



Сладкие рецепты для диабетиков

Кулинарный мастер-класс
с А. Селезневым



Кулинарный мастер-класс
с **А.Селезевым**

Кулинарный мастер-класс
с А.Селезневым

• Сладкие рецепты •
для
ДИАБЕТИКОВ



ЭКМО
МОСКВА
2012

УДК 641/642
ББК 36.997
С 47

Интересы автора представляет
литературно-маркетинговое агентство Westland Marketing (WMG)
www.westlandmarketing.ru

Автор выражает благодарность
магазинам «Императорский фарфор», «Дезульер групп»,
«Акценты», «Полная чаша», «Эндрю Мартин», «Пурпур»,
«Интерьерная лавка», «Воздух Прованса»,
которые помогли при съемке

Разработка принципиального макета *Г. Булгаковой*
Фото для оформления макета *Е. Моргуновой*

Статьи, посвященные теме диабета *О. Бородиной*

Селезнев А.

С 47 Сладкие рецепты для диабетиков : кулинария / Александр Селезнев. – М. : Эксмо, 2012. – 112 с. – (Кулинарные праздники с А. Селезневым).

ISBN 978-5-699-50998-0

Каждый из нас хочет иметь возможность побаловать себя любимыми сладостями, даже если по причинам здоровья делать это нежелательно. Но исключения из правил должны быть всегда, и раз в некоторое время устроить себе маленький праздник подвластно любому. В нашей книге вы найдете сладкие рецепты, разработанные для людей, страдающих сахарным диабетом. При приготовлении рецептов мы старались исключить сахар или использовать сахарозаменители. Подробные статьи о диабете, сахарозаменителях и правильном питании для диабетиков помогут разобраться в этой непростой теме и сохранить здоровье.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-50998-0

© Селезнев А.А., 2011
© Моргунова Е.Н., фото, 2011
© Бородина О.В., статья, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Предисловие

Тема нашей книги – сладкие рецепты для людей, страдающих сахарным диабетом, – очень непроста. Ведь диабетикам сахар практически противопоказан. Но что делать, если сладенького все-таки очень хочется? Как порадовать себя и при этом сохранить здоровье?

Выбор кондитерских изделий в отделах диетического питания небогат, да и вкусовые качества этих продуктов оставляют желать лучшего. Эта книга предназначена для тех, кто хочет самостоятельно в домашних условиях приготовить к празднику десерт с минимальным количеством сахара. Рецептами этой книги могут воспользоваться люди, страдающие ожирением, сахарным диабетом или просто те, кто хочет сделать свое питание менее калорийным. В рецептах не используется сахар, он заменен сахарозаменителями или отсутствует вовсе.

Кроме рецептов, в конце книги приведена основная информация о сахарном диабете, о правильном употреблении сладкого, которое не повысит глюкозу в крови; о продуктах для приготовления десертов; о сахарозаменителях; о правилах употребления сладкого для диабетиков.

Обращаем ваше внимание, что сладкое для людей, страдающих сахарным диабетом, нежелательно к употреблению. В каждом случае требуется индивидуальная консультация с лечащим врачом. Если вы позволяете себе полакомить-



ся десертом, строго отслеживайте свое состояние и принимайте соответствующие меры профилактики. Рецепты, приведенные в этой книге, содержат минимальное количество сахарозаменителей, но все-таки не являются полностью разрешенными рецептами для диабетиков. Соблюдайте личные параметры разрешенных продуктов, а также строгою порционность блюд.

Содержание

<i>Предисловие</i>	5	Печенье «Шишка»	33
		Печенье с ароматом кофе	34
		Печенье «Быстрое»	35
		Мучное печенье	36
		Печенье «Корзинка со сливами»	36
		Печенье «Пышки»	37
		Печенье «Маракеш»	38
		Варенье из черники для диабетиков	38
		Конфеты с вишней	40
		Печенье ягодное	41
ВЫПЕЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
Хлеб с отрубями	10		
Морковный хлеб	10		
Гречишный хлеб с орехами	12		
Хлеб фруктовый	12		
Хлеб рисовый с творогом	14		
Яблоки, запеченные в тесте	15		
Ржаные лепешки	16		
Ржаная ватрушка с ягодами и творогом ..	17		
ПЕЧЕНЬЕ И КОНФЕТЫ			
Миндально-творожное печенье	20		
Конфеты «Ангел»	21		
Овсяное печенье с изюмом	22		
Кокосовые печенья	22		
Геркулесовое печенье с бананом	24		
Мармелад ягодный	25		
Овсяное печенье с шоколадом	26		
Апельсиновое печенье	27		
Сладкие пирамидки	28		
Постное овсяное печенье	29		
Венское шоколадное сабле	30		
Аппетитное печенье	30		
Ореховое печенье	32		
		Апельсиново-клубничное пирожное	44
		Апельсиновый пирог	45
		Орехово-йогуртовые кексы	46
		Яблочно-грушевый пирог	47
		Вишневые маффины	48
		Ананасовый диетический чизкейк	49
		Вишнево-шоколадное пирожное	50
		Миндально-апельсиновый пирог	51
		Рулет фруктовый	52
		Клубничные тарталетки	53
		Грушевый штрудель	54
		Маффины без сахара	55
		Пирог с черникой	56
		Пирог с нектаринами	57

Французский торт с яблоками	58	Запеканка ягодная	84
Торт с абрикосами	59	Молочное желе с клубникой.	84
Рисовый торт со сливами	60	Сырный пудинг.	86
Шоколадно-апельсиновое пирожное.	61	Апельсиновый десерт.	86
Рисовое пирожное	62	Маковая запеканка	88
Торт «Чайный мусс»	63	Груши с инжиром.	88
ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ		Яблочное суфле	90
Мусс творожный с манго.	66	Гречневая запеканка.	90
Десерт с черешней	66	Фруктовые меренги	92
Шербет из манго	68	Груша в карамели.	92
Десерт «Жемчужина»	68	Овсяно-ягодный десерт	94
Запеченные яблоки с орехами	70	Фруктовый салат	95
Ягодное пюре.	71	СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	
Фруктовый мусс.	72	Основные сведения о сахарном диабете	96
Клубничный десерт.	72	Немного об углеводах	98
Груша с мюсли	74	Что необходимо знать, когда выбираешь продукты для приготовления десерта	99
Легкий десерт	75	Когда и как лучше съесть десерт.	110
Фаршированные груши	76	Коды некоторых пищевых добавок, принятые в ЕС.	111
Малиновый десерт	77		
Черничный десерт.	78		
Самбук из яблок	78		
Айва, запеченная с ягодами.	80		
Мусс клюквенный	80		
Морковный пудинг	82		
Пудинг из творога с яблоками	83		



Выпечные изделия



Для людей,
страдающих сахарным диабетом,
допустимое потребление ХЕ за один прием пищи – 3 ХЕ,
но не более 10 ХЕ в сутки. Строго соблюдайте эти рекомендации

15 порций

400 мл воды

60 мл молока

1 ч. л. растительного масла

2 ч. л. соли

420 г ржаной муки

210 г отрубей

2,5 ч. л. сухих дрожжей

Хлеб с отрубями

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 Отруби перемешайте с мукой.
- 2 Добавьте дрожжи и еще раз перемешайте.
- 3 В хлебопечку налейте теплой воды, молоко, добавьте растительное масло, соль.
- 4 Всыпьте мучную смесь.
- 5 Смешайте отруби с просеянной пшеничной мукой.
- 6 Выберите программу выпечки для цельнозерновой муки и выпекайте хлеб.

Морковный хлеб

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

50 г отрубей

25 г свежих дрожжей

1 ч. л. сорбита

1,5 ст. воды

500 г ржаной муки

1 яйцо

1 ч. л. соли

1 морковка

- 1 В теплой воде разведите дрожжи, добавьте сорбит, 1 стакан муки и отруби.
- 2 Перемешайте смесь в однородное тесто, присыпьте мукой и уберите в теплое место на 30 минут.
- 3 Яйцо взбейте с солью и постепенно добавляйте к нему муку и опару.
- 4 Замесите тесто и уберите его в теплое место подходить на 2 часа, сделав обминку 2 раза.
- 5 Выложите тесто в форму для выпекания, присыпьте его отрубями, оставьте на расстойку на 30 минут и выпекайте при температуре 180 °С 40 минут.





1/3 стакана лесных орехов
1/3 стакана молока
2 ст. л. уксуса
1 ст. муки грубого помола
1/2 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
1 стакан клубники
1 зеленое яблоко
1 г ванилина

Хлеб фруктовый

1,5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и сделайте из яблока пюре или натрите его на терке. Клубнику порежьте кубиками.
- 2 Нагрейте духовку до 220 °С.
- 3 Орехи измельчите и обжарьте в духовке 5 минут.
- 4 Молоко перемешайте с уксусом и дайте чуть постоять.
- 5 Отдельно муку перемешайте с разрыхлителем.
- 6 Затем смешайте яблочное пюре и клубнику с молоком.
- 7 Смешайте муку с жидкой смесью и замесите тесто руками. Не используйте миксер, так как из-за этого хлеб станет жестким.
- 8 В форму для выпекания с орехами выложите хлеб и выпекайте при температуре 180 °С 45 минут.
- 9 Готовый хлеб оставьте на 15 минут в духовке, затем достаньте, накройте полотенцем и оставьте остывать.

Гречишный хлеб с орехами

15 порций**3 ХЕ В 1 ПОРЦИИ**

400 г ржаной муки
200 г гречишной муки
30 г свежих дрожжей
1 ч. л. соли
320 мл теплой воды
150 г измельченных грецких орехов
2 ст. л. растительного масла

- 1 Дрожжи разведите в теплой воде (70 мл). Перемешайте два вида муки, в середине сделайте углубление и влейте туда дрожжи, всыпьте соль. Все тщательно перемешайте, добавляя постепенно 250 мл теплой воды, орехи и масло. Замесите тесто, накройте его и уберите в теплое место на 1 час.
- 2 После этого еще раз вымесите тесто, разделите его на 2 части и сформируйте из теста батончики.
- 3 На батончиках сделайте косые надрезы, накройте хлеб и оставьте на расстойку на 30 минут. Выпекайте хлеб при температуре 200 °С 30 минут.







Хлеб рисовый с творогом

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

230 мл сыворотки творожной или молока
1,5 ч. л. соли
1 ст. л. сорбита
2 ст. л. сливочного масла
1,5 ч. л. дрожжей
160 г творога
1 ч. л. меда
1 стакан муки рисовой
1 стакан муки пшеничной цельнозерновой
1 яйцо для смазки
мак для присыпки

1 Дрожжи разведите в небольшом количестве молока, с солью и сорбитом. Дайте опаре настояться в теплом месте.

2 Перемешайте два вида муки, творог, оставшееся молоко и опару. Замесите тесто. В конце добавьте сливочное масло и мед.

3 Дайте тесту подойти в теплом месте, сделайте обминку 1–2 раза. Оставьте на расстойку на 30 минут.

4 Готовое тесто выложите в форму для выпекания, смажьте яйцом и присыпьте по желанию маком.

5 Выпекайте тесто при температуре 180 °С 40 минут.

Яблоки, запеченные в тесте

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

8 порций

1 яйцо
250 г муки грубого помола
150 г сливочного масла
0,5 стакана воды
150 г сезонных ягод
2 ст. л. сорбита
2 небольших яблока
1 яйцо для смазки

- 1** Муку перемешайте с маслом, яйцом и водой. Замесите тесто.
- 2** Тесто раскатайте в пласт и вырежьте квадраты 25×25 см.
- 3** Яблоки помойте, срежьте с них крышечку, удалите сердцевину.
- 4** Ягоды перемешайте с сорбитом.
- 5** Яблоки наполните ягодами, накройте крышечкой, положите на центр квадратов теста.
- 6** Края теста защипните над яблоками, сформировав мешочек. Из оставшегося теста сделайте листик.
- 7** Тесто смажьте яйцом и выпекайте при температуре 180 °С 30 минут.





Ржаные лепешки

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

150 г ржаной муки
1 яйцо
1 желток
50 г сливочного масла
50 мл молока
2 ч. л. меда
1 ч. л. соды, погашенной уксусом
соль по вкусу
кунжут на обсыпку

- 1 Муку перемешайте с содой.
- 2 Яйцо взбейте с молоком и солью, затем добавьте размягченное сливочное масло и еще раз взбейте.
- 3 В получившуюся смесь добавьте половину муки, затем мед и все тщательно перемешайте.
- 4 Добавьте оставшуюся муку и замесите тесто.
- 5 Сформируйте из теста жгут, разрежьте его на ровные порции.
- 6 Получившимся кусочкам придайте форму круглых лепешек.
- 7 Смажьте лепешки желтком и обваляйте в семени кунжута.
- 8 Выпекайте лепешки при температуре 190 °С 20 минут.

