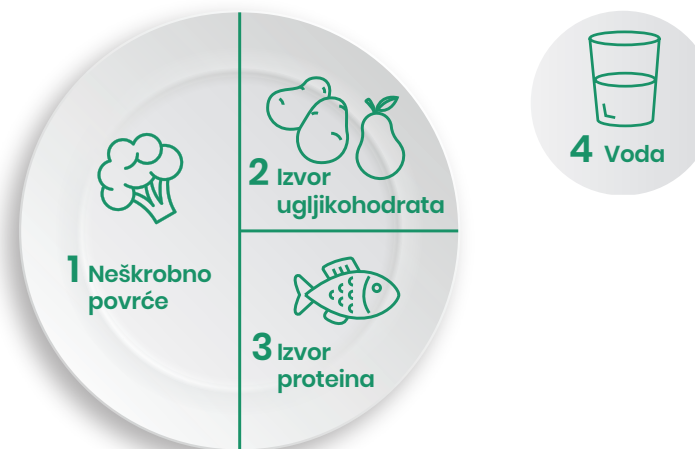
Margarin nije maslac. Za njega ne vrijede ista pravila. Njega nastojte držati podalje od vašeg tanjura. Ostali izvori nutritivno poželjnijih masnih kiselina, posebno omega-3, uključuju sjemenke, orašaste plodove i plavu ribu.

Koncept obroka

Planiranje obroka za osobe sa šećernom bolešću zna biti izazovno, osobito u počecima. Svrha planiranja i optimizacije prehrane je postizanje dobro regulirane razine šećera u krvi.

Precizno praćenje unosa ugljikohidrata unutar obroka, nužno je kod bolesnika na intenziviranoj inzulinskoj terapiji.

Većini osoba sa šećernom bolesti tipa 2 koje se liječe tabletama ili prehranom bit će dovoljna metoda dijabetičkog tanjura. Metoda **dijabetičkog tanjura** zaobilazi računanje, mjerenje, vaganje i brojenje te na prilično jednostavan i intuitivan način, putem uravnoteženih obroka, omogućuje dobru regulaciju šećera u krvi. Sve što trebate je... tanjur.



Tanjur koji trebate nije bilo kakav. Prema tvorcima dijabetičkog tanjura, promjer tanjura na koji stavljate hranu trebao bi iznositi nešto više od 20 cm (desertni tanjur). Na tanjuru bi se uvijek trebale nalaziti tri glavne skupine: **neškrobno povrće (50 %), izvor proteina (25 %) i izvor ugljikohidrata (25 %)**. Glavna masnoća prilikom termičke obrade hrane ili začinjavanja neka uvijek bude maslinovo ulje.

Koncept obroka

NEŠKROBNO POVRĆE

brokula, celer, cvjetača, gljive, kelj, krastavac, kupus, mrkva, paprika, patlidžan, rajčica, rotkvice, špinat, šparoge, tikvica, zelena salata

IZVOR UGLJIKOHIDRATA

mahunarke, voće, mliječni proizvodi (fermentirani nezaslađeni mliječni proizvodi), škrobno povrće (batat, bundeva, krumpir), cjelovite žitarice (smeđa riža, zob, zobene pahuljice, kvinoja, palenta)

IZVOR PROTEINA

piletina, puretina, jaja, plava riba, nemasno crveno meso, morski plodovi, svježi sir, orašasti plodovi i maslaci orašastih plodova, tofu, tempeh

(Ograničiti unos crvenog mesa, izbjegavaj salame, kobasice i ostale mesne preradevine!)

Brojni složeniji obroci ne mogu se podijeliti na tanjur prema predloženim odjeljcima (juhe, variva...). U takvim situacijama preporučuje se korištenje tanjura prilikom pripreme i porcioniranja složenog jela – svrstajte sastojke složenog obroka u jednu od 3 skupine i pobrinite se da su u skladu s preporučenim odnosima skupina.

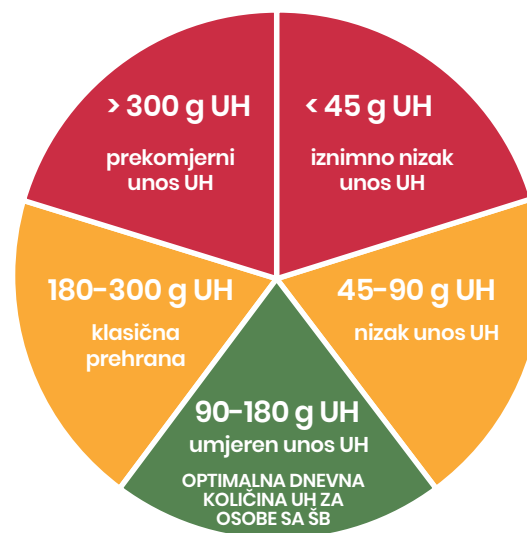
Ne zaboravite pored tanjura staviti i jednu-dvije čaše vode ili nekog drugog nezaslađenog (niskokaloričnog) napitka. Tijekom dana savjetuje se popiti između 1,5 i 2 L vode.



Brojenje ugljikohidrata

Brojenje UH-a metoda je koja vam pomaže u planiranju zdravih obroka i boljoj kontroli razine šećera u krvi. Iako je namijenjena osobama na intenziviranoj inzulinskoj terapiji, poželjno je da sve osobe sa šećernom bolešću nauče osnovno o sastavu namirnica i koje od njih i koliko sadrže UH-a. Preporučeni dnevni udio UH-a u obroku je < 45 %. Ali što to znači u svakodnevnom životu? Koliko se to grama UH-a može pojesti tijekom dana, odnosno koliko je optimalno za osobe sa šećernom bolešću?

Podjela prehrane prema količini UH u gramima tijekom dana



Ovisno koliko nam treba kalorija dnevno, to je po svakom obroku 30 – 60 grama ugljikohidrata (pogledajte primjere jelovnika za 1500 kcal).

Postoje dva načina računanja ugljikohidrata: brojenje grama ugljikohidrata u pojedinim namirnicama ili brojenje ugljikohidratnih jedinica.



Brojenje ugljikohidrata

1. Brojenje grama ugljikohidrata u pojedinim namirnicama

Pri odabiru namirnica vodite se prehrambenom deklaracijom. Prosječne hranjive vrijednosti na deklaraciji odnose se ili na jedno serviranje ili na 100 g proizvoda. Navedene vrijednosti skoro se nikada ne odnose na cijelo pakiranje.

Ukupni ugljikohidrati uključuju sve, i jednostavne i složene ugljikohidrate u namirnici. Sadržaji jednostavnih UH-a na deklaraciji označeni su kao šećeri, koji mogu biti prirodni ili dodani. Obratite pozornost na proizvode na kojima piše da su **“bez dodanog šećera”**, što ne znači da ne sadrže šećere, i to one prirodne. Proizvodi na kojima piše da su **“bez šećera”** ne znači da su bez složenih UH-a koji utječu na razinu glukoze u krvi, stoga ova tvrdnja može biti zavaravajuća.

Vlakna ne zbrajamo u ukupne ugljikohidrate jer se ne razgrađuju kada ih pojedemo.

Ostale tvrdnje na ambalaži (gluten free, light, prirodno...) nisu nužno indikator za bolje namirnice. Light proizvodi znače da je takvim proizvodima uklonjena mast, a rezultat toga često može biti povećan udio šećera, bilo dodanog (u voćnim jogurtima) ili prirodno prisutnog (laktoza u običnom light jogurtu). Dakle, ukoliko se proizvodu ukloni neki sastojak, na istu masu proizvoda mora se povećati količina nekog drugog sastojka, a često to bude veća količina ugljikohidrata, tj. šećera.



Brzi vodič kroz etikete: ako je na 100 g proizvoda broj UH > 40 g, ta namirnica značajno utječe na GUK, ako je između 20 – 40 g onda utječe umjereno, a ako je ispod 15 – 20 g u principu blago utječe na GUK.

Ovo vrijedi samo ako ćete pojesti 100 g proizvoda.



2. Brojenje ugljikohidratnih jedinica

Sva hrana podijeljena je u **6 skupina namirnica** unutar kojih sve namirnice imaju približno isti sastav, s idejom da lakše objasnimo što i koliko se može pojesti u jednom obroku birajući iz svake skupine ono što volimo ili nam se jede taj dan.

Šest skupina namirnica najbolje je podijeliti s obzirom na sadržaj ugljikohidrata. Kako je dijabetes bolest u kojoj je poremećeno iskorištavanje glukoze, važno je naučiti koja hrana sadrži ugljikohidrate, a koja ih sadrži malo ili ih ne sadrži i neće uzrokovati porast šećera u krvi. Usto, najviše dokaza o boljoj kontroli bolesti ima upravo prehrana s manje ugljikohidrata. Stoga je ovo prva i najvažnija stepenica u prehrani osoba sa šećernom bolešću.

Skupine koje sadrže UH

**KRUH I ZAMJENE
VOĆE
MLJEKO I ZAMJENE**

Skupine koje ne sadrže UH

**POVRĆE (malo UH, puno vlakana)
MESO I ZAMJENE
MASTI**

Svaka namirnica unutar svoje skupine ima (gotovo) istu količinu ugljikohidrata, bjelancevina i masti, a samim time i kalorija. To omogućuje zamjene namirnica unutar iste skupine u obroku.

