



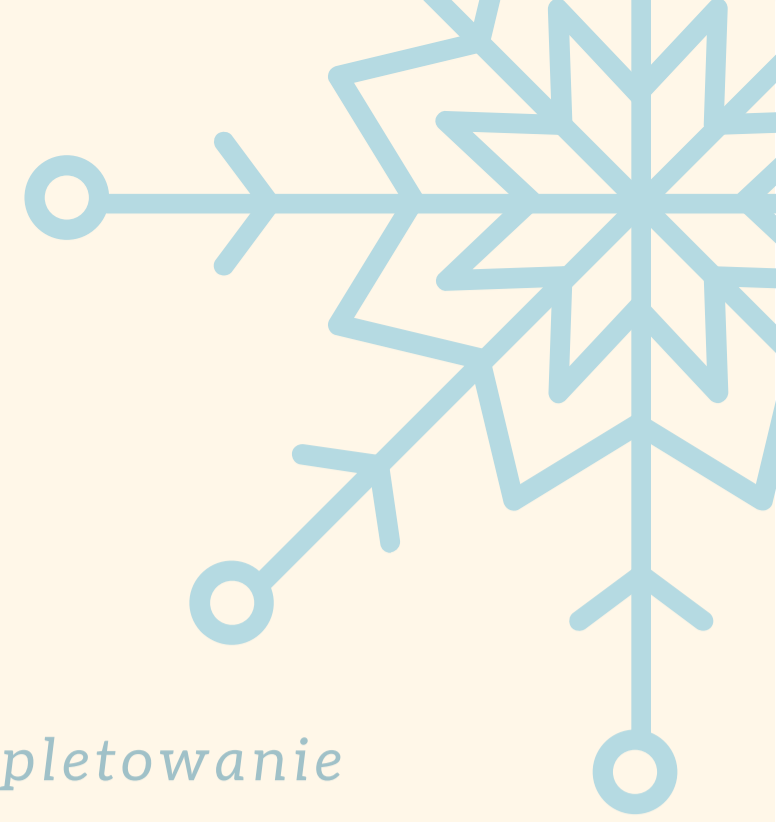
JAK
UNIKNAĆ
CUKRU
W
ŚWIĘTA

.....

*10 sposobów na Święta
Bożego Narodzenia bez
cukru*

www.napolslodko.com





1. Zaplanuj odpowiednio wcześniej menu, aby mieć czas na skompletowanie potrzebnych składników i przetestowanie przepisów.
2. Zaopatrz się w zamienniki cukru: ksylitol (dla dzieci od 3 roku życia), stewię, syrop daktylowy, dla osób zdrowych: miód.
3. Do barszczu czerwonego użyj słodszej odmiany buraków (tych podłużnych). Unikniesz dzięki temu potrzeby dodawania cukru.
4. Gotując kompot z suszonych owoców, dodaj suszone rodzynki lub gruszki. Uzyskasz naturalnie słodki smak.
5. Piecz ciasta samodzielnie. Kupione w cukierni będą zawierały cukier oraz „białą” mąkę.
6. Do wypieku ciast zastosuj zamienniki cukru: ksylitol, stewię, syrop daktylowy czy erytror. Jeżeli nie masz problemów z cukrzycą lub insulinoopornością cukier zastąp miodem lub melasą buraczaną.
7. Czytaj skład produktów, z których przygotowujesz potrawy wigilijne. Gotowe produkty: majonez, śledzie marynowane, suszone owoce kandyzowane, posypki do ciast zawierają cukier, syrop glukozowo - fruktozowy i inne odpowiedniki niezdrowego cukru. Wybieraj te, które go nie zawierają, stosuj zamienniki składników lub przygotuj dany produkt sam w domu, np. majonez. Suszone owoce kandyzowane zastąp niekandyzowanymi.
8. Zrezygnuj ze słodzenia kawy czy herbaty. Do kawy dolej więcej mleka lub mleczka roślinnego. Jeżeli pijasz czarną kawę dodaj cynamon – ma naturalnie słodki smak. Do herbaty dodaj kilka plasterków suszonego jabłka, cynamon czy anyż.
9. Stawiaj na owoce. Jeżeli u cioci na świątecznym obiedzie będą same słodkie ciasta, zastąp je owocami świeżymi lub suszonymi.
10. Planując menu świąteczne zadbaj o obecność na stole naturalny owoców, w różnej postaci: świeżych, suszonych, pieczonych czy gotowanych.

www.napolslodko.com

