



Dijetetske slastice

Priručnik za izradu dijetetskih slastica

Dijetetske slastice

Priručnik za izradu dijetetskih slastica

Naziv projekta
Slatka dijetetika

Broj ugovora
HR. 3. 1. 19 - 0007

Natječaj
Jačanje kapaciteta ustanova za obrazovanje odraslih – faza II

Nositelj projekta
Pučko otvoreno učilište Zagreb
Ulica grada Vukovara 68, Zagreb

Partner
Hrvatski akademski centar primijenjenog nutricionizma (HACPN)
Supilova 7, Zagreb

Nakladnik
Pučko otvoreno učilište Zagreb
Ulica grada Vukovara 68, Zagreb
www.pou.hr
www.slatkadijetetika.pou.hr

Za nakladnika
Ivan Šutalo

Urednik
Goran Horvat

Lektura
Ružica Žganjer

Grafička priprema i prijelom
Senka Mandalinić

Fotografije
D.I.A.T. d.o.o.

Tisak
Tiskara Zelina d.d.

Naklada
300

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 000944502.

ISBN 978-953-254-038-3
e-ISBN 978-953-953-254-041-3

Listopad, 2016.

Dijetetske slastice

Priručnik za izradu dijetetskih slastica

Sadržaj

EU projekt Slatka dijetetika	7
Riječ ravnateljja	8
EU projekt Slatka dijetetika	9
Riječ nutricionista	14
Prehrambene osobitosti	15
Celijakija, alergija na gluten, intolerancija na gluten	16
Laktoza intolerancija, primarna i sekundarna	16
Nutritivne alergije (pojedinačne i multiple)	17
Intolerancija glukoze, inzulinska rezistencija, dijabetes tip I i tip II	17
Dislipidemija (hiperkolesterolemija, hipertrigliceridemija), metabolički sindrom	18
Vegetarijanstvo, semi-vegetarijanstvo, lakto-ovo-vegetarijanstvo, lakto-vegetarijanstvo, veganstvo, frutarianstvo, makrobiotika i sirovojedstvo	18
Religijska načela prehrane pojedinca	19
Prehrana visoke nutritivne gustoće	19
Sportska prehrana	20
Riječ slastičara	22
Recepture slastica	23
Sacher torta sa stevijom	24
Proteinska kremšnita	26
Posni cheesecake	28
Vege pita od jabuka	30
Krostata bez šećera	32
Doboš torta	34
Bezglutenska mak torta	36
Lagane buhtlice	38
Torta od mrkve	40
Reform torta	42
Paprenjaci	44
Sportska čokoladna torta	46
Energetski čupavci	48
Kesten pire	50
Bezglutenski mousse od jabuka	51
Veganske princes krafne	52
Slana bezglutenska peciva	54
Kus kus šnite	56
Voćni biskvit bez laktoze	58
Jednostavni kolač od prosa	60
Rižin puding sa zobenim mlijekom	62
Nabujak od čokolade i banana	63
Čokoladni muffin sa stevijom	64

Puding od muškatne bundeve	66
Proteinski puding	67
Veganski keksi sa zobnim pahuljicama	68
Tropska torta	70
Kesten rolada s bananom	72
Panna cotta bez laktoze	74
Sladoled od jabuka i krušaka	75
Heljdine palačinke sa sirom	76
Kuglice bogate kalcijem	78
Kikiriki kolač	80
Povrtni kuglof	82
Tablice supstitucije	83
Pojmovnik struke	92



EU Projekt
Slatka dijetetika

UVODNA RIJEČ RAVNATELJA

Priručnik za izradu dijetetskih slastica

Poštovani čitatelju, posvećeno cjeloživotnom učenju Pučko otvoreno učilište Zagreb predstavlja žarište kreativnosti gdje širok spektar obrazovnih programa uz različite oblike stjecanja znanja i umijeća provodi nekoliko stotina nastavnika, umjetnika, suradnika i instruktora.

Projekt Slatka dijetetika, čiji je nositelj Pučko otvoreno učilište Zagreb, a koji je sufinanciran iz Europskog socijalnog fonda, u funkciji je podizanja obrazovne kvalitete u području slastičarstva educiranjem i izgradnjom novih stručnjaka, slastičara - specijalista za dijetetske slastice. Radi različitih prehrambenih potreba i navika uvjetovanih različitim zdravstvenim stanjima potrošača i njihovom željom da se proba nešto novo i drugačije, bilo da se radi o onima koji radi turističke ponude kratkoročno ulaze u našu zemlju ili onima koji u njoj trajno borave, nije više prihvatljivo jednoličnom gastronomskom ponudom pokrivati sve zahtjeve različitih konzumenata, nego je nužno dodatnom ponudom ispuniti i zadovoljiti različitost potražnje. U tome smislu i kroz ovaj projekt, edukacijom nastavnog osoblja i izgradnjom novih stručnjaka slastičara - specijalista dijetetskih slastica, a sukladno suvremenim trendovima i potrebama potrošača, ostvaruje se misija Pučkog otvorenog učilišta Zagreb, te stvaraju uvjeti za otvaranje novih radnih mjesta na kojima bi, među ostalima, radili i stručnjaci osposobljeni upravo na ovome projektu.

Priručnik za izradu dijetetskih slastica koji se u predloženom, tiskanom i digitalnom, obliku nalazi pred Vama predstavlja vidno očitovanje konkretnih postignuća projekta u području dijetetskog slastičarstva.

Ravnatelj:

Ivan Šutalo, dipl.ing.



EU PROJEKT

Slatka dijetetika

NAZIV PROJEKTA: Slatka dijetetika

BROJ UGOVORA: HR. 3. 1. 19 - 0007

POSREDNIČKO TIJELO RAZINE 1 : Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta

POSREDNIČKO TIJELO RAZINE 2 : Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih,
Organizacijska jedinica za upravljanje strukturnim
instrumentima (ASOO DEFCO)

PARTNER: Hrvatski akademski centar primijenjenog nutricionizma (HACPN), Supilova 7, Zagreb

NOSITELJ PROJEKTA: Pučko otvoreno učilište Zagreb, Ulica grada Vukovara 68, Zagreb

LOKACIJA PROVOĐENJA PROJEKTA: Grad Zagreb

TRAJANJE PROJEKTA: 12 mjeseci

PERIOD IMPLEMENTACIJE: od 30. studenog 2015. do 29. studenog 2016.

PRORAČUN PROJEKTA: 1.144.455,88 kuna - bespovratna sredstva 988.996,83 kn

KONTAKTI

NOSITELJ PROJEKTA

Pučko otvoreno učilište Zagreb

Ulica grada Vukovara 68 / 10 000 Zagreb / Hrvatska

Tel. +385 1 6003 006

Fax. +385 1 6003 004

www.slatkadijetetika.pou.hr

Kontakt osoba: Silvija Mršić

E-mail: slatkadijetetika@pou.hr

PARTNER

Hrvatski akademski centar primijenjenog nutricionizma (HACPN)

Supilova 7 / 10 000 Zagreb / Hrvatska

Tel. +385 91 7674 404

<https://www.facebook.com/hacpn.hr/>

Kontakt osoba: Karmen Matković Melki

E-mail: hacpn.hr@gmail.com

POSREDNIČKO TIJELO RAZINE 1

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (MZOS)

www.mzos.hr

E-mail: uzoj@mzos.hr

Ministarstvo regionalnog razvoja i fondova Europske unije

www.strukturnifondovi.hr

POSREDNIČKO TIJELO RAZINE 2

Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih

Organizacijska jedinica za upravljanje strukturnim instrumentima (ASOO DEFCO)

Radnička cesta 37b / 10 000 Zagreb / Hrvatska

Tel. +385 1 6274 666

Fax. +385 1 6274 698

www.asoo.hr/defco/

E-mail: defco@asoo.hr

CILJEVI PROJEKTA**OPĆI CILJ**

Poboljšanje relevantnosti i kvalitete obrazovne ponude ustanova za obrazovanje odraslih te jačanje profesionalnih kapaciteta provoditelja obrazovanja odraslih kako bi se postiglo povećanje konkurentnosti polaznika na tržištu rada

SPECIFIČNI CILJEVI

Specifični ciljevi uključuju jačanje kapaciteta ustanova za obrazovanje odraslih u sljedećim segmentima:

- na programskoj razini pomoću razvoja novog programa usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice koji se temelji na izrađenom standardu zanimanja i standardu kvalifikacije prema potrebama tržišta rada
- pomoću razvijanja profesionalnih kapaciteta nastavnika obrazovanjem i usavršavanjem za potrebe održavanja nastave iz općih i stručnih predmeta te provođenjem praktične nastave sukladno novom programu usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- provedba pilot programa usavršavanja sukladno razvijenom kurikulumu uz korištenje inovativnih metoda učenja (blended learning) uz korištenje opreme potrebne za obavljanje praktične nastave

CILJNE SKUPINE

POLAZNICI: 15 odraslih polaznika sudjeluje u pilot programu usavršavanja

NASTAVNICI:

23 nastavnika sudjeluje u andragoškoj komponenti postupka obrazovanja nastavnika od kojih 7 nastavnika sudjeluje u osposobljavanju u stručnim predmetima za provođenje programa usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice

KRAJNJI KORISNICI: polaznici, nastavnici, zaposlenici, ustanova za obrazovanje odraslih, lokalna zajednica

REZULTATI

- razvijen standard zanimanja i standard kvalifikacije novog obrazovnog programa usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- ukupno 23 nastavnika osposobljena andragoškom komponentom obrazovanja
- ukupno 7 nastavnika osposobljeno za provođenje programa usavršavanja u andragoškim, teoretskim i specijalističkim predmetima u okviru novog programa usavršavanja slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- ukupno 15 polaznika sudjeluje u pilot programu usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice sukladno razvijenom kurikulumu uz korištenje inovativnih metoda učenja
- poboljšani materijalni uvjeti za provođenje praktične nastave pomoću nabave suvremene slastičarske opreme
- izrađen Priručnik za izradu dijetetskih slastica

AKTIVNOSTI

- razvoj i izrada standarda zanimanja slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- razvoj i izrada standarda kvalifikacije slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- razvoj novog programa usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- osposobljavanje nastavnika za provođenje programa usavršavanja slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- pilot provedba novog programa usavršavanja za zanimanje slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice
- upoznavanje i primjena inozemnih iskustava (studijsko putovanje)
- nabava suvremene slastičarske opreme
- izrada priručnika za izradu dijetetskih slastica
- izrada i korištenje video materijala potrebnih za implementaciju novih i inovativnih metoda učenja na daljinu
- promocija projekta
- vođenje projekta - provođenje, praćenje i evaluacija

O PROJEKTU

Pučko otvoreno učilište Zagreb u suradnji s partnerskom udrugom, Hrvatskim akademskim centrom primijenjenog nutricionizma, pokrenulo je zaokret u slastičarstvu razvojem novog zanimanja u Hrvatskoj, slastičar/ka - specijalist/ica za dijetetske slastice. Ovim projektom potiče se mijenjanje tradicionalne percepcije šire javnosti u vezi konzumiranja slastica. U tome smislu proveditelji projekta osmislili su projekt koji je prepoznala Europska unija financirajući iz Europskog socijalnog fonda, u okviru natječaja „Jačanje kapaciteta za obrazovanje odraslih-faza II“, aktivnosti koje je provodila od 30. studenog 2015. do 29. studenog 2016. godine.

Hrvatska kao receptivna turistička zemlja zbog svojih geomorfoloških osebnosti otvara velike mogućnosti ostvarivanja radnog angažmana različitim profilu stručnjaka s odgovarajućim kompetencijama, a osobito u sektoru zdravstvenog (wellness, lječilišnog i medicinskog) i gastronomskog turizma. Neke od posebno zanimljivih skupina turista čine tzv. Empty nesters

(radno aktivni ljudi u dobi od 50. - 65. godine života čija su djeca napustila roditeljski dom) i DINKS (parovi s dvostrukim primanjima bez djece), a obje skupine, kao i većina drugih ciljanih skupina gostiju, imaju sve veću rastuću svijest o značenju zdrave prehrane.

Zahtjevi za znanjima i vještinama pri zapošljavanju koje će se steći u programu usavršavanja slastičara- specijalista za dijetetske slastice nisu ograničeni samo na sektor turizma i ugostiteljstva. Studije pokazuju da prevelika konzumacija šećera uzrokuje značajne gubitke u nacionalnim ekonomijama u kojima se potiče supstitucija šećera u alternativnim namirnicama. Zbog zabrinjavajućeg trenda pretilosti u Hrvatskoj, ali i zbog sve većeg broja osoba koje iz zdravstvenih, religijsko - etičkih te svjetonazorskih razloga iskazuju potrebu za posebnim i drugačijim oblicima prehrane, sve su veće potrebe angažiranja zaposlenika s kompetencijama koje se usvajaju provedbom programa slastičar specijalne dijetetike, a njihova realizacija veže se uz radne angažmane u hotelima, restoranima, bolnicama, učeničkim, studentskim i umirovljeničkim domovima, dječjim vrtićima, školama, fakultetima i različitim drugim ustanovama.

Aktivnosti ovog projekta počele su razvojem standarda kvalifikacije i standarda zanimanja slastičara specijalne dijetetike prema procesima razvoja Hrvatskog kvalifikacijskog okvira, sustavu kvalifikacija kojim se razine kvalifikacija u Republici Hrvatskoj povezuju s razinama kvalifikacija Europskog kvalifikacijskog okvira. Izradu standarda zanimanja Pučko otvoreno učilište Zagreb i Hrvatski akademski centar primijenjenog turizma temeljili su na suradnji s potencijalnim poslodavcima kako bi nastavni plan odgovarao realnim potrebama tržišta rada i pružio polaznicima mogućnost stjecanja upravo onih kompetencija koje povećavaju njihovu zapošljivost.

U svrhu izrade kvalitetnog nastavnog programa usavršavanja sudionici projekta prilikom studijskog putovanja u Pariz posjetili su i upoznali renomirane francuske obrazovne institucije s ciljem izrade dokumenta koji sadrži transfer dobrih praksi iz Francuske u Hrvatsku čije su se preporuke implementirale u novi nastavni program usavršavanja. Nastavni program je ishodio pozitivno mišljenje Agencije za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih kao i verifikaciju Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.



Snimanje video isječaka tijekom provođenja programa osposobljavanja nastavnika

Dvadeset troje (23) nastavnika završilo je program osposobljavanja upoznavanjem s novim spoznajama i principima u obrazovanju odraslih (andragoške kompetencije), a sedmero (7) njih steklo je znanja i vještine za provođenje teoretskog i praktičnog dijela nastavnog plana te su time postali specijalizirani nastavnici budućim slastičarima – specijalistima dijetetskih slastica. Tijekom projekta nabavljena je oprema kako bi se nastava mogla odvijati uz najsuvremenije slastičarske uređaje i alate.



Nastava iz slastičarstva u programu osposobljavanja nastavnika

U suradnji s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje, u pilot provedbi programa usavršavanja, petnaest (15) nezaposlenih slastičara, kuhara, turističko - hotelijerskih komercijalista, pekara, tehničara nutricionista i prehrambenih tehničara dobilo je priliku postati pionirima u ovom stručnom usavršavanju. Polaznici su tijekom školovanja koristili inovativne metode e - učenja uz korištenje digitalnih sadržaja i video isječaka pripreme slastica.

Pučko otvoreno učilište Zagreb kontinuirano je provodilo mjere osiguranja kvalitete rada u segmentu blended learninga, učenja koje pretpostavlja kombinaciju učenja licem u lice i na daljinu putem interneta.

Projekt je rezultirao izradom ovog Priručnika koji se distribuira bez naknade nastavnicima, polaznicima programa usavršavanja, stručnoj i široj javnosti, a dostupan je i u digitalnom obliku na internet stranicama EU projekta Slatke dijetetike i Pučkog otvorenog učilišta Zagreb.

Voditeljica projekta:

Silvija Mršić, dipl.oec.

Riječ nutricionista

„Slatka dijetetika“, sintagma koja na prvu zvuči kontradiktorno, u suštini predstavlja istinsku primjenjivost nutricionizma, prirodne znanosti čiji je osnovni cilj razumijevanje povezanosti prehrane i zdravlja. Moderno slastičarstvo integrira nutricionizam kao ključnu komponentu u osposobljavanju slastičara za pripremu slastica prema dijetetskim potrebama. Naime, pojavnost zdravstvenih stanja koja zahtijevaju specifičan režim prehrane su u konstantnom porastu, od alergija i intolerancija na hranu, celijakije, dijabetesa do pretilosti i metaboličkog sindroma. Ako se tome pridodaju i osobni prehrambeni odabiri prema etičkim ili vjerskim načelima, jasna je potreba za nutricionističkom komponentom stručnog usavršavanja u slastičarstvu. Slastice su „šlag na torti“ gastronomije, sklad su okusa, tekstura i vizualne primamljivosti, simbol lijepih trenutaka... stoga bi bilo potpuno nepravedno ne omogućiti osobama koje imaju određene nutritivne restrikcije uživanje u slasticama bez opterećenja i brige za zdravlje.