Da bude jednostavnije za razumjeti i sastaviti jelovnik, hrana za svaku skupinu složena je u jedinice koje sadrže istu količinu ugljikohidrata i iste su energetske vrijednosti, ali mogu biti različite mase (npr. sastav 1 jedinice voća ima jabuka od 150 g, ali svega 80 g banane ili 230 g kupina).

Zeleni dio tablice skupine su namirnice koje sadrže malo ili nimalo ugljikohidrata i nije ih potrebno vagati jer ne uzrokuju porast šećera. Ovdje su ipak navedene količine koje odgovaraju 1 jedinici namirnica za pojedinu skupinu da znate okvirno koliko možete pojesti neke namirnice u obroku.



Glavne skupine namirnica

(prema ADA tablici)

SKUPINE KOJE SADRŽE UGLJIKOHIDRATE (uzrokuju porast šećera u krvi) KRUH I ZAMJENE • VOĆE • MLIJEKO I ZAMJENE

KRUH i zamjene

1 jedinica = 15 g UH

Dvopek, bijeli (2 kom)	20 g
Kruh, integralni	35 g
Kruh, polubijeli / kukuruzni	30 g
Kruh, graham / od punog zrna / raženi	35 g
Tost, bijeli (1 kom)	25 g
Slani štapići (20 kom)	20 g

	Količina (sirovo stanje)	Količina (kuhano stanje)
Brašno, bijelo	20 g	60 g
Griz	20 g	60 g
Njoki	35 g	105 g
Riža	20 g	60 g
Ječam	20 g	60 g
Tjestenina, bijela (s jajima)	20 g	60 g
Zobene pahuljice	20 g	60 g
Kukuruzna krupica / palenta	20 g	60 g

ŠKROBNO POVRĆE

Batat	50 g
Krumpir, zreli	70 g
Krumpir, mladi	90 g

MAHUNARKE

Bob, svježi	150 g	-
Bob, suhi	30 g	90 g
Grah, šareni	30 g	90 g
Grašak, zeleni (u zrnu)	100 g	100 g
Leća	30 g	90 g
Slanutak	35 g	100 g

SLATKIŠI

Čokolada, 70 % kakao	30 g
Keks Petit Beurre (2 ½ kom)	25 g

VOĆE

1 jedinica = 15 g UH

Količina (jestivi dio)

Lubenica	250 g
Dinja	250 g
Maline	240 g
Kupine	230 g
Jagoda	230 g
Marelica	200 g
Mandarina	190 g
Naranča	170 g
Kruška	170 g
Breskva	160 g
Smokva svježa	155 g
Šljiva svježa	150 g
Jabuka	150 g
Trešnje	120 g
Borovnice	100 g
Grožđe	100 g
Banana	80 g

MLIJEKO i zamjene

1 jedinica = 12 g UH

Količina

Kozje mlijeko	250 ml
Mlijeko (2,8 % m. m.)	250 ml
Mlijeko (1,5 % m. m.)	240 ml
Acidofil (3,2 % m. m.)	270 ml
Jogurt (1,5 % m. m.)	250 ml
Jogurt (2,8 % m. m.)	250 ml
Kefir	270 ml

Zaboravite na glikemijski indeks. Umjesto njega fokusirajte se na ukupnu količinu i kvalitetu ugljikohidrata.



SKUPINE KOJE SADRŽE MALO ILI NE SADRŽE UGLJIKOHIDRATE (ne uzrokuju porast šećera u krvi) NEŠKROBNO POVRĆE • MESO I ZAMJENE • MASTI

NEŠKROBNO POVRĆE

(nije potrebno vagati)

Blitva, špinat, kupus, zelena salata, kelj glavati, brokula, cvjetača, tikvica, paprika, rajčica, krastavac

MESO i zamjene

Količina

Jaje, cijelo (1 kom)	60 g
Meso	30 g
Riba	30 g
Sir <i>Mozzarella</i>	35 g
Svježi posni sir 1 - 1,8 % m. m.	50 g
Sir polumasn	25 g
Sir topljeni (30 % m. m.)	30 g
Sir topljeni (40 % m. m.)	30 g
Šunka pureća	30 g
Šunka u ovitku	30 g

* Izbjegavati procesirano meso poput hrenovki, parizera i salama, kobasica i pašteta.

MASNOĆE i zamjene

Količina

Maslinovo ulje	5 g
Avokado	30 g
Maslac	8 g
Orašasti plodovi	8 g
Sjemenke	8 g

* Izbjegavati margarin!

* Biti pažljivi s ovom skupinom namirnica jer imaju visoku energetska vrijednost!



UH = ugljikohidrati

B = bjelančevine = proteini

* škrob = složeni ugljikohidrat koji utječe na razinu šećera u krvi

Tablice izradile:

doc.dr.sc. Anela Novak, dr.med;

Dora Bučan Nenadić, mag. nutr.;

Marija Selak, mag. nutr.;

Ela Kolak, mag. nutr.

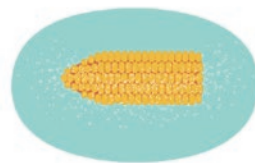
Kako na tanjuru izgleda 1 jedinica kruha i zamjena



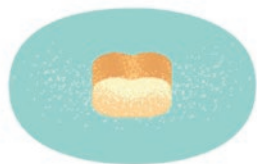
½ kroasana



20 g riže



½ klipa slatkog
kukuruza



30 g kruha "francuz"



20 g sirove
tjestenine



60 g kuhane
tjestenine



35 g raženog kruha



1 tost



2 manja dvopeka



1 jedinica KRUHA i
zamjena sadrži 15 g UH.
Na svakom tanjuriću
nalazi se 15 g UH.

Primjer jelovnika od 1500 kcal s brojem jedinica po skupinama namirnica

DORUČAK

RASPORED JEDINICA	PRIJEDLOG NAMIRNICA	UGLJIKOHIDRATI
Kruh i zamjene 1	Crni kruh, 1 kriška (35 g)	15 g
Mlijeko i zamjene 1	Acidofil (270 ml)	12 g
Meso i zamjene 1	Pureća šunka (60 g)	-
Masnoće 2	Maslac (8 g)+ lan (8 g)	-
Voće 1	Jabuka (150 g)	15 g

Sendvič s maslacem
i purećom šunkom,
acidofil s lanenim
sjemenkama, voće

UKUPNO UGLJIKOHIDRATA 42 g

RUČAK

RASPORED JEDINICA	PRIJEDLOG NAMIRNICA	UGLJIKOHIDRATI
Kruh i zamjene 1	Crni kruh, 1 kriška (35 g)	15 g
Meso i zamjene 3	Piletina, pečena (90 g)	-
Povrće 3	Rajčica (180 g) + mahune (140 g) + luk (90 g)	15 g
Masnoće 3	Maslinovo ulje (15 g)	-
Voće 1	Sok od naranče (140 ml)	15 g

Pečena piletina
sa salatam od
mahuna, rajčice i
luka, svježi voćni sok

UKUPNO UGLJIKOHIDRATA 45 g

VEČERA

RASPORED JEDINICA	PRIJEDLOG NAMIRNICA	UGLJIKOHIDRATI
Kruh i zamjene 1	Krumpir (100 g)	15 g
Meso i zamjene 2	Jaje (2 komada)	-
Povrće 2	Blitva, kuhana (250 g)	10 g
Masnoće 2	Maslinovo ulje (10 g)	-
Mlijeko i zamjene 1	Kefir (270 ml)	12 g

Tvrdo kuhana jaja s
kuhanom blitvom i
krumpirom, kefir

UKUPNO UGLJIKOHIDRATA 37 g



Broj obroka i međuobroka

Broj obroka i vremenski razmak između obroka određuje se individualno za svakog pacijenta. S ciljem održavanja normalne razine šećera u krvi, preporučen je približno isti udio ugljikohidrata unutar različitih obroka. Ciljajte na broj obroka kojeg ćete se svakodnevno moći lakše pridržavati.

Tri obroka dnevno s međusobnim razmakom od 4 do 6 sati uglavnom su najbolje rješenje – kako zbog praktičnosti, tako i zbog redukcijske dijeta na kojoj je većina oboljelih. U slučaju dobre educiranosti, broj obroka kao i količina hrane kod bazal-bolus inzulinske terapije, mogu biti nešto fleksibilniji.

Organizirajte obroke. Kada ste god u mogućnosti, planirajte jelovnik za sljedeći tjedan, kupite potrebne namirnice, pripremite neka jela. Na taj ćete način rjeđe posegnuti za nečim neplanskim.

U slučaju povećane gladi između glavnih obroka, možete posegnuti za namirnicama bez ugljikohidrata ili s malim udjelom ugljikohidrata. Prihvatljivi međuobrok sadrži do 15 g ugljikohidrata i 100 – 150 kcal.

Ako je uloga međuobroka postizanje boljeg osjećaja sitosti, naglasak treba biti na proteinima, mastima i neškrobnom povrću.

Noćni se obrok nepotrebno uvriježio u preporukama za osobe sa šećernom bolešću. Važno je dobro uštimiti prvenstveno doze bazalnog inzulina, a ne hraniti višak inzulina koji smo unijeli i nepotrebno se debljati. Ako ste na optimalnoj dozi inzulina, noćni obrok neće biti potreban, kao što nije potreban ni osobama na tabletama.