Ржаная ватрушка с ягодами и творогом

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

10 порций

200 г сметаны
200 г растопленного сливочного масла
щепотка соли
2 ст. л. сорбита
1 ч. л. соды, погашенной уксусом
3 стакана ржаной муки крупного помола

Для начинки:

300 г сезонных ягод
20 г меда
30 г рубленых орехов
500 г творога
1 яйцо
30 г сметаны или йогурта
цедра одного лимона

- 1** Сметану перемешайте с растопленным сливочным маслом, добавьте соль, сорбит и соду. Замесите тесто.
- 2** Затем добавьте муку и снова вымесите тесто. Тесто должно получиться чуть мягче, чем песочное.
- 3** Выложите тесто на противень с пергаментом, сформировав бортики.
- 4** Из ягод удалите косточки и, если они крупные, порежьте.
- 5** Перемешайте творог с яйцом, сметаной, медом, орехами, цедрой лимона.
- 6** Сверху на тесто выложите ягоды. На ягоды положите творожную смесь.
- 7** Поверхность ватрушки смажьте маслом и выпекайте при температуре 180 °С 30 минут до золотистого цвета.





Печенье и конфеты



Для людей,
страдающих сахарным диабетом,
допустимое потребление ХЕ за один прием пищи – 3 ХЕ,
но не более 10 ХЕ в сутки. Строго соблюдайте эти рекомендации



Миндально-творожное печенье

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

50 г очищенного миндаля
1 желток
50 г творога обезжиренного
1 ч. л. сорбита

- 1** Миндаль измельчите.
- 2** Перемешайте желтки, миндаль и протертый творог.
- 3** Добавьте к смеси сорбит и тщательно вымесите.
- 4** Разделите тесто на небольшие лепешки и выпекайте их при температуре 180 °С 15 минут.

Конфеты «Ангел»

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

15 порций

200 г горького шоколада на фруктозе
200 мл воды
50 г очищенного фундука
какао для обсыпки

- 1 Шоколад растопите на водяной бане.
- 2 Добавьте в шоколад теплую воду и все тщательно перемешайте.
- 3 Накройте шоколад пищевой пленкой и уберите в холодильник на 12 часов.
- 4 Из шоколадной массы сформируйте шарики, в центр положив орех.
- 5 Конфеты обваляйте в какао и уберите на 1 час в холодильник.

Эти конфеты – **мечта**, потому что многие люди, страдающие диабетом, любят сладкое, в том числе и шоколад. Но что делать, если так хочется конфет? Оказывается, горький шоколад можно есть при диабете:

«Для больных сахарным диабетом это крайне нужный продукт, ведь полезные компоненты какао защищают сосуды от вредного действия повышенного сахара в крови. Такой несладкий шоколад для них гораздо полезнее, чем специальные диабетические (или диетические) сорта шоколада, которые тоже делают без сахара, но с фруктозой или подсластителями. Более того, им гораздо лучше есть даже обычный горький шоколад, особенно тот, в котором какао не менее 75%» (из статьи к.м.н. Александра Телегина).



Овсяное печенье с изюмом

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

500 г овсяных хлопьев
0,5 стакана теплой воды
0,5 стакана оливкового масла
сок 1/4 лимона
0,5 стакана грецких орехов
2/3 стакана изюма
1 ч. л. сорбита
1 г соды
1 ч. л. лимонного сока

- 1 Изюм мелко нарежьте. Грецкие орехи измельчите.
- 2 Перемешайте орехи, изюм и овсяные хлопья.
- 3 Оливковое масло смешайте с теплой водой и добавьте к хлопьям, все тщательно перемешайте.
- 4 Добавьте сорбит, соду, погашенную лимонным соком, и еще раз хорошо перемешайте смесь.
- 5 Из полученного теста сформируйте печенье и выпекайте его на противне с пергаментом при температуре 20 °С 15 минут.



Кокосовое печенье

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1,5 стакана кокосовой стружки
1 яйцо
50 г сливочного масла
2 ст. л. сорбита
2 ст. л. обезжиренного творога

- 1 Сливочное масло растопите.
- 2 Перемешайте 1 стакан кокосовой стружки, яйцо, творог, сорбит.
- 3 Затем добавьте сливочное масло и все тщательно перемешайте.
- 4 Из полученной массы сформируйте шарики и обваляйте их в оставшейся кокосовой стружке.
- 5 Выпекайте печенье при температуре 200 °С 10 минут.





Геркулесовое печенье с бананом

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 яйца
3 ст. л. сорбита
ванилин по вкусу
0,5 стакана овсяных хлопьев
0,5 стакана овсяной муки
1 банан

- 1** Банан нарежьте мелкими кубиками.
- 2** Отделите желтки от белков.
- 3** Белки взбейте до образования пиков.
- 4** Желтки взбейте с сорбитом до бела, добавьте ванилин.
- 5** Всыпьте к смеси овсяные хлопья, 2/3 нормы муки и банан.
- 6** Все тщательно перемешайте.
- 7** Добавьте белок и оставшуюся муку, аккуратно перемешайте.
- 8** Из полученной массы сформируйте печенье произвольной формы и выпекайте при температуре 200 °С 20 минут.

Мармелад ягодный

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

125 г пюре клубники или малины
75 мл яблочного сока
30 г сорбита
7 г желатина
2 г лимонной кислоты

- 1** Желатин замочите в небольшом количестве яблочного сока.
- 2** Ягодное пюре с яблочным соком нагрейте на плите до появления пара. Добавьте желатин и сорбит, все перемешайте.
- 3** Варите смесь до 106 °С, постоянно помешивая.
- 4** Снимите сироп с плиты, быстро вмешайте в него лимонную кислоту, разведенную в воде.
- 5** Быстро перелейте смесь в формочки.
- 6** Остудите мармелад до комнатной температуры и оставьте на сутки. При необходимости нарежьте на кусочки.





Овсяное печенье с шоколадом

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 2 стакана геркулеса
- 4 сливы
- 1 стакан неочищенной муки твердых сортов
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 яйцо
- 160 г сливочного масла
- 1 ч. л. сорбита
- 2 ст. л. молока или воды
- 1 стакан орехов
- 150 г шоколада на фруктозе

- 1** У сливы удалите косточки и нарежьте маленькими кубиками.
- 2** Шоколад натрите на терке.
- 3** Геркулес перемешайте с просеянной мукой, разрыхлителем, теплым сливочным маслом, молоком и сорбитом. Замесите тесто.
- 4** Добавьте орехи и шоколад, все перемешайте.
- 5** Сформируйте печенье и выпекайте при температуре 180 °С 20 минут – до готовности.

Апельсиновое печенье

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

450 г муки грубого помола
50 г сливочного масла
1 яйцо
3 ст. л. сметаны
3 ст. л. растительного масла
70 г сорбита
0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом
щепотка соли
1 апельсин
1 ст. л. крахмала

- 1** Сливочное масло взбейте с сахаром.
- 2** Добавьте яйцо, сметану, соду, сорбит, соль, растительное масло.
- 3** В самом конце добавьте муку и замесите тесто.
- 4** Скатайте тесто в шар и уберите в холодильник на 30 минут.
- 5** Для начинки апельсин разрежьте на кусочки и удалите косточки.
- 6** Вместе с цедрой измельчите апельсин в блендере, добавив в конце крахмал.
- 7** Готовое тесто тонко раскатайте в прямоугольник.
- 8** На тесто выложите начинку и разровняйте. Сверните тесто рулетом и выложите швом вниз на противень, застеленный пергаментом.
- 9** Разрежьте рулет на кусочки по вкусу и выпекайте при температуре 180 °С 15 минут.





Сладкие пирамидки

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

180 г муки грубого помола
100 г крахмала
150 г сливочного масла
50 г сорбита
2 желтка
цедра 1 лимона
3 ст. л. конфитюра на фруктозе

- 1** Масло натрите на терке и перемешайте с мукой. Добавьте желтки, сорбит и цедру.
- 2** Руками хорошо вымесите тесто. Затем заверните его в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник.
- 3** Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, вырежьте из теста формочками печенье произвольной формы.
- 4** Выложите печенье на противень, застеленный пергаментом, и выпекайте при температуре 180 °С 9 минут.
- 5** Готовое печенье остудите. Затем промажьте печенье конфитюром и сложите одно на другое по 5 штук, сформировав башенки.

Постное овсяное печенье

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

0,5 стакана овсяных хлопьев
1,5 ст. л. меда
1 ст. л. воды
2 ст. л. растительного масла
щепотка разрыхлителя
щепотка соли
щепотка ванилина
2 ст. л. шоколада на фруктозе

- 1** Овсяные хлопья подсушите на сковороде и измельчите их.
- 2** К хлопьям добавьте разрыхлитель, ванилин и масло. Хорошо перемешайте.
- 3** Затем добавьте мед, воду и снова перемешайте.
- 4** Оставьте тесто в холодильнике на 30 минут.
- 5** Намочите руки водой и из готового теста сформируйте шарики.
- 6** Выпекайте печенье при температуре 180 °С 15 минут.





Венское шоколадное сабле

260 г муки грубого помола
250 г сливочного масла
30 г какао
50 г сорбита
2 белка

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1** Духовку разогрейте до 180 °С.
- 2** Перемешайте муку и какао.
- 3** До пышности взбейте теплое сливочное масло с частью сорбита.
- 4** Отдельно взбейте белки с оставшейся частью сорбита.
- 5** Перемешайте муку и масляную смесь. Затем аккуратно вмешайте туда белки.
- 6** Переложите тесто в кондитерский мешок и отсадите на противень, застеленный бумагой, печенье в виде буквы W.
- 7** Выпекайте печенье при температуре 180 °С 15 минут. Остудите его в духовке.

400 г муки грубого помола
160 г сливочного масла
50 г сорбита
6 ст. л. молока
1 желток
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
щепотка ванили

Аппетитное печенье

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1** Перемешайте муку, сорбит, ванилин, соль и разрыхлитель.
- 2** Добавьте сливочное масло комнатной температуры и замесите тесто руками.
- 3** Затем добавьте к тесту желток и молоко, замесите. Уберите тесто в холодильник на 2 часа.
- 4** Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм и вырежьте овальное печенье.
- 5** На каждом печенье сделайте полосы вилкой.
- 6** Выложите печенье на противень с пергаментом и выпекайте при температуре 180 °С 15 минут.





Ореховое печенье

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

100 г сливочного масла
150 г ржаной муки грубого помола
1 яйцо
75 г грецких орехов
50 г сорбита
1 ч. л. разрыхлителя

- 1** Теплое сливочное масло тщательно перемешайте с сорбитом.
- 2** Добавьте яйцо и еще раз перемешайте.
- 3** Очень мелко измельчите грецкие орехи и добавьте их к получившейся смеси.
- 4** Добавьте муку, разрыхлитель и замесите тесто. Тесто должно получиться очень нежным.
- 5** Из теста сформируйте печенье и выложите на противень с пергаментом.
- 6** Выпекайте печенье при температуре 200 °С 15 минут.

Печенье «Шишка»

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

4 стакана муки из твердых сортов пшеницы
125 г масла сливочного
1 яйцо
3 ст. л. сорбита
4 ст. л. молока
50 г грецких орехов
50 г конфитюра на фруктозе

- 1 Яйцо с сорбитом разотрите.
- 2 Добавьте растопленное сливочное масло и молоко.
- 3 Затем всыпьте муку и замесите тесто.
- 4 Разделите тесто на 3 части и уберите в морозильную камеру на 30 минут.
- 5 Замороженное тесто натрите на крупной терке, переложите на пергамент и выпекайте при температуре 160 °С 10 минут до золотистого цвета.
- 6 Тесто должно лежать на пергаменте тонким слоем, чтобы все крошки пропеклись.
- 7 Грецкие орехи мелко измельчите и смешайте с конфитюром.
- 8 Затем все перемешайте с испеченной крошкой теста.
- 9 Сформируйте из полученной массы печенье в форме еловых шишек. Для этого можно использовать фужеры зауженной формы, смоченные водой.





Печенье с ароматом кофе

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

150 г рисовой муки
70 г сорбита
100 г сливочного масла
1 яйцо
1 ст. л. растворимого кофе
60 г лесных орехов
1/4 ч. л. соды, погашенной уксусом

1 Лесные орехи выложите на противень и обжарьте 7 минут при температуре 170 °С.

2 Сливочное масло взбейте с 50 г сорбита и яйцом.

3 Готовый кофе перемешайте с 20 г сорбита, мукой и погашенной содой.

4 Орехи измельчите.

5 Взбейте орехи с кофейной массой и белой массой.

6 На пергамент выложите порционной ложкой печенье и выпекайте при температуре 200 °С 7 минут, затем уменьшите температуру до 180 °С и выпекайте еще 5 минут.

7 Подавайте печенье теплым или холодным. Холодным оно станет более хрупким.

Печенье «Быстрое»

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

125 г пшеничной муки
125 г гречневой муки
200 г сливочного масла
200 г мягкого или плавленого сыра
сорбит по вкусу

- 1** Плавленый или мягкий сыр натрите на терке, если позволяет консистенция.
- 2** Сливочное масло охладите и натрите на крупной терке.
- 3** Перемешайте сыр, масло и два вида муки.
- 4** Замесите тесто.
- 5** Готовое тесто раскатайте в пласт на присыпанной мукой поверхности и формочками вырежьте печенье.
- 6** Выпекайте печенье на противне с пергаментом 13 минут при температуре 190 °С.
- 7** По желанию печенье перед выпечкой можно посыпать специями или солью по вкусу.





