

NEWSLETTER FUNDACJI GLUT1 POLSKA



ŚWIĄTECZNE ŻYCZENIA

Drodzy Przyjaciele!

Niech magia Świąt Bożego Narodzenia rozświetli nasze życie, przynosząc zdrowie, szczęście i pomyślność. Wesółych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego 2025 Roku!

Fundacja GLUT1 Polska

JESIENNE KETO-WARSZTATY

16 listopada 2024 w Warszawie odbyły się warsztaty “Dieta ketogenna – jesienne perspektywy” zorganizowane przez firmę Nutricia. W części szkoleniowej wysłuchaliśmy wykładów:

- Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Dieta ketogenna z perspektywy opiekuna, dietetyka i lekarza – dr Hanna Mazurkiewicz oraz dietetyk Sylwia Gudej-Rosa
- Dieta ketogenna- przyszłe perspektywy – dr Kinga Szczepaniak
- Jak wspierać odporność dzieci? – dietetyk Ewa Ehmke vel Emczyńska-Seliga

W czasie warsztatów kulinarnych przygotowaliśmy przekąski idealne do plecaka. Przepisy zostały opracowane dla Nutricia Ketogenics przez Jerzego Nogala.

Zachęcamy do wypróbowania!



BUŁKA PODSTAWOWA 2:1

Autor: Jerzy Nogal dla Nutricia Ketogenics

Stosunek ketogeny: 2:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Energia: 518,95 kcal, Tłuszcz: 45,84 g, Węglowodany: 3,12 g, Białko: 19,77 g

Składniki:

- 1,5 g Guma Guar
- 30 g KETOCAL 4:1 neutralny*
- 40 g Mąka migdałowa
- 40 g jaja kurze całe
- Sól biała

Wykonanie:

- Wymieszaj suche składniki dokładnie, dodaj jajko, sól i masło, wymieszaj dokładnie.
- Jeśli potrzeba, dodaj parę kropel wody.
- Uformuj bułkę i piecz 10-12 min w 180 stopniach.

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

WRAP SEROWY 3:1

Autor: Jerzy Nogal dla Nutricia Ketogenics



Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Energia: 380,44 kcal, Tłuszcz: 36,44 g, Węglowodany: 2,15 g, Białko: 9,99 g

Składniki:

- 9 g Mąka migdałowa
- 15 g KETOCAL 4:1*
- 1 g Guma Guar
- 30 g Jaja kurze całe (zmiksowane)
- 13 g Oliwa
- 11 g Śmietanka 36%
- 6 g Ser cheddar
- 25 g Woda

Wykonanie:

- Dokładnie wymieszaj suche składniki na ciasto, dodaj jajo, oliwę, śmietankę, starty ser i wodę.
- Wymieszaj dokładnie.
- Wyłóż na papier do pieczenia, uformuj placek i smaż na patelni na małym ogniu po 2 minuty z każdej strony. Pod koniec przykryj patelnię pokrywką.

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

CZEKOLADKI Z ORZECHAMI 3:1

Autor: Jerzy Nogal dla Nutricia Ketogenics

Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Energia: 819,34 kcal, Tłuszcz: 77,07 g, Węglowodany: 6,35 g, Białko: 19,31 g

Składniki:

- 2 g Guma Guar
- 18 g KETOCAL 4:1*
- 42 g Mąka z blanszowanych migdałów
- 7 g Mąka kokosowa
- 17 g Masło ekstra
- 10 g Olej kokosowy
- 4,0g Kakao
- 13 g Masło orzechowe
- 10 g Orzechy laskowe posiekane
- słodzik

Wykonanie:

- Wymieszaj dokładnie gumę guar z Ketocalem, mąką kokosową i mąką z migdałów.
- W rondelku podgrzej masło, olej kokosowy, kakao, masło orzechowe i słodzik.
- Gdy się rozpuszczą zdejmij z ognia i dodaj suche składniki. Dobrze wymieszaj.
- Uformuj kulki i obtocz w posiekanych orzechach.