Prijedlozi međuobroka (poredani po sastavu UH)

Međuobrok	Jedinica po skupinama namirnica	Energija (kcal)
kiseli krastavac 220 g, krastavac 180 g, rajčica 180 g, rotkvica 150 g, mrkva 70 g	1 jedinica povrća (~5 g UH)	25
20 g orašastih plodova (manja šaka)	2 jedinice masti (2 – 4 g UH)	90
islandski jogurt 150 g	2 jedinice proteina (6 g UH)	90
jogurt (+ npr. chia sjemenke) 150g	1 jedinica mlijeka (12 g UH)	80
bobičasto voće 200 g	1 jedinica ugljikohidrata (15 g UH)	60
2 graham krekeri + žlica kikiriki maslaca	1 jedinica ugljikohidrata (15 g UH) 1 jedinica masti	150

Nastojte se pridržavati jednom definiranog rasporeda obroka. Pridržavanjem ćete imati ne samo bolje reguliranu razinu šećera u krvi, već i veći osjećaj sitosti. Ukoliko je vaš cilj intenzivnije smanjenje tjelesne mase, konzultirajte se s liječnikom i nutricionistom, jer smanjenje energetskeg unosa **mora pratiti i smanjenje lijekova i/ili inzulina.**

Provjerite razinu šećera u krvi 2 – 4 sata nakon obroka kako biste naučili kakav je glikemijski odgovor vašeg organizma nakon konzumacije pojedinog obroka. Ako uočite skokove šećera nakon obroka, najbolje rješenje je da ubuduće smanjite količinu ugljikohidrata u vašem obroku ili ih zamijenite kvalitetnijim izvorom ugljikohidrata poput povrća.

Savjeti za smanjenje unosa ugljikohidrata

JEDITE ŠTO VIŠE NEŠKROBNOG POVRĆA

Povrće uglavnom obuhvaća namirnice s visokim sadržajem vode, niske kalorijske vrijednosti, bogate vitaminima, mineralima i drugim fitonutrijentima, te celuloznim vlaknima koja pomažu normalnoj probavi. Stoga je uvijek bolje dodati više povrća u obrok jer ćemo biti sitiji, a u isto vrijeme ćemo unijeti manje kalorija ili ugljikohidrata (UH) u odnosu na kruh, krumpir, peciva... Najbolji izbor je svjež, sezonski i domaći uzgojen povrće. Kada određenom povrću nije sezona, dobra alternativa je zamrznuto povrće. Dobar izbor može biti i konzervirano povrće, ali morate pripaziti da nema dodane soli, masnoća ili šećera.

Povrće je bogato vlaknima pa kuhanjem olakšavamo njegovu probavljivost i povećavamo iskoristivost, ali nemojte ga kuhati predugo jer tako uništavate vrijedne sastojke. Preporuka je kuhati na pari, ali možete ga i pirjati ili kratko kuhati u vodi (npr. blitvu i špinat bolje je kuhati u vodi). Nekoliko savjeta kako dodati što više povrća u svakodnevne obroke:

- u hladnjak stavite povrće na vidljivo mjesto
- operite i pripremite sirovo povrće poput mrkve, brokule, radiča, matovilca, salate, cvjetače i sl. da bude spremno za upotrebu u jelima ili kao grickalice
- uživajte u sendvičima bogatim povrćem poput salate, sjeckanog kupusa, rajčice, krastavca, rotkvica, češnjaka ili luka
- promiješajte sirovo ili kratko kuhano povrće u omlet
- dodajte sjeckano povrće u juhu, variva ili umake umjesto rezanaca
- dodajte obilno salate svakom jelu



ZAMIJENITE PŠENIČNO BRAŠNO ZA BRAŠNO S NISKIM UDJELOM UGLJIKOHIDRATA

Pšenično brašno sadrži veliku količinu ugljikohidrata, a sastavni je dio većine pekarskih proizvoda, uključujući kruh, muffine i kolače. Čak i integralno pšenično brašno, koje sadrži više vlakana od rafiniranog bijelog brašna, u 100 g sadrži 61 g ugljikohidrata. Brašno dobiveno od orašastih plodova ili kokosa odlična je alternativa za pšenično brašno te je lako dostupno u trgovinama. Primjerice, 100 g bademovog brašna sadrži manje od 11 g ugljikohidrata, a 100 g kokosovog brašna sadrži 21 g ugljikohidrata. Bademovo, kokosovo i ostala brašna s niskim udjelom ugljikohidrata mogu se koristiti u receptima koji zahtijevaju pšenično brašno. Međutim, budući da ne sadrže gluten, tekstura gotovih proizvoda često neće biti ista kao sa pšeničnim brašnom. Zdrave masnoće, koje su prirodno prisutne u brašnu od orašastih plodova kao što su bademi, lješnjaci te kokos odlično se uklapaju u recepte za muffine, palačinke ili biskvite.

Različite vrste brašna poredane prema sadržaju ugljikohidrata u 100 g proizvoda. Količine makronutrijenata su okvirne i uvijek treba provjeriti deklaraciju jer se sastav mijenja ovisno o sirovini i načinu proizvodnje.

BRAŠNO 100g	Kilokalorije (kcal)	Ugljikohidrati	Masti	Bjelančevine	Vlakna	Gluten
konopljika	300	3,5	9	54	49	NE
lan	323	4	9	40	34	NE
sezam	400	6	15	54	14	NE
badem	590	10	50	21	10	NE
bundevine sjemenke	420	15	20	40	7	
soja (odmašćena)	325	20	1	47	18	NE
kokos	354	21	13	21	44	NE
slanutak	340	46	6	21	12	NE
ječam	340	56	3	10	16	
integralna raž	310	58	2	8	16	
proso	352	58	3	9,6	12	NE
integralna pšenica	335	60	2,5	12	10	
kvinoja	388	61	6	12	6,5	NE
pir	400	62	3	14	8	
heljda	340	62	3	12,5	10	NE
raž	335	64	2	10	12	
kesten	370	65	3	6	9	NE
zob	380	68	6	11	2,5	
pšenica	364	76	1	10	3	
riža	365	77	1,5	6	2,5	NE
kukuruz	361	79	2,5	7	7,5	NE

Savjeti za smanjenje unosa ugljikohidrata

IZBJEĞAVAJTE KONZUMACIJU ŠEĆERA I PROIZVODA S DODANIM ŠEĆEROM I MASTIMA

Manje poželjan izvor ugljikohidrata, čiji je unos bolje izbjegavati, su ultraprocesirani (visokoprerađeni) proizvodi, posebno s dodanim mastima, šećerima ili soli kao što su kolači, keksi, čips, slane grickalice, žitne pahuljice, bomboni, lizalice, slatkiši, te slatka i gazirana pića. **Nemojte ih kupovati, pa se nećete dovesti u napast da ih pojedete.**

IZBACITE GAZIRANA PIĆA I SOKOVE

Gazirana pića u prosjeku sadrže oko **11 g šećera u 100 ml** što znači da čaša (2 dcl) gaziranog soka sadrži 22 g šećera ili 6 kocki šećera. Ledeni čajevi i "prirodni sokovi" iz bočica često imaju jednake količine šećera i kalorija kao gazirana pića (100 ml ledenog čaja sadrži 9 g šećera). Šećer se krije i u aromatiziranoj vodi (100 ml sadrži oko 3 g šećera), pa trebate biti oprezni. Ako želite unositi manje ugljikohidrata, izbjegavajte napitke sa šećerom.

100 ml	Količina ugljikohidrata (grami)	Količina kcal
Cedevita (1 žličica – 75 g)	6,4 g	26
Coca – Cola	11,2 g	45
Limunov sok (prirodno svjež)	8 g	30
Sok od jabuke	11,8 g	47
Sok od marelice	13,6 g	54
Pivo	3,5 g	40
Vino	3 g	80
Vino desertno	11,4	150
Žestoka pića	–	230
Likeri (prosjeck)	29 g	240

Ako vam se ne pije samo voda, napravite vlastiti osvježavajući **nezaslađeni čaj** u koji ćete dodati malo limuna ili limete. Po potrebi koristite malu količinu niskokaloričnog zaslađivača kao što je stevija ili eritritol. Možete napraviti i **svoju aromatiziranu vodu** koristeći cijele, prethodno oprane, plodove ili korice plodova (npr. hibiskus, đumbir, kora citrusa) ili listove poput mente. Cijedenje voća i priprema voćnih napitaka spada više pod konzumaciju voća nego aromatizirane vode. Limunada je sjajan primjer – ne trebate je izbacivati iz prehrane, već samo njenu konzumaciju izjednačiti s konzumacijom voća. Cijedeni sokovi stoga nikako ne mogu biti prvi izbor unosa tekućine kod osoba oboljelih od šećerne bolesti.

SLADILA

Sladila su tvari koje hrani daju slatki okus. Čovjek koji ima šećernu bolest, kao i zdravi čovjek koji želi zadržati optimalnu tjelesnu masu i dobro zdravlje, ne bi smio jesti velike količine slatke hrane. Slatku hranu pritom ne treba ni apsolutno izbaciti, već naučiti kako, koliko i kada ju jesti.

Najveći broj ugljikohidrata ima **šećer**, na 100 g šećera ima 100 g ugljikohidrata, što znači da je šećer ugljikohidrat bez dodatnih nutritivnih kvaliteta. Bijeli šećer zadnji je na listi poželjnih sladila.

Agavin, javorov ili kukuruzni sirup prirodna su sladila koja nisu dobra alternativa bijelom šećeru jer imaju prosječno 76 – 90 g ugljikohidrata (na količinu od 100 g) i nemaju značajniju količinu vitamina i minerala (nutritivna kvaliteta). Drugim riječima, nema nekih posebnih prednosti od uvođenja ovih sirupa u prehranu osoba sa šećernom bolesti.

