



5 γλυκές συνταγές με υλικά χαμηλού ΓΔ

Για όσους θέλουν να ρυθμίσουν το σάκχαρό τους

Ήξερες ότι μπορείς να καταναλώνεις γλυκά και να βλέπεις πιο σταθερά επίπεδα σακχάρου;

Το θέμα δεν είναι να κόψεις τα πάντα, αλλά να ξέρεις πώς και με τι τα φτιάχνεις.

Οι 5 συνταγές που θα βρεις εδώ βασίζονται σε έξυπνες και ουσιαστικές επιλογές που βοηθούν το σώμα να αντιδρά πιο ήπια στη γλυκόζη — χωρίς στερήσεις και χωρίς άγχος.

Ποια 3 βασικά στοιχεία εφαρμόζουν οι συνταγές;

1. Έξυπνη επιλογή γλυκαντικού ή υδατάνθρακα

Δεν λειτουργούν όλα τα σάκχαρα με τον ίδιο τρόπο. Οι συνταγές επιλέγουν συστατικά που απορροφώνται πιο αργά και συμβάλλουν σε πιο σταθερή ενέργεια.

2. Συνδυασμός με πρωτεΐνη ή καλά λιπαρά
Όταν το γλυκό δεν είναι “σκέτο”, το σάκχαρο ανεβαίνει πιο ομαλά. Γι’ αυτό θα δεις συνδυασμούς με τέτοια υλικά.

3. Υλικά με χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη
Οι συνταγές βασίζονται σε επιλογές υλικών που έχουν πιο ήπια επίδραση στη γλυκόζη και βοηθούν να διατηρείται πιο σταθερή ενέργεια μέσα στη μέρα.

Σε ποιους απευθύνεται το eBook;

Αυτό το eBook είναι για εσένα αν:

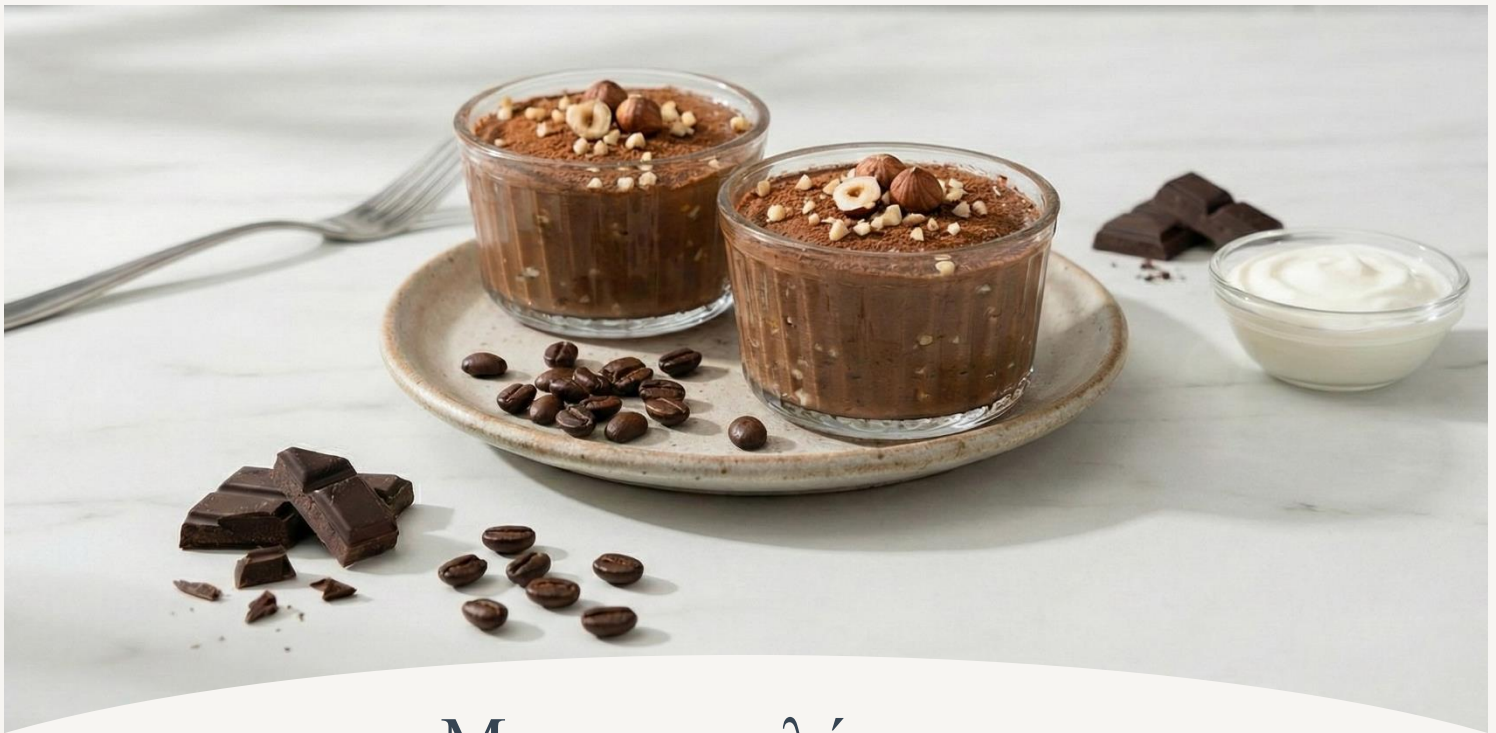
- θέλεις να απολαμβάνεις γλυκά χωρίς φόβο και ενοχές
- προσέχεις τη διατροφή σου και αναζητάς πρακτικές, εφαρμόσιμες λύσεις
- έχεις κουραστεί από απαγορεύσεις και αντικρουόμενες πληροφορίες
- ζεις με διαβήτη, προδιαβήτη ή αντίσταση στην ινσουλίνη