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



CZEKOLADKI Z ORZECHAMI 3:1

(bez gumy guar)

Autor: Jerzy Nogal dla Nutricia Ketogenics

Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Energia: 835,53 kcal, Tłuszcz: 79,2 g, Węglowodany: 7,06 g, Białko: 19,33 g

Składniki:

- 18 g KETOCAL 3:1*
- 42 g Mąka z blanszowanych migdałów
- 7 g Mąka kokosowa
- 19 g Masło ekstra
- 10 g Olej kokosowy
- 3,0g Kakao
- 13 g Masło orzechowe
- 11 g Orzechy laskowe posiekane
- słodzik

Wykonanie:

- Wymieszaj dokładnie gumę guar z Ketocalem, mąką kokosową i mąką z migdałów.
- W rondelku podgrzej masło, olej kokosowy, kakao, masło orzechowe i słodzik.
- Gdy się rozpuszczą zdejmij z ognia i dodaj suche składniki. Dobrze wymieszaj.
- Uformuj kulki i obtocz w posiekanych orzechach.

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

MUFFINY Z INDYKIEM 3:1

Autor: Jerzy Nogal dla Nutricia Ketogenics

Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Energia: 529,94 kcal, Tłuszcz: 50,76 g, Węglowodany: 3,42 g, Białko: 13,5 g

Składniki:

- 3 g Cebula dymka
- 9 g Indyk Piers
- 19 g Jaja kurze całe
- 15 g KETOCAL 3:1*
- 22 g Mąka z migdałów
- 24 g Masło ekstra
- 1 g Proszek do pieczenia
- 6 g Ser cheddar
- 13 g Śmietanka 36%

Wykonanie:

- Posiekaj cebulkę, pokrój indyka, zetrzyj ser i rozpuść masło.
- Wymieszaj wszystkie składniki z przepisu dokładnie i nałóż do foremki.
- Piecz 20 min w 180 stopniach.

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

MUFFINY Z BORÓWKAMI 3:1

Autor: Jerzy Nogal dla Nutricia Ketogenics

Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Energia: 524,3 kcal, Tłuszcz: 50,16 g, Węglowodany: 5,09 g, Białko: 11,64 g

Składniki:

- 15 g KETOCAL 3:1*
- 25 g Mąka z migdałów
- 1 g Proszek do pieczenia
- 12 g Borówki amerykańskie
- 24 g Masło ekstra
- 22 g Jaja całe
- Słodzik w płynie

Wykonanie:

- Rozpuść masło, pognieć połowę borówek.
- Wymieszaj wszystkie składniki z przepisu dokładnie i nałóż do foremki.
- Piecz 20 min w 180 stopniach.

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



ŚWIĄTECZNE
PRZEPISY
NASZYCH
PRZYJACIÓŁ

Ciasto na pierogi 1,83:1

Autor: Zuzanna Kołakowska-Seroczyńska

Stosunek ketogeny: 1,83:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji ciasta (8 sztuk):

Wartość energetyczna: 365,9 kcal **Białko:** 15,2 g **Tłuszcz:** 32,7 g **Węglowodany netto:** 2,7 g

Składniki na 8 sztuk:

- 33 g mielonych migdałów
- 17 g KetoCal 4:1 neutralny*
- 36 g jaj kurzych, całych
- 2,5 g gumy guar
- Szczypta soli

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*

Wykonanie:

- Składniki suche na ciasto wymieszać.
- Jajko zmiksować mikserem na wysokich obrotach na pianistą masę, dodać suche składniki, miksować jeszcze przez chwilę do uzyskania "żwiru".
- Ciasto wyjąć na blat, wyrobić jeszcze trochę do jednolitej konsystencji, zostawić do odpoczęcia na ok. 10-20 minut pod przykryciem.
- Ciasto podzielić na 8 równych porcji. Z każdej porcji ciasta ulepić kulkę, rozwałkować na placek. Nakładać dowolne nadzienie, lepić pierogi.
- Wrzucać na wrzącą osoloną wodę, gotować 2 minuty od wypłynięcia. Ostrożnie odcedzić.
- Można podawać z wody lub odsmażyć na tłuszczu.