Med ima prosječno 80 g ugljikohidrata na 100 g meda, ali nutritivno je kvalitetniji pa ga možete pojesti s vremena na vrijeme, ali ne u velikim količinama, npr. povremeno jednu čajnu žličicu.

Šećerni alkoholi umjetna su sladila. To su npr. maltitol, sorbitol, ksilitol ili brezin šećer (njihovi nazivi uvijek završavaju na -ol). Oni imaju prosječno 60 – 100 g ugljikohidrata, ne apsorbiraju se u potpunosti i djelomično su neprobavljivi što je "plus", ali s druge strane manje su slatki od šećera pa su potrebne veće količine da se neka hrana zasladi. Njihov utjecaj na zdravlje još je uvijek predmet znanstvenih diskusija tako da ih treba konzumirati u manjim količinama.

Ostala su **umjetna sladila** tvari sa zanemarivo malo ili nimalo kalorija. Primjeri su saharin, aspartam, acesulfam K, ciklamat i sukraloza. Umjetna su sladila višestruko slađa od bijelog šećera zbog čega se koriste u izrazito malim količinama. Neka umjetna sladila još su uvijek predmet znanstvenih diskusija zbog kojih im ne možemo dati ni zeleno ni crveno svjetlo tako da ih je važno nastaviti konzumirati u minimalnim količinama.

Od šećernih alkohola jedino **eritritol** ima vrlo malo kalorija i ugljikohidrate koji su neprobavljivi pa ih zato zanemarujemo. Zbog toga ga svrstavamo na drugo mjesto preporuka, odmah iza stevije. Njegov utjecaj na zdravlje još je uvijek predmet znanstvenih diskusija tako da ga je za sada ipak važno konzumirati u manjim količinama.

Dosadašnja istraživanja sugeriraju da bi **stevija**, kao prirodni nenutritivni zaslađivač, bila najbolji izbor kod osoba sa šećernom bolešću. Dobiva se kao ekstrakt iz listova istoimene biljke Stevia rebaudiana porijeklom iz Paragvaja. Slatka komponenta koja se dobiva iz listova stevije, steviol-glikozid, do 300 puta je slađa od šećera, nema kalorijsku vrijednost i nema ugljikohidrata.

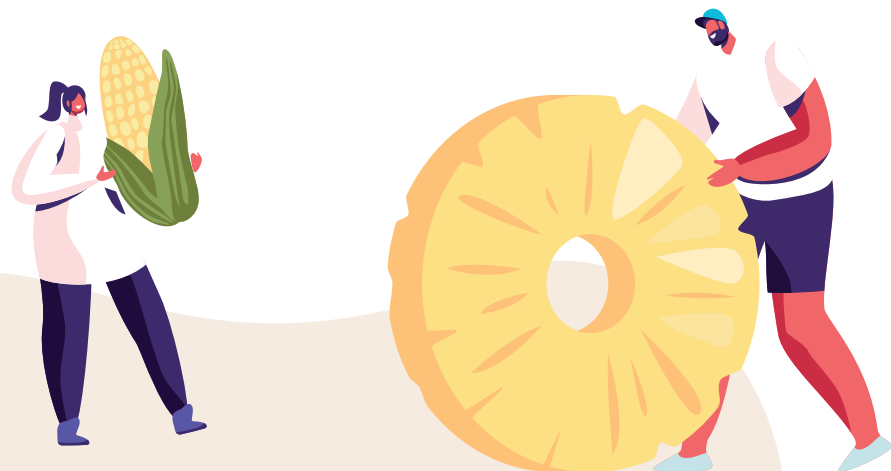


Savjeti za smanjenje unosa ugljikohidrata

1. slatkiši
2. stolni šećer, med, agavin ili javorov sirup
3. gazirana pića i sokovi
4. pšenično i kukuruzno brašno (kruh, peciva, tjestenina, riža, muesli)
5. voćni jogurt, puding

ZAMIJENITI

1. neškrobno povrće
2. stevija, eritritol (ne pretjerivati)
3. voda i nezaslađeni čajevi
4. brašna s manje UH-a (npr. bademovo, kokosovo)
5. jogurt (grčki, islandski), sir (posni, mozzarella)



Kako bi trebala izgledati prehrana?

HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI

- bijelo brašno i njegove proizvode, bijela riža i tjestenina, pura
- šećer, med, javorov ili agavin sirup, rižin ili kokosov šećer i svaki drugi zaslađivač koji podiže GUK
- slatkiši, grickalice, gazirana pića

HRANA KOJU MOŽETE JESTI ALI U MANJIM KOLIČINAMA

- voće, mahunarke, mlijeko, škrobno povrće (krumpir, batat)
- integralni proizvodi: žitarice, riža i tjestenina

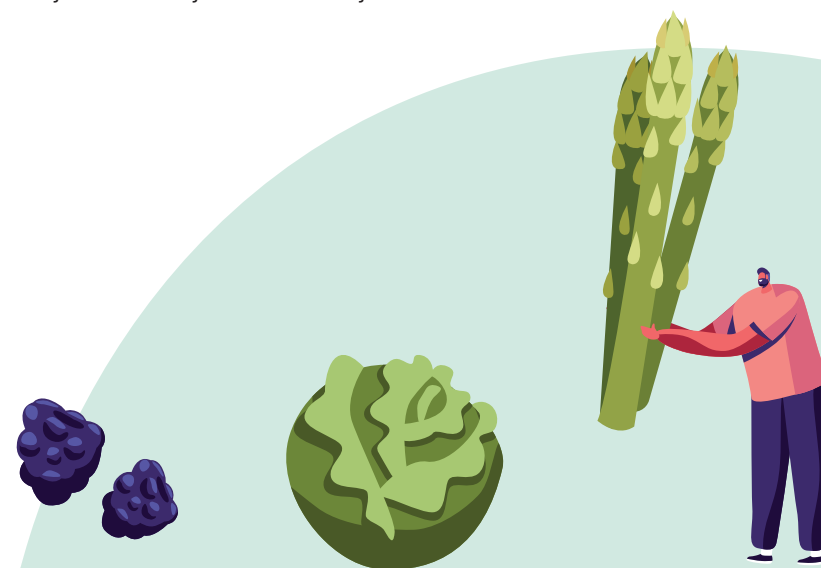
HRANA KOJU MOŽETE JESTI U VEĆIM KOLIČINAMA

(ne uzrokuje porast šećera u krvi)

- povrće
- bobičasto voće
- sjemenke
- fermentirani mliječni proizvodi (islandski, grčki jogurt)
- riba, jaja, meso, sir, biljne bjelanjčevine
- začini

Hrana koja ne uzrokuje porast šećera u krvi, ali treba paziti na količinu jer sadrži dosta kalorija:

- orašasti plodovi i njihovi proizvodi (maslac, mlijeko i brašno)
- maslinovo ulje, bučino ulje, kokosovo ulje, maslac



Umjesto zaključka

Promjena prehrambenih navika u osoba s predijabetesom ili šećernom bolešću može biti prilično zahtjevna, ali će vas dovesti do zdravlja i zadovoljstva jer je usvajanje znanja o namirnicama i prehrani temeljni dio terapije i života sa "slatkom bolešću".

Nadamo se da vam je čitanje ove knjižice dalo dodatno usmjerenje kako da svoju prehranu učinite kvalitetnijom.

Za dodatne informacije i što točniji i kvalitetniji plan prehrane preporučujemo konzultaciju s nutricionistom. Nutritivni plan trebao bi prilagoditi nutritivne preporuke kod šećerne bolesti vašem životu, željama i tijeku bolesti. Da biste se dugoročno pridržavali nutritivnog plana, potrebno je pronaći ravnotežu između zdrave prehrane i vaših želja.

Ne zaboravite da šećerna bolest ne isključuje uživanje u hrani. Štoviše, šećerna bolest će vas vrlo vjerojatno podsjetiti na brojne namirnice koje do sada nisu bile toliko zastupljene na vašem tanjuru.



PRIJEDLOG

trodnevnog jelovnika za osobe
s dijabetesom i predijabetesom

(1500 kcal, ~145 g UH)



Dan 1

Doručak

Integralni/proteinski kruh, 1 kriška

Namaz od slanutka, 1 žlica

Chia sjemenke, 1 žlica

Kefir, 200 ml

Indijski orah, 1 šaka

UGH = 37 g, P = 18 g

Ručak

Puretina, 180 g

Gljive, 150 g

Proso, 40 g

Salata (mrkva, zelena salata), 1 zdjelica

Maslinovo ulje, 1 žlica

Borovnica, 150 g

UGH = 64 g, P = 53 g

Večera

Bijela riba, 150 g

Blitva, 150 g

Ječam, 50 g

Maslinovo ulje, 2 žlice

UGH = 42 g, P = 37 g



Priprema

Ručak

Na suhoj tavi tostirati proso nekoliko minuta i onda ga preliti s 300 ml kipuće vode te ga kuhati 10 min. Na maslinovom ulju pirjati sitno nasjeckani luk pa dodati na listiće narezane gljive (pirjati još 7 – 8 min). Dodati ocijedeni proso, sol, papar i podliti vinom. Pirjati 10 minuta na umjerenoj vatri. Po potrebi još malo podliti vodom. Puretinu prirediti „na naglo“. Prethodno začinjenu puretinu peći na tavi na žlici maslinovog ulja 3 minute sa svake strane.