Мучное печенье

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 4 стакана овсяной муки
- 1/2 стакана пшеничной муки
- 250 г сливочного масла
- 50 г сорбита
- 1/3 стакана растительного масла
- 4 ст. л. крахмала
- 1 г ванилина, 50 г малины, 50 г черники

- 1 Взбейте сливочное масло комнатной температуры, сорбит и растительное масло. Добавьте крахмал и перемешайте.
- 2 Постепенно всыпайте муку и вымешивайте тесто. В конце добавьте ягоды и аккуратно перемешайте. Тесто должно получиться рыхлым и легко ломаться на кусочки.
- 3 Раскатайте тесто в колбаску и нарежьте кружочки толщиной 2 см.
- 4 Выложите печенье на противень с пергаментом и выпекайте при температуре 150 °С 40 минут.



Печенье «Корзинка со сливами»

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 4 стакана муки из твердых сортов пшеницы
- 125 г масла сливочного
- 1 яйцо, 3 ст. л. сорбита
- 4 ст. л. молока, 3 сливы

- 1 Яйцо с сорбитом разотрите. Добавьте растопленное сливочное масло и молоко. Затем всыпьте муку и замесите тесто. Разделите тесто на 3 части и уберите в морозильную камеру на 30 минут.
- 2 Замороженное тесто натрите на крупной терке, переложите в формочки с бортиками и сформируйте бортики. Выпекайте при температуре 160 °С 15 минут, до золотистого цвета.
- 3 Сливы надрежьте и удалите косточку. Опустите сливы в кипяток на 1 минуту. В готовую корзинку выложите нарезанную сливу.

Печенье «Пышки»

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 стакан муки овсяной
1 стакан пшеничной муки
4 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
3 ч. л. сорбита
1 ч. л. разрыхлителя
70 г творога
3 ст. л. сметаны
100 г черешни
корица для посыпки

- 1** Черешню промойте, удалите косточки и порежьте.
- 2** Сливочное масло (не растопленное) перемешайте с мукой, разрыхлителем, сметаной и творогом.
- 3** Отдельно взбейте яйцо с сорбитом.
- 4** Перемешайте яичную и мучную смесь, ягоды.
- 1** Готовое тесто сформируйте в виде ромбиков, посыпьте корицей и выпекайте при температуре 180 °С 15 минут.





Печенье «Маракеш»

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

200 г шоколада
30 г сливочного масла
50 г сорбита
2 яйца
80 г муки пшеничной
60 г овсяной муки
щепотка соли
щепотка разрыхлителя

- 1 Шоколад растопите на водяной бане с маслом.
- 2 Отдельно перемешайте яйца и сорбит.
- 3 Затем перемешайте обе массы и всыпьте туда муку, разрыхлитель, соль. Тщательно вымесите тесто.
- 4 Выпекайте печенье при температуре 180 °С 9 минут.

Варенье из черники для диабетиков

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

500 г черники или голубики
150 г сорбита
80 мл воды

- 1 Ягоды промойте.
- 2 Переложите в кастрюлю, влейте воду и добавьте сорбит.
- 3 Доведите ягоды до кипения и варите на сильном огне около 20 минут.
- 4 Дайте хорошо прокипеть.
- 5 Ягоды должны увариться.
- 6 Готовность варенья проверьте, капнув вареньем на блюдце — если оно не растекается, то варенье готово.





Конфеты с вишней

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

200 г горького шоколада на фруктозе
70 мл воды
100 г вишни или черешни
30 г коньяка

- 1** Темперировать шоколад: растопите его на водяной бане, нагрейте до 160 °С. Затем охладите шоколад до температуры 36 °С (при касании тыльной стороной пальца температура шоколада не должна ощущаться). Снова нагрейте шоколад до 100 °С.
- 2** От получившейся массы отложите 1/3 часть.
- 3** В оставшуюся часть добавьте воду и быстро перемешайте до однородной массы. Дайте чуть постоять.
- 4** Отложенной частью шоколада смажьте формочки для конфет. Уберите в холодильник застывать. Застывшие формочки смажьте вторым слоем шоколада и снова дайте застыть.
- 5** Вишню промойте и удалите косточки. Выложите в чашку с коньяком и проварите 3 минуты.
- 6** В застывшие формочки положите по вишенке и залейте шоколадом с водой. Сверху смажьте шоколадом без воды.
- 7** Уберите конфеты в морозильную камеру застывать.

Печенье ягодное

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

120 г сливочного масла
200 г черного шоколада на фруктозе
50 г сорбита
2 яйца
300 г муки грубого помола
50 г какао
1 ч. л. разрыхлителя
50 г вишни
100 г малины
30 мл ликера

- 1** Шоколад растопите на водяной бане, оставив 50 г. Оставшийся шоколад потрите.
- 2** Перемешайте растопленный шоколад с сорбитом, яйцами, какао, разрыхлителем и мукой. Замесите тесто лопаткой.
- 3** В конце замеса добавьте натертый шоколад и перемешайте.
- 4** Ягоды переберите. Из вишни удалите косточку, ягоды разрежьте напополам.
- 5** Проварите ягоды 3 минуты в вишневом ликере.
- 6** Тесто раскатайте в пласт, вырежьте полоски 15×3 см.
- 7** Сверху на полоски положите ягоды.
- 8** Выпекайте печенье при температуре 180 °С 15 минут.





Кексы, пирожные и торты



Для людей,
страдающих сахарным диабетом,
допустимое потребление ХЕ за один прием пищи – 3 ХЕ,
но не более 10 ХЕ в сутки. Строго соблюдайте эти рекомендации

Для лепешек:

150 г ржаной муки
 1 яйцо
 1 желток
 50 г сливочного масла
 50 мл молока
 2 ч. л. меда
 1 ч. л. соды, погашенной уксусом
 соль по вкусу
 кунжут на обсыпку
 1 ч. л. абрикосового джема
 на сорбите
 1 ст. л. воды

Для апельсинового мусса:

100 г обезжиренного йогурта
 100 г обезжиренного мягкого творога
 1 ч. л. сорбита
 сок с мякотью из 1/2 апельсина
 3 г желатина

Для клубничного мусса:

100 г обезжиренного йогурта
 100 г обезжиренного мягкого творога
 1 ч. л. сорбита
 1 ст. л. сока из клубники
 3 г желатина



Апельсиново-клубничное пирожное

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1** Приготовьте лепешки. Муку перемешайте с содой.
- 2** Яйцо взбейте с молоком и солью, затем добавьте размягченное сливочное масло и еще раз взбейте. В получившуюся смесь добавьте половину муки, затем мед и все тщательно перемешайте. Добавьте оставшуюся муку и замесите тесто.
- 3** Сформируйте из теста жгут, разрежьте его на ровные порции.
- 4** Получившимся кусочкам придайте форму круглых лепешек. Смажьте лепешки желтком и обваляйте в семени кунжута. Выпекайте лепешки при температуре 190 °С 20 минут.
- 5** Из лепешки вырежьте коржик нужного диаметра. Выложите коржик в формочку.
- 6** Абрикосовый джем разведите в воде и уварите на плите. Смажьте получившимся сиропом лепешку.
- 7** Для апельсинового мусса желатин замочите в небольшом количестве воды.
- 8** Йогурт взбейте с творогом, добавьте сорбит, тщательно перемешайте.
- 9** Растопите желатин и добавьте к творожной массе, также добавьте сок апельсина. Выложите получившуюся смесь на лепешку и уберите в холодильник на 20 минут.
- 10** Затем положите на мусс еще одну лепешку.
- 11** Для клубничного мусса желатин замочите в небольшом количестве воды.
- 12** Йогурт взбейте с творогом, добавьте сорбит, тщательно перемешайте.
- 13** Растопите желатин и добавьте к творожной массе, влейте сок клубники. Выложите получившуюся смесь на слой апельсинового мусса и лепешку и уберите десерт в холодильник на 4 часа.

Апельсиновый пирог

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

10 порций

1 апельсин
1 яйцо
100 г молотого миндаля
30 г сорбита
2 ч. л. цедры лимона
щепотка корицы

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Апельсин сварите в воде на небольшом огне около 20 минут.
- 3 Затем выньте его из воды, охладите, разрежьте и удалите косточки.
- 4 Измельчите апельсин в блендере вместе с кожурой.
- 5 Яйцо отдельно взбейте с сорбитом, добавьте сок лимона и цедру. Аккуратно перемешайте. Затем добавьте молотый миндаль и еще раз аккуратно перемешайте.
- 6 Апельсиновое пюре соедините с яичной смесью, переложите в формы для выпекания и запекайте в духовке при температуре 180 °С 40 минут.





Орехово-йогуртовые кексы

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

100 г цельнозерновой муки
100 г измельченного миндаля
100 г нежирного йогурта
30 г сорбита
1 яйцо
щепотка разрыхлителя
щепотка соли

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 2 Миндаль очистите и измельчите.
- 3 К муке добавьте разрыхлитель и соль, тщательно перемешайте.
- 4 Смешайте муку, орехи, сорбит. Затем добавьте яйцо, йогурт и слегка взбейте миксером.
- 5 Разложите тесто по формочкам и выпекайте 30 минут.

Яблочно-грушевый пирог

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

10 порций

1 зеленое яблоко
1 груша
100 г сливочного масла
2 яйца
80 г цельнозерновой муки
2 ст. л. сорбита
1/2 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
200 г горького шоколада на фруктозе
1 ч. л. сока лимона
200 мл воды
какао для обсыпки

- 1 Разогрейте духовку до температуры 180 °С.
- 2 Яблоко и грушу очистите от кожицы и нарежьте дольками. Яблоки сбрызните лимонным соком.
- 3 В форму для выпекания выложите дольки яблок и груш.
- 4 Сливочное масло растопите и охладите.
- 5 Муку перемешайте с разрыхлителем и солью.
- 6 Отдельно взбейте яйца с сорбитом. Не переставая взбивать, постепенно добавьте к яйцам сливочное масло и муку.
- 7 Готовое тесто вылейте в форму поверх долек фруктов.
- 8 Выпекайте пирог 30 минут.
- 9 Готовый пирог присыпьте какао.





Вишневые маффины

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 яйцо
1 ч. л. растопленного сливочного масла
150 г свежей вишни
цедра 1 лимона
2 ст. л. абрикосового джема на фруктозе
100 мл молока
6 ст. л. цельнозерновой муки
1/4 ч. л. разрыхлителя
ваниль по вкусу

- 1 Муку перемешайте с разрыхлителем. Вишню промойте, удалите косточки и замочите на 1 час в воде.
- 2 В блендере измельчите яйцо, масло, вишню, цедру, джем и ваниль.
- 3 Затем добавьте к смеси молоко и взбейте еще раз.
- 4 Добавьте муку и все тщательно перемешайте.
- 5 Выложите тесто в форму для кексов и выпекайте при температуре 220 °С 25 минут. Охладите кексы на решетке.

Ананасовый диетический чизкейк

0.5 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

80 г овсяных хлопьев
50 г растопленного сливочного масла
щепотка соли
1 ч. л. сорбита

Для творожного крема:

250 г мягкого обезжиренного творога
1/2 стакана обезжиренного молока
1 ст. л. сорбита
3 г желатина
200 г ананаса

- 1** Овсяные хлопья обжарьте на сухой сковороде.
- 2** Добавьте масло, соль и сорбит. Все тщательно перемешайте.
- 3** Форму для выпекания застелите пергаментом или пищевой пленкой.
- 4** Выложите в нее овсяную массу, распределите ее по всей форме и уберите в холодильник на 1 час.
- 5** Для крема творог взбейте с сорбитом.
- 6** Желатин разведите в теплом молоке.
- 7** Тонкой стружкой добавьте молоко во взбивающийся творог.
- 8** Ананас нарежьте на кусочки.
- 9** Добавьте к смеси ананас и взбейте.
- 10** Получившуюся творожную массу выложите на овсяный корж, украсьте фруктами и уберите в холодильник до полного застывания.





Вишнево-шоколадное пирожное

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 ржаных хлебца
1 ч. л. абрикосового джема на сорбите
1 ст. л. воды

Для шоколадного мусса:

180 г обезжиренного йогурта
140 г обезжиренного мягкого творога
1 ч. л. абрикосового джема на сорбите
1 ч. л. какао
3 г желатина
70 г вишни
40 г шоколада на фруктозе
для декора по желанию

- 1 Из хлебца вырежьте коржик нужного диаметра.
- 2 Выложите коржик в формочку.
- 3 У вишни удалите косточку.
- 4 Абрикосовый джем разведите в воде и уварите на плите. Смажьте получившимся сиропом хлебец. На хлебец выложите слой вишни.
- 5 Желатин замочите в небольшом количестве воды.
- 6 Йогурт взбейте с творогом, добавьте какао и джем, тщательно перемешайте.
- 7 Растопите желатин и добавьте к творожной массе. Выложите получившуюся смесь на вишню.
- 8 Уберите десерт в холодильник на 20 минут.
- 9 Охлажденный десерт по желанию можно полить растопленным шоколадом.