Cilj nutricionističkog dijela programa Slatke dijetetike je osigurati stjecanje općih znanja o principima pravilne prehrane i stručnih znanja o prehrani osoba sa specifičnim prehrambenim potrebama kao i stjecanje vještina osmišljavanja, modificiranja i izrade receptura i normativa za pripremu slastica specijalne dijetetike.

U narednim stranicama Priručnika nalazi se popis specifičnih prehrambenih osobitosti koji kroz kratki opis i razloge pojedinih zdravstvenih stanja i prehrambenih odabira definira ciljne skupine i prehrambene preporuke te osnovne smjernice za pripremu slastica prema specifičnim dijetetskim potrebama.

Vjerujem da će Slatka dijetetika kao inovativni program stručnog usavršavanja pružiti budućim slastičarima znanja i vještine koje će osigurati bolju konkurentnost na tržištu rada te udovoljiti zahtjevima klijenata koji će imati priliku uživati u ukusnim dijetetskim slasticama.

Karmen Matković Melki, dipl.ing.preh.teh., nutricionist

Prehrambene osobitosti

CELIJAKIJA, ALERGIJA NA GLUTEN, INTOLERANCIJA NA GLUTEN

Gluten je bjelančevina koja se nalazi u tri osnovne vrste žitarica, a to su pšenica, ječam i raž. Ova bjelančevina za zdravu populaciju ne predstavlja problem, no ukoliko se osoba odluči na bezglutensku prehranu treba naglasiti da ova bjelančevina nije esencijalna u prehrani te da prehrana bez glutena može biti raznolika i uravnotežena. Međutim, postoje skupine osoba koje gluten trebaju izbjegavati zbog zdravstvenog stanja – celijakija, alergija na gluten i glutenska intolerancija. Bez obzira o kojem se stanju radi savjetuje se provođenje stroge bezglutenske prehrane. Bezglutenska prehrana podrazumijeva izbjegavanje, odnosno eliminaciju žitarica koje ga sadrže – pšenice, ječma i raži, no vrlo često se, osobito u osoba koje imaju celijakiju izbjegava i konzumacija zobi, koja je vrlo često kontaminirana glutenom iz navedenih žitarica. U cilju što bolje uravnotežene prehrane koriste se žitarice koje prirodno ne sadrže gluten: kukuruz, proso, riža, te pseudožitarice heljda, amarant i kvinoja. U slastičarstvu se jednako kao i u prehrani provodi eliminacija žitarica koje sadrže gluten (pšenica, ječam, raž i zob), svih njihovih proizvoda i prehrambenih proizvoda koji u svom sastavu sadrže gluten kao aditiv te se radi supstitucija bezglutenskim žitaricama i bezglutenskim prehrambenim proizvodima. Detaljan prikaz izvora glutena i primjeri adekvatnih zamjena u slastičarstvu nalaze se u tabličnom prikazu na kraju priručnika.

LAKTOZA INTOLERANCIJA (PRIMARNA I SEKUNDARNA)

Mlijeko i mliječni proizvodi sadrže laktozu, tzv. „mliječni šećer“ koji se osim u kravljem mlijeku nalazi i u mlijeku ostalih sisavaca, pa i u majčinom mlijeku. Laktoza intolerancija podrazumijeva nepodnošenje laktoze, odnosno nemogućnost probave ovog disaharida, a razlikujemo primarnu i sekundarnu laktoza intoleranciju. Primarna laktoza intolerancija najčešće ne nastupa naglo već se starenjem organizma manifestira u različitim životnim fazama, a radi se o stanju djelomičnog do potpunog odsustva laktaze, enzima koji hidrolizira laktozu na glukozu i galaktozu, što utječe na razinu podnošenja laktoze. Interesantna je činjenica da preko polovice odrasle populacije razvije laktoza intoleranciju, pogotovo ako prehrana obiluje mlijekom i mliječnim proizvodima. Sekundarna laktoza intolerancija je posljedica bolesti, poput infekcija probavnog sustava prilikom čega dolazi do neravnoteže mikrobioma. Oporavkom od primarne bolesti osoba može s vremenom konzumirati, u početku manje, a kasnije i uobičajene količine mlijeka i mliječnih proizvoda. Konzumacijom mlijeka i prehrambenih proizvoda koji sadrže laktozu, time i raznih slastica, u osoba koje pate od laktoza intolerancije, nerazgrađena laktoza ulazi u probavni trakt gdje uzrokuje nakupljanje vode i elektrolita te fermentaciju što rezultira pojavom probavnih smetnji, od napuhnutosti, bolova i plinova do proljevastih stolica. Navedeni simptomi počinju 30 minuta do 2 sata nakon jela koje sadrži laktozu.

Kako bi se izbjegle probavne smetnje potrebno je iz prehrane ukloniti laktozu, odnosno mlijeko i pojedine mliječne proizvode te prehrambene proizvode koji sadrže laktozu kao aditiv. U pripremi slastica koje ne sadrže laktozu mlijeko je potrebno supstituirati drugim oblicima mlijeka, mliječnih proizvoda i biljnim napitcima te prehrambenim proizvodima koji ne sadrže laktozu.

NUTRITIVNE ALERGIJE (POJEDINAČNE I MULTIPLE)

Poznato je da čak preko 200 različitih namirnica može djelovati alergeno, no 90% alergijskih reakcija uzrokovano je konzumacijom svega nekoliko vrsta namirnica poznatijih pod nazivom velikih osam alergena (*eng.* Big 8), a to su kravlje mlijeko, gluten, jaja, soja, riba, morski plodovi, kikiriki i orašasti plodovi od kojih se veliki dio često nalazi u recepturama brojnih klasičnih slastica. Bjelančevine ovih namirnica uzrokuju imunološki posredovane reakcije koje se mogu javiti u obliku kožnih promjena, probavnih smetnji, ali i po život opasnih reakcija poput anafilaksije. Upravo zato je prilikom pripreme jela, odnosno slastica, za ovu skupinu ljudi važno voditi računa o strogoj eliminaciji alergena. Alergija na namirnice može biti pojedinačna, no može uključivati i više alergena, odnosno može biti višestruka nutritivna alergija, no bez obzira o kojoj se alergiji radi važno je prije pripreme slastice dobiti detaljne informacije od osobe koja je alergična na hranu da bi se utvrdili sastojci koje slastica smije, odnosno ne smije sadržavati. Izbjegavanje alergena u slastičarstvu podrazumijeva izbjegavanje te namirnice ili skupine namirnica na koju je osoba alergična, primjerice mlijeka i kikirikija, no uključuje i eliminaciju svih prehrambenih proizvoda pripremljenih od tih alergena ili koji sadrže određeni alergen kao dio recepture ili kao aditiv; primjerice svi mliječni proizvodi i proizvodi koji sadrže kikiriki. Detaljan prikaz alergena i primjeri adekvatnih zamjena nalaze se u tabličnom prikazu na kraju priručnika.

INTOLERANCIJA GLUKOZE, INZULINSKA REZISTENCIJA, DIJABETES TIP I I TIP II

Dijabetes je poremećaj endokrine funkcije gušterače prilikom čega dolazi do neravnoteže u izlučivanju hormona inzulina i glukagona koji sudjeluju u održavanju optimalne koncentracije glukoze u krvi što dovodi do stanja hiper i/ili hipoglikemije. Postoje dva tipa dijabetesa; dijabetes tipa I – doživotni metabolički poremećaj uzrokovan potpunim nedostatkom inzulina, tzv. inzulinski ovisan dijabetes koji se javlja već u djece i adolescenata, i učestaliji oblik, dijabetes tipa II – tzv. bolest odrasle populacije uzrokovane djelomičnim nedostatkom lučenja inzulina i/ili smanjenjem osjetljivosti tkiva i stanica na djelovanje inzulina (inzulinska rezistencija) što dovodi do stanja hiperglikemije. U osoba s dijabetesom tipa II često se javlja i metabolički sindrom, skup metaboličkih promjena koje uključuju visceralnu pretilost, hipertenziju, dislipidemiju i hiperglikemiju, a povećavaju rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa. Osnovni koncept dijabetičke prehrane temelji se na optimalnom rasporedu obroka koji je ovisan o terapiji i razinama inzulina, dok unos energije i nutrijenata, odnosno sastav obroka ovisi o potrebama pojedinca. Ključno je kroz svaki obrok regulirati unos ugljikohidrata te zadovoljiti sve prehrambene preporuke kao i kod zdrave osobe. Osnova pripreme dijetetskih slastica za dijabetičare i osobe koje pate od metaboličkog sindroma je eliminacija jednostavnih šećera i namirnica visokog glikemijskog indeksa i opterećenja te korištenje adekvatnih zamjena kao što su prirodna sladila i umjetni zaslađivači. Pažnja je usmjerena na odabir namirnica s nižim glikemijskim indeksom koje su dobar izvor biljnih vlakana, proteina i nezasićenih masnih kiselina.

DISLIPIDEMIJA (HIPERKOLESTEROLEMIJA, HIPERTRIGLICERIDEMIJA), METABOLIČKI SINDROM

Dislipidemija je disbalans u tzv. vrijednostima lipidograma, a obuhvaća stanje povišene razine triglicerida, ukupnog kolesterola, LDL-kolesterola i slobodnih masnih kiselina u odnosu na sniženu razinu HDL kolesterola. Prehrambeni uzroci dislipidemije kriju se u povećanom unosu energije, kolesterola, zasićenih i trans masnih kiselina te šećera i soli uz smanjeni unos voća i povrća, vlakna i nezasićenih masnih kiselina. Radi se o stanju koje se javlja uglavnom u odrasloj populaciji koja prakticira sjedilački način života i rada, uz kroničnu izloženost stresu i nedostatak tjelesne aktivnosti. Ako se tome pridoda neumjerena prehrana, dislipidemija se najčešće udružuje s nizom metaboličkih poremećaja koji dovode do razvoja pretilosti. Prevencija i komplementarna podrška liječenju dislipidemije, time i pretilosti odnosno rizika od razvoja kardiovaskularnih i ostalih kroničnih nezaraznih bolesti je usmjerena na promjenu životnih navika, provođenje redovne tjelesne aktivnosti uz adekvatnu prehranu. Konačni cilj je redukcija tjelesne mase i održavanje optimalne tjelesne mase.

U prehrani, pa tako i u pripremi slastica, potrebno je eliminirati pojedine vrste masti i jednostavnih šećera te koristiti adekvatne zamjenske masnoće koje povoljno djeluju na razinu triglicerida i kolesterola u krvi, ali i zamjene za jednostavne šećere u vidu prirodnih sladila i umjetnih zaslađivača kako bi se dodatno regulirala glukoza u krvi. Cilj je smanjiti unos energije, povećati unos voća i povrća, povećati unos omega - 3 masnih kiselina kroz biljna ulja, sjemenke i orašasto voće, povećati unos vlakana kroz korištenje integralnih žitarica, koristiti obrana mlijeka i mliječne proizvode i smanjiti korištenje soli.

VEGETARIJANSTVO, SEMI-VEGETARIJANSTVO, LAKTO-OVO-VEGETARIJANSTVO, LAKTO-VEGETARIJANSTVO, VEGANSTVO, FRUTARIJANSTVO, MAKROBIOTIKA I SIROVOJEDSTVO

Vegetarijanski način prehrane temelji se na skupnim postulatima religije, filozofije i ekologije te je puno širi od same prehrane i podrazumijeva najčešće cjelokupni životni stil. Vegetarijanstvo se može podijeliti u više podskupina: semivegetarijanstvo - osobe koje povremeno konzumiraju bijelo meso peradi i ribu, jaja, mlijeko i mliječne proizvode, zatim pesco-vegetarijanstvo gdje osobe konzumiraju sve prethodno navedene skupine osim peradi. Lakto-ovo-vegetarijanstvo je tip vegetarijanstva u kojemu se od životinjskih namirnica konzumiraju isključivo jaja, mlijeko i mliječni proizvodi dok se lakto- vegetarijanstvu eliminiraju i jaja, odnosno u prehrani su od životinjskih namirnica jedino prisutni mlijeko i mliječni proizvodi. Vegani konzumiraju isključivo namirnice biljnog podrijetla.

Makrobiotika je životna filozofija temeljena na yin/yang načelima gdje je način prehrane fokusiran na individualni pristup, od hrane koja se priprema mirnog duha, s puno pažnje i ljubavi, do korištenja lokalnih i sezonskih, neprocesuiranih namirnica iz ekološke proizvodnje.

Sirovojedstvo je prehrambeni smjer koji isključuje termičku obradu hrane na temperaturama većim od 46°C te se zasniva na konzumaciji sirove i industrijski neprerađene hrane. Kuhana hrana se u sirovojedstvu smatra „praznom“ jer se smatra da se kuhanjem dijelom gubi ili mijenja struktura vitamina, mineralnih tvari i enzima zbog čega namirnice gube svoju osnovnu nutritivnu vrijednost. Sirovojedstvo kao tip prehrane izuzetno je bogato različitim recepturama i tehnikama pripreme slastica da bi se dobili termički neobrađeni deserti nalik konvencionalnim slasticama. Način na koji se provode navedeni alternativni načini prehrane, pa tako i pripremaju veganske,

vegetarijanske, makrobiotičke i sirove slastice jest poštivanje načela tih prehrambenih pravaca i potpuna eliminacija namirnica koje je potrebno termički obraditi da bi se konzumirale te potpuna ili djelomična eliminacija namirnica životinjskog porijekla.

RELIGIJSKA NAČELA PREHRANE POJEDINCA

Pripadnici različitih religija različito doživljavaju hranu, konzumacijom ili nekonzumacijom iste učvršćuju vjeru te često prakticiraju pridržavanje religijskih pravila. Naime, religija može definirati koju hranu se smije ili ne smije jesti, u koje doba dana ili godine ju jesti, način pripreme te kada, kako i koliko dugo postiti. Prehrana koja nalaže korištenje namirnica i pripremu jela prema vjerskim načelima posebno je područje prehrane. U ovom kontekstu razlikujemo najpoznatije i zakonodavno certificirane religijske tipove prema Halal i Košer načelima. Halal način prehrane prakticiraju pripadnici islamske vjeroispovijesti koji razlikuju halal od haram hrane. U slastičarstvu je važno primjenjivati jasno definiran Halal standard kako bi se određena pripremljena slastica mogla deklarirati kao Halal. Halal standard kompatibilan je s međunarodnim standardima upravljanja kvalitetom (ISO, HACCP) te sadrži Halal standard, proceduru certificiranja te priručnik o Halal statusu aditiva. Košer je prehrambeni model u skladu sa židovskim propisima, gdje sveta knjiga Tora hranu dijeli na čistu – tahor i nečistu – tamen. Ovdje također postoje propisi o pripremi hrane kao i Košer certifikat. U Košer prehrani specifično je da se ne miješaju meso i mlijeko, odnosno mliječni proizvodi. U tradicionalnim Košer receptima koriste se biljna ulja, košer sol, manje šećera uz obilje začina. Za slastičarstvo je važno naglasiti da su dozvoljeni mlijeko i mliječni proizvodi Košer životinja kao i jaja dozvoljene peradi te želatina proizvedena po Košer načelima.

PREHRANA VISOKE NUTRITIVNE GUSTOĆE

Namirnice sadrže makronutrijente, odnosno ugljikohidrate, proteine i masti te mikronutrijente koji uključuju vitamine i mineralne tvari u promjenjivim omjerima. Udio pojedinih nutrijenata ovisi o podrijetlu namirnice (biljno i/ili životinjsko) i njenom načinu proizvodnje (uzgoj, native namirnice, industrijska proizvodnja). Ovisno o udjelu i omjeru makro i mikronutrijenata namirnice mogu biti visoke ili niske nutritivne i energetske gustoće. Tvrdnja da neka namirnica, jelo ili slastica ima visoku nutritivnu gustoću znači da ta ista namirnica, jelo ili slastica sadrži značajne količine bjelanjčevina, vlakana, vitamina i mineralnih tvari u jedinici mase, najčešće u odnosu na relativno nižu energetska vrijednost. U takve namirnice svrstavaju se voće, povrće, mliječni proizvodi, ali i sjemenke, orašasti plodovi i začini. Za usporedbu, namirnice niske nutritivne gustoće najčešće osiguravaju visoku energetska vrijednost, odnosno visok broj kilokalorija, ali i relativno niži sadržaj mikronutrijenata te se svrstavaju u namirnice koje smatramo izvorima tzv. „praznih kalorija“. Upravo se slastice, uz zaslađena pića, pekarske proizvode te razne industrijske proizvode smatraju izvorom praznih kalorija koje ne sadrže značajne količine proteina ili vitamina i mineralnih tvari. No, to ne mora biti istina. Korištenjem nutritivno bogatih namirnica, odnosno namirnica visoke nutritivne gustoće, u recepturama kolača moguće je pripremiti slastice visoke nutritivne vrijednosti koje su uvijek bolje u odnosu na one visoke energetske i niske nutritivne vrijednosti. Mala djeca, adolescenti, trudnice, dojilje i starije osobe populacijske su skupine od posebne pažnje jer u svim ovim životnim fazama postoje povećane potrebe za unosom proteina, esencijalnih masnih kiselina, vitamina i mineralnih tvari pa su za njih ovakve slastice pogodnije.