Večera

Ječam skuhati u posoljenoj vodi *al dente* (otprilike 20 minuta) i procijediti. Blitvu kuhati nekoliko minuta, procijediti, pomiješati s kuhanim ječmom, začiniti i podliti žlicom maslinovog ulja. Dobivenu smjesu staviti u mali lim za pečenje te posuti smjesom od maslinova ulja i nasjeckanog češnjaka. Peći u pećnici 5 – 7 minuta. Posuti origanom i poslužiti kao prilog uz pečenu ribu.

*Salata (130 g) = omjer povrća 1:1; žličica bučinog ulja + ocat po želji

Dan 2

Doručak

Zobene pahuljice, 30 g

Kokosovo brašno, 1 žlica

Lanene sjemenke, 1 žlica

Probiotički jogurt, 200 ml

Lješnjak, ½ šake

UGH = 42 g, P = 17 g

Ručak

Plava riba, 150 g

Brokula, 150 g

Kvinoja, 30 g

Salata (kupus, rotkvica), 1 zdjelica

Maslinovo ulje, 1 žlica

Naranča, 150 g

UGH = 56 g, P = 40 g

Večera

Piletina, 150 g

Kelj, 150 g

Heljda, 50 g

Maslinovo ulje, 1 žlica

UGH = 48 g, P = 44 g



Priprema

Ručak

Očišćene srdele poslagati na papir za pečenje unutar lima te ih posoliti i začiniti maslinovim uljem. Oko srdela dodati nekoliko cherry rajčica, glavicu luka i limunova soka. Omotati sve folijom te dobro učvrstiti da bude zatvoreno sa svih strana. Staviti u pećnicu prethodno zagrijanu na 180 °C i peći 10 – 15 minuta, ovisno o veličini fileta. Brokulu očistiti i izrezati na manje dijelove. Blanširati je nekoliko minuta u kipućoj vodi dok ne omekša. Kvinoju oprati pod mlazom hladne vode pa je staviti kuhati u 100 mL vode. Povremeno promiješati. Kada kvinoja nabubri i upije svu vodu, ugasiti vatru i ostaviti je poklopljenu još desetak minuta. Pomiješati kuhanu brokulu i kvinoju, začiniti ih solju, paprom i maslinovim uljem te poslužiti uz srdele.

Večera

Heljdu staviti kuhati *al dente* (otprilike 20 min) i procijediti. Blitvu kuhati nekoliko minuta, procijediti, pomiješati s kuhanim ječmom, začiniti i podliti s žlicom maslinovog ulja. Dobivenu smjesu staviti u mali lim za pečenje te posuti smjesom od maslinova ulja i nasjeckanog češnjaka. Peći u pećnici 5–7 minuta. Posuti s origanom i poslužiti kao prilog uz pečenu ribu.

*Salata (130 g) = omjer povrća 1:1; žličica bučinog ulja + ocat po želji

Dan 3

Doručak

Slanutkov kruh,
1 kriška

Jaje, 1 komad

Jabuka, 1 komad

Bademovo mlijeko,
200 ml

Kikiriki, ½ šake

UGH = 40 g, P = 22 g

Ručak

Teletina, 150 g

Leća, 50 g

Špinat, 150g

Amarant, 30 g

Salata (mrkva, rikola),
1 zdjelica

Maslinovo ulje, 3 žlice

UGH = 64 g, P = 52 g

Večera

Jetrica, 130 g

Tikvice, 1 komad

Cous-cous, 40 g

Maslinovo ulje, 1 žlica

UGH = 45 g, P = 35 g

Priprema



Ručak

Teletinu očistiti od masnoće i narezati na kockice. Posoliti i popapriti. U dubokoj zdjeli zagrijati 3 žlice maslinovog ulja pa prepeći teletinu na jakoj vatri dok sa svih strana ne promijeni boju. Izvaditi iz zdjele i staviti u zdjelicu, poklopiti.

Zatim po potrebi dodati još malo ulja u zdjelu pa dinstati sitno sjeckani luk i mrkvu narezanu na kolutiće (oko 10 minuta). Odmah ih posoliti i ako je potrebno, dodati žlicu vode. Neka se dinstaju na laganoj vatri, poklopljeni. Zatim dodati narezani češnjak i kratko promiješati.

U zdjelu vratiti teletinu sa svim sokovima koje je pustila, poklopiti i kuhati još 10 minuta. Za to vrijeme pripremiti povrće – špinat, a leću i amarant oprati. Nakon 10 minuta u varivo dodati špinat te vodu da pokrije sadržaj zdjele (par centimetara iznad teletine i špinata). Promiješati i pustiti da zavrije. Kada zavrije, dodati leću i amarant te sve skupa kuhati oko 30 minuta, poklopljeno, na laganoj vatri uz povremeno miješanje. Na kraju dodatno začiniti solju i paprom.

Večera

Sitno nasjeckati režanj češnjaka i na njemu kratko popržiti sjeckanu tikvicu. Za to vrijeme cous-cous prelići vrućom vodom, poklopiti i ostaviti otprilike 10 minuta. Dodati cous-cous u tavu i sve zajedno promiješati. Začiniti jelo po izboru orijentalnim začinima, kurkumom te solju i paprom.

Jetricu očistiti od žilica, oguliti vanjsku opnu, oprati i narezati na tanke odreske, najviše 1 cm debljine. Pržiti kratko s obje strane na maslinovom ulju, tako da u sredini ostane ružičasta. Posoliti i popapriti tek kad je pečena, te posuti sitno nasjeckanim češnjakom i peršinom.

*Salata (130 g) = omjer povrća 1:1; žličica bučinog ulja + ocat po želji



Zamjene za kruh

Zamijenite kruh iz pekarnice ovim proteinskim kruhom. Šnita kruha iz pekarnice ima oko 30 g UH, proteinskog kruha oko 7 g UH, a Tanjinog kruha oko 4 g UH!

PROTEINSKI KRUH

Izmiješati: **200 g posnog sira, 2 jaja, 1 žličicu sode bikarbone, ½ žličice soli, 1 žlicu maslinovog ulja**
pa dodati: **100 g ZOBENIH PAHULJICA 100 g SJEMENKI** (chia, bundeve, suncokret, sezam, lan).

Staviti u zdjelu za pečenje (na masni papir), posuti bučnim ili suncokretovim sjemenkama (malo utisnuti). Peći 40 minuta na 150 °C.

TANJIN PROTEINSKI KRUH

Umutiti mokre sastojke: **250 g posnog sira 6 jaja 1 žlica maslinovog ulja**
Pomiješati suhe sastojke: **200 g grubo mljevenih lanenih sjemenki 50 g sezama 80 g bademovog brašna 20 g zobenih mekinja 2 žličice praška za pecivo 1 žličica soli**

Dodati suhe sastojke u mokre. Obložiti duguljasti kalup za kruh masnim papirom, peći na 180 °C, 60 – 70 minuta, ugasiti pećnicu, te izvaditi kruh iz kalupa i tako ga ostaviti da se ohladi.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	2580 kcal	282 kcal
Proteini	135 g	15 g
Masti	196 g	21 g
Ugljikohidrati	95 g	10 g



BUBLICE (5 – 6 KOMADA)

Pomiješati suhe sastojke: **50 g mekinja (zobenih, pirovih ili raženih) 20 g psilijuma pola žličice soli 1 žličica praška za pecivo**

Pomiješati mokre sastojke: **3 jaja 300 g posnog sira**

Sjediniti suhe i mokre sastojke. Odmoriti tijesto 15 minuta. Oblikovati bublice i staviti peći na papir za pečenje u zagrijanu pećnicu na 180 °C, 35 – 40 minuta.

1 bublica = 9 g UH

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	630 kcal	120 kcal
Proteini	63 g	12 g
Masti	25 g	5 g
Ugljikohidrati	45 g	9 g



OOPSIE KRUH (8 – 10 KRUŠČIĆA)

Sastojci: **100 g krem sira (ABC, Philadelphia...) 3 jaja 1 žličica praška za peciva, malo soli**

Priprema: Odvojiti bjelanjke i žumanjke. Napraviti čvrsti snijeg od bjelanjaka i malo soli, a u drugoj zdjeli umutiti žumanjke, sir i prašak za pecivo do glatke smjese. Pažljivo stavljati malo po malo smjesu od žumanjka i sira u snijeg od bjelanjaka te polako miješati žlicom (da biste zadržali zrak u smjesi). Uzimati žlicom smjesu i stavljati je na pleh obložen papirom za pečenje, ovisno o veličini koju želite napraviti. Posuti sjemenkama lana, sezama ili začinima po želji.

Peći 25 minuta na 160 °C u prethodno zagrijanoj pećnici, odnosno dok ne dobiju zlatno žutu boju.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	452 kcal	182 kcal
Proteini	25 g	10 g
Masti	36 g	15 g
Ugljikohidrati	4 g	2 g

Zamjene za kruh

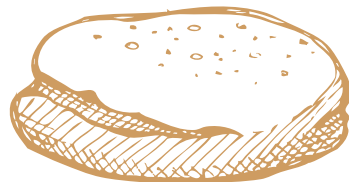
MOZZARELA TIJESTO

Tijesto: **200 g ribane mozzarele**
50 g krem sira (ABC...)
60 g bademovog brašna
40 g kokosovog brašna
½ praška za pecivo, malo soli
1 jaje

Na pari otopiti mozzarelu i sir, dodati brašno s praškom za pecivo i malo soli dok se ne dobije kugla od tijesta, te dodati 1 jaje.