Миндально-апельсиновый пирог

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 апельсин
3 яйца
1 ч. л. сорбита
250 г молотого миндаля
1/2 ч. л. разрыхлителя
1 стакан воды

- 1** Апельсин очистите от кожицы, нарежьте на 4 части, удалите косточки. Залейте водой и на плите доведите до кипения. Варите апельсин 20 минут, до мягкости.
- 2** Затем слейте воду и охладите.
- 3** Апельсин порежьте на кусочки, удалите косточки и пленки и взбейте до образования однородной массы.
- 4** Сорбит взбейте с яйцами в пышную пену. Затем добавьте миндаль, разрыхлитель и апельсины. Все тщательно перемешайте.
- 5** В формочку для выпекания переложите массу и готовьте в духовке при температуре 160 °С 25 минут.





Рулет фруктовый

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

Для теста:

3 стакана муки твердых сортов
200 мл кефира
200 г размягченного сливочного масла
соль на кончике ножа
1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом

Для начинки:

5 кислых яблок
5 слив
50 г орехов
20 мл сока лимона
щепотка ванилина и корицы

- 1** Просеянную муку перемешайте с кефиром, маслом, содой и солью. Замесите эластичное, некрутое тесто.
- 2** Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 час.
- 3** Яблоки очистите от кожицы, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевинку. У сливы удалите косточки.
- 4** Яблоки и сливы нарежьте кубиками, перемешайте с орехами. Залейте смесь соком лимона и добавьте корицу и ванилин.
- 5** Тесто разделите на 3 части и очень тонко раскатайте. Для того чтобы оно не было липким, можете подсыпать немного муки.
- 6** Измельченные фрукты выложите на тесто и сверните его рулетом.
- 7** Смажьте яйцом, по желанию присыпьте сверху орехами и выпекайте 45 минут при температуре 180 °С.

Клубничные тарталетки

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

Для теста:

180 г ржаной муки грубого помола
50 г сорбита
75 г сливочного масла
3 ст. л. холодной воды

Для начинки:

140 г обезжиренного йогурта
75 г сорбита
60 мл сметаны
1 ст. л. апельсинового сока
1 ст. л. муки грубого помола
цедра 1/2 апельсина
1 ст. л. крахмала
500 г клубники

- 1 Для теста растопите сливочное масло.
- 2 Перемешайте муку с сорбитом, водой и маслом.
- 3 Замесите тесто.
- 4 Для начинки йогурт, сметану и муку взбейте.
- 5 Добавьте крахмал, сорбит, апельсиновый сок, цедру. Все тщательно перемешайте.
- 6 Клубнику промойте и нарежьте на половинки.
- 7 Тесто раскатайте в тонкий пласт и выложите в формочки, сформировав бортики.
- 8 На тесто выложите начинку, в начинку положите половинки клубники.
- 9 Выпекайте тарталетки при температуре 200 °С 30 минут.





Грушевый штрудель

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

40 г муки грубого помола
120 мл воды
40 мл растительного масла
щепотка соли

Для начинки:

2 груши
50 г орехов фундук
0,5 ч. л. мускатного ореха
сок 1/2 лимона
растительное масло для смазывания

- 1** Перемешайте муку, соль, воду и растительное масло. Замесите тесто.
- 2** Грушу очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Орехи несильно измельчите.
- 3** Мускатный орех смешайте с грушей, молотыми орехами и соком лимона.
- 4** Тесто очень тонко раскатайте и выложите на него полоской начинку. Сверните тесто рулетом.
- 5** Смажьте штрудель растительным маслом и выпекайте при температуре 210 °С 30 минут.

Маффины без сахара

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 яйцо
50 г маргарина
100 г изюма без косточек
цедра 1 лимона
2 ст. л. облепихового варенья на фруктозе
100 мл молока
6 ст. л. гречневой муки
щепотка разрыхлителя

- 1 Изюм предварительно замочите в воде.
- 2 Перемешайте яйца, теплый маргарин, изюм, цедру, варенье.
- 3 Все переложите в блендер и взбейте.
- 4 Добавьте молоко и перемешайте еще немного.
- 5 Муку смешайте с разрыхлителем и добавьте к массе. Замесите тесто.
- 6 Переложите готовое тесто в формочки для кексов и выпекайте при температуре 200 °С 25 минут.





Пирог с черникой

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

150 г ржаной муки
150 г протертого творога
150 г маргарина
щепотка соли
2 ст. л. измельченных орехов

Для начинки:

300 г мороженой черники
2 яйца
2 ст. л. сорбита
60 г измельченного фундука
1 ч. л. корицы
1 стакан сметаны (10%)
3 ст. л. черничного варенья на фруктозе

- 1** Творог с мукой и солью перемешайте и добавьте маргарин.
- 2** Замесите тесто и уберите его на холод на 30 минут.
- 3** Готовое тесто раскатайте в пласт и выложите в форму для выпекания, сформировав бортики.
- 4** Выпекайте корж при температуре 200 °С 15 минут (до полуготовности).
- 5** Затем охладите корж и смажьте его поверхность черничным вареньем на фруктозе.
- 6** Яйца с сорбитом взбейте.
- 7** Добавьте сметану, фундук и чернику (без сока). Все перемешайте.
- 8** Полученную массу вылейте на корж из теста и сверху присыпьте орехами.
- 9** Выпекайте пирог при температуре 170 °С 30 минут.

Пирог с нектаринами

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

100 г маргарина
160 г ржаной муки
80 г кукурузной муки
щепотка соли
5 ст. л. холодной воды

Для начинки:

700 г нектаринов
50 г отрубей
1 ч. л. корицы и щепотка муската
50 г сорбита
2 ст. л. растопленного сливочного масла
150 г измельченного фундука
4 ст. л. облепихового конфитюра на фруктозе

- 1** Перемешайте два вида муки. Затем перемешайте их с солью и добавьте воду и теплый маргарин.
- 2** Замесите тесто.
- 3** Готовое тесто раскатайте в пласт и выложите в форму для выпекания, сформировав бортики.
- 4** Выпекайте корж при температуре 200 °С 15 минут (до полуготовности).
- 5** Для начинки перемешайте отруби, корицу, мускат, сорбит, фундук и масло.
- 6** У нектаринов удалите косточки и нарежьте их на дольки.
- 7** Выложите начинку на корж из теста, сверху положите дольки нектаринов.
- 8** Выпекайте пирог при температуре 180 °С 30 минут.
- 9** Готовый пирог смажьте кипящим облепиховым конфитюром.





Французский торт с яблоками

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

250 г ржаной муки
1 ч. л. сорбита
10 г сливочного масла
1 яйцо

Для крема:

100 г сливочного масла
150 г грецких орехов
70 г сорбита
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. крахмала
100 мл разведенного сухого молока
для диабетиков
1 яйцо

Для начинки:

3 больших яблока
сок 1/2 лимона
щепотка корицы

- 1 Перемешайте муку с сорбитом, яйцом и теплым сливочным маслом. Замесите тесто.
- 2 Готовое тесто раскатайте в пласт и выложите в форму для выпекания, сформировав бортики.
- 3 Выпекайте корж при температуре 200 °С 15 минут (до полуготовности).
- 4 Для начинки яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевинку и нарежьте на кусочки. Посыпьте яблоки корицей и сбрызните соком лимона.
- 5 Для крема грецкие орехи измельчите.
- 6 Масло взбейте с сорбитом, добавьте яйцо, орехи, лимонный сок, крахмал и молоко в такой последовательности.
- 7 В корж из теста вылейте крем, разровняйте его и сверху выложите яблоки.
- 8 Выпекайте при температуре 190 °С 30 минут.

Торт с абрикосами

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

80 г сорбита
50 г изюма
2 яйца
100 г сливочного масла
125 мл молока
натертая цедра 1 апельсина
щепотка ванили
200 г муки грубого помола
500 мл сметаны
1 ч. л. разрыхлителя
700 г абрикосов
3 ст. л. миндальных лепестков

- 1 Изюм замочите в горячей воде на 10 минут.
- 2 Перемешайте изюм и яйца в блендере до состояния каши.
- 3 Добавьте масло комнатной температуры, цедру, ваниль и молоко. Все тщательно измельчите в блендере на большой скорости.
- 4 В конце добавьте муку с разрыхлителем и еще раз перемешайте.
- 5 Разделите тесто на 2 части, переложите его в круглые формы для выпекания и выпекайте при температуре 180 °С 30 минут.
- 6 Перемешайте сорбит со сметаной. Из абрикосов удалите косточки и разрежьте на крупные дольки.
- 7 Готовые и остывшие коржи разрежьте пополам, у вас должно получиться 4 слоя.
- 8 Каждый слой промажьте сметанным кремом и разровняйте.
- 9 Сверху на торт выложите абрикосы. Бока торта обсыпьте миндальными лепестками, обжаренными в духовке.





Рисовый торт со сливами

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1,5 стакана бурого риса
1,5 стакана воды
1,5 стакана молока
1 ст. л. сливочного масла
щепотка соли
2 ст. л. сорбита
щепотка ванилина
7 слив
щепотка корицы
50 г сметаны

1 Промойте рис, переложите его в кипящую воду с молоком, добавьте масло, соль и уварите.

2 Затем добавьте сорбит, ванилин, перемешайте и варите на слабом огне до готовности.

3 Сливы вымойте, разрежьте пополам и удалите косточки. Перемешайте сливы с корицей.

4 Круглую форму смажьте маслом, выложите в нее рис, сверху выложите сливы и выпекайте в духовке при температуре 180 °С 20 минут.

5 Готовый пирог подавайте со сметаной.

Шоколадно-апельсиновое пирожное

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

5 ржаных хлебцев
1 ч. л. джема на фруктозе
1 ч. л. воды

Для шоколадного мусса:

80 мл обезжиренного йогурта
80 г обезжиренного мягкого творога
1 ч. л. какао
1 ч. л. сорбита
2 г желатина

Для апельсинового мусса:

80 мл обезжиренного йогурта
80 г обезжиренного мягкого творога
сок с мякотью 1/2 апельсина
2 ч. л. сорбита
2 г желатина

- 1 Из ржаных хлебцев вырежьте лепешки круглой формы.
- 2 Джем вместе с водой доведите до кипения и этой массой смажьте хлебцы.
- 3 Для шоколадного мусса желатин замочите в небольшом количестве воды до набухания.
- 4 Йогурт взбейте с творогом. Добавьте какао и сорбит. Перемешайте. Затем перемешайте массу с желатином.
- 5 Выложите слой шоколадного мусса на хлебцы. Сверху положите еще один слой хлебцев по желатию.
- 6 Для апельсинового мусса отожмите сок апельсина. Йогурт взбейте с творогом, перемешайте с соком апельсина и сорбитом. Добавьте замоченный желатин и еще раз перемешайте.
- 7 Выложите слой апельсинового мусса на пирожное. По желанию украсьте цедрой апельсина и мятой.





Рисовое пирожное

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 стакан бурого риса
30 г сорбита
1 ст. л. сливочного масла
50 г малины

Для крема:

2 желтка
0,5 ст. молока
1 ч. л. какао
1 ст. л. сорбита
щепотка ванилина
малина для украшения

- 1** Рис залейте водой, доведите до кипения, затем выключите нагрев и оставьте на 14 минут.
- 2** Горячий рис перемешайте с сорбитом и маслом, малиной.
- 3** Выложите смесь в стакан и уплотните.
- 4** Переверните стакан на блюдце, остудите.
- 5** Для крема желтки взбейте с сорбитом, ванилином. Добавьте какао, молоко.
- 6** Поставьте смесь на маленький огонь и нагревайте, непрерывно помешивая, но не доводя до кипения.
- 7** Когда крем загустеет, снимите его с огня и охладите.
- 8** Полейте рисовую башенку кремом и украсьте малиной.

Торт «Чайный мусс»

- 1** Желток взбейте с миндальной пудрой и 40 г сорбита.
- 2** Отдельно взбейте белок с 15 г сорбита.
- 3** Перемешайте две массы и всыпьте туда муку и какао, затем добавьте растопленное сливочное масло. Все тщательно перемешайте.
- 4** Переложите тесто в форму для выпекания и выпекайте при температуре 180 °С 30 минут.
- 5** Для мусса молоко доведите до кипения и перемешайте с чаем. Оставьте постоять 5 минут, затем процедите.
- 6** Перемешайте отвар с шоколадом и дайте остыть.
- 7** Затем перемешайте со взбитыми сливками.
- 8** Для пропитки уварите сорбит в воде около 10 минут.
- 9** Бисквит разрежьте на две части и пропитайте их сиропом.
- 10** На один пропитанный бисквит выложите слой мусса, положите второй бисквит, затем еще слой мусса в виде пиков.
- 11** Уберите торт в холодильник и перед подачей украсьте малиной и миндалем.