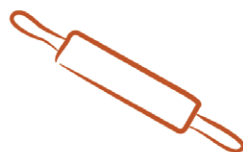
SPORTSKA PREHRANA

Sport, odnosno tjelesna aktivnost, neodvojiva je od pravilne i uravnotežene prehrane, koja je, uz genetsku predispoziciju i treninge, ključna komponenta sportskog učinka. U tjelesno aktivnih osoba postoji povećana potrošnja energije, ali i značajniji gubitci vode i elektrolita zbog čega su povećane i same prehrambene potrebe.

Sastav obroka prije, tijekom i nakon treninga je jednako važan kao i vrijeme konzumacije samih obroka. Upravo su zato važni omjeri i vrste makronutrijenata, prvenstveno ugljikohidrata i proteina ključnih za optimalnu izvedbu i izdržljivost, ali i masti koje utječu na hormonalnu ravnotežu i imaju protuupalno djelovanje. Slastice u kontekstu sportske prehrane mogu zamijeniti pojedine (među)obroke ukoliko su pripremljene prema postulatima sportske prehrane. Prije treninga važno je odabrati namirnice niskog glikemijskog indeksa i smanjenog unosa masti. Tijekom treninga ključno je sprječavanje umora zbog pražnjenja rezervi glikogena i hipoglikemije. Ukoliko se radi o duljem treningu, potrebno je unositi namirnice srednjeg do visokog glikemijskog indeksa, najbolje kroz ugljikohidratne napitke jer se tako nadoknađuje i prijeko potrebna tekućina. Nakon treninga preporučuje se kombinacija namirnica visokog glikemijskog indeksa i bogatog proteinskog sastava, što je ujedno i smjernica za pripremu sportskih slastica koje upravo mogu biti optimalan obrok nakon treninga. Slatka dijetetika za sportaše može biti itekako primjenjiva kroz pripremu energetske pločice, sportskih napitaka i proteinskih slastica. Proizvodi mogu biti namijenjeni za konzumaciju prije treninga, tijekom tjelesne aktivnosti te nakon treninga kako bi se potaknuo brzi oporavak.



Slatka
DIJETETIKA



Riječ slastičara

Trenutak u kojem sam poželio postati slastičar proizašao je iz strasti i ljubavi prema nebrojenim delicijama u čijim sam okusima uživao odmalena. Jesu li su to bile klasične i tradicionalne slastice moje majke ili šareni zamamni kolači iz slastičarskih vitrina ne znam, ali bez obzira bili topli ili hladni, slatki ili kiselkasti, slasni kolači su bili doživljaj sreće i užitka.

S vremenom je taj sukus ljubavi, strasti, školovanja i brojnih izrađenih kolača, torti, sladoleda bio ponuđen i svima onima koji su dijelili sa mnom ovu strast za slasticama. U slastičarnici čovjek na neočekivan način upoznaje emocije svojih kupaca. Neki žude za slatkim i kremastim, drugi priznaju samo voćne i osvježavajuće, treći će uvijek ispred svega izabrati tradicionalno i jednostavno, no ono što je danas vrlo primjetno je da je svima najvažnija kvaliteta. Kvaliteta namirnica na prvom mjestu, a onda i vizualni i okusni identiteti slastice.

Današnje je slastičarstvo prepuno polugotovih proizvoda, dodataka, pojačivača boja ili aroma, složenih kemijskih preparata kojima ne znate ni pročitati naziv i u tom je kaosu i težnji za što većim profitom pod svaku cijenu ugrožen onaj iskreni užitak ljubitelja slastica.

Različita oboljenja poput dijabetesa, celijakije, intolerancije na hranu i alergije mogu se pojaviti već u najranijoj dobi. Industrijske slastice često prepune aditiva, konzervansa i boje te supstrata koji mogu izazivati reakcije i tegobe potiču nas da uz pomoć vrhunskih stručnjaka, nutricionista, liječnika, prehrambenih tehnologa, krenemo što bliže prirodi, zdravim namirnicama koje će na najbolji način zamijeniti neželjene industrijske preparate.

Slatka dijetetika kao projekt proizašla je upravo iz te želje da slastičari uz pomoć eminentnih stručnjaka pronađu načine kako zamijeniti neke naočigled "teško zamjenjive" namirnice i dodatke, a da teksture i okusi izraze ono najbolje i oduševi one kojima je do sada bilo nezamislivo pojesti Sacher tortu, kremšnitu ili buhtlu.

Ovim smo priručnikom nastojali jednostavne i svakodnevne slastice učiti dostupnim svima. Ovi su recepti tek početak velike priče i nude prostor za nadogradnju. Kombinacija je bezbroj kao i zdravih namirnica za koje niste ni znali da se mogu koristiti za povezivanje, zaslađivanje ili zgušnjavanje.

Pridružite nam se kroz program Slatke dijetetike i naučite izrađivati slastice koje možete prilagoditi svakom izazovu. Upoznajte raskoš voća, povrća, začinskog bilja u oblicima kakva do sada niste koristili, kao sladila, ulja, brašna i mlijeka. Otkrijte nove okuse, mislite na svoje i zdravlje onih kojima izrađujete slastice bilo da je to u kućnoj radinosti, hotelu, restoranu, vrtiću ili bolnici.

Mario Vujinović, majstor slastičar

NAPOMENA: Sve recepture slastica pripremaju se u okruglim kalupima promjera 26 cm i visine 6 cm ili četvrtastim kalupima veličine 40 x 20 cm i visine 6 cm osim ako u recepturi nije drugačije naznačeno.

Recepture slastica

Sacher torta sa stevijom

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dijabetesom
- lakto-ovo vegetarijance

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- dobar izvor vlakana
- sadrži veliku količinu polifenola

Tamna čokolada s preko 70% kakaa korištena u pripremi ovog recepta, smatra se zaštitnim čimbenikom od rizika oboljenja od kardiovaskularnih bolesti. Kakao je bogat polifenolnim spojevima koji djeluju antioksidativno, protuupalno, vazodilatacijski, smanjuju stvaranje ugruška te održavaju funkciju stijenki krvnih žila.

Recept slastice

BISKVIT:

1 dkg stevije
 5 kapi ekstrakta vanilije
 14,5 dkg maslaca
 6 jaja
 15 dkg čokolada (preko 70% kaka)

 prstohvat soli
 15 dkg integralnog pšeničnog oštrog brašna
 1 žličica praška za pecivo

PRELJEV:

1 dkg stevije
 sok 1 limuna i naranče

PREMAZ:

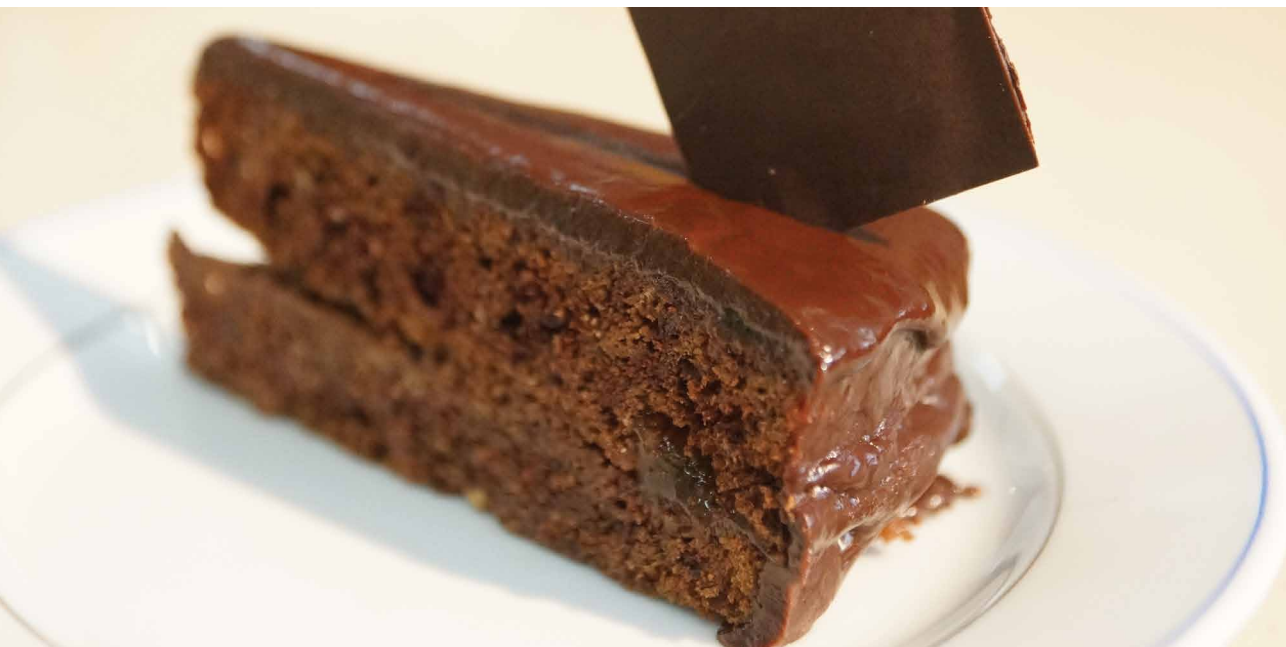
20 dkg džema od marelice (za dijabetičare)

GLAZURA:

6 dkg maslaca
 20 dkg tamne čokolade (preko 70% kaka)

Za biskvit, bjelanjke odvojite od žumanjaka i izmiješajte ih mikserom posebno. Na pari otopite maslac i čokoladu i umiješajte u smjesu sa žumanjcima. Dodajte bjelanjke i ostale namirnice lagano miješajući. Pecite na 180°C 40 minuta u okruglom kalupu promjera 26 cm u koji ste prethodno stavili papir za pečenje. Kad je pečeno, tijesto namočite slatkim sirupom od stevije i soka jednog limuna i naranče koji ste prethodno prokuhali i ohladili. Prerežite na pola i premažite džemom za dijabetičare. Maslac zagrijte do vrenja, dodajte usitnjenu čokoladu i dobro promiješajte. Tortu prelijte čokoladom.

Sacher torta



Sacher torta



Proteinska kremšnita

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- sportaše
- lakto-ovo vegetarijance

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- dobar izvor razgranatih aminokiselina
- visoki udio ugljikohidrata

Kremšnite u ovoj recepturi sadrže smeđi šećer i kukuruzni škrob koji su izvori ugljikohidrata za obnovu zaliha glikogena te sadrže jaja i sirutku koji su izvori lako probavljivih proteina zbog svog aminokiselinskog sastava. Ovako pripremljena slastica predstavlja povoljan obrok nakon tjelesne aktivnosti jer sadrži optimalan omjer ugljikohidrata i proteina koji potiču oporavak i izgradnju mišićne mase.

Recept slastice

10 jaja
30 dkg smeđeg šećera u prahu
35 dkg kukuruznog škroba
2 vanilin šećera
10 dl vode
15 dl sirutke
1/2 paketa lisnatog tijesta (od 1/2 kg) za 2 kore
10 dkg smeđeg šećera u prahu za bjelanjke

Razvaljajte lisnato tijesto u dvije kore i ispecite ih na 180°C 15 minuta. Izrežite jednu koru na veličinu lima s kalupom (30 x 30 cm). Kuhajte sirutku, kukuruzni škrob, žumanjke, smeđi šećer i vanilin šećer. Kad se smjesa zgusne, uklonite s vatre i lagano miješajući dodajte čvrsti snijeg od bjelanjaka. Smjesu izlijte u kalup i ohladite. Na vrh stavite drugu koru.

Smjesa za kremšnite izlivena u kalup



Proteinska kremšnita



Posni cheesecake

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dislipidemijom
- osobe s dijabetesom

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- pretežito sadrži srednjelančane masne kiseline
- glikemijskog indeksa

Pri izradi ove slastice koristi se svježi posni sir i jogurt s niskim udjelom mliječne masti te kokosov maslac koji sadrži srednjelančane masne kiseline koje povoljno utječu na koncentraciju masnoća u krvi. Cheesecake se može pripremiti i s agavinim sirupom gdje u kombinaciji s proteinima mliječnih proizvoda postaje slastica niskog glikemijskog indeksa.

Recept slastice

PODLOGA:

25 dkg keksa Sport
5 dkg kokosovog maslaca

SIRNA SMJESA:

100 dkg svježeg posnog sira (do 2% mm)
1 jaje
2 bjelanjka
15 dkg malomasnog jogurta (do 2% mm)
1 žlica kukuruznog škroba
2 vrećice vanilin šećera
5 dkg agavinog sirupa
2 žlice soka od limuna

PRELJEV:

5 dcl jogurta (do 2%mm)
2 žlice soka od limuna
2 vrećice vanilin šećera
5 listića želatine

Izradite podlogu za cheesecake tako što ćete izmiješati kokosov maslac sa smrvljenim keksom. U okrugli kalup promjera 26 cm stavite masni papir i zatim ravnomjerno rasporedite i utisnite smjesu.

U posudi miješajte dva bjelanjka dok ne dobijete čvrstu bijelu kremu. U drugu posudu stavite svježi sir, jedno jaje, malomasni jogurt, kukuruzni škrob, vanilin šećer, agavin sirup i sok od limuna. Sjedinite dvije smjese laganim miješanjem i izlijte na podlogu. Stavite u pećnicu na 170°C 20 minuta. Dok se smjesa peče pripremite preljev.

Listiće želatine namočite u hladnoj vodi i ostavite pet minuta. Za to vrijeme u posudu za kuhanje ulijte jogurt, sok od limuna, vanilin šećer i dodajte ocijeđene listiće želatine. Smjesu za preljev kuhajte na laganoj vatri dok se želatina ne otopi. Nakon što se želatina otopi, uklonite s vatre i prelijte njome pečeni kolač. Stavite u hladnjak na najmanje osam sati prije skidanja kalupa i posluživanja.

Priprema podloge



Posni cheesecake



Vege pita od jabuka

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- vegane i lakto-ovo vegetarijance
- makrobiotičare

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- dobar izvor vlakana
- bogata fitoestrogenima
- sadrži veliku količinu polifenola, posebice miricetina i kvercetina

Sojino brašno i jogurt sadrže visokovrijedne proteine i fitoestrogene koji mogu ublažiti simptome menopauze. Također, jabuke te začini cimet, đumbir, klinčići i tamna čokolada bogat su izvor polifenola koji povoljno utječu na cjelokupno zdravlje.

Recept slastice

TIJESTO:

60 dkg oštrog brašna
 20 dkg šećera u prahu
 1 žličica sode bikarbone
 5 dkg sojinog brašna
 5 dkg sojinog jogurta
 1 dl suncokretovog ulja

SMJESA OD JABUKA:

2 kg jabuka
 2 paketića vanilin šećera
 malo cimeta, klinčića i đumbira
 par žlica krušnih (ili biskvitnih) mrvica
 15 dkg smeđeg šećera

Za smjesu od jabuka naribajte jabuke, dodajte potrebne sastojke i izmiješajte.

Sve sastojke za tijesto izmijesite da dobijete glatko tijesto. Podijelite ga u dva dijela, razvaljajte na namašćeni i pobrašnjeni lim te dodajte smjesu od ribanih jabuka. Razvaljajte i drugu polovicu tijesta i prekrijte jabuke. Gornju koru izbodite vilicom i stavite peći 35 minuta na 180°C. Kad se ohladi, izrežite na šnite i poslužite.

Priprema tijesta



Pita prije pečenja



Vege pita od jabuka



Krostata bez šećera

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dijabetesom
- osobe koje se hrane po Halalu i Košeru

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- izvor ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- dobar izvor vitamina E, riboflavina, tiamina i folata
- sadrži kalcij, željezo, magnezij, mangan i bakar

Integralno brašno, orašasti plodovi i marmelada od bobičastog voća s niskim udjelom šećera pridonose visokom udjelu vlakana koja povoljno utječu na koncentraciju glukoze i masnoća u krvi te stimuliraju rad crijeva.

