

ВРАЧИ РАЗРЕШАЮТ: СЛАДОСТИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЕСТЬ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Сладкие пироги, печенье, другую выпечку ▶ Конфеты с натуральным сахаром ▶ Сгущенное молоко, варенье, конфеты ▶ Фрукты с повышенным ГИ ▶ Сладкие консервы ▶ Соки, морсы и т. д. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Желе, ▶ Сахарозаменители — аспартам, стевия, сукралоза ▶ Творожные запеканки ▶ Конфеты с заменителем сахара ▶ Мороженое, приготовленное собственноручно либо по заказу (без сахара)

РЕЦЕПТ МОРОЖЕНОГО ДЛЯ ТЕХ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Ингредиенты:

- ягоды или фрукты,
- 150 г нежирной сметаны или натурального йогурта,
- искусственный сахар,
- 20 г желатина.

Ягоды давятся вилкой до образования однородной смеси. Чтобы ускорить процесс, можно измельчить ингредиенты в блендере или на ручной терке, если для приготовления десерта используются твердые фрукты.

В основу входит 150 г сметаны с низким процентом жирности или натуральный йогурт.

Добавляется сахарозаменитель, миксером или блендером необходимо размешать ингредиенты.

Немного желатина растворяют в теплой воде, постоянно помешивая. Когда желатин остывает до комнатной температуры, необходимо смешать компоненты, а затем охладить их.

РЕЦЕПТ СЛАДКОГО ЖЕЛЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ДИАБЕТ 2 ТИПА

Ингредиенты:


- искусственный сахар,
- 1 лимон,
- 20 г желатина,
- 700 мл воды.

Желатин размешивается в холодной воде, лимонная цедра натирается на терку, из плодов выдавливается сок.

Цедра высыпается в желатин, подогревается. Необходимо полностью растворить гранулы.

Лимонный сок добавляется в теплую воду, жидкость сцеживается, распределяется по формам, помещается в холодильник на 4 часа.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

 +7 (4742) 545-246

 callcenter@zdorovie48.ru

 Липецк, ул. Октябрьская д. 61

 Липецк, ул. Советская, 66

 <https://zn48.ru>

 youtube.com/@Zdorovie_nacii

 vk.com/zdorovie_nacii48

 t.me/zdorovie48

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**