



"ВКУС ЛЕТА"

КУЛИНАРНАЯ
МАСТЕРСКАЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



ГОРЬКИЙ САХАР



НАЗАРОВО
2023-2024

Принципы правильного питания

Правильное питание играет очень важную роль в программе лечения сахарного диабета.

Прием современных сахароснижающих препаратов не будет иметь терапевтического эффекта, если вы не будете придерживаться принципов правильного питания.

Планирование приёмов пищи	<ul style="list-style-type: none">▪ Частые приёмы пищи: 3 основных приёма пищи + 2 перекуса;▪ Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3 часа;▪ Основные приёмы пищи должны быть в одно и то же время каждый день;▪ Умеренные порции;▪ Приёмы пищи должны соотноситься с приемом лекарственных препаратов и физической активностью.
Здоровая тарелка	<ul style="list-style-type: none">▪ Завтрак (06.00 - 08.00): цельнозерновые крупы – 50%, молочные продукты или белки с низким содержанием жиров – 50%;▪ Обед (12.30-14.30): овощи – 50%, цельнозерновые крупы или зерновые продукты – 25%, белки – 25%;▪ Ужин (18.30-21.00): овощи – 75%, белки – 25%.
Потребление калорий	<p>Режим питания должен быть сбалансированным:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Углеводы – 50-55% от всей потребляемой пищи; простые углеводы – менее 10%, пищевые волокна – 30 г/день;▪ Жиры (липиды) – 30-35%, насыщенные жиры – до 10%, трансжиры – менее 1%, потребление холестерина должно быть ограничено до 300 мг/день;▪ Белки – 12-15% (максимум 20%)

<p>Суточная норма калорий</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Количество калорий (ккал) в ежедневном меню должно быть подсчитано!
<p>Соотношение между продуктами питания</p>	<p>Сбалансированное потребление 5 групп продуктов питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Злаки и зерновые: 6-11 порций; ▪ Фрукты: 2-4 порции и овощи: 3-5 порций; ▪ Молоко и молочные продукты: 2-3 порции; ▪ Продукты, богатые белком: 2-3 порции (50% растительного происхождения и 50% животного происхождения); ▪ Жиродержащие продукты: в умеренном количестве / сахародержащие продукты: несколько раз в месяц; ▪ Потребление соли: не должно превышать 5 г/день; ▪ Потребление жидкости*: 2-3 л/день жидкости (вода, чай, настойки, кофе). <p>* Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом (кардиологом, нефрологом, гепатологом) относительно количества потребляемой жидкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Потребление алкоголя: рекомендуется полностью исключить.

Если у вас нормальный вес, используйте **модель «здоровой тарелки»** для основных приемов пищи, чтобы определить, **что и сколько** должно у вас лежать на тарелке.

МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ

Рекомендуемый размер – 25 см



Пример основных приемов пищи

Завтрак (6.00-8.00)	Обед (12.30-14.30)	Ужин (18.30-21.00)
Цельнозерновые продукты цельнозерновые овсяные, ржаные или кукурузные хлопья, хлеб из цельнозерновой муки	Белки с высокой пищевой ценностью рыба, индюшатина или курятина, говядина	Овощи зелёный салат, руккола, помидоры, перец, огурцы
Белки с низким содержанием жиров ветчина из курицы или индейки, яичный белок, семена, орехи	Овощи (салаты, супы) брокколи, цветная капуста, картофель, морковь, кабачки, капуста	Свежие фрукты (если не употреблялись в качестве перекуса)
Молоко с низким содержанием жиров обезжиренное молоко или йогурт, творог	Бобовые чечевица, нут, фасоль, сушёный горох	Здоровые жиры оливковое масло
Фрукты и овощи свежие фрукты и овощи	Зерновые продукты коричневый рис, макароны из цельнозерновой муки, мамалыга, хлеб	Белки с высокой пищевой ценностью рыба, мясо индейки или курицы