Recept slastice

15 dkg maslaca
 25 dkg integralnog brašna
 1 dkg stevije u prahu
 10 dkg mljevenih lješnjaka
 1 jaje
 limunova korica od 1 limuna
 1 dkg cimeta u prahu
 0,2 dkg sode bikarbone
 5 kapi ekstrakta vanilije
 30 dkg džema za dijabetičare

Zamijesite tijesto od maslaca, brašna, stevije, mljevenih lješnjaka i jaja. Razvaljajte ga u kalup za krostatu. Pecite 20 minuta na 180°C i ohladite. Premažite džemom za dijabetičare i poslužite.

Svi sastojci trebaju imati Halal/Košer certifikat.

Priprema tijesta



Podloga za krostatu



Nadijevanje krostate



Krostata bez šećera



Doboš torta

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe koje se hrane po Halalu
- osobe koje se pridržavaju Košer prehrane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- sadrži vitamin A, D i E
- izvor polifenola

Jednostavni sastojci ove slastice lako se mogu prilagođavati za osobe raznih vjeroispovijesti ukoliko se koriste dozvoljene i certificirane namirnice. Jaja, maslac i čokolada pridonose dobrom nutritivnom sastavu, posebno zato što su izvor vitamina topivih u mastima.

Recept slastice

BISKVIT:

6 jaja
14 dkg smeđeg šećera
18 dkg pšeničnog oštrog brašna
limunova korica

KREMA:

4 jaja
10 dkg smeđeg šećera
1 vanilin šećer
10 dkg čokolade
15 dkg maslaca

KARAMEL:

200 g šećera kristal
2 žlice limunovog soka

Svi sastojci trebaju imati Halal/Košer certifikat.

Pripremanje kore



Za pripremu biskvita bjelanjke miješajte sa šećerom, a zatim dodajte žumanjke, brašno i limunovu koricu. Podijelite smjesu na 5 jednakih dijelova. U okrugli kalup stavite papir za pečenje i pecite svaku koru 15 minuta na 170°C.

Za kremu žumanjke, šećer i vanilin šećer miksajte dok smjesa ne postane svijetla. Kuhajte na pari stalno miješajući i postupno dodavajući čokoladu dok se smjesa ne počne odvajati od posude. Zatim prekrijte folijom i stavite na hladno mjesto. Izmiješajte maslac i dodajte ga stalno miješajući u ohlađenu kremu. Premažite svaku koru kremom.

Za preljev od karamela kuhajte šećer u suhoj posudi za kuhanje. Kad se šećer otopi, dodajte limunov sok i još vruće prelijte na zadnju koru.

Pečena kora



Pripremanje karamela



Izrezani karamel



Doboš torta



Bezglutenska mak torta

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s celijakijom
- osobe s alergijom i intolerancijom na gluten

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- izvor mononezasićenih te ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamin A, D, E, tiamin, folat i vitamin B6
- sadrži željezo, bakara, kalcij, kalij, mangan, cink i magnezij
- izvor biljnih alkaloida poput morfina, tebaina, kodiena i papaverina

Mak je namirnica izvrsne nutritivne vrijednosti koja sadrži veći udio vlakana, mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina te vitamina i mineralnih tvari. Osim toga sadrži biljne alkaloide koji djeluju umirujuće na živčani sustav tako što smanjuju bol te potiču san.

Recept slastice

25 dkg mljevenog maka
 25 dkg smeđeg šećera
 15 dkg maslaca
 6 jaja
 1 prašak za pecivo
 0,3 dl ruma
 20 dl slatkog vrhnja
 20 dkg čokolade za kuhanje
 voćni džem po želji

Mikserom izmiješajte bjelanjke sa šećerom, a u isto vrijeme otopite maslac dok ne postane tekući. Žumanjke, maslac i mak dodajte u bjelanjke lagano miješajući kuhačom. Pecite u pećnici 40 minuta na 180° C.

Za pripremu ganache preljeva zakuhajte slatko vrhnje do vrenja i dodajte čokoladu za kuhanje. Uklonite s vatre i miješajte dok smjesa ne postane ujednačena.

Tortu premažite džemom, ohladite u hladnjaku na 30 minuta i glazirajte ganache preljevom. Izrežite na šnite i poslužite.

Dodavanje maka u smjesu



Glaziranje torte



Bezglutenska mak torta



Lagane buhtlice

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s celijakijom
- osobe s alergijom i intolerancijom na gluten

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- sadrži vitamine A, D, E, riboflavin i vitamin B12
- sadrži kalcij i fosfor

Izrada ove slastice s bezglutenskim brašnom čini je pogodnim za osobe koje su zbog zdravstvenih razloga eliminirale gluten iz svoje prehrane. Osim toga sadrži veće količine mlijeka, maslaca i jaja koje doprinose nutritivnoj vrijednosti slastice.

Recept slastice

KVAS:

1 dcl toplog mlijeka
 1/2 svježeg kvasca
 1 velika žlica smeđeg šećera
 1 velika žlica bezglutenskog brašna

TIJESTO:

50 dkg bezglutenskog brašna
 10 dkg smeđeg šećera
 10 dkg otopljenog maslaca
 2 dcl toplog mlijeka
 1 jaje
 1 vanilin šećer
 malo limunove korice
 malo soli

NADJEV:

džem po želji
 šećer u prahu za posipanje

Kad pripremate ovaj kolač bitno je da u prostoriji bude najmanje 25°C. U posudu stavite toplo mlijeko, usitnjeni svježi kvasac, žlicu smeđeg šećera i žlicu bezglutenskog brašna. Ostavite na toplom da se diže dok se volumen kvasca ne udvostruči. Za to vrijeme u drugu posudu stavite bezglutensko brašno, smeđi šećer, otopljeni maslac, mlijeko, jaje, vanilin šećer, limunovu koricu i malo soli. Kad se kvas digno, dodajte ga u ove sastojke i zamijesite tijesto. Ostavite tijesto da se diže dok se smjesa ne udvostruči. Od tijesta odvojite otprilike 10 dkg i oblikujte lopticu. Isto ponovite sa cijelim tijestom.

Loptice razvaljajte u pola cm debljine i nadjenite džemom po želji. Zatvorite ih, okrenite na stranu gdje se spajaju stranice tijesta i stavite na četvrtasti nauljeni kalup dimenzija 30 x 20 cm. Na isti način svaku kuglicu posložite jednu do druge. Buhtlice ponovno ostavite da se dižu dok ne udvostruče svoj volumen. Potom ih pecite na 170°C 35 minuta. Kad su pečene, izvadite ih iz pećnice i prekrijte krpom dok se ne ohlade. Ukrasite ih šećerom u prahu i poslužite.

Priprema tijesta



Punjenje pekmezom



Gotove buhtlice



Torta od mrkve

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dislipidemijom
- vegane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- dobar izvor vlakana
- pretežito sadrži srednjelančane masne kiseline
- sadrži vitamine A, K i B6
- sadrži kalij, željezo i mangan
- izvor polifenola

Uporaba integralnog i sojinog brašna pridonosi nutritivnoj vrijednosti torte od mrkve jer doprinosi povećanom unosu vlakana, dok dodatak sojinog jogurta uz brašno pridonosi kvalitetnom aminokiselinskom sastavu. Mrkva, kokosov maslac, grožđice, cimet i kakao imaju prirodno slatkastu aromu, ali i visoku nutritivnu vrijednost.

Recept slastice

BISKVIT:

30 dkg glatkog integralnog brašna

10 dkg sojinog brašna

0,5 dkg sode bikarbone

2 dkg kakaa (gorki)

1 dkg cimeta

2 dkg đumbira

0,6 g stevije u prahu

10 dkg smeđeg šećera

25 dkg kokosovog maslaca

2 žličice ekstrakta vanilije

50 dkg sitno ribane mrkve

10 dkg grožđica

2 dcl vode

KREMA:

35 dkg sojinog jogurta

5 listića želatine

Za biskvit pomiješajte brašno, sodu bikarbonu, kakao, cimet i đumbir. Zatim u smjesu umiješajte naribanu mrkvu i grožđice. U drugoj posudi miješajte mikserom steviju, smeđi šećer, vodu, ekstrakt vanilije i kokosov maslac, a zatim polako umiješajte i smjesu s mrkvom i grožđicama. Smjesu ulijte u okrugli kalup i pecite na 180°C 30 minuta. Pustite da se ohladi u kalupu i zatim prelijte kremom od sojinog jogurta i želatine. Za pripremu kreme u hladnu vodu namočite listiće želatine na 5 minuta. Na laganoj vatri zagrijte sojin jogurt s ocijeđenom želatinom. Kad se želatina otopi, prelijte preko biskvita dok je još toplo. Ohladite u hladnjaku na 2 sata i izrežite na šnite.

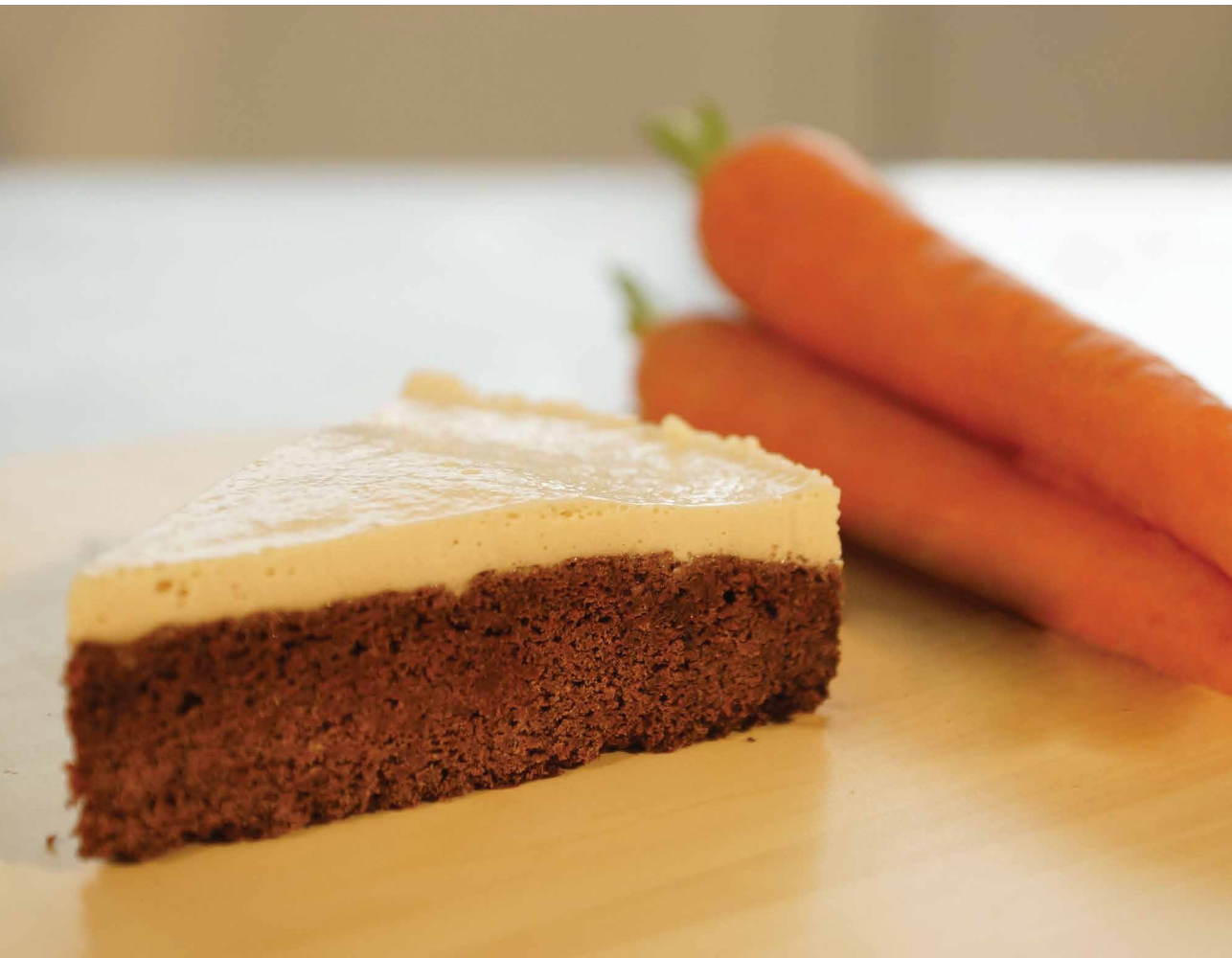
Biskvit za tortu



Torta od mrkve



Torta od mrkve



Reform torta

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- djecu, trudnice, dojilje i osobe starije dobi
- sportaše

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- slastica visoke nutritivne gustoće
- kvalitetan aminokiselinski sastav
- dobar izvor vlakana
- izvor srednjelančanih te ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži riboflavin, tiamin, folat, vitamin B12 i pantotensku kiselinu
- sadrži željezo, selen, fosfor, cink i mangan
- izvor lecitina

Visokoj nutritivnoj vrijednosti reform torte pridonosi integralno brašno, jaja, orasi te maslac i tamna čokolada s više od 40% kaka. Pri tome su orasi odličan izvor omega masnih kiselina dok su jaja dobar izvor aminokiselina. Također, lecitin iz jaja je izvrstan antioksidant, sudjeluje u sintezi neurotransmitera bitnih za prijenos živčanog impulsa te povoljno utječe na koncentraciju masnoća u krvi.

Recept slastice

BISKVIT:

10 bjelanjaka
 30 dkg smeđeg šećera
 20 dkg oraha
 5 dkg integralnog brašna

NADJEV:

20 žumanjaka
 20 dkg rižinog slada
 1 mahune vanilije
 35 dkg maslaca
 15 dkg tamne čokolade (više od 40% kaka)

Kako biste pripremili koru bjelanjke miješajte mikserom i dodajte smeđi šećer. Lagano umiješajte mljevene orahe i integralno brašno. Razmažite paletom na lim na koji ste prethodno stavili masni papir i pecite 15 minuta na 180°C. Kada se kora ohladi, režite je po dužini na 5 jednakih dijelova koje ćete kasnije mazati kremom, jednu po jednu. Žumanjke izmiješajte mikserom, dodajući rižin slad i vaniliju. Stavite u posudu i skuhaite na pari. U toplu smjesu dodajte čokoladu i promiješajte mikserom.

Pjenasto izmiješajte maslac. Postupno mu dodajte ohlađenu kremu od žumanjaka uz neprekidno miješanje. Kremom premažite kore ostavljajući dovoljno kreme za ukrašavanje.

Priprema kore



Nadjenuta torta



Reform torta



Paprenjaci

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe koje se hrane po Halalu
- osobe koje se pridržavaju Košer prehrane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- izvor vlakana
- izvor ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- dobar izvor vitamina E, K, riboflavina, tiamina i folata
- dobar izvor željeza, magnezija, cinka, mangana, bakra i kalija

Lješnjaci su dobar izvor vlakana, nezasićenih masnih kiselina te vitamina i mineralnih tvari. Isto tako sadrže veću količinu vitamina E koji je izvrstan antioksidant te štiti stanice od oštećenja.

Recept slastice

40 dkg oštrog brašna

15 dkg maslaca

15 dkg šećera

18 dkg mljevenih lješnjaka

1 jaje

0,5 dl mlijeka

po 0,3 dkg papra, cimeta, klinčića i
muškatnog oraščića

5 dkg meda

šećer u prahu za posipanje

1 vanilin šećer

Začine pomiješajte s brašnom da se ravnomjerno rasporede. U dubokoj posudi umiješajte sve sastojke i zamijesite tijesto. Razvaljajte ga na dasci valjkom i izrezivačem izrežite oblike keksa i stavite na lim. Pecite ih 15 minuta na 170°C.

Svi sastojci trebaju imati Halal/Košer certifikat.

Priprema tijesta



Valjanje tijesta



Keksi na papiru prije pečenja



Paprenjaci



Sportska čokoladna torta

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- sportaše
- djecu, trudnice, dojilje i osobe starije dobi

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan aminokiselinski sastav
- izvor vlakana
- sadrži vitamine A, D i E
- dobar izvor željeza, kalcija, selen i fosfora
- izvor lecitina i polifenola

Čokoladna torta iako niskog glikemijskog indeksa, zbog većeg sadržaja masti i proteina jaja, sadrži veliku količinu ugljikohidrata u jednom serviranju što je pogodno za brzu nadoknadu energije i obnovu mišićnog glikogena nakon tjelesne aktivnosti sportaša.