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

Для черного бисквита:

4 желтка
25 г миндальной пудры
55 г сорбита
70 г белка
30 г муки грубого помола
15 г какао
25 г сливочного масла

Для мусса:

200 г молока
10 г чая «Эрл Грей»
200 г шоколада
300 г взбитых сливок

Для пропитки:

50 г сорбита
150 мл воды

Для украшения:

100 г малины
20 г миндаля





Фруктовые десерты



Для людей,
страдающих сахарным диабетом,
допустимое потребление ХЕ за один прием пищи – 3 ХЕ,
но не более 10 ХЕ в сутки. Строго соблюдайте эти рекомендации

Десерт с черешней

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

400 г нежирной сметаны
2 ст. л. сорбита
10 г желатина
40 г черешни

- 1** Черешню промойте, разрежьте на половинки и удалите косточки.
- 2** Желатин замочите в 4 ст. л. воды до набухания.
- 3** Сметану перемешайте с сорбитом.
- 4** Желатин хорошо перемешайте со сметаной и черешней.
- 5** Переложите массу в формочки и уберите охлаждаться на 2 часа.

Мусс творожный с манго

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 манго
сок 1/2 апельсина
4 ст. л. лимонного сока
50 г обезжиренного творога
1 белок
4 г желатина

- 1** Манго очистите от кожицы, удалите косточку.
- 2** Половину манго измельчите в блендере, половину нарежьте ломтиками.
- 3** Желатин замочите в небольшом количестве воды.
- 4** Смешайте пюре с творогом, добавьте желатин, лимонный и апельсиновый сок. Взбейте яичный белок в крепкую пену, добавьте его в творожную смесь, осторожно перемешайте.
- 5** Наполните креманку смесью наполовину, положите ломтики манго, сверху выложите остаток смеси. Хорошо охладите в холодильнике.





Десерт «Жемчужина»

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

30 черносливин
1 стакан рубленых орехов
1 ст. л. сорбита
5 ст. л. овсяных хлопьев
5 ст. л. сметаны (густой)
сок 1 апельсина

- 1 Сметану взбейте с сорбитом.
- 2 Затем добавьте к смеси рубленые орехи, овсяные хлопья, апельсиновый сок.
- 3 Все тщательно перемешайте.
- 4 Чернослив промойте. В каждом черносливе сделайте надрез и наполните его сметанной смесью.

Шербет из манго

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 манго
30 г сорбита
2 ст. л. лимонного сока

- 1 Манго очистите от кожицы, срежьте с косточки мякоть и нарежьте крупными кусочками.
- 2 Перемешайте манго с сорбитом и соком лимона.
- 3 Сделайте из смеси пюре.
- 4 Выложите пюре в миску и уберите в морозильную камеру на 4 часа.
- 5 Периодически перемешивайте массу, чтобы разбить кристаллики льда.







Запеченные яблоки с орехами

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 зеленых яблока
70 г грецких орехов
70 г изюма
корица по вкусу

- 1** Яблоки промойте, срежьте у них шапочку и удалите сердцевину.
- 2** Изюм тщательно промойте и по желанию запарьте в теплой воде. Орехи измельчите.
- 3** Перемешайте промытый изюм и грецкие орехи. Добавьте корицу по вкусу.
- 4** Выложите начинку в яблоки. Сверху накройте срезанной крышечкой.
- 5** Выложите яблоки в форму для выпекания с водой.
- 6** Выпекайте в духовке при температуре 190 °С 30 минут.

Ягодное пюре

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

400 г сезонных ягод
сок 1 апельсина
сок ½ лимона
2 ст. л. крахмала
60 мл воды
4 яйца
30 г сорбита

- 1** Крахмал разведите в воде.
- 2** Ягоды промойте, добавьте к ним воду, сок апельсина и сок лимона. Взбейте в блендере.
- 3** Яйца отдельно взбейте с сорбитом и крахмалом.
- 4** Аккуратно подмешайте к яйцам ягодное пюре. Затем поставьте смесь на медленный огонь и варите 10 минут, помешивая, пока масса не загустеет.
- 5** Готовое пюре выложите в порционные емкости и подавайте чуть охлажденными. Храните десерт в холодильнике.



Клубничный десерт

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

6 ягод клубники
50 г овсяных хлопьев
100 мл воды
3 ст. л. нежирного йогурта
1 ст. л. конфитюра на фруктозе

- 1 Овсяные хлопья отварите до готовности на воде.
- 2 Клубнику промойте, удалите цветоножку и нарежьте дольками. Перемешайте клубнику и охлажденную овсянку.
- 3 Залейте все йогуртом, украсьте клубникой и уберите в холодильник на 1 час.
- 4 При подаче добавьте конфитюр.

Фруктовый мусс

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

5 киви
300 г клубники
400 г сметаны (10%)
3 ст. л. сорбита

- 1 Киви помойте и очистите от кожицы.
- 2 Клубнику промойте и удалите цветоножку.
- 3 Киви и клубнику отдельно друг от друга измельчите в блендере.
- 4 Сметану перемешайте с сорбитом.
- 5 В порционный стакан слоями налейте киви, клубнику, сметану.







Груша с мюсли

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

0,5 груши
150 г мюсли (с ржаными, пшеничными, овсяными, кукурузными хлопьями и семечками)
150 г йогурта
20 г шоколадной стружки горького шоколада на фруктозе
30 г фисташек

- 1** Грушу помойте, очистите и нарежьте кусочками. Фисташки измельчите.
- 2** Выложите грушу на дно порционных стаканов. Сверху положите мюсли.
- 3** На мюсли положите йогурт и сверху присыпьте шоколадной стружкой и фисташками.
- 4** Уберите в холодильник на несколько часов.

Легкий десерт

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

4 г желатина
1 желток
2 ст. л. сорбита
250 г сливочного сыра
1 ч. л. цедры апельсина
1 ч. л. цедры лимона
1 ст. л. апельсинового джема на фруктозе
200 г малины
сок лимона

- 1** Желатин замочите в воде и оставьте до набухания.
- 2** Желток взбейте с сорбитом.
- 3** Сливочный сыр перемешайте с цедрой апельсина и лимона. Добавьте сок лимона и джем.
- 4** Добавьте к сырной смеси желатин и выложите все в порционные емкости.
- 5** Уберите десерт в холодильник на 3 часа.
- 6** Малину промойте и перемешайте с 1 ст. л. сорбита и доведите до кипения. Немного проварите смесь, затем протрите через сито и остудите.
- 7** На порционную тарелку налейте соус из малины и сверху выложите сырный десерт.





Фаршированные груши

2 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 большая груша
- 100 г обезжиренного творога
- 1 ст. л. сметаны (10%)
- 1 ч. л. абрикосового джема на фруктозе
- 1 ч. л. лимонного сока
- 70 г орехов кешью
- щепотка корицы

1 Грушу помойте и разрежьте пополам. Ложкой выньте немного мякоти и сердцевинку груши по всей длине.

2 Грушу сбрызните соком лимона и присыпьте корицей.

3 Перемешайте творог и сметану, добавьте джем и орехи, все тщательно перемешайте.

4 Эту массу выложите в половинки груши.

5 Заверните груши в фольгу и поставьте выпекаться на 30 минут при температуре 180 °С.

Вкусный и **полезный десерт**, особенно для диабетиков. В нем есть корица, о пользе которой написано много, а также орехи кешью. Ученые доказали, что в состав кешью входят эффективные противовоспалительные вещества, которые противостоят высокому уровню сахара в крови и предотвращают инсулиновую резистентность среди диабетиков.

Малиновый десерт

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

175 г мягкого сыра
20 г йогурта
30 г сорбита
сок 0,5 лимона
150 г малины

- 1** Перемешайте мягкий сыр и сорбит, добавьте сок лимона и взбейте смесь в однородную массу.
- 2** К получившейся массе добавьте малину и все тщательно перемешайте, чтобы общий цвет массы стал малиновым.
- 3** Переложите смесь в порционные емкости и подавайте.



1 кг зеленых яблок
4–5 ст. л. сорбита
2 белка
14 г желатина
щепотка корицы

Самбук из яблок

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 2 Яблоки порежьте пополам, удалите сердцевину, положите в форму для выпекания и сбрызните их водой и присыпьте корицей.
- 3 Выпекайте яблоки 30 минут, затем дайте им остыть.
- 4 Желатин замочите в небольшом количестве воды до набухания.
- 5 У готовых яблок ложкой выньте мякоть из кожуры и измельчите ее в блендере с половиной сорбита.
- 6 Растопите желатин.
- 7 Белки взбейте с оставшимся сорбитом в густую пену. Добавьте яблочное пюре. Постепенно влейте желатин во взбивающуюся смесь и все еще раз хорошо перемешайте.
- 8 Выложите массу в креманки и уберите в холодильник на 3 часа.

Черничный десерт

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

300 г замороженной черники
100 г мягкого творога
3 ст. л. сорбита
2 ст. л. апельсинового сока
10 тарталеток

- 1 Замороженные ягоды измельчите в блендере до консистенции нежной однородной массы.
- 2 Добавьте сорбит, творог и апельсиновый сок.
- 3 Взбейте все очень тщательно и уберите в морозилку.
- 4 Выложите десерт в тарталетки и подавайте.





Айва – это такой волшебный плод, который после долгой термической обработки сохраняет в себе большое количество железа и к тому же он очень вкусный!

Айва, запеченная с ягодами

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 крупные айвы
2 ч. л. сорбита
4 ч. л. сезонных ягод

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Айву хорошо промойте, разрежьте пополам и удалите сердцевину.
- 3 Сорбит разведите в небольшом количестве кипятка.
- 4 Ягоды промойте и выложите по 1 чайной ложке в каждую половинку айвы. Полейте серединку сладкой водой.
- 5 Запекайте айву 50 минут – до образования корочки.
- 6 Подавать айву можно как в теплом, так и в холодном виде.

Мусс клюквенный

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

0,5 стакана манной крупы
3 ст. л. клюквы
3 ст. л. фруктозы
2 белка

- 1 Клюкву протрите через сито. Сок отложите.
- 2 Выжимки из клюквы залейте 2 стаканами воды, поставьте на огонь и доведите до кипения.
- 3 Затем добавьте фруктозу и варите еще 5 минут. Отвар процедите.
- 4 В клюквенный отвар всыпьте манку и доведите до готовности каши, постоянно помешивая.
- 5 Белки взбейте в пышную пену.
- 6 В кашу влейте клюквенный сок и хорошо взбейте.
- 7 Добавьте белки и перемешайте.
- 8 Разложите мусс по порционным формочкам и уберите в холодильник охлаждаться на 1 час.







Морковный пудинг

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 150 г моркови
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. сметаны (10%)
- 50 мл молока
- 50 г творога (5%)
- 1 яйцо
- 2 л холодной воды
- щепотка натертого имбиря
- 1 ч. л. тмина, зиры и кориандра
- 1 ч. л. сорбита

- 1** Морковь очистите от кожицы и натрите на мелкой терке.
- 2** Залейте морковь холодной водой и оставьте вымачиваться на 3 часа. Каждый час меняйте воду.
- 3** Морковь отожмите через марлю, залейте молоком и добавьте сливочное масло. Тушите морковь 7 минут.
- 4** Отделите белок от желтка. Желток перемешайте с творогом, а белок взбейте с сорбитом.
- 5** В готовую морковь добавьте желток с творогом и взбитый белок.
- 6** Все тщательно перемешайте и переложите в формочку для выпекания, смазанную маслом и обсыпанную зирой, кориандром, тмином.
- 7** Выпекайте при температуре 180 °С 20 минут.
- 8** Подавайте пудинг со сметаной.

Пудинг из творога с яблоками

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

150 г творога
2 яблока
20 г панировочных сухарей
1 яйцо
1 ч. л. сорбита
1 ч. л. сливочного масла

- 1** Творог протрите через сито.
- 2** Яблоки очистите от кожицы, одно яблоко натрите на терке, а второе нарежьте пластинами.
- 3** Перемешайте творог и натертые яблоки, панировочные сухари.
- 4** Желток отделите от белка. Белок взбейте с сорбитом.
- 5** Добавьте желток и взбитый белок, все еще раз тщательно перемешайте.
- 6** В формочку для выпекания выложите нарезанные яблоки и залейте тестом.
- 7** Сверху украсьте кусочками яблок, смазанных сливочным маслом.
- 8** Выпекайте при температуре 180 °С 30 минут на водяной бане.
- 9** Количество панировочных сухарей зависит от жидкости в твороге.



200 г творога (5%)
250 г мягкого творога
2 яйца
1 ч. л. сорбита
300 г сезонных ягод
1 ч. л. овсяных хлопьев
или крошки печенья
1 ч. л. орехов

Запеканка ягодная

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 Яйцо с сорбитом взбейте.
- 2 Перемешайте с двумя видами творога до однородности.
- 3 В форму для выпекания выложите промытые ягоды, перемешанные с орехами и овсяными хлопьями.
- 4 Сверху выложите творожную смесь.
- 5 Выпекайте на водяной бане в духовке при температуре 180 °С 40 минут.
- 6 Готовую запеканку присыпьте жареными овсяными хлопьями.