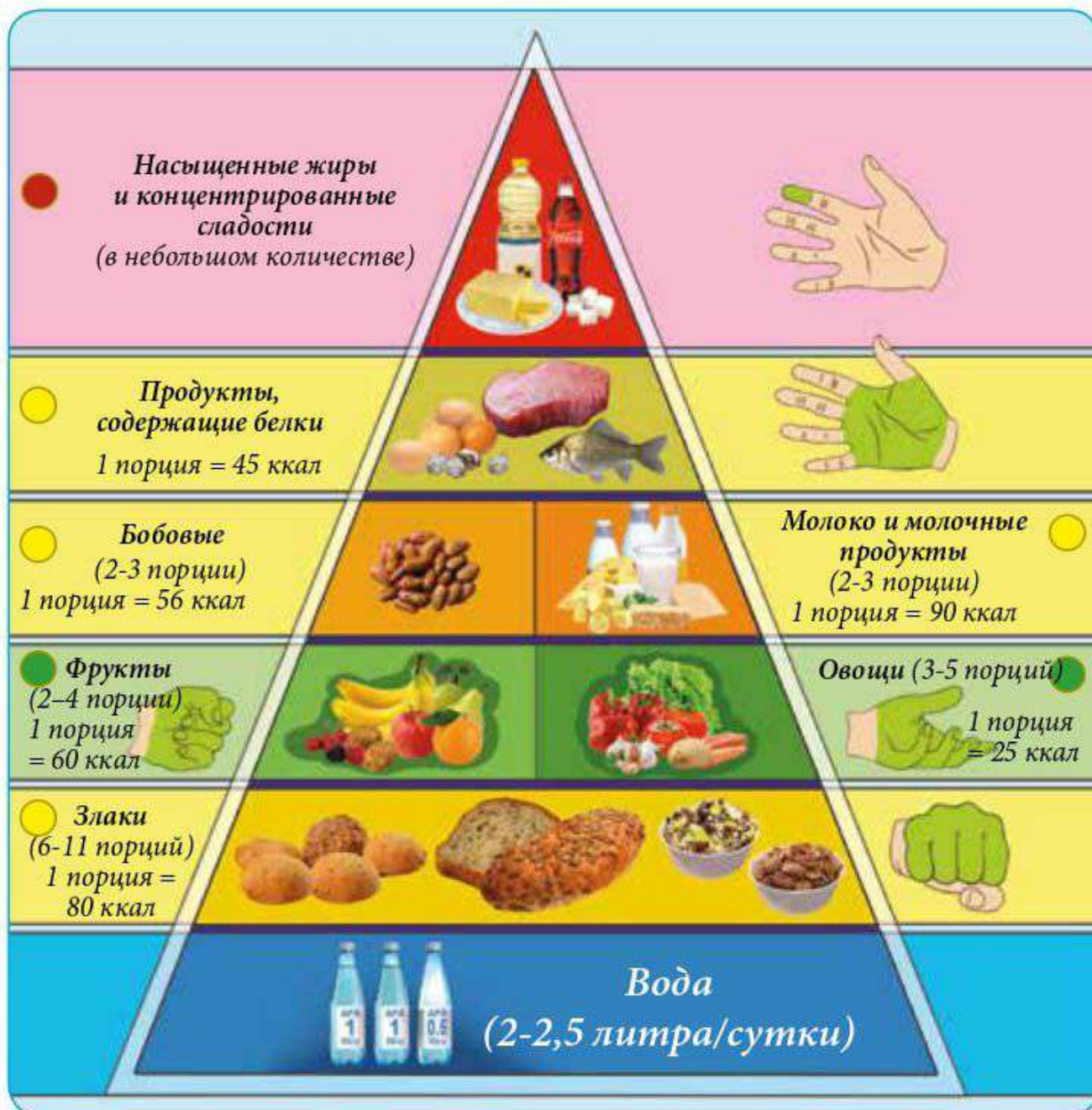
Перекусы должны состоять из следующих продуктов:

- Свежие фрукты;
- Сырые овощи (морковь, сельдерей, помидоры, перец);
- Обезжиренный йогурт;
- Семена или орехи.

Примеры перекуса:

- 1 яблоко размером с кулак + 3 ореха;
- 150 г обезжиренного йогурта + 1 морковь среднего размера.