Recept slastice

TIJESTO:

15 dkg maslaca
 8 jaja
 15 dkg smeđeg šećera
 12 dkg oštrog integralnog brašna
 1 vanilin šećer
 20 dkg tamne čokolade (više od 40% kaka)

KREMA GANACHE:

10 dl slatkog vrhnja
 50 dkg čokolade (min 70% kaka)

Odvojite bjelanjke od žumanjaka. Od bjelanjaka istucite čvrsti snijeg i postupno umiješajte smeđi šećer i vanilin šećer. Maslac pjenasto izmiješajte, dodajte žumanjke, otopljenu čokoladu i sve dobro promiješajte. Dodajte čvrsti snijeg od bjelanjaka i brašno te lagano izmiješajte. Izlijte u namazani kalup za torte promjera 26 cm i pecite u pećnici zagrijanoj na 180°C 60 minuta. Kad se biskvit ohladi, prerežite ga na dva dijela i namočite mlijekom ili smjesom od vode, šećera i soka od naranče. Zakuhajte slatko vrhnje i prelijte po razlomljenoj čokoladi. Miješajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Smjesu potpuno ohladite, ali neka još uvijek bude tekuća. Potom je izmiješajte mikserom dok ne postane čvrsta. Premažite biskvit ganache kremom, a za preljev koristite istu tu kremu samo u tekućem obliku.

Nadievena ohlađena torta



Preljevanje čokoladom



Sportska čokoladna torta



Energetski čupavci

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- djecu, trudnice, dojilje i osobe starije dobi
- sportaše i rekreativce

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- slastica visoke nutritivne gustoće
- kvalitetan aminokiselinski sastav
- izvor vlakana
- sadrži srednjelančane te ω -3 i ω -6 masne kiseline
- sadrži vitamin E, riboflavin, folat i vitamin B6
- dobar izvor željeza, kalcija, mangan, fosfor i selen
- sadrži veliku količinu polifenola

Integralno brašno, bademi, kokos i punomasno mlijeko čine ovaj kolač dobrim izvorom vlakana, proteina, srednjelančanih i kratkolančanih masnih kiselina kao i nezasićenih masnih kiselina koje pozitivno utječu na koncentraciju masnoća u krvi. Uz sve navedeno, tamna čokolada je odličan izvor polifenola koji djeluju protuupalno.

Recept slastice

SASTOJCI:

6 jaja
 20 dkg meda
 1 dl ulja uljene repice
 1 dl sojinog mlijeka s okusom vanilije
 10 dkg integralnog brašna
 0,05 dkg sode bikarbone
 10 dkg mljevenih badema
 7 dkg mljevenog kokosa
 0,15 dkg kakaa
 korica 1 naranče
 0,3 dl ruma
 sok polovice limuna

ČOKOLADNA GLAZURA:

20 dkg tamne čokolade s više od 70% kakaa
 2 dkg maslaca
 1 dl punomasnog mlijeka (3,8% mm)
 kokosovo brašno za ukras

Mikserom izmiješajte jaja dok ne dobijete gustu pjenastu kremu. Dodajte ulje, brašno, sodu bikarbonu, med i sojino mlijeko. Dobivenu smjesu podijelite u dva jednaka djela. U prvi dio dodajte naribanu koricu naranče i mljevene bademe, a u drugi dio umiješajte kakao. Premažite lim za pečenje maslacem i pospite brašnom. Ulijte žutu smjesu, a onda prošarajte tamnom smjesom. Pecite na 180° C oko 30 minuta. Kad se ohladi, izrežite u rombove ili kockice. U mikrovalnoj pećnici otopite mlijeko, maslac i čokoladu. Kockice umočite prvo u čokoladu, a zatim u kokosovo brašno.

Rezanje pečenog biskvita



Umakanje romba u kokos



Energetski čupavci



Kesten pire

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s nutritivnim alergijama
- vegane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- izvor mononezasićenih masnih kiselina
- dobar izvor riboflavina, tiamina, folata i vitamina B6
- dobar izvor kalija, mangan i bakar

Kesten sadrži veliki udio vlakana, mononezasićenih masnih kiselina, biološki aktivnih tvari te kalija. Svi navedeni nutrijenti zaštitni su i funkcionalni čimbenici kod kardiovaskularnih bolesti.

Recept slastice

100 dkg kuhanog kestena

1 dl rižinog mlijeka

2 vrećice vanilin šećera

20 g smeđeg šećera

0,03 l ruma

za ukras tamna čokolada bez mlijeka

U dubljoj zdjeli pomiješajte sve sastojke i ostavite u hladnjaku petnaestak minuta da se stisnu. Zatim protisnite kroz sito za kesten pire ili naribajte na ribežu.

Kesten pire



Bezglutenski mousse od jabuka

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s celijakijom te alergijom i intolerancijom na gluten
- makrobiotičare

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- sadrži vitamine C i K
- sadrži kalij i mangan
- bogati izvor polifenola

Polifenoli jabuke, kvercetin, kamferol, klorogenske kiseline i antocijani imaju izrazito antioksidativno djelovanje i djeluju zaštitno na kardiovaskularni sustav. Zanimljivo je da ova slastica sadrži veće količine cimeta koji sudjeluju u regulaciji koncentracije glukoze u krvi te se u narodnoj medicini često koristi za smirenje blažih probavnih tegoba.

Recept slastice

200 dkg jabuka
 10 dl vrhnja za šlag
 20 dkg meda
 0,3 dkg cimeta u prahu
 1 žličica arome vanilije
 orasi za ukrašavanje

Izmiješajte mikserom vrhnje za šlag, ogulite i očistite jabuke i narežite ih na komade. Kuhajte ih u vodi dok ne omekšaju. Jabuke ocijedite i u multipraktiku izmiješajte s medom, cimetom i aromom vanilije. Dobivenu smjesu dodajte u šlag i lagano promiješajte. Napunite čašice i poslužite hladno. Ukasite mljevenim orasima po želji.

Bezglutenski mousse od jabuka



Veganske princeps krafne

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- vegane
- sportaše

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan izvor proteina
- dobar izvor vlakana
- sadrži srednjelančane masne kiseline
- sadrži vitamine C, A, D, E i K
- sadrži kalcij, magnezij, kalij, željezo
- sadrži fitoestrogene, fitosterole i polifenole

Proizvodi od soje sadrže vlakna, dobar su izvor visoko kvalitetnih proteina te mineralnih tvari i vitamina posebice topivih u mastima. Izoflavoni i fitosteroli podrijetlom iz soje doprinose očuvanju kardiovaskularnog sustava dok fitoestrogeni smanjuju simptome menopauze u žena.

Recept slastice

TIJESTO:

2,5 dl vode
 6 dkg margarina
 malo soli
 6 dkg kukuruznog škroba
 14 dkg brašna
 15 dkg žlica sojinog brašna
 0,5 dkg sode bikarbone

KREMA:

1 prašak za puding od vanilije
 4 dl sojinog mlijeka
 5 dkg smeđeg šećera
 1 mahuna vanilije

Za pripremu tijesta u dubokoj posudi izmiješajte sve potrebne sastojke osim vode. Vodu dodajte polako miješajući smjesu dok ne dobijete glatko tijesto koje se može oblikovati kroz slastičarsku vrećicu.

Ugrijte pećnicu na 200°C. Na lim stavite papir za pečenje i istisnite male hrpice tijesta. Pecite na 180°C 15 minuta, a kada se ohlade prerežite ih na pola.

Za kremu sve sastojke stavite u zdjelu za kuhanje i lagano kuhajte uz miješanje dok se krema ne počne zgušnjavati. Kada se zgusne, ugasite vatru i nastavite miješati da se malo ohladi. Slastičarskom vrećicom napunite donje polovice ohlađenih krafni i poklopite ih gornjom polovicom. Pospite šećerom u prahu i poslužite ohlađene.

Pečene krafne



Prerezane krafne spremne za nadjevanje



Veganske princes krafne



Slana bezglutenska peciva

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s celijakijom
- osobe s alergijom i intolerancijom na gluten

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- sadrži vlakna
- izvor mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina

Peciva s bezglutenskim brašnom pogodna su za osobe s celijakijom, alergijom ili intolerancijom na gluten. Za razliku od gotovih pekarskih proizvoda sadrže manji udio zasićenih masti jer maslinovo ulje te sjemenke sezama, lana, maka i suncokreta koje su u recepturi, pretežito sadrže nezasićene masne kiseline.

Recept slastice

TIJESTO:

0,2 dl ekstradjevičanskog maslinovog ulja
 2 jaja
 5 dkg maslaca
 3 dkg meda
 2 dkg svježeg kvasca
 50 dkg mješavine bezglutenskog brašna za kruh
 3 dkg soli
 40 dkg mlijeka

PREMAZIVANJE:

2 žumanjak
 0,6 dl mlijeka
 razne sjemenke (sezam, lan, mak, suncokret) za posipanje

Stavite toplo mlijeko u zdjelu za miješanje i dodajte usitnjeni kvasac i med te 50 dkg brašna i ostavite da se diže dok se smjesa ne udvostruči. Dodajte tijestu sve ostale namirnice i mijesite dok ne dobijete homogenu kompaktnu smjesu.

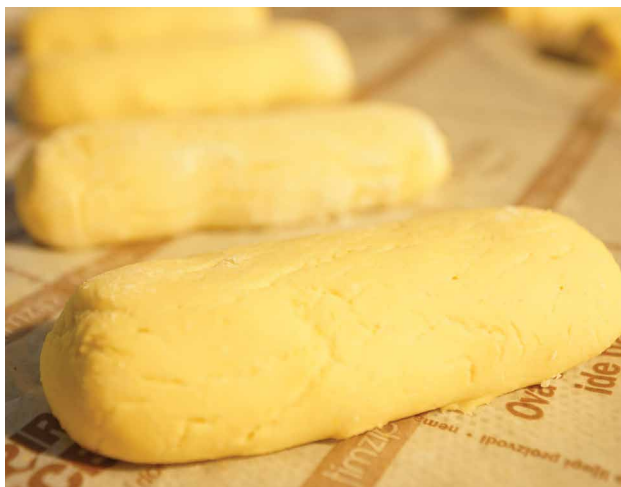
Tijesto ostavite da se diže još sat vremena. Potom ponovno izmijesite i zatim oblikujte kuglice od otprilike 10 dkg tijesta koje stavite na masni papir. Između kuglica ostavite dovoljno prostora za dizanje.

Ostavite kuglice da se dižu još 20 minuta i zatim ih stavite u pećnicu koju ste prethodno zagrijali na 200°C, odmah smanjujući temperaturu na 170°C.

Priprema kvasa



Treće dizanje tijesta



Slana bezglutenska peciva



Kus kus šnite

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s laktoza intolerancijom
- osobe s metaboličkim sindromom

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- izvor ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamin E, vitamina K, riboflavin, tiamin i folat
- sadrži kalij, željezo, kalcij, mangan i magnezij

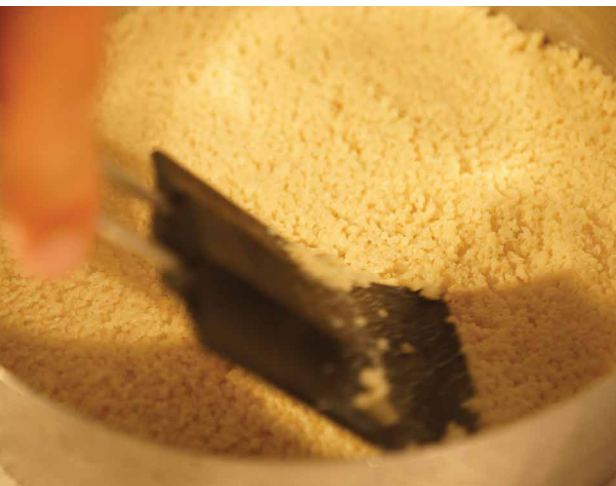
Veće količine lješnjaka i grožđica sadrže veći udio vlakana koji potiču rad crijeva, a i povoljno utječu na koncentraciju masnoća u krvi. Osim toga, poznat je utjecaj grožđica na snižavanje krvnog tlaka zbog povećanog udjela kalija te manjeg udjela natrija.

Recept slastice

30 dkg kus kusa
 8 dl jabučnog soka
 5 dl rižinog mlijeka
 15 dkg grožđica
 20 dkg lješnjaka
 1 dkg limunove korice

Pomiješajte kus kus, rižino mlijeko i jabučni sok te kuhajte dok kus kus ne upije tekućinu (3-5 minuta). Stavite u okrugli kalup i poravnajte. Ostavite u hladnjaku 10 minuta. Grožđice kuhajte nekoliko minuta u toliko vode da ih prekrije. Zatim grožđice isjeckajte s lješnjacima i limunovom koricom u multipraktiku. Smjesu premažite na koru od kus kusa i ohladite. Ohlađenu tortu prerežite na pola i prekrijte jednu polovicu drugom.

Priprema podloge



Priprema nadjeva



Kus kus šnita



Voćni biskvit bez laktoze

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s laktoza intolerancijom
- lakto-ovo vegetarijance

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio pektina
- sadrži vitamin C i A
- sadrži kalij i mangan
- bogati izvor polifenola posebice antocijana i kvercetina
- izvor melatonina

Višnje su nutritivno bogate namirnice s izrazito malom kalorijskom vrijednosti, a posebno se ističe njihov antioksidativni kapacitet kojem pridonose polifenoli. Također sadrže i veće količine vlakana, prvenstveno pektina koji snižava LDL kolesterol, ali i kalija koji povoljno utječe na razinu krvnog tlaka. Višnje sadrže i melatonin tzv. hormon sna koji je odgovoran za ciklus spavanja i stanja budnosti.

Recept slastice

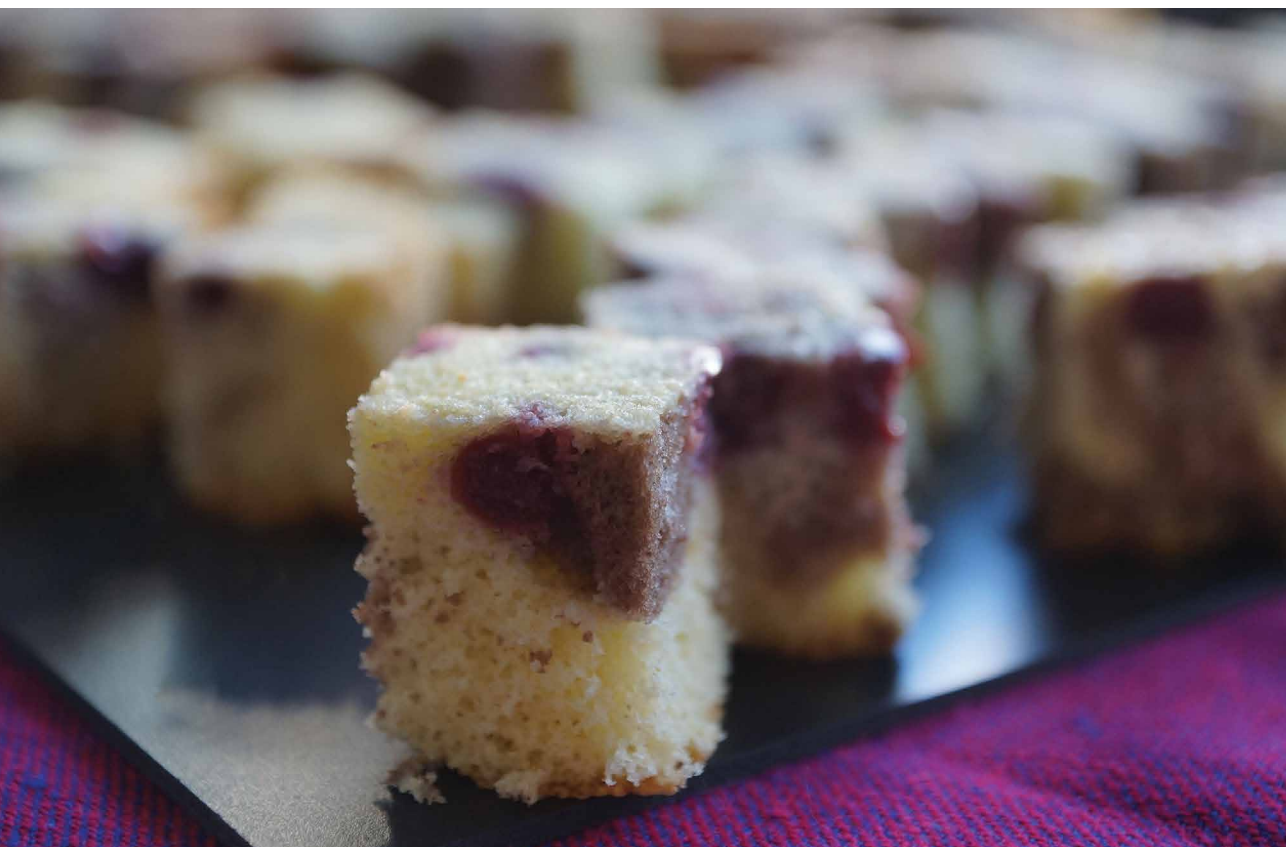
10 jaja
25 dkg brašna
10 dkg smeđi šećera
2 paketića vanilin šećera
0,2 dkg sode bikarbone
1,25 dl suncokretovog ulja
2,5 dl sojinog mlijeka
30 dkg višnji iz kompota

Miješajte mikserom žumanjke dok ne dobijete svijetlu kremu. U drugoj posudi izmiješajte bjelanjke i dodajte smeđi šećer. Pomiješajte te dvije smjese i dodajte brašno, sodu bikarbonu, ulje i sojino mlijeko. Sve dobro izmiješate pa izlijte u lim obložen papirom za pečenje (30 x 15 cm). Na površinu pospite višnje i pecite na 170°C 40 minuta.