Wskazówka: Pierogi można także upiec w piekarniku



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

Ciasto na pierogi 1,75:1

Autor: Zuzanna Kołakowska-Seroczyńska

Stosunek ketogeny: 1,75:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji ciasta (8 sztuk):

Wartość energetyczna: 405,1 kcal **Białko:** 16,7 g **Tłuszcz:** 35,9 g **Węglowodany netto:** 3,8 g

Składniki na 8 sztuk:

- 35 g mielonych migdałów
- 20 g KetoCal 3:1*
- 39 g jaj kurzych, całych
- 2,5 g gumy guar
- Szczypta soli

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*

Wykonanie:

- Składniki suche na ciasto wymieszać.
- Jajko zmiksować mikserem na wysokich obrotach na pianistą masę, dodać suche składniki, miksować jeszcze przez chwilę do uzyskania "żwiru".
- Ciasto wyjąć na blat, wyrobić jeszcze trochę do jednolitej konsystencji, zostawić do odpoczęcia na ok. 10-20 minut pod przykryciem.
- Ciasto podzielić na 8 równych porcji. Z każdej porcji ciasta ulepić kulkę, rozwałkować na placek. Nakładać dowolne nadzienie, lepić pierogi.
- Wrzucać na wrzącą osoloną wodę, gotować 2 minuty od wypłynięcia. Ostrożnie odcedzić.
- Można podawać z wody lub odsmażyć na tłuszczu.

WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



Caprese w świątecznym wydaniu 2:1

Autor: Sylwia Gudej-Rosa

Stosunek ketogenny: 2:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Wartość energetyczna: 77,3 kcal **Białko:** 1,8 g **Tłuszcz:** 7,0 g **Węglowodany netto:** 1,8 g

Składniki:

- 12 g pomidorków koktajlowych
- 6 g mini kuleczek mozzarella
- 11 g pesto z bazylią
- Kilka listków bazylii

Wykonanie:

- Kulki mozzarella odsączyć i pokroić w plasterki.
- Pomidorki koktajlowe pokroić w plasterki.
- Na małym talerzyku ułożyć naprzemiennie mozzarellę i pomidorki w kształt łaski.
- Całość ozdobić pesto i listkami bazylii.

Pesto można zamienić na oliwę.

Do przygotowania dużej porcji sałatki polecamy standardową kulkę mozzarella i średnie pomidory.

WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



Oliwkowa choinka 3,5:1

Autor: Sylwia Gudej-Rosa

Stosunek ketogeny: 3,5:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

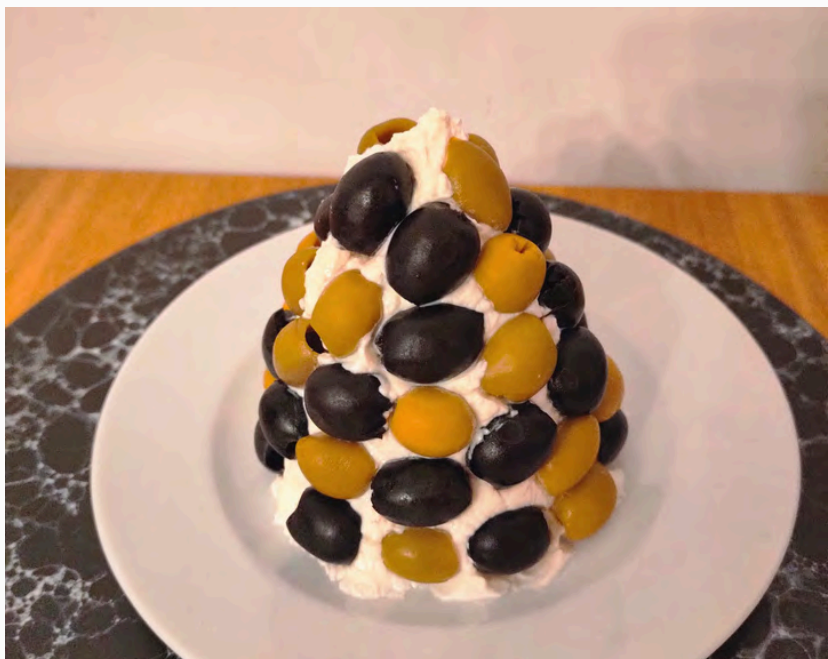
Wartość energetyczna: 519,5 kcal **Białko:** 9,9 g **Tłuszcz:** 51,1 g **Węglowodany netto:** 4,9 g

Składniki:

- 150 g serka śmietankowego puszystego
- 47 g drobnych oliwek czarnych
- 47 g drobnych oliwek zielonych
- 8 g papryki
- Gałązki rozmarynu

Wykonanie:

- Oliwki wyłożyć na ręcznik papierowy i dobrze odsączyć.
- Z żółtej papryki (lub z sera żółtego) wyciąć za pomocą foremki lub noża kształt gwiazdy.
- Małe gwiazdki z czerwonej papryki można wyciąć tyłką do rękawa cukierniczego.
- Gałązki rozmarynu pociąć na mniejsze części.
- Do czasu formowania choinki serek powinien być przechowywany w lodówce.
- Na talerzyku umieścić całe opakowanie serka śmietankowego, formując łyżką kształt choinki. Przykryć folią spożywczą i uformować dłonią ostateczny kształt.
- Po zdjęciu folii z choinki, naprzemiennie obkładać kolorowymi oliwkami. Po wyłożeniu oliwek, przerwy wypełnić gałązkami rozmarynu, a następnie drobnymi gwiazdkami z czerwonej papryki.
- Na szczycie gotowej choinki umieścić gwiazdę (można wykorzystać patyczek do koreczków).
- Choinkę dobrze schłodzić w lodówce.



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



Piankowe Bałwanki 1,1:1

Autor: Zuzanna Kołakowska-Seroczyńska

Stosunek ketogeny: 1,1:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji (15 sztuk):

Wartość energetyczna: 405,1 kcal **Białko:** 24,6 g **Tłuszcz:** 44,4 g **Węglowodany netto:** 14,2 g

Składniki na 15 sztuk:

- 2 galaretki cytrynowe bez cukru
- 111,2 g śmietanki 36%
- 60 groszków czekoladowych (ok. 15 g)
- Stevia do smaku
- Truskawki lub maliny liofilizowane

Do wykonania potrzebne będą także:

- Foremki do lodu, najlepiej silikonowe lub z silikonowym dnem
- Wykalaczki

Wykonanie:

- Galaretki rozpuścić w około ½ wymaganej porcji wody (na 2 galaretki 0.5l). Dodać stevię. Odstawić do ostygnięcia. Gdy będą w temperaturze pokojowej dodać śmietankę, wymieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelać do foremek na kostki lodu. Odstawić do stężenia do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Uwaga: na tym etapie galaretka może szybko stężeć po dodaniu zimnej śmietanki, trzeba więc zrobić to sprawnie.
- Wyjąć pianki z foremek, ostrożnie oddzielając brzegi np. za pomocą wykalaczki.
- Przygotować groszki i truskawki pokroić na noski i kapelusze.
- Słomką wycinać otworki na oczy i guziki, wkładać groszki, nacinać przed włożeniem nosa (inaczej pianki popękają, albo dekoracja odpadnie).
- Nabijać na wykalaczki dla stabilizacji.

Wskazówka: dla zwiększenia stosunku ketogenego pianki można dotłuścić np. dodatkiem mascarpone

WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

Ciasto pomarańczowe 3:1

Autor: Zuzanna Kołakowska-Seroczyńska

Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Wartość energetyczna: 3757,7 kcal **Białko:** 92,1 g **Tłuszcz:** 363,5 g **Węglowodany netto:** 29,4g

Składniki na ciasto:

- 220g mąki migdałowej
- 35g mąki kokosowej
- 250g jaj (5 jajek M)
- 120g oleju rzepakowego
- 1 pomarańcza średniej wielkości z cienką skórką (1 łyżka startej świeżo skórki pomarańczowej oraz 60g świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy)
- 80-90g erytrytolu
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

Składniki na krem:

- 150g mascarpone
- 60g jogurtu greckiego
- 1 łyżka erytrytolu
- Aromat np. waniliowy, cytrynowy, pomarańczowy do smaku

Wykonanie:

- Pomarańczę umyć, wysuszyć. Obieraczką do julienne lub na tarce zetrzeć skórkę z pomarańczy. Następnie wycisnąć i odmierzyć 60g soku.
- W dużej misce zmieszać mąkę migdałową, mąkę kokosową, cynamon i proszek do pieczenia.
- W oddzielnej misce zmieszać jajka, olej, sok pomarańczowy, skórkę pomarańczową, erytrytol do połączenia się składników.
- Składniki mokre dodać do suchych, wymieszać szpatułką do połączenia, odstawić na 5 minut.
- Formę keksówkę krótką wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować masłem dno i boki. Przełożyć ciasto.
- Piec przez 40-50 minut w 180 stopniach do suchego patyczka. Całkowicie wystudzić.
- Składniki na krem ubijać około 3-4 minut na puszystą masę. Wystudzone ciasto przekroić wzdłuż na 2 lub 3 blaty, przełożyć kremem. Odstawić do lodówki na min. 4 godziny, a najlepiej na całą noc.