Ovo tijesto može se koristiti:

- za oblikovanje kuglica koje se peku na 200 °C 15-ak minuta, dok ne porumene
- kao tijesto za pizzu
- kruh sa češnjakom: u ovo tijesto umijesiti sjeckani češnjak i peršin, oblikovati štrucu, napraviti nekoliko ureza, premazati s malo maslinovog ulja u koje ste umutili peršin i češnjak. Na kraju posuti ribanim sirom i peći 15-ak minuta.



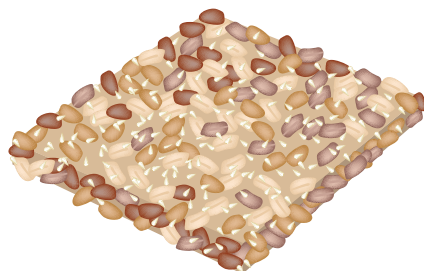
1 loptica = oko 1 g UH

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1238 kcal	309 kcal
Proteini	80 g	20 g
Masti	87 g	22 g
Ugljikohidrati	24 g	6 g

PLOČICE OD SJEMENKI

Šalicu (oko 2 dcl) sjemenki lana i chia sjemenki, pomiješati sa **šalicom vode** i ostaviti sat vremena kako bi se formirao gel. U formirani gel dodati **šalicu raznih sjemenki (sezam, suncokret, bundeva)**, **1 žličicu kokosovog ulja**, **½ žličice soli**.

Dobivenu smjesu podijeliti u 5-6 dijelova. Na obrnutoj strani pleha (potrebna su dva), na masnom papiru od svakog dijela žlicom rastanjiti smjesu u obliku pravokutnika. Peći 30 minuta na 180 °C.



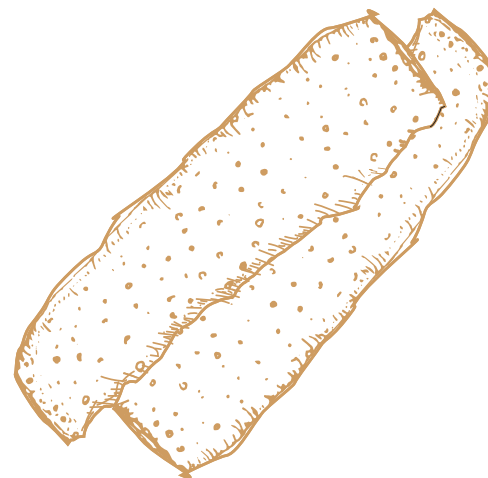
Ovim pločicama od sjemenki možete utažiti glad između obroka jer imaju malo UH. Još su ukusnije uz dodatak omiljenog vam namaza (od sira, slanutka).

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1238 kcal	309 kcal
Proteini	80 g	20 g
Masti	87 g	22 g
Ugljikohidrati	24 g	6 g

INTEGRALNI ŠTAPIĆI SA SJEMENKAMA

Sastojci: **270 g integralnog raženog brašna**
40 g lana (1/2 mljevenog)
30 g sezama
30 g psyllium ljuskica
40 g sezamovog brašna
½ žličice soli
1 žličica praška za pecivo
110 ml mineralne vode
50 ml maslinovog ulja (4 žlice)

Promiješati i dobro sjediniti smjesu. Razvaljati je između dva lista papira za pečenje. Izrezati na trake oštrom nožem ili rezačem za pizzu i prebaciti na pleh. Posuti sezamovim sjemenkama i peći 15 – 20 minuta na 180 °C.

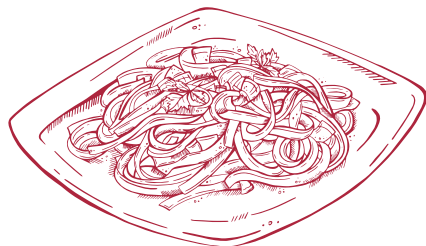


Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1178 kcal	438 kcal
Proteini	42 g	16 g
Masti	89 g	33 g
Ugljikohidrati	52 g	19 g

Zamjene za tjesteninu

"LOW CARB" TJESTENINA (~2 PORCIJE)

Sastojci: **3 jaja**
100 g krem sira
prstohvat soli
15 g – 1 žlica (vrhom puna) psyllium ljuskica
20 g – 1 žlica (vrhom puna) tapioka brašna



Priprema: Pećnicu staviti grijati na 180 °C.

Jaja umutiti, dodati sir, psyllium i žlicu brašna. Dobro sve izmiješati. Na papir za pečenje izliti smjesu, a špatulom je dobro razmazati kako bi bila što tanja i peći na 180 °C kroz 10 minuta. Pečeno s papirom zarolati i potpuno ohladiti. Potom skinuti papir, ponovo zarolati i rezati na trakice.

Ovu tjesteninu kuhati kao klasičnu, u kipućoj zasoljenoj vodi, ali samo 10 – 20 sekundi, jer će se dovoljno raskuhati još u umaku koji pripremate uz njih. Ako napravite veću količinu, do korištenja može biti nekoliko dana u frižideru u nekoj kvalitetnoj plastici ili se može zamrznuti na papiru za pečenje, i potom spremati.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1238 kcal	309 kcal
Proteini	80 g	20 g
Masti	87 g	22 g
Ugljikohidrati	24 g	6 g

TJESTENINA OD MAHUNARKI (leće, graška, slanutka, graha...)

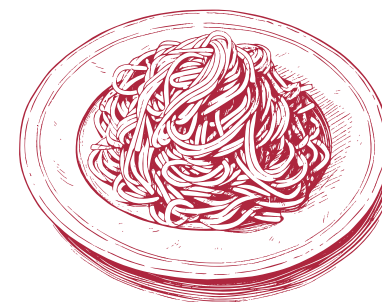
Većina ovih proteinskih tjestenina ima vrlo nježan okus i izvrsno se slaže s različitim umacima. Postupak pripreme isti je kao i kod uobičajene tjestenine. Preporučena pojedinačna porcija uz sličnu količinu kilokalorija sadrži manje ugljikohidrata, ali više proteina.

U prilogu je tablica usporedbe sastava u odnosu na pšeničnu tjesteninu.

Na 100 g tjestenine od	Kilokalorije (kcal)	Ugljikohidrati (g)	Bjelančevine (g)	Masti (g)	Vlakna (g)
pšenice	360	70	12	2	3
integralne pšenice	350	64	14	3	9
mahunarki	~ 330	40 – 50	~ 21	2	6 – 12

SHIRATAKI TJESTENINA

Napravljena je od brašna azijske biljke *Amorphophallus konjac*, Araceae. Tjestenina sadrži samo 7 kcal/100 g i što je najvažnije, ne sadrži ugljikohidrate i masnoću, ali zato obiluje vlaknima. Gotovo prozirni, bijeli rezanci imaju neutralan okus što ih čini savršenima za kombiniranje sa šarolikim namirnicama, a najukusniji su u gustim ili kremastim umacima ili juhama.

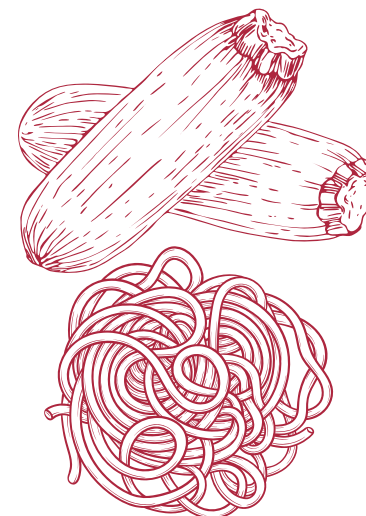


Priprema: Shirataki tjesteninu ocijediti, dobro isprati tekućom vodom i kuhati 2 – 3 minute u kipućoj vodi. Nakon kuhanja tjesteninu potpuno osušimo stavljanjem u kuhinjsku krpu, ili pečenjem oko 2 minute u tavi bez ulja da voda ispari. Dok voda ne ispari, vrlo je važno tjesteninu cijelo vrijeme miješati. Što se rezanci bolje osuše, više će preuzeti okusa umaka. Isušene rezance umiješati u pripremljeni umak. Kuhati ih još oko 3 minute da upiju okus i miris umaka.

ŠPAGETI OD TIKVICA

Priprema: Koristiti spiralizator ili Julienne rezalicu. Tikvicu prije pripreme nije potrebno guliti, samo oprati i posušiti. Dobiveni rezanci mogu se pripremiti na više načina: kuhati u mikrovalnoj pećnici jednu minutu, pirjati na tavi s malo maslinovog ulja i začina po želji (češnjak, kadulja...) nekoliko minuta da ostanu al dente. Mogu se skuhati u loncu s kipućom vodom, ali svega 1 minutu, potom ih treba dobro ocijediti ili se mogu ispeći u pećnici (rasporediti rezance na masni papir, posoliti i peći 10 – 15 minuta na 200 °C, potom nježno utisnuti rezance u papirnati ubrus kako bi se iscijedila dodatna voda.