Biskvitna smjesa s višnjama



Voćni biskvit bez laktoze



Jednostavni kolač od prosa

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s nutritivnim alergijama
- osobe s celijakijom te alergijom i intolerancijom na gluten

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- sadrži vitamine C, A, E, niacin, tiamin i folat
- sadrži kalij, magnezij, cink i bakar
- izvor polifenola i karotenoida

Marelice su bogate kalijem, vitaminom A, E i niacinom zaštitnim čimbenicima razvoja kardiovaskularnih bolesti. Također njihov nutritivni sastav doprinosi zaštiti očiju od bolesti uzrokovanih starenjem.

Recept slastice

20 dkg prosa
 20 dkg marelica
 mahuna vanilije
 0,1 dkg soli
 0,4 dkg stevije u prahu

Namirnice za kolač od prosa



Proso operite i popržite nekoliko minuta na laganoj vatri stalno miješajući. U zdjelu ulijte vodu te kuhajte proso zajedno s mahunom vanilije i soli. Nakon 15 minuta kuhanja dodajte marelice nasjeckane na manje komadiće. Kuhajte na laganoj vatri još 5 minuta dok proso ne omekša i dodajte steviju. Smjesu izlijte u nauljeni lim i pecite na 170° C 15 minuta.

Kuhanje prosa



Jednostavni kolač od prosa



Rižin puding sa zobenim mlijekom

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s nutritivnim alergijama
- makrobiotičare

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- sadrži tiamin, niacin i vitamin B6
- sadrži magnezij, selen i mangan

Integralna riža bogata je vlaknima koja osiguravaju dulji osjećaj sitosti te pozitivno utječu na rad probavnog sustava. Također reguliraju koncentraciju glukoze i masnoća u krvi.

Recept slastice

2 dl zobenog mlijeka
0,3 dl agavinog sirupa
15 dkg skuhane smeđe riže
cimet za ukrašavanje

Zagrijte zobeno mlijeko u manjoj posudi na laganoj vatri do vrenja. Dodajte agavin sirup i izmiješajte. Zatim dodajte rižu i nastavite miješati. Kuhajte na laganoj vatri sve dok se riža ne ukuha s mlijekom u puding. Višak tekućine će ispariti, a smjesa će se zgusnuti. Ukrasite cimetom.

Rižin puding sa zobenim mlijekom



Nabujak od čokolade i banana

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dislipidemijom
- sportaši

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio ugljikohidrata
- sadrži vitamin C i B6
- sadrži kalij, magnezij i mangan

Kombinacija banane, čokolade i jogurta daje izrazito povoljan sastav makronutrijenata. Stoga ovu slasticu osim osoba s dislipidemijom mogu konzumirati i sportaši kao obrok tijekom i nakon tjelesne aktivnosti.

Recept slastice

1 velika banana
1 jaje
5 dkg kakao praha
5 dkg meda
6 dkg light jogurta
0,2 dkg soda bikarbonate

Sve sastojke izmiješajte u multipraktiku kako biste dobili homogenu smjesu. Smjesu stavite u prikladnu posudu i pecite u mikrovalnoj pećnici 1-2 minute, ovisno o snazi mikrovalne pećnice. Imajte na umu da će nabujak udvostručiti svoju masu.

Nabujak od čokolade i banana



Čokoladni muffin sa stevijom

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dijabetesom
- osobe s dislipidemijom

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- sadrži vitamin E, vitamin D, riboflavin, vitamin B6 i B12
- sadrži kalcij, željezo, magnezij, kalij, mangan i bakar
- izvor polifenola

Kakao i rogač bogati su polifenolima, a pripisuje im se antioksidativno, protuupalno i antikancerogeno svojstvo. Važno je istaknuti da kombinacija integralnog brašna i rogača sadrži veliki udio vlakana bitnih za održavanje zdravlja probavnog i kardiovaskularnog sustava.

Recept slastice

25 dkg integralnog brašna

20 dkg mljevenog rogača

5 dkg kakaa

1 žličica sode bikarbone

5 dl mlijeka

2 jaja

0,05 dl tekućeg zaslađivača od stevije

sok od pola limuna

Jaja izmiješajte mikserom dok ne postanu pjenasta. U posebnoj zdjeli pomiješajte brašno, sodu bikarbonu, rogač i kakao. U trećoj posudi tekući zaslađivač od stevije pomiješajte s mlijekom, limunovim sokom, a zatim dodajte tekuće i mokre sastojke i izmiješajte u homogenu smjesu. Smjesu stavite u papirnate kalupe za muffine i pecite 20 minuta na 180°C.

Punjenje kalupića smjesom za muffine



Čokoladni muffin sa stevijom



Puding od muškatne bundeve

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dislipidemijom
- vegane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- sadrži vitamin A , E i C
- sadrži magnezij, mangan i kalij
- izvor karotenoida

Buča obiluje karotenoidima koji imaju izrazito velik antioksidativni kapacitet te povoljno djeluju na održavanje koncentracije masnoća u krvi i snižavanje krvnog tlaka. Osim toga karotenoidi potiču oporavak oštećenja kože nastalih UV zrakama.

Recept slastice

50 dkg muškatne bundeve

1 l vode

1 vrećica pudinga od vanilije

½ mahune vanilije

10 dkg smeđeg šećera

agavin ili javorov sirup za ukrašavanje

U zdjelu ulijte jednu litru vode i dodajte 50 dkg muškatne bundeve. Kuhajte dok bundeva ne omekša, a zatim štapnim mikserom izmiješajte u pire zajedno s vodom u kojoj se kuhala. U drugoj posudi u malo hladne vode izmiješajte puding sa smeđim šećerom i sjemenkama koje ste ostrugali iz pola mahune vanilije i sve dodajte u pire od bundeve. Kuhajte na laganoj vatri dok se smjesa ne zgusne. Nakon toga smjesu izlijte u čašice i ukrasite po želji agavinim ili javorovim sirupom.

Puding od muškatne bundeve



Puding od muškatne bundeve s javorovim sirupom



Proteinski puding

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- sportaše
- djecu, trudnice i osobe starije dobi

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan izvor aminokiselina
- visoki udio ugljikohidrata
- dobar izvor vlakana
- izvor mononezasićenih te ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamin C, tiamin i vitamin B6
- sadrži kalcij, fosfor, magnezij, kalij, selen i mangan
- izvor polifenola

Puding od banane i chia sjemenki je iz nekoliko razloga izrazio dobar obrok za sportaše. Prvenstveno sadrži bananu kao izvor ugljikohidrata, zatim sadrži chia sjemenke koje su bogate vlaknima i nezasićenim masnim kiselinama kojima se pripisuje anabolički učinak. Sadržaj sirutke i skute u pudingu izrazito utječe na proteinski sastav slastice koja sadrži sve esencijalne aminokiseline potrebne za sintezu proteina i oporavak nakon treninga.

Recept slastice

1 zrela banana
2 dl sirutke
10 dkg skute
10 dkg chia sjemenki

Izmiješajte sirutku, bananu i skutu u homogenu smjesu. Smjesi dodajte chia sjemenke i dobro izmiješajte. Ulijte u posudice željene veličine i ostavite u hladnjaku 2 sata, zatim ih poslužite.

Proteinski puding



Veganski keksi sa zobenim pahuljicama

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- vegane
- makrobiotičare

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio ugljikohidrata
- izvor ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamine A, E, K, riboflavin, tiamin i vitamin B6
- sadrži magnezij, mangan, selen, kalcij, željezo, cink, bakar i fosfor
- izvor β -glukana

Zobene pahuljice imaju izrazitu nutritivnu vrijednost te sadrže i β -glukan koji prvenstveno djeluje na imunološki sustav, ali i snižava koncentraciju kolesterola u krvi. Bučine sjemenke sadrže veći udio omega masnih kiselina koje djeluju zaštitno na očuvanje srca i krvnih žila. Dodatak anisa pomaže smanjivanju nadutosti te potiče probavu.

Recept slastice

25 dkg zobenih pahuljica	
30 dkg namočenih suhih šljiva	
30 dkg prženih bundevinih sjemenki	
0,5 dkg anisa	
0,5 dkg cimeta	
40 dkg pirovog brašna	
1 dl javorovog sirupa	
1 dl nerafiniranog suncokretovog ulja	
0,1 dkg soli	

Nasjeckajte suhe šljive na komadiće. Sameljite bundevine sjemenke i izmiješajte ih sa svim ostalim sastojcima. Lagano dolijevajte vodu dok ne dobijete gustu smjesu. Kako vam se smjesa ne bi lijepila za prste, namočite ruke u hladnoj vodi. Smjesu za kekse oblikujte po želji u kiflice ili loptice te ih stavite na prethodno pripremljen lim za pečenje s masnim papirom. Pecite 15 minuta na 180°C, ovisno o debljini tijesta.

Keksi oblikovani u kuglice



Pečenje keksa na masnom papiru



Veganski keksi sa zobenim pahuljicama



Tropska torta

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe koje se hrane po Halalu
- osobe koje se pridržavaju Košer prehrane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visok udio vlakna
- izvor srednjelančanih masnih kiselina
- sadrži vitamin E, vitamin C, riboflavin i niacin
- sadrži mangan, selen i željezo
- izvor bromelaina

Ananas je dobar izvor vlakana i vitamina C koji podržava rad imunološkog sustav, zatim vitamina B skupine te mangana koji osiguravaju pravilan rad metabolizma. Sadrži enzim bromelain kojem se pripisuje pozitivno djelovanje na probavni sustav te protuupalni učinak.

Recept slastice

BISKVIT:

3 jaja

1 dl mlijeka

1,25 dkg maslaca

korica 1 limuna

4,5 dkg šećera

4,5 dkg oštrog brašna

8 dkg kokosovog brašna

KREMA:

1 mahuna vanilije

8 dkg šećera

8 dkg gustina

5 dl mlijeka

8 dkg kokosovog brašna

15 dkg maslaca

25 dkg ananasa iz kompota

Svi sastojci trebaju imati Halal/Košer certifikat.

Za biskvit maslac i koricu limuna pjenasto izmiješajte sa šećerom i zatim dodajte žumanjke. Bjelanjke izmiješajte mikserom u čvrsti snijeg i lagano miješajući dodajte u smjesu sa žumanjcima. Zatim postupno dodajte brašno i kokosovo brašno. Smjesu izlijte u kalup za okruglu tortu promjera 26 cm u koji ste stavili masni papir te pecite na 180°C 30 minuta. Za kremu izmiješajte gustin u malo hladnog mlijeka. Vaniliju i šećer kuhajte s preostalim mlijekom i kad zavrije, dodajte smjesu mlijeka i gustina i miješajte dok se ne zgusne. Ohladite i izmiješajte mikserom uz dodavanje maslaca i kokosovog brašna. Biskvit prerežite na dva dijela, na donji dio stavite ploške ananasa te sve premažite kremom. Preostalom kremom premažite tortu i posipajte kokosovim brašnom.

Torta spremna za ukrašavanje



Tropska torta



Tropska torta



Kesten rolada s bananom

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe koje se hrane po Halalu
- osobe koje se pridržavaju Košer prehrane

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio ugljikohidrata
- sadrži vitamine C, D, A, folat i vitamin B6
- sadrži kalij, magnezij i mangan
- izvor polifenola

Kesten i banane nutritivno su bogate namirnice koje su dobar izvor ugljikohidrata, a zajedno s tamnom čokoladom izvor mnogobrojnih biološki aktivnih komponenata, prvenstveno polifenola.

Recept slastice

50 dkg kuhanog nezaslađenog kestena

6 dkg šećera u prahu

12,5 dkg omekšanog maslaca

0,4 dl mlijeka

2 velike banane

10 dkg tamne čokolade (preko 40 % kaka))

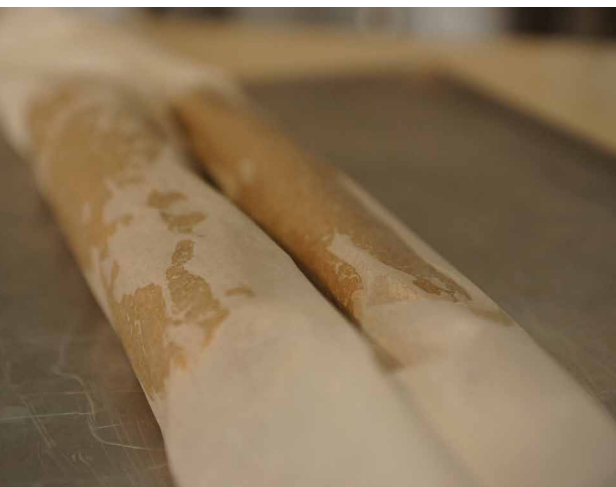
5 dkg maslaca

50 dkg meda

Kesten, šećer u prahu, omekšani maslac i mlijeko zajedno pomiješajte tako da se svi sastojci dobro sjedine. Razvaljajte kesten pire na duljinu banane. Postavite bananu na kesten i zamotajte je. Stavite u hladnjak da se stisne. U mikrovalnoj pećnici otopite čokoladu i maslac i prelijte preko kesten rolade. Ohladite, narežite i poslužite.

Svi sastojci trebaju imati Halal/Košer certifikat.

Rolanje rolade



Glaziranje rolade



Kesten rolada s bananom



Panna cotta bez laktoze

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s laktoza intolerancijom
- djecu, trudnice i osobe starije dobi

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- sadrži srednjelančane masne kiseline
- sadrži vitamine A, D, riboflavin i vitamin B12
- sadrži kalcij, fosfor, selen i kalij

Mlijeko i mliječni proizvodi bez laktoze pogodni su za konzumaciju osobama s laktoza intolerancijom, a imaju podjednaku nutritivnu vrijednost kao i obično mlijeko i mliječni proizvodi.

Recept slastice

6 listića želatine
5 dl slatkog vrhnja
1 štapić vanilije
3,6 dl mlijeka bez laktoze
10 dkg smeđeg šećera
sirup od jagode

Namočite listiće želatine u hladnu vodu, štapić vanilije uzdužno prerežite i ostružite sjemenke. U posudu stavite 3 dl vrhnja i mlijeko bez laktoze i pustite da zavrije. Dodajte šećer i štapić vanilije. Nastavite kuhati 10 minuta. Izvadite mahunu vanilije i dodajte ocijeđenu želatinu i ostatak hladnog vrhnja, izmiješajte i napunite zdjelice. Stavite u hladnjak 2 sata. Rastopite čokoladu za kuhanje na laganoj vatri. Pana cottu izvadite iz zdjelica na tanjur za posluživanje. Ukasite čokoladom i sirupom od jagode.

Panna cotta



Sladoled od jabuka i krušaka

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- vegane
- osobe koje prakticiraju sirovojedstvo

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- izvor vlakna
- izvor ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamin E, vitamin C, riboflavin i niacin
- sadrži magnezij, kalcij, željezo, kalij i fosfor
- izvor polifenola i fitosterola

Orašasti plodovi, jabuke i kruške u svojoj kori imaju veću količinu vlakana koja zajedno s nezasićenim masnim kiselinama orašastih plodova povoljno djeluju na zaštitu od kardiovaskularnih bolesti. Fitosteroli prisutni u orašastim plodovima smanjuju apsorpciju kolesterola iz crijeva.

Recept slastice

2 jabuke
2 kruške
5 dkg mljevenih badema (ili oraha)
10 dkg meda
malo limunovog soka

Jabuke i kruške dobro izmiješajte u mikseru dok ne dobijete kašu te pomiješajte s ostalim sastojcima. Smjesu izlijte u kalup i zamrznite.

Sladoled od jabuka i krušaka



Heljdine palačinke sa sirom

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- sportaše
- lakto-ovo vegetarijance

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- kvalitetan izvor aminokiselina
- visoki udio ugljikohidrata
- dobar izvor vlakana
- izvor mononezasićenih te ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamin D, tiamin, riboflavin, niacin, folat i vitamin B6
- sadrži željezo, magnezij, fosfor, mangan, cink i bakar

Heljdino brašno, sir i jaja sadrže kvalitetan izvor proteina zbog potpunog aminokiselinskog sastava. Također, heljda je dobar izvor magnezija, cinka i željeza čiji deficiti mogu smanjiti kvalitetu sportske izvedbe.