Молочное желе с клубникой

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 ст. л. желатина
40 г сорбита
250 г сухого молока для диабетиков
цедра 1/2 лимона
1 стручок ванили
200 г клубники

- 1 Желатин разведите в небольшом количестве молока и оставьте его набухать.
- 2 Молоко нагрейте на плите со стручком ванили и цедрой лимона. Добавьте сорбит и все хорошо перемешайте.
- 3 Процедите теплое молоко и перемешайте с набухшим желатином.
- 4 Готовое желе разлейте по порционным формочкам. Уберите желе застывать в холодильник на 1 час.
- 5 Клубнику промойте и протрите в блендере до состояния пюре.
- 6 Выложите клубнику на порционную тарелку, сверху положите молочное желе и подавайте.





Апельсиновый десерт

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

4 желтка
1 ч. л. крахмала
2 ст. л. апельсинового сока
2 ч. л. сорбита
щепотка молотой корицы, молотой гвоздики, кардамона
100 г миндаля

- 1 Желтки взбейте с апельсиновым соком и сорбитом до густой пены.
- 2 Добавьте измельченный миндаль, крахмал и специи.
- 3 Выложите массу в кондитерский мешок и отсадите пирожные на противень с пергаментом.
- 4 Выпекайте в духовке при температуре 180 °С 13 минут.



Сырный пудинг

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

250 г мягкого сыра
2 ст. л. сорбита
1 ст. л. сока лайма
щепотка ванили
1 яйцо
1 ст. л. сухого молока для диабетиков
фрукты для украшения

- 1 Перемешайте мягкий сыр, сорбит, ваниль, сок лайма, яйцо и сухое молоко. Взбейте смесь в блендере.
- 2 Выложите пудинг в формочки для выпекания и на водяной бане выпекайте в духовке при температуре 160 °С 35 минут.
- 3 При подаче полейте пудинг ягодным пюре и украсьте свежими фруктами или ягодами.



200 г нежирного творога
 250 г мягкого обезжиренного
 творога
 2 яйца
 30 г сорбита
 3 ст. л. мака
 черничный джем на фруктозе
 для украшения

Маковая запеканка

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 Мак замочите в горячей воде и проварите на плите 2 минуты.
- 2 Яйца взбейте с сорбитом. Затем добавьте два вида творога и мак. Все тщательно перемешайте до однородности.
- 3 Выпекайте на водяной бане в духовке при температуре 180 °С 40 минут.
- 4 Готовый десерт подавайте, украсив его джемом.



Груши с инжиром

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

1 груша
 4 ломтика сливочного сыра
 3 плода инжира
 щепотка мускатного ореха и розмарина
 1 ст. л. оливкового масла

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Грушу разрежьте пополам и вырежьте сердцевину.
- 3 На лист пергамента выложите грушу, инжир, сливочный сыр. Посыпьте мускатным орехом и розмарином. Сбрызните оливковым маслом и сверните из пергамента конвертик.
- 4 Выпекайте 10 минут. Если груша слишком твердая, то время выпечки можно увеличить.
- 5 Подавайте блюдо горячим.

Чуть сладкий сок груши смешивается с соком инжира и с солоноватым вкусом сыра, а специи и оливковое масло создают **невероятный** аромат. Попробуйте и не пожалеете!



Гречневая запеканка

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

400 г творога
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. гречневой муки
1 белок
50 г инжира
1 ст. л. сорбита

- 1 Духовку разогрейте до 180 °С.
- 2 Творог протрите через сито.
- 3 Творог смешайте с маслом, белком, гречневой мукой и сорбитом. Взбейте ингредиенты до однородной массы.
- 4 В форму для выпекания выложите половину массы, слой инжира, затем еще слой творожной массы.
- 5 Выпекайте 30 минут. При подаче украсьте инжиром.

Яблочное суфле

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 яблока
50 г ликера «Куантро»
80 мл сливок
1 белок
сливочное масло для смазки

- 1 Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевинку и порежьте маленькими ломтиками.
- 2 Полейте яблоки ликером и перемешайте со сливками.
- 3 Отдельно взбейте белок и затем перемешайте его с яблочной массой.
- 4 Выложите массу в формочку для выпекания, смазанную маслом.
- 5 Выпекайте суфле при температуре 180 °С 15 минут.





Груша в карамели

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

2 ст. л. сливочного масла
1,5 ст. л. фруктозы
2 груши

- 1 Масло нагрейте на сковороде.
- 2 Перемешайте масло с фруктозой.
- 3 Грушу разрежьте пополам и очистите от кожицы.
- 4 Положите грушу в карамель и обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны, затем снимите с огня.



Фруктовые меренги

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

300 г сезонных ягод
4 белка
5 ст. л. сорбита
1 ст. л. крахмала

- 1 Белки взбейте в густую пену с сорбитом. В конце добавьте крахмал.
- 2 Ягоды протрите.
- 3 Перемешайте белки с ягодным пюре.
- 4 Из кондитерского мешка отсадите меренги в произвольной форме.
- 5 Выпекайте меренги при температуре 110 °С 3 часа. Первые 15 минут выпекайте при открытой дверце духовки.





Овсяно-ягодный десерт

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

- 1 стакан геркулесовых хлопьев (быстрорастворимых)
- 1 зеленое яблоко
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. корицы
- 100 г малины
- 50 г голубики
- 100 г клубники
- кипяток для заливки
- 1 ч. л. сливочного масла

1 Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте кубиками.

2 Клубнику промойте и порежьте пластинами.

3 Малину и голубику промойте и перемешайте.

4 Перемешайте яблоки с корицей и сбрызните лимонным соком.

5 На дно емкости для запекания выложите яблоки.

6 Сверху выложите слой геркулеса.

7 Затем выложите слой порезанной клубники.

8 Сверху выложите соевый геркулес.

9 Затем положите слой малины с голубикой и еще слой геркулеса.

10 Залейте все кипятком так, чтобы был покрыт геркулес.

11 Выпекайте в духовке при температуре 180 °C около 10–15 минут, до набухания хлопьев.

12 Украсьте свежими ягодами и кусочком сливочного масла.

Фруктовый салат

1 ХЕ В 1 ПОРЦИИ

0,5 ананаса
1 зеленое яблоко
сок 1 лайма
10 ягод черешни
1 апельсин
1 ст. л. конфитюра на фруктозе
1 киви
1 ст. л. листьев тимьяна

- 1** Ананас нарежьте кубиками.
- 2** Яблоко очистите от семян и также нарежьте кубиками.
- 3** Черешню промойте и удалите косточки.
- 4** Киви и апельсин очистите от кожицы и нарежьте ломтиками.
- 5** Перемешайте все фрукты и заправьте конфитюром.
- 6** Сверху посыпьте салат листьями тимьяна и сбрызните соком лайма.



СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Основные сведения о сахарном диабете

Трудно представить себе человека, который не слышал о таком заболевании, как сахарный диабет. Первое упоминание о нем относится к 1500 г. до н.э. В наше время сахарный диабет стал одним из самых распространенных заболеваний. Официальные данные статистики свидетельствуют, что в мире насчитывается более 250 миллионов людей, страдающих сахарным диабетом. Ученые предполагают, что каждые 15 лет эти цифры будут удваиваться.

Чтобы диагностировать сахарный диабет, достаточно выявить у человека повышенное содержание глюкозы в крови. Существует множество причин, которые могут привести к развитию сахарного диабета. Все они напрямую или косвенно связаны с гормоном, который вырабатывается β -клетками поджелудочной железы – инсулином. Его основная задача – помочь клеткам «усвоить» глюкозу, которую они используют как основной источник энергии для своей жизнедеятельности. Если инсулина нет или он не оказывает своего действия, глюкоза не может попасть внутрь клеток и накапливается в крови. Выделяют два основных типа сахарного диабета.

При первом типе сахарного диабета в результате воспаления происходит гибель основной массы β -клеток, вследствие чего поджелудочная железа не может вырабатывать собственный инсулин. Вот почему пациенты, страдающие первым типом сахарного диабета, вынуждены пожизненно принимать препараты инсулина. Этот тип диабета встречается не так часто и более характерен для детей и лиц молодого возраста.

Большую часть в структуре общей заболеваемости сахарным диабетом составляют больные сахарным диабетом второго типа. При этом типе сахарного диабета секреция собственного инсулина нормальная, у некоторых больных она может быть даже несколько повышена. Причина того, что глюкоза плохо проходит в клетку и накапливается в крови, заложена в дефекте действия этого инсулина. Конечно, низкая активность инсулина связана с наследованием определенного набора генов. Но реализация наследственной предрасположенности к сахарному диабету в течение жизни человека в большой степени зависит от участия внешних факторов, таких как высо-

кокалорийное питание и низкая физическая активность. Оба фактора способствуют избыточному накоплению жира в организме, который препятствует действию инсулина. Большинство больных сахарным диабетом второго типа – это люди в возрасте после 40 лет, имеющие избыток веса или ожирение.

Обычно первое, с чего начинается лечение сахарного диабета второго типа, – это рекомендации по нормализации массы тела. Если пациент не может похудеть или у него нет хорошего эффекта от снижения массы тела, врач решает вопрос о назначении специальных препаратов, которые помогают повысить чувствительность тканей к инсулину или стимулируют выработку инсулина собственной поджелудочной железой. Однако с течением времени такое лечение может оказаться малоэффективным, и для нормализации глюкозы крови пациенту со вторым типом сахарного диабета будет дополнительно назначена инсулинотерапия.

Основные принципы диетотерапии для всех больных сахарным диабетом будут общими, но индивидуальные рекомендации по питанию могут несколько отличаться. Так, пациент, получающий инсулинотерапию, более свободно регулирует свое питание, так как имеет возможность ввести себе инсулин на то количество углеводов, которое он хочет съесть. В отличие от него пациент, не получающий инсулинотерапию, должен рассчитывать только на собственный инсулин, и ему необходимо в каждый прием пищи строго придерживаться

того количества углеводов, которое запланировано.

Долгое время эндокринологи и диетологи говорили свое категоричное «нет», отвечая на вопрос: «можно ли употреблять кондитерские изделия людям, страдающим сахарным диабетом». Реальность показала, что система запретов на продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы, которая принята в диетотерапии больного сахарным диабетом, с течением времени становится неэффективной. Сколько бы много врачи ни говорили о вреде сладостей, любовь человечества к ним неистребима. Большинство людей не желают ощущать себя больными и не хотят лишаться себя тех удовольствий, которые могут позволить себе окружающие. Анонимные опросы больных сахарным диабетом показывают, что большинство из них, несмотря на риск ухудшения своего состояния, употребляют сладости и кондитерские изделия. У части пациентов употребление «запретных» продуктов является реакцией протеста против своего заболевания. У другой части пациентов прием сладостей может быть срывом после длительного периода воздержания. Таким образом, несмотря на запреты пациенты с сахарным диабетом все равно открыто или тайно продолжают лакомиться своими любимыми пирожными, тортами и шоколадом.

На сегодняшний день большинство диетологов склоняются к либерализации своих рекомендаций по питанию при сахарном диабете. Употребление кондитерских изделий не приведет к ухудшению заболевания, если:

- употреблять их редко;
- употреблять сладости небольшими порциями;

- контролировать свои показатели глюкозы;
- оценивать количество и качество углеводов, которые содержатся в десерте.

Немного об углеводах

Углеводы пищи являются основным источником глюкозы для организма. Общая доля углеводов в питании человека составляет от 45 до 60% от суточной калорийности всего питания. На содержание глюкозы крови в первую очередь влияет количество углеводов, которое поступает в организм вместе с едой. Учет количества углеводов при сахарном диабете необходим для того, чтобы придерживаться той нормы, которая предусмотрена диетой, или для того, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина. Углеводы подсчитывают в граммах, или в хлебных единицах. Хлебная единица (ХЕ) – это порция, равная 12 г углеводов, т.е. такому количеству углеводов, которое содержится в ломтике хлеба. Эквивалентно ХЕ измеряют порции других углеводистых продуктов: овощей, фруктов, круп, молока.

Другим показателем, влияющим на повышение уровня глюкозы крови после еды, является гликемический индекс (ГИ) продукта.

ГИ определяет, насколько быстро, по сравнению с чистой глюкозой, глюкоза из углеводистого продукта поступает в кровь. По этому признаку все углеводы делятся на «хорошие» – с низким ГИ, «средние» и «пло-

хие» – с высоким ГИ. Высокий ГИ имеют сахар, белый хлеб. Средний – рис, бананы, виноград, ржаной хлеб. Низкий – овощи, молоко, яблоки, орехи.

В свою очередь на ГИ продукта влияет не только качество самих углеводов, но и степень измельчения продукта, тепловая обработка и содержание в нем, кроме углеводов, жира и белка. Например, по мере того, как измельчается яблоко, его ГИ будет возрастать. Самый низким ГИ будет обладать целое яблоко, средним – яблочное пюре и высоким – яблочный сок. Это происходит потому, что вместе с измельчением продукта из него теряется клетчатка, которая замедляет всасывание углеводов. При тепловой обработке клетчатка также подвергается разрушению, продукт становится более мягким и быстрее подвергается перевариванию. Возьмем все то же яблоко. Если яблоко испечь, то в конечном итоге мы получим все то же яблочное пюре. Если в это пюре добавить сливки, то его калорийность повысится, а гликемический индекс снизится, так как жир замедляет всасывание углеводов. Все это должно учитываться при приготовлении десерта для людей с сахарным диабетом.