Nutritivni sastav	na 100 g
Energija	17 kcal
Proteini	1,2 g
Masti	0,3 g
Vlakna	1 g
Ugljikohidrati	3 g



Zamjene za pire

PIRE OD CVJETAČE

Sastojci: **250 g cvjetače (kaul)**
1 žlica maslinovog ulja (ili maslaca)
malo mlijeka (30 ml)

Priprema: Cvjetaču oprati i narezati na manje komadiće. U posudi za parenje staviti vodu sa žličicom soli, komadiće cvjetače te poklopiti i pariti dok skroz ne omekšaju (oko 15 minuta). Prebaciti u posudu u kojoj ih možete usitniti štapnim mikserom, dodati maslinovo ulje ili maslac po vašem izboru, malo mlijeka, sol i papar te usitniti do kremaste teksture.

Po želji začiniti dodatno nekim od svježih ili suhih začina (svježi kopar, vlasac, timijan, češnjak ili kratko prepržena kadulja).



Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	218 kcal	70 kcal
Proteini	6 g	2 g
Masti	17 g	5 g
Ugljikohidrati	15 g	5 g

PIRE OD CVJETAČE I GRAŠKA

Sastojci : **100 g cvjetače (kaul)**
100 g svježeg ili smrznutog graška
1 žlica maslinovog ulja (ili maslaca)
malo mlijeka (30 ml)

Priprema: Očišćenu i narezanu cvjetaču kuhati s graškom u puno slane vode, dok skroz ne omekša (20-ak minuta). Dobro ocijediti, dodati maslinovo ulje, malo mlijeka, papar i miksati do kremaste teksture.



Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	263 kcal	107 kcal
Proteini	9 g	3 g
Masti	17 g	7 g
Ugljikohidrati	18 g	7 g

Ideje za doručak

DOMAĆA GRANOLA BEZ VOĆA

Sastojci: **280 g zobenih pahuljica**
110 g grubo mljevenih orašastih plodova (bademi i lješnjaci)
110 g raznih sjemenki (chia, suncokret, bundeva, lan)
prstohvat soli
začini po želji: cimet, đumbir, ekstrakt vanilije

Rastopiti 100 g maslaca ili kokosove masti, 1 žlicu meda i malo tekućine po želji (1 žlica ruma ili narančinog soka). Kada se otopi, dodati suhe sastojke i dobro promiješati. Staviti u pleh na masni papir i razvući silikonskom žlicom. Peći na 150 °C oko 40 minuta. Kada je gotovo, ohladiti te razlomiti u komadiće. Dobra je kombinacija s islandskim jogurtom.



Nutritivni sastav	na 100 g	porcija 35 g
Energija	465 kcal	155 kcal
Proteini	15 g	5 g
Masti	35 g	11,5 g
Ugljikohidrati	39 g	13 g



Ideje za ručak

FILETI RIBE U ŠKARTOCU

Odabrati filete orade ili lubina (pp očistite od kostiju u srednjoj liniji pincetom). Na polovicu masnog papira staviti malo maslinovog ulja i položite jedan filet ribe (oko 220 g). Na svaki filet staviti na tanke ploškice izrezanu tikvicu (oko 100 g), poriluk (oko 30 g) i mrkvu (oko 50 g), 3 masline, 1 češanj češnjaka, 2-3 cherry rajčice, kapara po želji. Popapriti i posoliti, staviti malo sušenog ružmarina i zaliti bijelim vinom (1 žlica) i maslinovim uljem (1 žlica).

Zatim preklopiti drugom polovicom papira i rolati, prvo dužu stranu a potom i dvije kraće strane dok ne dobijete jastučić (druga opcija je da filet bude u sredini papira, potom podići sve krajeve papira i zavezati konopcem poput škartoca).

Peći u pećnici na 200 °C 30-ak minuta. Pred kraj malo izrezati papir i otklopiti da se sastojci zapeku. Poslužiti uz sezonsku salatu.

Nutritivni sastav	za 1 filet ribe (509 g)
Energija	465 kcal
Proteini	44 g
Masti	20 g
Ugljikohidrati	16 g



POLPETE OD TUNE (OKO 16 KOMADA)

Sastojci: **150 g grčkog jogurta**
2 jaja
2 konzerve tunjevine (210 g tunjevine)
100 g zobenih pahuljica
malo soli, papra, sjeckanog peršina

Nutritivni sastav na ukupnu količinu/1 polpetu:
Energija: 1400 kcal/88 kcal
Proteini: 90,7 g/5,6 g
Masti: 83,5 g/5,2 g
Ugljikohidrati: 68,5 g/4,3 g

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 1 polpetu
Energija	1400 kcal	88 kcal
Proteini	91 g	6 g
Masti	84 g	5 g
Ugljikohidrati	69 g	4 g

Priprema: Tunu ocijediti od ulja, dodajte jaja, grčki jogurt i začine. Sve dobro promiješati i na kraju dodati zobene pahuljice. Sjediniti sve sastojke da se dobije kompaktna smjesa. Oblikovane polpete peći u tavi s malo maslinovog ulja, po dvije minute sa svake strane.

ORZOTO OD SIPE S BOBOM (ZA 4 OSOBE)

Sastojci: **450 g očišćene sipe,**
0,5 dcl maslinovog ulja,
1 glavica luka,
2-3 režnja češnjaka,
1 dcl bijelog vina,
100 g orza (ječma),
200 g boba

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1406 kcal	159 kcal
Proteini	102 g	12 g
Masti	49 g	6 g
Ugljikohidrati	106 g	12 g

Sipa (cca 700 grama) se očisti od kosti i iznutrice i opere (čistoga oko 450 g). Dio površinske kože možete skinuti ako želite da vam meso sipe bude potpuno svijetlo. Sačuvati crnilo.

Zažutiti na maslinovom ulju (0,5 dl) 1 veću ili dvije manje glavice luka i pirjati do zlatne boje. Dodati 2-3 režnja češnjaka i sipu rezanu na kocke te pirjati još 10-ak minuta. Nakon toga uliti 1 dl bijelog vina i pustite da zakuha. Dodati prstohvat soli, malo papra, pasirane rajčice i crnilo.

Pirjati sve zajedno na laganoj vatri još 15-ak minuta.

100 g orza i 200 g boba napola skuhati u blago posoljenoj vodi i zatim ih pomiješati s umakom od sipe te dodati nasjeckani peršin. Nadolijevati toplu vodu tek toliko da je umjereno juhasto (ako imate riblji temeljac još bolje) da se orzo i bob skuha do kraja.

MUSAKA OD PATLIDŽANA (BALANCANE) ZA 3 PORCIJE

Sastojci: **dva srednja patlidžana (oko 800 g)**
Nadjev: **3 velike žlice (oko 50 ml) maslinovog ulja, 300 g mljevenog mesa,**
1 crveni luk (kapula), 1 režanj češnjaka, sol, papar, slatka crvena paprika,
kurkuma, sjeckani peršin, oko 100 g pasirane rajčice
Preljev: **2 jaja, 200 ml mlijeka.**

Priprema: Patlidžane narezati na ploške (debljine oko 6 – 7mm), posoliti ih i ostaviti da odstojе oko sat vremena. Posušiti ih potom kuhinjskim papirom. Složiti ih na pleh koji ste obložili masnim papirom i pecite u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 15 minuta. Na maslinovom ulju kratko pirjati nasjeckani luk i češnjak, te dodati mljeveno meso. Miješati dok ne izgubi crvenu boju te začiniti (papar, crvena paprika, kurkuma, sol – pažljivo jer ste posolili patlidžane). Dodati koncentrat rajčice, te ostaviti da se lagano kuha 10-ak minuta dok se tekućina ne reducira. Na kraju dodati sjeckani peršin. U vatrostalnu posudu složiti red patlidžana, po njima rasporediti meso, te završiti slojem patlidžana. Sve zaliti preljevom od jaja i mlijeka. Musaku peći u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 30 minuta (zadnjih 10-ak minuta možete još posuti s naribanim mozzarella sirom). Musaku od patlidžana poslužiti uz svježju salatu po želji.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1516 kcal	84 kcal
Proteini	102 g	6 g
Masti	83 g	5 g
Ugljikohidrati	96 g	5 g

Ideje za večeru

PIZZA OD TIKVICA

Sastojci: **400 g tikvica, 2 mozzarelle (250 g), 2 jaja, 60 g gustina, 30 g psyllium ljuskica, malo soli i papra, 1 žlica maslinovog ulja.**

Priprema: Izribati mozzarelu i tikvice, dodati jaja, brašno, psyllium i začine. Sve izmiješati i izliti u pleh na masni papir, žlicom poravnati. Peći na 200°C 25 – 30 minuta. Pred kraj posuti s malo ribane mozzarelle i peći još 5 minuta. Gotovo jelo rezati na trake i po želji umakati u domaći sok od rajčica.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1228 kcal	144 kcal
Proteini	63 g	7 g
Masti	73 g	9 g
Ugljikohidrati	68 g	8 g



SALATA OD KVINOJE

Sastojci: **kvinoja sirova (u količini 1 čaše od 2 dcl), 1 feta sir (oko 150 g), 2 – 3 žlice skuhanog slanutka (oko 60 g), po želji: sjeckana rajčica (oko 100 g), crvena i žuta paprika (oko 100 g), crvena kapula (oko 30 g), svježi krastavac (150 g), sjeckani avokado (1 komad), (1 – 2 masline, kapare).**