Используйте модель «Пищевой пирамиды», чтобы определить, что и сколько вы должны есть на протяжении дня:



Внимание! Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом относительно количества потребляемой жидкости.

Какие продукты влияют на уровень глюкозы в крови?

Повышают уровень глюкозы

1



Мучные

2



Злаки

3



Картофель

4



Молоко

5



Фрукты

Не повышают уровень глюкозы

1



Мясо

2



Рыба

3



Сыры

4



Яйца

5



Овощи

При организации своего питания, учитывайте вес вашего тела и лечение, которое вы принимаете.

Вес	Нормальный	Здоровое питание
	Избыточный	Диаметр тарелки составит 16 см. Количество порций в день уменьшается (4-6 порций – злаки, 2 порции фруктов, 3 порции овощей, 2 порции молочных продуктов, 1-2 порции белка)
Сахароснижающие препараты	Таблетки	Здоровое питание
	«Базисно-болюсный» режим инсулинотерапии	Здоровое питание Необходим подсчет углеводов (хлебных единиц)

Примеры продуктов и подсчёт количества углеводов (хлебных единиц) и калорий

Из нижеприведенной таблицы вы можете узнать, какой объём продукта соответствует 1 хлебной единице. Вы также можете узнать количество килокалорий, которое содержится в объёме данного продукта.

Хлеб и мучные изделия			
Продукт	Объём	1 ХЕ =	ккал
Белый хлеб	1 ломтик 1 см	20 г	65
Серый или отрубной хлеб	1 ломтик 1 см	25 г	60
Чёрный хлеб	1 ломтик 1 см	25 г	60

Крупы (каши)			
Продукт	Объём	1 ХЕ =	ккал
Любая готовая каша: гречневая, овсяная, рисовая, пшенная, перловая, ячменная Макаронные изделия, макароны, кукурузная мука (мамалыга)	2 столовые ложки	50 г	55 – 65
Мука	1 столовая ложка	15 г	50

Овощи (картофель и бобовые)			
Овощи	Объём	1 ХЕ =	ккал
Отварной картофель в мундире	1 картофелина среднего размера (размером с куриное яйцо)	75 г	55
Картофельное пюре	2 столовые ложки	90 г	80
Жареный картофель	2 столовые ложки	35 г	90
Морковь	3 шт. среднего размера	200 г	80
Свекла	1 шт. среднего размера	150 г	90
Вареная фасоль	3 столовые ложки	50 г	65
Поп-корн	10 столовых ложек	15 г	60

Жидкие молочные продукты

Продукт	Количество	1 ХЕ =	ккал
Молоко	1 стакан	250 мл	165
Кефир	1 стакан	250 мл	150
Количество калорий также можно найти на этикетке продукта.			

Фрукты

Продукт	Объем	1 ХЕ =	ккал
Яблоко	1 кусочек	100 г	60
Груша	1 кусочек	100 г	60
Сливы с косточками	2 небольшие	90 г	50
Арбуз с кожурой		290 г	55
Мандарин без кожуры		120 г	55
Банан без кожуры	½ фрукта среднего размера	50 г	50
Грейпфрут с кожурой	½ фрукта большого размера	150 г	50
Малина		130 г	50
Абрикос с косточками	2 больших фрукта	120 г	50
Виноград		70 г	50

Другие продукты

Продукт	Объем	1 ХЕ =	ккал
Ядра орехов	6 столовых ложек	90 г	630
Арахис без кожуры	6 столовых ложек	60 г	375
Миндаль	6 столовых ложек	60 г	385

Интересные рецепты:

№1 Овощной порошок/приправа

Овощи, например брокколи:

- подготовить промыть,

1 способ

разделить на соцветия или небольшие кусочки

отправить в сушилку. Выкладываем на сетчатый лист, 5 лотков сушим при t 50 градусов 10-12ч

2 способ

-Нарезать на кусочки разных овощей (перец болгарский, кабачки, морковь, лук)

- протушить до готовности, остудить,

- перебить в блендере до однородной массы,

- разложить слоем до 2 см на поддоны сушилки – сушить 10-12 час. -t 45-55

3. способ

- Нарезка равномерными кусочками

Набор для борща/зелень

№2 Морковные палочки с медом и орешками

Очищенную свежую морковь режем на полоски, примерно 1см*10см*1см.