Что необходимо знать, когда выбираешь продукты для приготовления десерта

Основными продуктами для приготовления десерта являются мука, фрукты и ягоды, орехи, молочные продукты. Все они содержат углеводы. Как правильно выбрать те продукты, которые лучше всего использовать при сахарном диабете?

Пшеничная мука

Для выпечки в основном используют пшеничную муку. В пшеничной муке много легкоусвояемых углеводов – от 42 до 52%. Однако эти углеводы людям, имеющим сахарный диабет, следует ограничивать. Тем не менее есть способы сделать пшеничную муку более полезной. Зерно пшеницы – уникальный по своему составу продукт. В нем множество витаминов: А, Е, F, витамины группы В; большое количество минералов: медь, селен, магний, кобальт, цинк, хлор, натрий, кремний, марганец, калий, йод. Но все эти полезные и необходимые человеку вещества содержатся только в оболочке зерна и его зародыше. К сожалению, в процессе современной обработки зерна именно эта, самая ценная, его часть попадает в отходы, а остается в основном калорийная крахмалистая сердцевина, из которой и состоит белая мука высшего сорта. Если выпечку делать с добавлением муки грубого помола, полезных семечек, орехов и других злаковых, ее гликемический индекс снизится и она станет богатым

источником необходимых организму витаминов группы В, минеральных веществ, а именно калия, кальция, магния, натрия, фосфора и железа.



Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды богаты витамином С, некоторыми витаминами группы В, клетчаткой, антиоксидантами, которые предохраняют нас от сердечно-сосудистых заболеваний. Одна-



ко во фруктах содержатся углеводы, часть из которых представлена фруктозой или сахаром, они могут значительно повышать глюкозу крови. Поэтому среди всего обилия фруктов лучше выбирать те, которые содержат много клетчатки, она не только благотворно влияет на работу кишечника, понижает уровень холестерина крови, но и способствует более медленному всасыванию сахара.

Клубника

Клубника содержит большое количество воды. Совсем не содержит жиров. Энергетическая ценность и содержание углеводов небольшие по сравнению с другими фруктами. Это означает, что если съесть 250 г клубники, то это не приведет к повышению веса и не приведет к значительному повышению глюкозы крови, так как в них содержится всего 1 ХЕ углеводов и 59 ккал.

Яблоки

Существует заблуждение, что в кислом яблоке меньше сахара. Однако кислый или сладкий привкус никак не влияет на содержание сахара в яблоке. В незрелом и спелом яблоке содержится приблизительно одинаковое количество углеводов. 12 г углеводов, или 1 ХЕ, содержится в 150 г яблока.

Груши

Многие считают, что сладкие спелые груши нельзя употреблять людям с сахарным диабетом. Однако содержание углеводов одина-

ково в зрелых и незрелых грушах, и оно приблизительно такое же, как и в яблоках, а содержание клетчатки в 1,5 раза больше. Кроме того, вопреки укоренившемуся мнению, в них не много глюкозы, даже меньше, чем в яблоке. На 1 ХЕ можно съесть 1 грушу среднего размера, приблизительно 170 г.

Персики

Для больных сахарным диабетом нет причин отказывать себе в удовольствии полакомиться персиком. В персике большого размера (200 г) около 12 г углеводов. Его калорийность меньше, чем у яблока, и содержание глюкозы небольшое.

Малина и ежевика

У этих ягод оптимальное соотношение между содержанием углеводов и клетчатки. В них совершенно нет крахмала, минимальное количество калорий и хороший минеральный и витаминный состав. Одной порции углеводов (1ХЕ) соответствует 180 г свежих ягод.

Красная и черная смородина

Содержат небольшое количество углеводов. В красной смородине больше, чем в черной, содержится β-каротин. Черная смородина богата витамином С и калием. Если съесть 250 г черной смородины (1ХЕ), то глюкоза крови поднимется незначительно, а в организм поступит чуть больше 100 килокалорий и суточная норма витамина С.

Клюква и брусника

Содержат очень мало углеводов и почти 90% воды. Чтобы получить 12 г углеводов, надо съесть почти 300 г ягод, калорийность которых минимальна и составляет 26 ккал в 100 г.



Ревень

Богат калием, витамином РР и содержит мало углеводов. 1ХЕ соответствует почти 450 г черешков ревеня, что позволяет есть его в больших количествах, не боясь подъема глюкозы в крови.



Молочные продукты

Молочные продукты – неотъемлемая часть полноценного питания человека. Прежде всего в них большое содержание кальция, белка и витаминов В₂, А и D. Содержание углеводов в коровьем молоке определяется лактозой или молочным сахаром. Гликемический индекс молока низкий, а значит, рост уровня глюкозы после употребления молока и кисломолочных продуктов достаточно небольшой. Содержание углеводов в сливках такое же, как и в молоке, но количество жира значительно больше. Молочный жир содержит много насыщенных жирных кислот, а значит, частое употребление жирных молочных продуктов ведет к повышению уровня холестерина крови. Углеводы в основном содержатся в жидкой части молока, и по мере того, как молоко теряет сыворотку, вместе с ней из продукта уходят углеводы. Так, например, в твороге их уже в 2 раза меньше, чем в молоке, зато много белка, кальция и фосфора. Чтобы получить столько же углеводов, сколько их содержится в 1 куске хлеба, нужно съесть почти 700 г творога. В сливочном масле и зрелом сыре углеводов почти нет, зато их заменяют твердые жиры. Для того чтобы калорийность кондитерского изделия была ниже, лучше брать нежирный творог и нежирные сорта белого сыра: такие как «Филадельфия» и «Рикотта» с самой минимальной жирностью. Выбирая вариант крема, лучше предпочесть тот, который будет приготовлен из нежирного йогурта, а не из сливочного масла.

Орехи

По привычке мы называем орехами все, что, по нашему мнению, имеет твердую оболочку и ядро. Хотя на самом деле одни представляют собой косточки (миндаль), другие – семечки (фисташки, кедровый орех) или костянки (грецкий орех), а третьи – бобы (арахис). Между тем все они – это настоящая кладовая всего, что необходимо человеку. Ядра орехов – это богатейший источник витаминов и минеральных солей. В них много калия, магния, серы, меди, цинка, йода, селена и молибдена. Орехи состоят в большей доле из растительного жира. В результате кондитерское изделие с добавлением орехов получается высококалорийным и потому следует обращать внимание на размер порции, которую вы хотите съесть. В меньшей доле орехи состоят из белка и в наименьшей из углеводов и клетчатки. Углеводы в орехах представлены глюкозой и сахарозой и совсем незначительным количеством крахмала. Разные орехи несколько различаются по составу.

Арахис

Энергетическая ценность – 561 ккал на 100 граммов. Арахис содержит небольшое количество углеводов, но достаточно много жира. Состав жиров почти идеален: насыщенных (вредных) жирных кислот немного, а ненасыщенных (полезных) предостаточно. Если съесть 150 г арахиса, то по количеству углеводов это будет соответствовать всего 1 ХЕ, но по калорийности 955 ккал.

Фисташки

Чем зеленее ядра, тем лучше фисташки по качеству.

Энергетическая ценность составляет от 558 до 664 ккал на 100 граммов (в зависимости от сорта и региона произрастания). Фисташки по



сравнению с другими орехами содержат меньше жиров и белков, но больше минералов и углеводов. В них в два раза больше, чем в арахисе, содержится кальция и железа. 1ХЕ соответствует 110 г очищенных орехов, которые по калорийности составляют треть суточной нормы – 639 ккал.



Грецкий орех

Энергетическая ценность грецкого ореха составляет 650 ккал на 100 граммов: содержит витамины А, В₁, В₂, Е, РР, С, клетчатку, железо, кобальт, цинк, калий, магний, кальций, йод, фосфор. Содержание углеводов в грецком орехе приблизительно такое же, как и в арахисе, но содержание жиров значительно больше, поэтому калорийность 155 г орехов, которые содержат 12 г углеводов (1ХЕ), составляет 1077 ккал.

Миндаль

Энергетическая ценность 640 ккал на 100 граммов. Миндаль богат витаминами группы В и Е, белком, железом, цинком, содержит примерно 40% дневной нормы магния и кальция, а фосфора в нем больше, чем в других орехах. Углеводов в количестве 12 г (1 ХЕ) содержат 60 г орехов.

Фундук

Энергетическая ценность фундука составляет 679 ккал на 100 граммов. Чемпион среди орехов по количеству белка. Содержание жира почти столько же, сколько и в арахисе. Содержит витамины С, Е, В₁, В₂, В₆. Имеет хороший минеральный состав: именно в этом орехе наиболее удачно сочетаются кальций, фосфор, магний, калий, железо, кобальт, цинк, натрий, магний и полный комплекс аминокислот. Углеводов 12 г (1 ХЕ) в 70 г орехов. Жировой компонент представлен только полиненасыщенными жирными кислотами, которые улучшают

обмен веществ и замедляют процесс старения организма.

Кедровый орех

Энергетическая ценность составляет 674 ккал на 100 граммов. Содержит аминокислоты и микроэлементы, витамины А, Е-токоферол, D, B₁, B₂, B₆, B₁₂, С, РР. По количеству витаминов и минеральных веществ кедровые орехи превышают другие орехи. В них много клетчатки. Углеводов в них содержится столько же, как и в миндале – 12 г (1ХЕ) в 60 г орехов.

Сахар и сахарозаменители

Любовь человека к сладкому зародилась еще с древних времен. Первобытные люди подметили, что натуральные продукты, имеющие сладкий вкус, не вызывали отравлений и потому охотно использовали их в пищу. С течением времени человечество научилось извлекать из свеклы и тростника сахар, и производство сладостей приняло промышленные масштабы. Современная кондитерская промышленность выпускает большой ассортимент конфет, печенья, пирожных. Это самые доступные продукты, которыми можно быстро утолить чувство голода и ощутить удовольствие. Однако вместе со сладостями мы потребляем большое количество сахара.

Когда мы говорим о сахаре, то прежде всего имеем в виду сахарозу, молекула которой состоит из глюкозы и фруктозы, соединенных между собой. Люди, страдающие сахарным диабетом, вынуждены огра-

ничивать использование сахарозы в своем питании. На сегодняшний день существует множество сахарозаменителей. Их относят к разряду пищевых добавок и в большом количестве используют в пищевой промышленности.



О том, что продукт содержит сахарозаменитель, вы можете узнать, прочитав этикетку, где в разделе «состав продукта» обозначено название сахарозаменителя или его буквенное обозначение – «Е» с номером.

Все сахарозаменители подразделяют на натуральные и искусственные. Однако такое разделение несколько условно, так как некоторые из натуральных сахарозаменителей получают химическим путем. Независимо от того, как они называются и как они классифицированы, заменители сахара являются прежде всего химическими соединениями, потребление которых должно быть дозировано.

Познакомимся поближе с самыми распространенными сахарозаменителями, которые есть на прилавках магазинов или которые активно использует кондитерская промышленность.

Натуральные заменители сахара

Фруктоза

Фруктоза представляет собой вещество растительного происхождения, ее получают из фруктов и ягод. По химическому строению является простым углеводом. В организме через ряд биохимических процессов превращается в глюкозу и потому после употребления фруктозы глюкоза крови повышается. Кроме того, есть сообщения о том, что при постоянном приеме фруктозы повышается уровень холестерина крови. Несмотря на то что фруктоза и продукты, содержащие фруктозу, продаются

в отделах диетических продуктов, она не является подходящим сахарозаменителем для людей с сахарным диабетом.

Сахарные спирты

Среди множества сахарных спиртов наибольшую известность как сахарозаменители получили сорбит, ксилит, манит, мальтит, изомальт. В кондитерской промышленности сахарные спирты используются в широком спектре продуктов, в том числе при производстве шоколада, конфет, замороженных десертов, жевательных резинок, зубных паст, жидкостей для полоскания рта, выпечки.

Сахарные спирты находятся в плодах и стеблях некоторых растений. Так, сорбит был открыт французским химиком Boussingault в 1868 г. при исследовании ягод рябины. Автор подробно описал и присвоил ему название сорбит (по-французски le sorb — рябина). Поэтому сырьем для производства большинства сахарных спиртов служит жмых растений.

В качестве сахарозаменителей сахарные спирты обладают целым рядом положительных свойств. Доказано, что у больных диабетом они усваиваются значительно медленнее, чем сахароза, и не вызывают значительного подъема глюкозы крови. В отличие от сахара не способствуют развитию кариеса. Относительно безопасны. К недостаткам сахарных спиртов можно отнести их более низкую сладость по сравнению с сахарозой и специфический «металлический» привкус.