Recept slastice

ZA PALAČINKE:

9 dl malomasnog mlijeka
 2 dl gazirane vode
 2 jaja
 25 dkg heljdinog brašna
 3 dkg smeđeg šećera
 25 dkg oštrog brašna
 0,1 dkg sol
 2,5 dkg smeđeg šećera

ZA PRELJEV:

5 dcl kiselog vrhnja
 0,3 dkg soli
 3 bjelanjka
 0,2 dcl vode

ZA NADJEV:

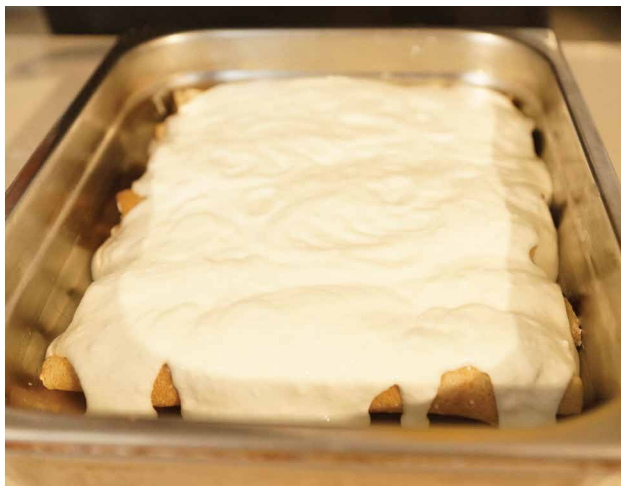
60 dkg svježeg posnog sira

Bjelanjke izmiješajte, dodajte ostale sastojke te ostavite da smjesa kratko odstoji. Ispecite palačinke, nadjenite ih posnim sirom i zarolajte. Palačinke stavite u namašćenu posudu za pečenje, prelijte kiselim vrhnjem koje ste pomiješali s 3 bjelanjka, soli i vodom te zapecite na 200°C 20 minuta ili dok ne porumene.

Nadjevane palačinke u posudi za pečenje



Palačinke prelivene preljevom



Heljdine palačinke sa sirom



Kuglice bogate kalcijem

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- djecu, trudnice, dojilje i osobe starije dobi
- sportaše

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- slastica visoke nutritivne gustoće
- kvalitetan izvor aminokiselina
- sadrži vitamin E, K, tiamin, riboflavin, niacin, folat i vitamin B6
- sadrži kalcij, željezo, magnezij, fosfor, kalij, cink
- izvor fitosterola

Kombinacija orašastih plodova i sezamovih sjemenki doprinosi visokom udjelu vlakna i fitosterola koji povoljno utječu na koncentraciju glukoze i masnoća u krvi. Također, zajedno za svježim posnim sirom doprinose kvalitetnom aminokiselinskom sastavu te visokoj nutritivnoj gustoći.

Recept slastice

30 dkg datulja
 15 dkg lješnjaka
 15 dkg badema
 20 dkg sezama
 20 dkg svježeg kravljeg sira

Očistite datulje i usitnite ih u multipraktiku dok smjesa ne postane kao tvrdi džem. Smjesi dodajte mljevene lješnjake, bademe i svježi kravljji sir. Sastojke umiješajte u homogenu smjesu i oblikujte kuglice. Kuglice uvaljajte u sezam. Prije oblikovanja kuglica pripremite posudu s hladnom vodom u koju ćete tijekom pravljenja kuglica umakati ruke kako vam se ne bi lijepila smjesa.

Kuglice uvaljane u sezam



Kuglice bogate kalcijem



Kuglice bogate kalcijem



Kikiriki kolač

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- djecu, trudnice, dojilje i osobe starije dobi
- makrobiotičare

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- slastica visoke nutritivne gustoće
- izvor aminokiselina
- izvor vlakana
- izvor srednjelančani te ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamina E, K, tiamin, folat, vitamin B6
- sadrži magnezij, željezo, mangan, kalij, selen i fosfor
- bogati izvor fitosterola i polifenola

Kombinacija orašastih plodova, datulja i kokosa pridonosi bogatom nutritivnom sastavu i smanjuje rizik oboljenja od kardiovaskularnih bolesti tako što kontrolira koncentraciju masnoća i glukoze u krvi. Osim toga ima izrazito antioksidativno djelovanje koje štiti stijenke krvnih žila.

Recept slastice

KORE:

12 datulja
 5 dkg kaka
 0,1 dkg morske soli
 13 dkg lješnjaka
 7 dkg kokosovog brašna
 7 dkg maslaca

KREMA:

½ mahune vanilije (sjemenke)
 20 datulja (+ vruća voda)
 0,3 dkg kokosovog ulja
 1 mahuna vanilije (sjemenke)
 5 dkg maslaca

KARAMEL:

0,6 dl kokosovog mlijeka
 14 dkg maslaca od kikirikija
 10 dkg meda
 ½ mahune vanilije (sjemenke)

Za koru sve sastojke izmiješajte u multipraktiku. Ulijte smjesu u kalup promjera 26 cm u koji ste prethodno stavili masni papir i izravajte. Tako pripremljeno stavite u hladnjak 15 minuta. Za kremu datulje prelijte kipućom vodom i ostavite da odstoje 10-ak minuta. Ocijedite ih i miješajte u multipraktiku s maslacem, vanilijom, kokosovim uljem dok ne dobijete glatku masu. Premažite koru i ponovno vratite u hladnjak 15 minuta. Za karamel kuhačom pomiješajte potrebne sastojke i premažite karamel preko kreme. Za ukrašavanje se može koristiti crna čokolada. Dobro ohladite (ostavite najmanje 4 sata u hladnjaku) i poslužite.

Ulijevanje smjese u kalup



Priprema završnog sloja



Kikiriki kolač



Povrtni kuglof

Nutritivni opis

PRIMJERENO ZA:

- osobe s dijabetesom
- djecu, trudnice i osobe starije dobi

NUTRITIVNA VRIJEDNOST SLASTICE:

- visoki udio vlakna
- izvor mononezasićenih te ω -3 i ω -6 masnih kiselina
- sadrži vitamin A, E, niacin, tiamin i folat
- sadrži kalcij, željezo, magnezij, mangan, fosfor, bakar i cink

Velik udio vlakana iz integralnog brašna, rogača, maka, badema i datulja utječe na ravnotežu glukoze u krvi te je zaštitni čimbenik u nastanku kardiovaskularnih bolesti. Ono što dodatno ovu slasticu čini posebnom je cikla koja u svom sastavu sadrži betacijanine i betaksantine koji imaju antiupalna i izrazito antioksidativna svojstva.

Recept slastice

15 dkg integralnog brašna
 10 dkg mljevenog rogača
 15 dkg sitno sjeckanih badema
 0,3 dkg sode bikarbone
 0,5 dkg mljevenog cimeta
 300 g cikle
 6 jaja
 6 žlica suncokretovog ulja
 10 dkg očišćenih datulja
 2 mrkve srednje veličine

Mikserom izmiješajte jaja dok ne dobijete glatku kremu, a zatim dodajte ulje, sitno naribanu mrkvu i naribanu ciklu, sitno nasjeckane datulje i badem, mljeveni rogač, brašno, sodu bikarbonu, cimet i sve zajedno lagano izmiješajte. Izlijte u prethodno namašćen i pobrašnjen kalup za kuglof i pecite na 180°C 30 minuta. Kad se ohladi, kuglof izvadite iz kalupa i ukasite rastopljenom crnom čokoladom i sjeckanim bademima.

Povrtni kuglof



Tablice supstitucije

TABLICA 1.

ZDRAVSTVENO STANJE		
Celijakija, alergija na gluten, intolerancija na gluten		
CILJNA SKUPINA		
Osobe koje imaju intoleranciju na gluten, alergiju na gluten ili celijakiju		
PREHRANA		
Bezglutenska prehrana stroga eliminacija glutena		
ELIMINACIJA		
Žitarice koje sadrže gluten : – pšenica – ječam – raž – zob* – pir (dinkel, krupnik) – bulgur pšenica – emmer pšenica (tal.farro) – kamut pšenica – einkorn – durum pšenica, triticale (hibrid pšenice i raži) <i>*Većina osoba koja boluje od celijakije, može konzumirati zob, ako nije kontaminirana pšenicom, ali prije uvođenja u prehranu potrebno se posavjetovati s liječnikom i nutricionistom</i>	Proizvodi i prerađevine od žitarica koje sadrže gluten: – pšenična brašna – raženo brašno – brašna od ostalih žitarica koja sadrže gluten – klice – mekinje – krupica (griz) – kus-kus – žitne pahuljice – tjestenina – vafli, oblatne, lisnata tijesta krekeri – sve vrste kruha – jogurt s muesli-em ili dodatkom keksa, žitnih pahuljica i sl.	Namirnice koje mogu sadržavati gluten kao aditiv/kontaminant, u tragovima - mogu se koristiti certificirane bezglutenske inačice: – čokolada – sladoled – pudinzi – slatkiši, dražeje i ostali konditorski proizvodi – ječmeni slad – bjelila za kavu, vrhnje – voćni jogurti i jogurti s okusom – rižino mlijeko, sojino mlijeko – kupovno sušeno voće – prženo orašasto voće, posebno s dodanim okusima – maslac od kikirikija – mješavine začina – prašak za pecivo
SUPSTITUCIJA		
Žitarice koje ne sadrže gluten: – kukuruz – riža – proso – sirak – tef – pseudožitarice: heljda, amarant, kvinoja	Proizvodi od žitarica koje ne sadrže gluten: – kukuruzno brašno – rižino brašno – brašno leguminoza – bademovo brašno, orahovo brašno – brašno ostalih orašastih plodova – kokosovo brašno – brašno od tapioke – kukuruzna krupica – rižini rezanci – ekspanzirane žitarice (rižini i kukuruzni krekeri, kokice) – žitne pahuljice Bezglutenski proizvodi: – bezglutenska brašna (mješavine krumpirovog, kukuruznog i rižinog škroba) – bezglutenski keksi, vafli, korneti i sl. – bezglutenski kruh, krekeri i sl.	Nativne namirnice koje ne sadrže gluten: – gomolji: manioka, tapioka, batat, mrkva – sjemenke: suncokret, bučine sjemenke, lanene sjemenke, sezam, chia sjemenke, mak, rogač – orašasti plodovi – sve svježe mlijeko – kondenzirano mlijeko – običan jogurt – svježi sir – jaja – maslac, biljna ulja – sve svježe, konzervirano, smrznuto voće – marmelade, džemovi – med, šećer – pojedinačni biljni začini – kvasac

TABLICA 2.

ZDRAVSTVENO STANJE		
Laktoza intolerancija (primarna i sekundarna)		
CILJNA SKUPINA		
Osobe koje imaju laktoza intoleranciju		
PREHRANA		
Prehrana bez laktoze (mliječnog šećera)		
ELIMINACIJA		
Glavni izvori laktoze - mlijeko i osnovni mliječni proizvodi: – svježe mlijeko – trajno mlijeko – svježi sirevi – masni sirevi – sirevi s plemenitom pljesni – tvrdi sirevi* – skuta – sirutka – mlačenica – jogurt* – kefir* – acidofil* – kiselo mlijeko* – probiotički jogurti*	Dodatni izvori laktoze – ostali mliječni proizvodi: – mliječni namaz* – sirni namaz* – voćni jogurt* – sladoled* – mliječni pudging* – mliječni deserti* – kiselo vrhnje* – vrhnje za kuhanje* – slatko vrhnje* – vrhnje za šlag* – vrhnje za kavu* – maslac*	Industrijski prerađena hrana koja sadrži laktozu: – mlijeko u prahu – mliječna čokolada – bijela čokolada – tamna čokolada* – čokolada za kuhanje* – praškovi za instant izradu krema, pudinga i napitaka – čokoladni namazi* – namazi od orašastih plodova* – konditorski proizvodi*
<i>*kod osoba koje imaju viši prag tolerancije laktozi svi gore navedeni proizvodi se mogu koristiti u umjerenim količinama jer sadrže manje količine laktoze ili laktozu u tragovima</i>		
SUPSTITUCIJA		
Mlijeko i mliječni proizvodi bez laktoze Biljni napitci: – sojino "mlijeko" – rižino "mlijeko" – zobeno "mlijeko" – bademovo "mlijeko" – lješnjakovo "mlijeko" – kokosovo "mlijeko"	Zamjene za vrhnje: – sojino, zobeno, – bademovo vrhnje – bademovo "mlijeko" s želatinom – drugi proizvodi od soje (jogurt, tofu)	– neindustrijska krema od indijskih oraščića – šlag od kokosovog mlijeka – mousse od jabuke – samljevene sjemenke – margarin – kokosov maslac

TABLICA 3.

ZDRAVSTVENO STANJE		
Dislipidemija – povišene koncentracije masti u krvi (kolesterol i/ili trigliceridi)		
CILJNA SKUPINA		
Osobe koje imaju hiperkolesterolemiju, hipertrigliceridemiju, pretile osobe		
PREHRANA		
Prehrana sa smanjenim udjelom masti i šećera, određenog energetskeg unosa		
ELIMINACIJA		
zasićene masne kiseline životinjskog podrijetla: – slatko i kiselo vrhnje – punomasni sirevi, topljeni sirevi, sirni namazi – punomasno mlijeko – mliječne proizvode od punomasnog mlijeka svinjska mast, svinjsko salo, maslac, – izbjegavati veće količine jaja	bijeli šećer	bijelo brašno
SUPSTITUCIJA		
– obrano mlijeko, jogurt od obranog mlijeka, posni sir – šlag od kokosovog maslaca – biljni napitci, sojini fermentirani proizvodi – kokosov maslac – laneno ulje, ulje uljane repice – ulje sezama, ulje konoplje, sojino ulje, suncokretovo ulje, ulje kukuruznih klica – avokado	– smeđi šećer – agavin nektar – javorov sirup – kokosov šećer – melasa – ječmeni slad – med – cimet, kardamom – suho voće	– integralno brašno pšenice – brašna drugih žitarica – brašna pseudožitarica – brašna leguminoza – brašna orašastih plodova i sjemenki – brašno konoplje
Koristiti voće u slasticama - svježe i zamrznuto Jaja se mogu koristiti, ali umjereno; slobodno korištenje bjelanjka.		
Izbjegavati industrijske aditive, arome i bojila te ih zamijeniti začинима, ekstraktima bilja, čajevima i tzv. superfood (matcha, sirovi kakao, chia sjemenke, acai bobice, kurkuma, spirulina i dr.)		

TABLICA 4.

ZDRAVSTVENO STANJE			
Dijabetes			
CILJNA SKUPINA			
Osobe s intolerancijom glukoze, inzulinskom rezistencijom i dijabetesom tip I i tip II, pretile osobe – metabolički sindrom			
PREHRANA			
Smanjeni udio jednostavnih šećera, viši udio vlakana i određenog energetskeg unosa			
ELIMINACIJA - namirnica visokog glikemijskog indeksa i opterećenja*			
*primjer namirnica s visokim glikemijskim indeksom: – rafinirane žitne pahuljice – bijela brašna – konditorski proizvodi – datulje, suhe smokve i ostalo suho voće	– bijeli šećer – glukozno fruktozni sirupi – kukuruzni fruktozni sirup – umjetne arome sa šećerom – voćni sirupi	zasićene i trans masne kiseline: – punomasna mlijeka – mliječni proizvodi od punomasnog mlijeka – vrhnje – hidrogenirana biljna ulja – margarin	– džemovi, kompoti – industrijski voćni sokovi i slični proizvodi – keksi, piškoti, vafli i slični proizvodi – kandirano voće
SUPSTITUCIJA - namirnicama srednjeg i niskog glikemijskog indeksa**			
**primjer namirnica sa srednjim glikemijskim indeksom i opterećenjem: – sladoled – integralne žitarice – kus-kus – griz – crno grožđe – lubenica – cikla **primjer namirnica s niskim glikemijskim indeksom: – heljda – zobena kaša, – jabuka, banana, marelice – mlijeko, jogurt – ananas, trešnje, naranča, jagode – batat	prirodna sladila: – agavin sirup, brezin sirup, javorov sirup – melasa – kokosov šećer – ječmeni slad – smeđi šećer – stevia – sladila – sorbitol, ksilitol, maltit, izomaltit – saharin, ciklamati, acesulfam – cimet, rogač, kardamom – tamna čokolada preko 70% kaka	Nezasićene masne kiseline: – mliječni proizvodi od obranog mlijeka – laneno ulje, maslinovo ulje, ulje uljane repice, bučino ulje, sojino ulje, suncokretovo ulje – orašasti plodovi, sjemenke i avokado	– slični proizvodi koji su deklarirani za osobe s dijabetesom (manji udio šećera ili proizvodi sa sladilima) – svježe voće – smrznuto voće – sušeno voće* *umjereno
NAPOMENA : Dodani šećer u dijabetičkoj prehrani nije u potpunosti isključen, ali ne smije biti viši od 5% ukupnog energetskeg unosa			

TABLICA 5.