A ako želite kompletni obrok, dodati na grilu popečenu sitnije sjeckanu piletinu (150 g bez kosti). Začiniti s octom i 1 žlicom maslinovog ulja po želji. Čuvati u frižideru.
Priprema kvinoje: Prije kuhanja kvinoju je potrebno dobro isprati u cjedilu pod mlazom hladne vode oko 30 sekundi. Staviti kuhati u omjeru vode i kvinoje 2:1 i pola žličice soli oko 10 – 15 minuta prvo na jakoj vatri dok ne uzavre, a potom smanjiti dok ne popije svu tekućinu. Maknutu posudu sa štednjaka ostaviti poklopljenu još 5 minuta. Ovako pripremljena kvinoja može se čuvati 4 – 5 dana u frižideru i dodavati juhama, salatama i/ili drugim obrocima i međuobrocima kao prilog.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	1800 kcal	167 kcal
Proteini	104 g	10 g
Masti	89 g	8 g
Ugljikohidrati	147 g	14 g

TEMPELOPITA (GRČKA PITA OD SIRA)

70 g pirovog brašna (cjelovito)
70 g bademovog brašna
Papar, prstohvat soli
– Pomiješati suhe sastojke

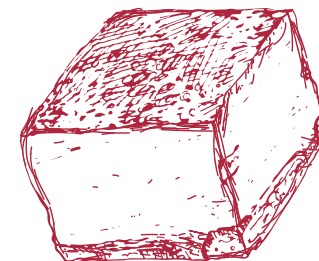
100 g otopljenog masla
125 ml mlijeka
200 g grčkog jogurta
– Pomiješati

2 jaja
– Umutiti u mokre sastojke
– Lagano dodati mokru smjesu u suhe sastojke

200 g ribanog tvrdog sira
200 g feta sira na komade

– Dodati u smjesu, lagano pomiješati
– Obložiti tepsiju masnim papirom, peći na 180 °C , 40-45 min, dok korica ne dobije željenu boju.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	2982 kcal	280 kcal
Proteini	122 g	11 g
Masti	241 g	23 g
Ugljikohidrati	78 g	7 g



Zdrave grickalice

ČIPS OD TIKVICA (PREUZETO: TYPEONEPRINCESS)

Sastojci: **1 srednje velika tikvica (oko 300g)**
100 g parmezana
1 do 2 žlice sezama (sjemenke)
sol, papar, češnjak u prahu i/ili
neko drugo začinsko bilje po želji

Priprema: Ukoliko ste sigurni u porijeklo tikvica, samo ih oprati i narezati na ploškice željene debljine (tanje će biti hrskavije). U protivnom, oguliti im koru te ih potom narezati, posoliti i ostaviti malo sa strane da puste vodu. Zatim ih još malo potapkati papirnatim ubrusom da upiju višak tekućine i svaku ploškicu valjati u smjesu od parmezana i sezama uz dodatak odabranih začina.

Slagati ih na pleh obložen masnim papirom i peći u zagrijanoj pećnici na 200 °C nekih 10-ak minuta, odnosno dok ne dobiju lijepu boju. Za vrijeme pečenja poželjno ih je okrenuti koji put kako bi se tikvice ravnomjerno zapekle i bile jednako hrskave.

Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	563 kcal	135 kcal
Proteini	48 g	11 g
Masti	37 g	9 g
Ugljikohidrati	14 g	3 g



Slatko

TANJINA ČOKOLADNA TORTA

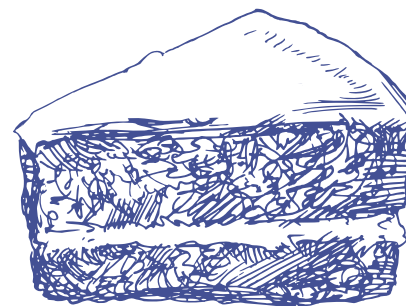
Sastojci: **300 g mljevenih badema**
200 g čokolade (70 – 85 % kakaa)
200 g maslaca
5 jaja
100 g eritritola
15 kapi stevije

- odvojiti žumanjke od bjelanjaka
- bjelanjke istući u čvrsti snijeg
- čokoladu otopiti na pari
- omekšali maslac istući s eritritolom i stevijom, dodati jedan po jedan žumanjak
- dodati otopljenu čokoladu i mljevene bademe
- lagano umiješati bjelanjke
- smjesu prebaciti u kalup obložen papirom za pečenje
- Peći na 160 °C, 30 minuta.

Čokoladna glazura:

50 g čokolade (70 – 85 % kakaa)
100 g vrhnja za slag

- sitno nasjeckati čokoladu
- vrhnje zagrijati dok ne postane vruće (ne smije vriti)
- prelići čokoladu vrućim vrhnjem i miješati dok se ne otopi.
- glazurom prelići ohlađenu tortu



Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	5542 kcal	462 kcal
Proteini	116 g	10 g
Masti	491 g	41 g
Ugljikohidrati	154 g	13 g

Nutritivni sastav po šniti (1/16)	
Energija	346 kcal
Proteini	7 g
Masti	31 g
Ugljikohidrati	10 g

CHEESECAKE

Kora: **200 g bademovog brašna**
75 g rastopljenog maslaca
20 g kakaa
eritrol ili stevija po ukusu
prstohvat soli

Obložiti kalup za torte papirom za pečenje,
utisnuti smjesu ravnomjerno, peći 10 min na 175 °C.

Krema: **900 g sira (pola abc sir, pola svježi sir)**
3 jaja
sok od pola limuna
100 g eritrola, 10 kapi stevije

Istući sir i eritrol, dodati jedno po jedno jaje, koricu i sok limuna, dobro promiješati.
Dodati u kalup (poviše podloge od badema) i peći 45 min na 175 °C.

Gornja krema: **300 g kiselog vrhnja**
eritrol ili stevija po ukusu

Pomiješati i preliti preko torte, ostaviti u ugašenoj pećnici 5 minuta.



Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	3847 kcal	229 kcal
Proteini	163 g	10 g
Masti	326 g	19 g
Ugljikohidrati	64 g	4 g

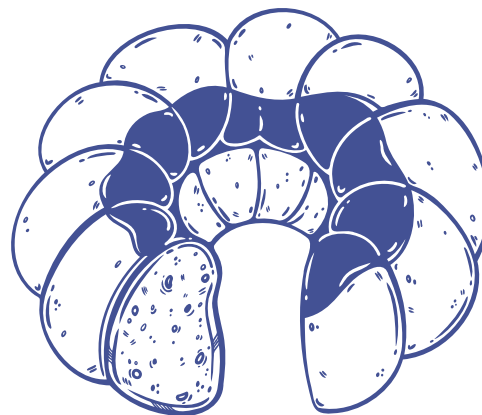
MRAMORNI KOLAČ

100 g maslinovog ulja (ili otopljenog maslaca ili kokosovog ulja)
5 jaja
80 ml vrhnja za šlag (ili gustog kokosovo mlijeka)
2 žličice arome vanilije
60 g brezinog šećera
30 kapi stevije

- Istući pjenjačom sve sastojke

220 g bademovog brašna
2 žličice praška za pecivo
Prstohvat soli, korica limuna ili naranče

- Pomiješati suhe sastojke
- Dodati suhe sastojke u mokre
- U pola smjese dodati 2 žlice kakaa, 60 mL vrhnja za šlag (ili gustog kokosovog mlijeka) i 1 žlicu brezinog šećera
- Obložiti duguljasti kalup masnim papirom, naizmjenično stavljati bijelu i tamnu smjesu, peći na 180 °C, 50 min



Nutritivni sastav	na količinu recepta	na 100 g
Energija	2810 kcal	396 kcal
Proteini	77 g	11 g
Masti	240 g	34 g
Ugljikohidrati	22 g	3 g



LITERATURA

1. American Diabetes Association (2023) Standards of Medical care in diabetes—2023. *Diabetes Care* 46(Suppl 1) doi: 10.2337/dc20-S005
2. Diabetes Food Hub (2020) What is the Diabetes Plate Method?. <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetesplate-method>. Pristupljeno 25.2.2021
3. Evert, A.B., Dennison, M., Gardner, C.D., Garvey, W.T., Lau, K.H.K., MacLeod, J., Mitri, J., Pereira, R.F., Rawlings, K., Robinson, S., Saslow, L., Uelmen, S., Urbanski, P.B., Yancy, W.S. (2019) Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care* 42(5), 731–754. doi: 10.2337/dci19-0014.
4. Health Canada. Eating Well with Canada's FoodGuide. Government of Canada. 2020. Dostupno na: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html>. Pristupljeno: 8. 10. 2023.
5. Ley, S.H., Hamdy, O., Mohan, V., Hu, F.B. (2014) Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. *Lancet* 383, 1999–2007.
6. Middelbeek RJW, Hafida S, Schrager C. Medical Nutrition Therapy for the Treatment of Diabetes: Prioritizing Recommendations Based on Evidence. Part of the Nutrition and Health book series 2022 Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professions.
7. Sainsbury, E., Kizirian, N.V., Partridge, S.R., Gill, T., Colagiuri, S., Gibson, A.A. (2018) Effect of dietary carbo-hydrate restriction on glycemic control in adults with diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Res Clin Pract* 139, 239–252.
8. Saslow, L.R., Daubenmier, J.J., Moskowitz, J.T., et al. (2017) Twelve month outcomes of a randomized trial of a moderate-carbohydrate versus very low-carbohydrate diet in overweight adults with type 2 diabetes mellitus or prediabetes. *Nutr Diabetes* 7, 304.
9. Snorgaard, O., Poulsen, G.M., Andersen, H.K., Astrup, A. (2017) Systematic review and meta-analysis of dietary carbohydrate restriction in patients with type 2 diabetes. *BMJ Open Diabetes Res Care* 5, e000354.