⚡ Готовим маринад: для 2,7 кг свежей моркови (вес после очистки 3х кг) понадобится:

✓ 300гр меда

✓ 200гр воды

✓ очищенный фундук 100гр

✓ имбирь молотый 2гр

В тару для запекания выкладываем ингредиенты для маринада, все хорошо перемешиваем, укладываем морковь и так же хорошо перемешиваем, чтобы все дольки покрылись приготовленной массой.

Отправляем в духовку запекаться при t 180 градусов на 30-40 минут. Проверить готовность можно деревянной шпажкой.

Далее вы можете оставить такой вариант моркови, использовать в любимые блюда или есть просто так, хранение в холодильнике не более 3х суток.

Или отправить в сушилку.

Выкладываем на сетчатый лист, 5 лотков сушим при t 50 градусов 15-18ч. Готовые медово-ореховые дольки храним в герметичной таре 12 мес.

№3 Зефирные яблоки

Подготовка:

Яблоки моем, удаляем сердцевину, очищаем от кожуры. Режем яблоко на 3-4 дольки.

Ширина дольки до 1 см. Сушим при 50С примерно 8 -12 часов до готовности.

Как проверить готовность яблок?

Нажмите на центр яблочка - если оно жесткое, то сушим дальше, если яблоко проминается, как зефирка - оно готово.

№4 Чипсы овощные/фруктовые

Пример:

1. Апельсины замочить на 30 мин в содовый раствор и промыть в проточной воде.
2. Нарезать дольки не более 3 мм.
3. Сушить 10-13 час.

№5 ФРИПСЫ/Полезный перекус БЫСТРО и ЛЕГКО

Пример:

ХУРМОВЫЕ ФРИПСЫ

- рекомендация сорт без косточек,
- перевернуть через 6-7 часов сушки.
- сушить в сушилке при температуре 55 градусов.
- дать остыть и в зону хранения.

№6 Пастила

Всем любителям тыквы. Очень простой рецепт приготовления необыкновенно вкусного десерта — тыквенной пастилы. Столько полезных веществ, сколько содержит тыква, есть у очень ограниченного количества овощей. В результате получается вкусная и полезная сладость исключительно из натуральных продуктов, способная заменить любые конфеты.

Пример

Ингредиенты для «Пастила из тыквы»:

- Тыква (Вес очищенной тыквы без кожуры и семечек.) — 950 г
- Лимон — 1 шт; -Мед — 3 ст. л.; -Корица — 2 ч. л.; -Орехи грецкие — 200 г

1. Тыкву очистить от кожуры и удалить семечки. Порезать тыкву на мелкие кусочки
2. Добавить и корицу. Хорошо перемешать. Кстати, ароматизировать тыкву можно по собственному вкусу, можно добавить бадьян, можно гвоздику, можно ваниль. Добавить лимонный сок, еще раз перемешать и оставить на 20-30 минут. Тыква пустит сок, и тогда поставить вариться на малый огонь. Тыква должна тушиться до мягкости.
3. Когда тыква полностью разварится, добавить мед (и при желании цедру лимона). Теперь тыкву нужно превратить в пюре (лучше это делать погружным блендером) и остудить до комнатной температуры.
4. Добавить измельченный орех. Этот шаг можно пропустить, у кого нет орехов, или если кто-то их не любит. Хочу отметить, что добавление ореха изменяет цвет готовой пастилы на более темный. Получается как мягкий грильяж.
5. Далее есть два варианта: если у вас есть сушилка, то все очень просто. Переливаем в форму для сушки, и достаем через 6 часов. Если вы используете духовку, то берем хорошую пекарскую бумагу с силиконизированным слоем. Наливаем слой и разравниваем лопаточкой. Чем тоньше слой, тем быстрее высушится пастила.
- 6 Сушить в духовке при температуре 80 градусов. Время зависит от толщины налитого слоя.
7. Высушенную пастилу снять с бумаги, и скатать рулоном или нарезать пластинками и хранить в плотно закрытой таре.