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

Pierniczki 3,3:1

Autor: Zuzanna Kołakowska-Seroczyńska

Stosunek ketogeny: 3,3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Wartość energetyczna: 793,6 kcal Białko: 19,4g Tłuszcz: 77,6 g Węglowodany netto: 4,4 g

Składniki:

- 100g mąka migdałowa Pięć Przemian
- 28g mąka kokosowa EFAVIT
- 5g kakao
- 96g masła rozpuszczonego
- 100g jaja (2 jajka M)
- 6g przyprawy do piernika Kotanyi (bez cukru)
- 6g sody oczyszczonej
- 40g erytrytolu w pudrze
- 6g mąki bambusowej (można pominąć, ale wtedy ciasto jest bardzo lepkie i trudne do wycinania kształtów)

Wykonanie:

- Składniki na ciasto zmieszać do jednolitej konsystencji. Odłożyć do lodówki na minimum 30 minut.
- Ciasto wyciągać z lodówki partiami, by się nie ogrzewało. Wałkować na silikonowej macie, w razie potrzeby przykryte papierem do pieczenia, na grubość około 2-3mm, wycinać kształty i przekładać na blachę (np. z pomocą łopatki kuchennej). Z podanej ilości wychodzi około 25-30 pierniczków (w zależności od wielkości).
- Piec w 165 stopniach około 10-14 minut.
- Przykładowa dekoracja: posypanie erytrytolem w pudrze; lukrowanie lukrem cytrynowym: 5g soku z cytryny na 15g erytrytolu, w razie gdyby było zbyt rzadkie, można dogęścić szczyptą gumy guar; polewa z czekolady (rozpuścić czekoladę w kąpielii wodnej, dodać nieco oleju kokosowego)



WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



Kakaowe bombki 3,6:1

Autor: Zuzanna Kołakowska-Seroczyńska

Stosunek ketogeny: 3,6:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji (12 sztuk):

Wartość energetyczna: 2171 kcal **Białko:** 40,5 g **Tłuszcz:** 214,7 g **Węglowodany netto:** 19,2 g

Składniki na 12 sztuk:

- sucha masa:

- 37,5 g żółtka jaja kurzego
- 100 g mąki migdałowej
- 15 g kakao
- 85 g masła
- 20 g wiórek kokosowych
- 17 g oleju kokosowego
- Słodzik do smaku

- mokra masa:

- 80 g mascarpone
- Słodzik do smaku
- Wania mielona lub aromat waniliowy bez cukru, do smaku

- dekoracja:

- 60 g kremu kokosowego
- 2 g truskawek liofilizowanych
- 8 g płatków migdałowych
- 2 g pistacji
- Słodzik do smaku

Wykonanie:

- sucha masa:

- Mąkę i kakao przesiać.
- Dodać żółtka, masło, olej i słodzik.
- Posiekać nożem, a następnie szybko zagnieść.
- Zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej godzinę.
- Rozwałkować ciasto na pergaminie na około 1,5cm grubości.
- Piec w temperaturze 160 stopni przez około 15-20 minut, uważając, aby się nie przypaliło. Po wystudzeniu pokruszyć na żwir.

- połączenie suchej masy i mokrej masy

- Suchą pokruszoną masę wymieszać z serkiem mascarpone, aromatem i słodzikiem.
- Formować kulki wielkości orzecha włoskiego.
- Z tej ilości powinno wyjść około 12 sztuk.
- Schłodzić w lodówce przez minimum 30 minut.

- dekorowanie

- Krem kokosowy schłodzić, rozmieszać ze słodzikiem.
- Płatki migdałowe rozdrobnić.
- Pistacje zetrzeć na tarce.
- Truskawki liofilizowane zetrzeć lub rozdrobnić.
- Zanurzać schłodzone kulki ciasta w kremie, następnie zanurzać w wybranej posypce lub posypywać obtoczone w kremie kulki z góry.
- Schłodzić. Przechowywać w lodówce.

WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



Mus czekośliwka z nutą pomarańczy 3:1

Autor: Sylwia Gudej-Rosa

Stosunek ketogeny: 3:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Wartość energetyczna: 460,4 kcal **Białko:** 6 g **Tłuszcz:** 44,5g **Węglowodany netto:** 8,9 g

Składniki:

- 50 g Keyo*
- 9 g suszonych śliwek
- 9 g oleju rzepakowego (neutralnego w smaku)
- 50 g mascarpone
- 0,5 g czekolady gorzkiej 85%
- 2-3 krople aromatu pomarańczowego, najlepiej naturalnego (nie pomijać tego składnika)

**Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.*

Wykonanie:

- Śliwki suszone drobno posikać, odważyć 9 g. Przełożyć do małego naczynia i zalać odrobiną wrzątku, do przykrycia śliwek. Odstawić na min. 30 min. Śliwki powinny wchłonąć wodę.
- Do naczynia odważyć Keyo i olej, wymieszać mikserem lub rózgą do połączenia.
- Do masy dodać mascarpone, zmiksować do połączenia. Następnie dodać nasączone wodą śliwki i 2-3 krople aromatu pomarańczowego, wymieszać.
- Mus przełożyć do miseczki, posypać tartą czekoladą.
- Odstawić do lodówki, najlepiej na kilka godzin. Podawać dobrze schłodzony.

Wskazówka: W celu obniżenia stosunku ketogenego można pominąć olej lub dodać więcej śliwek.

WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.



“

*Dodaj mniej masła lub
mascarpone, aby zmniejszyć
stosunek ketogeny ciasta*
— KETOWSKAZÓWKA

CIASTO MARCHEWKOWE 3,5:1

Autor: Sylwia Gudej-Rosa

Stosunek ketogeny: 3,5:1

Średnia wartość odżywcza całej porcji:

Wartość energetyczna: 1530 kcal **Białko:** 29,2 g **Tłuszcz:** 150,8 g **Węglowodany netto:** 14,0 g

Składniki na ciasto:

- 74 g masła
- 52 g jaj kurzych, całych
- 17 g żółtka
- 60 g mąki migdałowej
- 2,5 g proszku do pieczenia
- 2,5 g sody oczyszczonej
- 35 g erytrytolu ze stewią
- 40 g marchewki startej na drobnych oczkach
- 20 g orzechów pecan, posiekanych
- 10 g orzechów laskowych, posiekanych
- szczypta soli
- 2 g cynamonu
- Po szczypcie: mielonego kardamonu, mielonego imbiru, mielonych goździków (można zastąpić przyprawą do piernika bez węglowodanów)

Składniki na krem:

- 70 g mascarpone
- kropla aromatu pomarańczowego

Wykonanie:

- Do rozpuszczonego i wychłodzonego masła dodać erytrytol, dobrze wymieszać (powstanie lekko napowietrzona kremowa masa), dodać jaja oraz żółtko, wymieszać
- W oddzielnej misce wymieszać wszystkie pozostałe suche składniki prócz marchewki
- Do wcześniej wymieszanych składników "mokrych" dodać "suche", wymieszać
- Na koniec do powstałej masy delikatnie wmieszać marchewkę
- Wyłożyć do formy* i piec do suchego patyczka ok. 20-25 min. w 175 st. C
- Po upieczeniu wystudzić, wierzch posmarować mascarpone wymieszanym z aromatem.
- Przechowywać w chłodnym miejscu. ciasto można również zamrozić (najlepiej bez mascarpone).

*Forma okrągła o średnicy 18 cm, można upiec również w formie na muffinki

WAŻNE: Dieta ketogenna oraz jej modyfikacje to specjalistyczne diety o wysokiej zawartości tłuszczu z ograniczeniem podaży węglowodanów. Mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarza i dietetyka, specjalizujących się w tego rodzaju medycznej terapii żywieniowej. Przygotowane przepisy stanowią jedynie przykład. Wartość odżywcza przepisu powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy skonsultować się z dietetykiem, czy można wykorzystać dany przepis.

Dołącz do Przyjaciół Fundacji

Są wśród nas rodzice i dziadkowie chorych dzieci, lekarze, dietetycy oraz osoby dorosłe, u których zdiagnozowano GLUT1 DS

WWW.GLUT1.PL