При замене сахара, чтобы сохранить сладость, сахарные спирты необходимо добавлять в двойном количестве, что приводит к увеличению калорийности. При использовании сахарных спиртов в качестве сахарозаменителей необходимо иметь в виду, что калорийность их почти такая же, как и глюкозы. При сгорании 1 г ксилита или сорбита образуется 4 ккал. Рекомендуемая доза сорбита в питании составляет не более 30 г, энергетическая ценность которых составляет 120 ккал, что необходимо учитывать при расчете суточной калорийности пищевого рациона. Если употреблять их в большем количестве, чем рекомендовано, то могут отмечаться побочные эффекты. Как высокоосмотические вещества они раздражают рецепторы кишечника и могут вызвать диспепсические явления (тошноту, рвоту, понос). У больных сахарным диабетом после применения сорбита и ксилита иногда наблюдается повышение в крови содержания молочной кислоты.

Более современным представителем сахарных спиртов является изомальт. Этот сладкий продукт был получен в 1960 г. из сахара. В своей структуре изомальт содержит два дисахаридных спирта. Описанные молекулярные изменения делают структуру изомальта более стабильной к химическому и ферментативному воздействию. По виду он представляет собой белые кристаллы без запаха, стойки к температурному влиянию, не теряет своих свойств при кипячении и выпечке. Изо-

мальт абсорбирует воду в незначительных количествах, что положительно сказывается на хранении продуктов, его содержащих. Он не разрушается в пище, не растворяется во рту и не имеет «холодящего» послевкусия, в отличие от других сахарных спиртов.

Другим положительным свойством изомальта является его низкая энергетическая ценность — 2 ккал/г. В многочисленных исследованиях доказано, что прием изомальта незначительно влияет на уровень глюкозы и инсулина у здоровых людей и больных диабетом 1-го и 2-го типа. Сладость изомальта, так же как и других сахарных спиртов, составляет от 45 до 65% сладости сахарозы. Поэтому для интенсификации сладкого вкуса изомальт часто используют в комбинации с интенсивными подсластителями. Кроме того, он маскирует горьковатый привкус некоторых из них.

Благодаря своим специфическим свойствам изомальт, как и другие сахарные спирты, усваивается в желудочно-кишечном тракте в незначительном количестве, а остальная часть метаболизируется кишечными бактериями. Это является нормальным физиологическим процессом, который у отдельных людей может вызывать размягчение кала и увеличение газообразования, подобно пище с высоким содержанием пищевых волокон. Но даже у чувствительных лиц не возникает проблем, если они начинают употребление изомальта в небольших дозах, а затем постепенно его увеличивают.

Стевия медовая

Среди растений, продуцирующих сладкие вещества, в последнее время среди больных сахарным диабетом получил популярность двулестник сладкий (*Stevia rebaudiana Bertoni*) — растение семейства сложноцветных. Его родина — Южная Америка. Впервые стевию обнаружили испанские конкистадоры в XVI в. на северо-востоке Парагвая. Среди других растительных подсластителей вкус стевии считается наиболее приятным и более близким ко вкусу сахарозы. При этом стевия почти не содержит калорий. Следует отметить, что не рекомендуется применять в качестве сахарозаменителей листья и неочищенные экстракты стевии, так как безопасность их для здоровья еще требует изучения. Лучше воспользоваться высокоочищенными препаратами.

Искусственные сахарозаменители

Чаще всего их выпускают в виде таблеток, потому что они как лекарственные вещества безопасны в определенных дозах. В эквивалентном соотношении 1 таблетка сахарозаменителя условно приравнена к 1 ложке сахара.

Сахарин и цикламат

Сахарин — один из самых старых сахарозаменителей. Это химическое вещество по структуре представляет собой калий-натриевую соль, обладающую сладким вкусом. Не являясь углеводом, не влияет на повышение глюкозы крови. Не содержит калорий. Стоек к нагреванию, что дает возможность использовать

его при выпечке и варке. По данным Национального института рака и других учреждений здравоохранения США, применение сахарина в ограниченных количествах было признано безопасным для здоровья. Однако у нас в России Институт питания РАМН не рекомендовал применять сахарин в питании беременных женщин и детей, что вызывает некоторую осторожность в отношении его использования. В качестве столового подсластителя сахарин выпускается под торговыми названиями: «Сукразит», «Сусли». Современные сахарозаменители на сахарине для улучшения вкуса содержат другое химическое вещество со сладким вкусом — цикламат. Наиболее известен на нашем рынке комбинированный сахарозаменитель называемый «Цукли». Цикламат натрия (кальция) в отличие от сахарина не имеет металлического привкуса и горечи в послевкусии. Цикламаты легко растворяются в воде и остаются стабильными при тепловой обработке, поэтому их можно использовать для подслащивания пищи в процессе приготовления. Сладость этих соединений почти в 30 раз больше сладости сахарозы. Максимальное потребление цикламата, безопасное для здоровья, согласно рекомендациям научного комитета по пищевым продуктам Европейской комиссии, не должно превышать более 6–8 таблеток. Это связано с тем, что под действием бактерий в кишечнике цикламаты переходят в вещество, токсичность которого до конца не изучена. Несмотря на то что в настоящее время употребление цикламата разреше-

но более чем в 50 странах мира, отношение к нему продолжает оставаться настороженным. Таким образом, сахарин и цикламат не являются идеальными сахарозаменителями и, учитывая, что они не жизненно необходимые лекарственные средства для больных с сахарным диабетом, их можно заменить на более безопасные.

Ацесульфам К

Этот сахарозаменитель в 130–200 раз слаще сахара. Стоек к высокой температуре, поэтому он может применяться при изготовлении горячей пищи, требующей кипячения, или кондитерских изделий, которые производятся при высокой температуре. Его растворы можно стерилизовать и пастеризовать. Ацесульфам К применяется в промышленности как самостоятельно, так и в комбинации с другими подсластителями при изготовлении холодных и горячих напитков, мороженого, фруктовых консервов, жевательной резинки, маринада для рыбных консервов и других продуктов, а также в фармацевтической промышленности для изготовления зубной пасты, таблеток и различных лекарственных форм. Он не повреждает зубную эмаль и предотвращает развитие кариеса. В десертах ацесульфам К можно применять в качестве единственного подсластителя. Доказано, что ацесульфам К является нетоксичным веществом. Он практически не включается в обменные процессы, не кумулируется, полностью всасывается в кишечнике и быстро выводится почками в неизменном виде

в течение 24 часов, поэтому его употребление рекомендуют ограничивать при сниженной функции почек и заболеваниях, при которых требуется уменьшить потребление калия. Длительные и тщательные исследования на экспериментальных животных не выявили токсических, мутагенных, канцерогенных, тератогенных и эмбриотоксических свойств. Его можно без опаски использовать больным сахарным диабетом, ожирением и людям, применяющим диетические продукты, так как он не оказывает влияния на уровень глюкозы, инсулина и холестерина крови. Выпускается под торговым названием «Сунет».

Аспартам

Как сахарозаменитель аспартам начал применяться в Англии и США с 1974 г. В настоящее время аспартам широко используется во всем мире. Так, его потребление в США в 1984 г. составило 1540 т, что эквивалентно 308 тыс. т сахара. По химической структуре представляет собой белок. Сахар крови не повышает. Низкокалориен. По степени сладости аспартам превосходит сахарозу в 200 раз и не имеет послевкуся. При кипячении разрушается и утрачивает сладкий вкус, поэтому его нельзя нагревать, варить на нем варенья и компоты. Безопасность аспартама как пищевой добавки признана ВОЗ, Научным комитетом пищевой промышленности ЕС и соответствующими учреждениями более чем в 100 странах мира. Может использоваться при ожирении и сахарном диабете. Рекомендуемая ежедневная

доза составляет 40 мг/кг. Аспартам выпускается в продажу под названиями «Нутрасвит», «Сурель», «Иквел» и др.

Сукралоза

Сукралоза производится путем переработки сахарозы. При этом интенсивность сладкого вкуса становится в 600 раз выше исходного продукта. Он хорошо растворяется в воде, стабилен к температуре при изготовлении пищи и напитков. Применяется в виде таблеток или порошка вместо сахара, используется для приготовления напитков, сладостей, молочных продуктов, различных сухих растворимых смесей. Согласно рекомендациям Объединенного экспертного совета по пищевым продуктам и Объединенного комитета по пищевым добавкам FAO/ВОЗ сукралоза одобрена в качестве сахароза-

менителя в ежедневной дозе 15 мг/кг массы тела. В промышленных масштабах этот сахарозаменитель выпускается под названием «Сплэнда».

Несмотря на большой выбор заменителей сахара и их положительные эффекты на уровень глюкозы крови, они должны использоваться только в умеренных количествах и только когда кондитерскому изделию надо придать выраженный сладкий вкус. Однако бывают случаи, когда качество конечного кондитерского изделия зависит только от добавления сахара. Считается, что если использовать не более 50 мл сахарного сиропа или 3 столовые ложки сахара на тесто, приготовленное из 500 мл жидкости, то только небольшое количество его останется в тесте после выпечки, и оно не будет значимо влиять на повышение глюкозы крови при диабете.

Когда и как лучше съесть десерт

Лучше употребить десерт после обычной еды, в учет того количества углеводов, которое вы обычно съедаете на данный прием пищи. Прием сладостей после еды позволит удлинить время всасывания углеводов и не даст очень высокого подъема глюкозы крови. Если вы получаете лечение инсулином и съели десерт сверх запланированного количества углеводов, то на него необходимо рассчитать и ввести дополнительную дозу «пищевое» инсулина. Важно контролировать

глюкозу крови до и после еды. Это нужно для того, чтобы, во-первых, понимать, как ваш инсулин (собственный или введенный извне) справляется с такой углеводной нагрузкой, а во-вторых, чтобы вовремя помочь организму его скорректировать. Чтобы усвоение глюкозы шло быстрее, желательно по окончании еды прогуляться пешком или, сообразно обстановке и желанию, потанцевать.

Как бы мы ни пытались сделать кондитерское изделие менее жирным, менее сладким

и калорийным, для больных сахарным диабетом оно всегда было и должно оставаться блюдом праздничного стола. Более того, течение сахарного диабета у всех разное, и поэтому,

прежде чем воспользоваться рецептом, посоветуйтесь с вашим лечащим доктором. Ведь свобода выбора всегда должна сочетаться с ответственностью за свое здоровье.

Коды некоторых пищевых добавок, принятые в ЕС

E412	гуаровая смола	E636	мальтол
E414	гуммиарабик (смола акации)	E950	ацесульфам К
E420	сорбит	E951	аспартам
E421	маннит	E952	цикламат натрия
E422	глицерин	E953	изомальт
E440	пектины	E954	сахарин
E460	целлюлоза	E957	тауматин (только как усилитель аромата)
E461	метилцеллюлоза	E959	неогесперидин DC
E463	гидроксипропилцеллюлоза	E965	мальтитол
E464	гидроксиметилцеллюлоза	E966	лактол
E466	карбоксиметилцеллюлоза	E967	ксилит

Издание для досуга

Кулинарные праздники с А. Селезневым

Селезнев Александр Анатольевич

СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Ответственные редакторы

И. Лазарев Т. Радина

Редактор *Ю. Туманова*

Художественный редактор *Г. Булгакова*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *В. Позднякова*

Корректор *Л. Никифорова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5.

Телефон: 411-68-86, 956-39-21, факс: 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми

покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact

Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,

в том числе в специальном оформлении,

обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118, 411-68-99, доб. 2762, 1234.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.

Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.

Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.

Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».

Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.

Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.

Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.

Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.

Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. За.

Тел./факс (727) 251-59-90/91. RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»

можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.

Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601

www.bookvoed.ru

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Подписано в печать 09.11.2011. Формат 84×108^{1/16}.

Гарнитура «FranklinGothicBook». Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-50998-0



9 785699 509980 >



Автор книги — **Александр Селезнев** — абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству, лауреат Кубка Мира по кулинарии в Люксембурге, золотой призер чемпионатов России по кондитерскому искусству, автор более 50 книг по кондитерскому искусству и кулинарии, ведущий на телеканале «Домашний», обладатель дипломов кулинарных школ Франции, Швейцарии, Бельгии. Шеф-кондитер отеля InterContinental (Москва), шеф-кондитер «Кондитерского Дома Александра Селезнева».

Тема нашей книги – сладкие рецепты для людей, страдающих сахарным диабетом, – очень непроста. Ведь диабетикам сахар практически противопоказан. Но что делать, если сладенького все-таки очень хочется?



Выбор кондитерских изделий в отделах диетического питания небогат, да и вкусовые качества этих продуктов оставляют желать лучшего. Эта книга предназначена для тех, кто хочет самостоятельно в домашних условиях приготовить к празднику десерт с минимальным количеством сахара.

Кроме рецептов, в конце книги приведена основная информация о сахарном диабете, о правильном употреблении сладкого, которое не повысит глюкозу в крови; о продуктах для приготовления десертов; о сахарозаменителях; о правилах употребления сладкого для диабетиков.



Обращаем ваше внимание, что сладкое для людей, страдающих сахарным диабетом, не желательно к употреблению. В каждом случае требуется индивидуальная консультация с лечащим врачом.



www.chefalex.ru