VRSTA PREHRANE	
Osobni prehrambeni odabiri – vegetarijanstvo, sirovojedstvo	
CILJNA SKUPINA	
Osobe koje provode neki od vidova vegetarijanske prehrane (semi-vegetarijanstvo, lakto-ovo-vegetarijanstvo, lakto-vegetarijanstvo, veganstvo), makrobiotika, sirovojedstvo	
PREHRANA	
Posebna načela prehrane – prehrana s djelomičnom ili potpunom eliminacijom namirnica životinjskog porijekla; prehrana namirnicama koje se jedu sirove ili sušene	
ELIMINACIJA	
Mlijeko i mliječni proizvodi*	Jaja*
*detaljan popis namirnica u tablici br. 9	*detaljan popis namirnica u tablici br. 9
SUPSTITUCIJA	
biljna „mlijeka“, napitci i srodni proizvodi*	– proizvodi od soje (jogurt, vrhnje, mlijeko) – izmiksani tofu – zgnječena banana – mousse od jabuke – kreme od miksanih orašastih plodova* – chia sjemenke* – lanene sjemenke* – pektin* – agar agar* – aquafaba**
*detaljan popis namirnica u tablici br. 2	*pomiješano s vodom **voda u kojem se kuhao slanetak
NAPOMENA: U pripremi slastica koriste se biljna izvori ulja i masti, a umjesto želatine koriste se želin, pektin i agar agar.	

TABLICA 6.

PREHRAMBENI MODEL	
Religijska načela prehrane pojedinca	
CILJNA SKUPINA	
Osobe koje konzumiraju hranu prema religijskim načelima	
PREHRANA	
Halal	Košer
Dozvoljeno: HALAL	Dozvoljeno: TAHOR
– kokošja jaja* – mlijeko i mliječni proizvodi – voće – povrće – žitarice i proizvodi od žitarica (brašna) – kava, čaj, sokovi – začini – maslac – biljna ulja – šećeri i sladila – med *koristiti namirnice i prehrambene proizvode koji imaju Halal certifikat	– mlijeko i mliječni proizvodi Košer životinja – kokošja jaja – želatina napravljena po Košeru – biljna ulja – voće – povrće – vina, vinski ocat, groždani sok, pjenušac i konjak su dozvoljeni ako su rađeni po Košeru – košer sol – začinsko bilje – šećeri i sladila – med
Zabranjeno: HARAM	Zabranjeno: TAMEN
– svinjska mast, svinjsko salo – žestoka alkoholna pića, vino, pivo – alkoholne tinkture biljaka i/ili aroma	– kokošja jaja u kojima ima krvi – životinjska mast i salo

TABLICA 7.

PREHRAMBENI MODEL	CILJNA SKUPINA	PREHRANA	KARAKTERISTIKE	IZBJEGAVATI
prehrana visoke nutritivne gustoće	– djeca – adolescenti – trudnice – dojilje – starije osobe	bogata raznolikim izvorima proteina, vitamina i mineralnih tvari uz optimalan unos ugljikohidrata i masti	– voće – povrće – orašasti plodovi – sjemenke- chia, lanene, bučine, suncokretove, sezam – klice – punomasni mliječni proizvodi – laneno, maslinovo, bučino ulje, ulje uljane repice, maslac – integralna brašna, mješavine brašna	– jednostavni šećeri – rafinirane žitarice – bijelo brašno – proizvodi od bijelog (rafiniranog) brašna – margarin

TABLICA 8.

PREHRAMBENI MODEL		
Sportska prehrana		
CILJNA SKUPINA		
Sportaši i rekreativci koji vježbaju duže od jednog sata više od 4 puta tjedno		
PREHRANA		
Namirnice visoke nutritivne gustoće i određenog omjera makronutrijenata kako bi se postigla optimalna sportska izvedba te oporavak nakon tjelesne aktivnosti		
Prije treninga	Tijekom treninga	Nakon treninga
Lagane slastice, keksi, sladoledi, voćni kupovi i frapei bogati složenim ugljikohidratima s manjom količinom masti: – integralno brašno, brašna leguminoza, brašna sjemenki – zobene pahuljice – sjemenke – svježe voće – svježe povrće – kokos – jaja (bjelanjak) – mlijeko i mliječni proizvodi s manje masti	Ugljikohidratno-elektrolitski napitnici: – razrijeđeni napici od voća s prirodnim zaslađivačima* – čajeva s dodatkom prirodnih zaslađivača* Energetske pločice/keksi: kombinacija žitarica, pahuljica, orašastih plodova, sjemenki i voća	Slastice, keksi, sladoledi, voćni kupovi i frapei bogati jednostavnim ugljikohidratima i proteinima Izvori ugljikohidrata: – zrela banana – proso, kus-kus, krumpirovo brašno, kukuruzne pahuljice – sušeno voće, marmelade, voćni želei, voćni sirupi – prirodni zaslađivači Izvori proteina: – sirutka, svježi kravliji sir, skuta, mlijeko i mliječni proizvodi – čokolada s većim udjelom kaka – tofu, sojin jogurt – jaja Izvori ugljikohidrata i proteina: – kvinoja, amaranth – čokoladno mlijeko – brašno slanutka, brašno soje – orašasti plodovi
*kombinacija izvora glukoze i fruktoze; po potrebi dodatak natrija (npr. ¼ žličice soli na 500 mL napitka)		

TABLICA 9.

ZDRAVSTVENO STANJE / CILJNA SKUPINA				
Nutritivne alergije (pojedinačne i multiple) / osobe koje imaju alergiju na jednu ili više vrsta namirnica				
PREHRANA				
Bez pojedinih ili svih alergena				
ELIMINACIJA				
kravlje mlijeko	gluten*	jaja	soja	orašasti plodovi i kikiriki
– mlijeko i svi mliječni proizvodi – svi prehrambeni proizvodi koji sadrže mlijeko ili sadrže mliječne proizvode: mliječna peciva razni namazi gotovi biskviti, keksi, pudinzi <i>na deklaraciji se navodi kao: kravlje mlijeko, proteini kravljeg mlijeka, kazein, sirutka, sirutka u prahu, mlijeko u prahu</i>	– sve žitarice koje sadrže gluten – svi prehrambeni proizvodi od žitarica koje sadrže gluten – prehrambeni proizvodi koji sadrže gluten <i>na deklaraciji se navodi kao: pšenica, ječam, raž, zob, brašno, pšenični škrob, gluten, proteini pšenice, proteini žitarica</i> *Detaljan popis eliminacijskih i supstitucijskih namirnica nalazi se u tablici 1.	– jaja – svi prehrambeni proizvodi koji sadrže jaja ili protein jaja: tjestenina tijesta, biskviti, kolači, palačinke peciva sladoled, pudinzi razni umaci <i>na deklaraciji se navodi kao: jaja, jaja u prahu, žutanjak, bjelanjak, ovotransferin, ovalbumin, ovomukoidom, lizozim</i>	– soja – svi prehrambeni proizvodi od soje te proizvodi koji sadrže soju: sojine klice sojino mlijeko sojin jogurt tofu – pekarski proizvodi – čokolada <i>na deklaraciji se navodi kao: bjelančevine soje, soja u prahu, proteini soje, lecitin, legumin, vicilin</i>	– kikiriki – orašasti podovi: lješnjak, bademi, orasi, brazilski i indijski oraščići, makadamija orah, pinjoli, pistacija i kesten – prehrambeni proizvodi koji sadrže kikiriki i/ili orašaste plodove: keksi, čokolada, biskviti, gotovi kolači, slastice – namazi: kikiriki maslac, namaz od badema, lješnjaka i sl. – bademovo, lješnjakovo "mlijeko"
SUPSTITUCIJA				
– sojino „mlijeko” * – biljna „mlijeka”: rižino zobeno bademovo** lješnjakovo** kokosovo *za osobe koje su alergične na soju ova zamjena nije prikladna **za osobe alergične na orašasto voće ova zamjena nije adekvatna	– bezglutenske žitarice – svi proizvodi od bezglutenskih žitarica – bezglutenski prehrambeni proizvodi – sve namirnice koje prirodno ne sadrže gluten	– sojino brašno* – aquafaba** *za osobe koje su alergične na soju ova zamjena nije prikladna **voda u kojem se kuhano slanuta	– mlijeko i svi mliječni proizvodi* – svi proizvodi koji sadrže mlijeko ili mliječne proizvode* – biljna „mlijeka”: rižino zobeno bademovo** lješnjakovo** kokosovo *za osobe alergične na kravlje mlijeko ova zamjena nije prikladna **za osobe alergične na orašasto voće ova zamjena nije adekvatna	– voće – sjemenke – slanuta
NAPOMENA				
Postoje vrlo rijetke alergije na voće, najčešće na citrus (limun) i bobičasto voće (jagode), kivi, lubenicu i jabuku. U ovom slučaju pri izradi slastica ne koristi se voće na koje je osoba alergična te svi proizvodi od tog voća ili proizvodi koji sadrže to voće. Npr. alergen - limun Eliminirati: limun, limunsku kiselinu, sok od limuna, limunovu koru, lemoncine, sirup od limuna, bombone i ukrasne dražeje s limunom, žele s limunom/limunskom kiselinom, ekstrakte limuna... Supstituirati: jabučni ocat, alkoholni ocat				
Pojedine osobe mogu biti alergične na prehrambene aditive koji se koriste u pripremi konvencionalnih slastica jer između ostalog, ti aditivi mogu sadržavati i osnovne alergene; gluten, proteine mlijeka, jaja i soju. U ovom slučaju pri izradi slastica ne koriste se prehrambeni aditivi na koje je osoba alergična.				

Pojmovnik struke

a

Aktiv - svaka tvar koja se sama po sebi ne konzumira kao hrana, niti je prepoznatljiv sastojak određene hrane bez obzira na hranjivu vrijednost, a čije je dodavanje hrani namjerno zbog tehnoloških razloga u proizvodnji, preradi, pripremi, obradi, pakiranju, prijevozu ili skladištenju

Alergija - prekomjerna reakcija organizma na specifičnu, inače neškodljivu tvar

Alergen - organizmu strana tvar koja može potaknuti alergijsku reakciju

Alkaloidi - prirodni organski spojevi koji sadrže dušik

Aminokiseline - molekule koje grade proteine

Anafilaksija - zbiljna je alergijska reakcija koja počinje iznenada i može biti smrtonosna

Antioksidativno djelovanje - mogućnost inaktivacije slobodnih radikala prije nego što oštete stanicu

Antocijani - biljni pigmenti

c

Celijakija - bolest koju karakterizira nepodnošljivost organizma na gluten

d

Dijabetes tipa 1 - dijabetes ovisan o inzulinu; bolest uzrokovana potpunim nedostatkom inzulina

Dijabetes tipa 2 - dijabetes neovisan o inzulinu; inzulin se izlučuje u manjim količinama ili izlučeni inzulin ne funkcionira pravilno

Dijeta (grč. *diáita*) - način života

Dijetetika (grč. *diaitetiké tékhne*) - proučavanje načina i svrhovitosti provođenja dijet

Dijetoterapija (grč. *diáite i therapía*) - liječenje dijetom

Disaharid - složeni šećeri čije su molekule izgrađene od dvije ugljikohidratne podjedinice

Dislipidemija - stanje koje opisuje povišenu razinu triglicerida, ukupnog kolesterola i LDL-kolesterola te sniženu razinu HDL - kolesterola od referentnih vrijednosti u krvi

e

Elektroliti - soli koje se otapanjem u tekućini pretvaraju u ione - pozitivne (katione) i negativne (anione)

Endokrine žlijezde - žlijezde s unutarnjim lučenjem koje proizvode hormone koji se oslobađaju u krv ili limfni sustav

Eritem - crvenilo kože

Esencijalan - tvari koje organizam ne može sam sintetizirati, pa ih je neophodno unijeti putem prehrane

f

Fermentacija - biološki proces pri kojem mikroorganizmi razgrađuju šećer na alkohol i CO₂

Fitoestrogeni - sekundarni biljni metaboliti koji su slične kemijske strukture kao ženski spolni hormoni (estrogeni)

Fitosteroli - sekundarni biljni metaboliti koji smanjuju apsorpciju kolesterola iz crijeva

Folat - je prirodni oblik vitamina B9

g

Glikemijski indeks - promjene koncentracije glukoze u krvi nakon konzumacije namirnice

Glikemijsko opterećenje - glikemijski indeksa namirnice pomnožen s količinom ugljikohidrata

koju sadrži ta namirnica

Glikogen - polisaharid građen od molekula glukoze koji se pohranjuje u stanicama mišića i jetri čovjeka

Glukagon - hormon gušterače koji sudjeluje u metabolizmu ugljikohidrata

Gluten - protein koji se nalazi u pšenici, ječmu, raži i zobi, a sastoji se od prolaminske frakcije i glutenina

h

HACCP - sustav kontrole sigurnosti hrane (*eng.* HACCP - "The Hazard Analysis and Critical Control Points System"), analiza opasnosti na ključnim kontrolnim točkama

Halal - arapski izraz za „dozvoljeno“, a koristi se za hranu i piće koji su dopušteni pripadnicima islamske religije

Haram - namirnice koje se ne konzumiraju u Islamu; svinjsko meso i prerađevine od svinjskog mesa, krv i prerađevine od krvi, alkohol, meso uginulih životinja, meso koje je zaklao nemusliman, meso životinja mesoždera i meso magarca te je izrazito važno da se poštuju visoki higijenski standardi i dobrobit životinje kod klanja životinja.

Hidrogenacija biljnih ulja - proces prevođenja cis- oblika nezasićenih masnih kiselina u trans- oblike (proizvodnja margarina i ostalih krutih biljnih masnoća)

Hidroliza - razgradnja (raspad, cijepanje) složenih kemijskih spojeva u reakciji s vodom

Hiperglikemija - stanje povećane razine glukoze u krvi iznad referentne vrijednosti

Hiperkolesterolemija - poremećaj metabolizma lipida

Hiperlipidemija - stanje povišenih razina masnoća u krvi

Hipertenzija - stanje u kojem je povišen tlak krvi u krvnim žilama

Hipoglikemija - stanje snižene razine glukoze u krvi ispod referentne vrijednosti

i

Intolerancija na hranu - odgovor je probavnog sustava na nemogućnost probave pojedinih sastojaka iz hrane i ne uključuje imunološki odgovor našeg tijela.

Inzulin - hormon gušterače

Izoflavoni - izoflavoni su fitonutrijenti kojih se može naći u sojinom zrnu i drugim mahunarkama

k

Karotenoidi - prirodni pigmenti raspona boje od svijetlo žute do tamno crvene

Kilokalorija - jedinica za energiju

Košer - hrana koju dopušta Tora i koja je pripremljena u skladu sa židovskim zakonom

Kvercetin - biljni pigment iz skupine flavonoida

/

Lakto-ovo vegetarijanci - osobe koje su iz prehrane isključile crveno meso, perad i ribu, ali konzumiraju namirnice biljnog podrijetla, jaja te mlijeko i mliječne proizvode

Lipidogram - grupa krvnih testova za određivanje rizika od nastanka koronarne bolesti srca

m

Melatonin - hormon epifize

Mikrobiom - zajednice mikroorganizama koji žive u i na tijelima svih živih bića, uključujući i ljude

n

Nutrijent - hranjiva tvar; ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini i mineralne tvari

Nutritivne alergije - pretjerana reakcija imunosnog sustava na određeni protein iz namirnica

o

Omega masne kiseline - esencijalne masne kiseline

Opstipacija - otežano ili nedovoljno učestalo pražnjenje stolice

p

Pantotenska kiselina - vitamin B5

Polifenoli - sekundarni biljni metaboliti prisutni u svim biljnim tkivima koji imaju pozitivan utjecaj na zdravlje čovjeka

Prebiotici - neprobavljivi ugljikohidrati koji stimuliraju rast korisnih bakterija

Probiotici - bakterije koje služe za regulaciju crijevne flore kod proljeva, za jačanje obrambenih sposobnosti organizma

r

Riboflavin - vitamin B2

s

Sistolički krvni tlak - tlak u arterijama kada se srce steže i otpušta krv u aortu

Steroli - podgrupa steroida i klasa organskih molekula

t

Tamen - nedozvoljene namirnice u Košer prehrani: svinjetina, deva, zec i njihovi proizvodi, ptice grabežljivice i njihova jaja, morski sisavci, rakovi, mužgavci i školjkaši

Tiamin - vitamin B1

Triglicerid - ester alkohola glicerola i tri masne kiseline

v

Vazodilatacija - širenje krvnih žila

Vazokonstrikcija - sužavanje krvnih žila

Vegani - osobe koje ne konzumiraju namirnice animalnog podrijetla

Vlakna - polisaharidi koje se ne mogu probaviti enzimima prisutnim u probavnom sustavu čovjeka već ih fermentiraju bakterije prisutne u debelom crijevu

