

Ζουμερό κέικ καρότου

Κάθε μερίδα 80 γρ. περιέχει =

ΘΕΡΜΙΔΕΣ =139 ΥΔ/ΚΕΣ = 17.3 ΠΡΩΤΕΪΝΗ =5.8g

Φ. ΙΝΕΣ = 2.6g. ΛΙΠΟΣ = 5.0g , ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ = 0.70g

ΖΑΧΑΡΗ = 5.0g. ΑΛΑΤΙ = 0.20g

Συστατικά για το κέικ:

- 300 γραμμάρια αλεύρι ολικής αλέσεως
- 1.5 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 2 κουταλάκια του γλυκού κανελα
- Ελάχιστο γαρύφαλο
- 1 κ.γ. βανίλια
- 3 αυγά, χτυπημένα
- Μια μεγάλη μπανάνα λιωμένη ή 200 γρ. βρασμένος πούρες μήλο
- 3 κουταλιές της σούπας stevia ή γλυκαντικό της επιλογής σας
- 50 ml ελαιόλαδο
- 50g σουλτανίνα -σταφίδα
- 300g καρότα τριμμένο

Για τον πουρέ μήλου:

- 2 μήλα μεγάλα (καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κυβάκια)

- 25ml νερό

Για την επικάλυψη:

- 250g γιαούρτι
- 1 κουταλιά της σούπας στεβια γλυκαντικό ή σταγόνες υγρή στεβια ανάλογα πόσο γλυκό το θέλετε!
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 20g κομμάτια καρυδιάς

Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 ο C στον αέρα.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέτουμε τα αυγά, τη στεβια, όλα τα μπαχαρικά, το εκχύλισμα βανίλιας, το αλεύρι, τα αυγά, το ελαιόλαδο, τις σταφίδες και το μπέικιν πάουντερ.
3. Λιώνουμε το μήλο σε ένα μπλέντερ μέχρι να γίνει πουρές ή λιώνουμε την μπανάνα με ένα πιρούνι.
4. Τρίβουμε το καρότο στον τρίφτη.
5. Προσθέτουμε τον πουρέ μήλου ή μπανάνας, το τριμμένο καρότο, το ξύσμα από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε με μια μαριζ.
6. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μία λαδωμένη και αλευρωμένη φόρμα με τρύπα 25 εκ.
7. Ψήνουμε για 50-60 λεπτά.
8. Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσει καλά.
9. Όταν κρυώσει το γλασάρουμε και καλή απόλαυση

Αν βάλουμε μήλο =

Ετοιμάζουμε πρώτα τον πουρέ μήλου.

1. Κόβουμε κομματάκια τα μήλα. Βάζουμε τα μήλα σε μια κατσαρόλα μαζί με το νερό και τα αφήνουμε να μαλακώσουν σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά, περίπου 20 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
2. Αφού μαλακώσουν αρκετά, τα αδειάζουμε προσεκτικά στο μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν λείος πουρές.
3. Αδειάζουμε τον πουρέ σε ένα άλλο σκεύος και τον αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει καλά πριν τον χρησιμοποιήσουμε.
4. Διατηρείται στο ψυγείο, αφού κρυώσει, σε καλά σκεπασμένο σκεύος για 2 με 3 ημέρες.

Για το γλάσο γιαουρτιού:

Βάζουμε σε ένα μπολ το γιαούρτι. Προσθέτουμε την στεβία και τη βανίλια, το ξύσμα και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Περιχύνουμε το κεικ με το γλάσο και στολίζουμε με καρύδια σερβίρουμε.









Λίγα λόγια για τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1:

Ο Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 ή γνωστός σε πολλούς και ως νεανικός διαβήτης, αποτελεί μια ανοσολογική κατάσταση όπου ο οργανισμός στρέφεται εναντίον των ινσουλινοπαραγωγών Β-κυττάρων, καταστρέφοντάς τα. Το αποτέλεσμα της καταστροφής των Β-κυττάρων είναι το σώμα να μην είναι πλέον σε θέση να παράξει ινσουλίνη για την κάλυψη των βασικών αναγκών και το μεταβολισμό των τροφών. Ως εκ τούτου, η λήψη ινσουλίνης εξωγενώς γίνεται αναγκαία για τη διατήρηση της ζωής του ατόμου με ΣΔ1.

Απλές και εύκολες διατροφικές συστάσεις

- Πρόγραμμα

Εισάγετε τον προγραμματισμό στην καθημερινή σας διατροφή και δείτε πόσο πιο εύκολο είναι να κάνετε σωστές επιλογές.

- Ισορροπημένη διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, γαλακτοκομικά, ψωμί, ψάρι, πουλερικά, κρέας και λίπη. Προτιμάτε από εδώ και στο εξής ψωμί ολικής αλέσεως και τις πατάτες να μην τις τρώτε τηγανιτές αλλά βραστές.

- Περιορισμός κορεσμένων λιπαρών οξέων

Προτιμήσετε το ψάρι και το λευκό κρέας, έναντι του κόκκινου, Στο μαγείρεμα χρησιμοποιείτε αποκλειστικά ελαιόλαδο.

- Μείωση της κατανάλωση ζάχαρης

Χρησιμοποιήστε αλεύρι ολικής αλέσεως αντί του λευκού, αντί για άσπρη ζάχαρη βάλτε στεβια ή φρούτα και αντί για βούτυρο ελαιόλαδο. Μην παραλείπετε να προσλαμβάνετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών με την διατροφή σας (20 – 30 γραμμάρια).

- Περιορισμός στο αλάτι

Προτιμήστε τα μπαχαρικά και το λεμόνι για να δώσετε γεύση στα πιάτα σας.

- Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας

Κάντε την κίνηση τρόπο ζωής. Ο συνδυασμός έστω μισής ώρας γρήγορου περπατήματος με λίγες ασκήσεις 1-2 φορές την εβδομάδα και φυσικά με μια σωστή διατροφή θα αποφέρει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα στην προσπάθεια απώλειας βάρους.