Περιεχόμενα

Μους σοκολάτας με espresso και φουντούκια	4
Cheesecake με digestive και μούρα	5
Μπάλες ενέργειας με ταχίни και πορτοκάλι	6
Σοκολατένιο brownie με καρύδια	7
Τηγανίτες μήλου με βρώμη και καρύδια	8



Μους σοκολάτας με espresso και φουντούκια

Υλικά

- 250 γρ. κουβερτούρα χωρίς ζάχαρη
- 40 mL espresso, ζεστός
- 200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι πλήρες
- 40 γρ. φουντούκια, ελαφρώς ψιλοκομμένα



6



15'



120'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

420

Θερμίδες

(kcal)

24

Υδατ/κες

(γρ.)

9

Πρωτεΐνη

(γρ.)

32

Λιπαρά

(γρ.)



Το ήξερες ότι...

τα φουντούκια είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά και βιταμίνη E;

Εκτέλεση

- Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί μέχρι να γίνει λεία.
- Προσθέτουμε τον ζεστό espresso και ανακατεύουμε καλά.
- Αφήνουμε το μείγμα να πέσει ελαφρά σε θερμοκρασία (να είναι ζεστό αλλά όχι καυτό).
- Προσθέτουμε το γιαούρτι σταδιακά, ανακατεύοντας με σύρμα μέχρι να προκύψει βελούδινη, ομοιογενής μους.
- Ενσωματώνουμε τα ψιλοκομμένα φουντούκια με απαλές κινήσεις.
- Μοιράζουμε τη μους σε μπολ ή ποτήρια.
- Τοποθετούμε στο ψυγείο για 2–3 ώρες, μέχρι να σταθεροποιηθεί πλήρως.



Cheesecake με digestive και μούρα

Υλικά

Για τη βάση

- 180 γρ. μπισκότα digestive χωρίς ζάχαρη
- 3 κ.σ. φυτικόβούτυρο

Για την κρέμα

- 300 γρ. τυρί κρέμα
- 150 γρ. στραγγιστό γιαούρτι πλήρες
- 1 βανίλια
- Ξύσμα από 1 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- 150 γρ. φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα mix

Εκτέλεση

- Στρώνουμε μικρό ταψάκι (20×20 cm) με λαδόκολλα, αφήνοντας τα άκρα να προεξέχουν.
- Θρυμματίζουμε τα μπισκότα στο μούλτι μέχρι να γίνουν ψιλά.
- Προσθέτουμε το φυτικόβούτυρο και χτυπάμε μέχρι να δημιουργηθεί ομοιογενές, κολλώδες μείγμα. Απλώνουμε τη βάση στο ταψάκι και πιέζουμε καλά ώστε να γίνει συμπαγής.
- Σε μπολ ανακατεύουμε το τυρί κρέμα με το γιαούρτι, τη βανίλια και το ξύσμα λεμονιού μέχρι να γίνει λεία κρέμα. Απλώνουμε την κρέμα πάνω από τη βάση και ισιώνουμε την επιφάνεια.
- Θερμαίνουμε τα μούρα ελαφρώς για 10' σε κατσαρολάκι και τα τοποθετούμε πάνω από την κρέμα αψότου κρυστάλλους.
- Τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου 3 ώρες, μέχρι να σταθεροποιηθεί.
- Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.



8-10



15'



180'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

293

Θερμίδες

(kcal)

19

Υδατ/κες

(γρ.)

7

Πρωτεΐνη

(γρ.)

21

Λιπαρά

(γρ.)



Το ήξερες ότι...

το φυτικόβούτυρο αποτελεί πηγή φυτικής πρωτεΐνης και βιταμινών του συμπλέγματος Β;



Μπάλες ενέργειας με ταχίни και πορτοκάλι

Υλικά

- 150 γρ. ταχίни (κλασικό)
- 2 κ.σ. κακάο
- 60 γρ. βρώμη αλεσμένη
- 50 γρ. αμύγδαλα
- 30 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 50 mL χυμό πορτοκαλιού (φρεσκοστυμμένο)



12



10'



60'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

498

Θερμίδες

(kcal)

28

Υδατ/κες

(γρ.)

16

Πρωτεΐνη

(γρ.)

36

Λιπαρά

(γρ.)

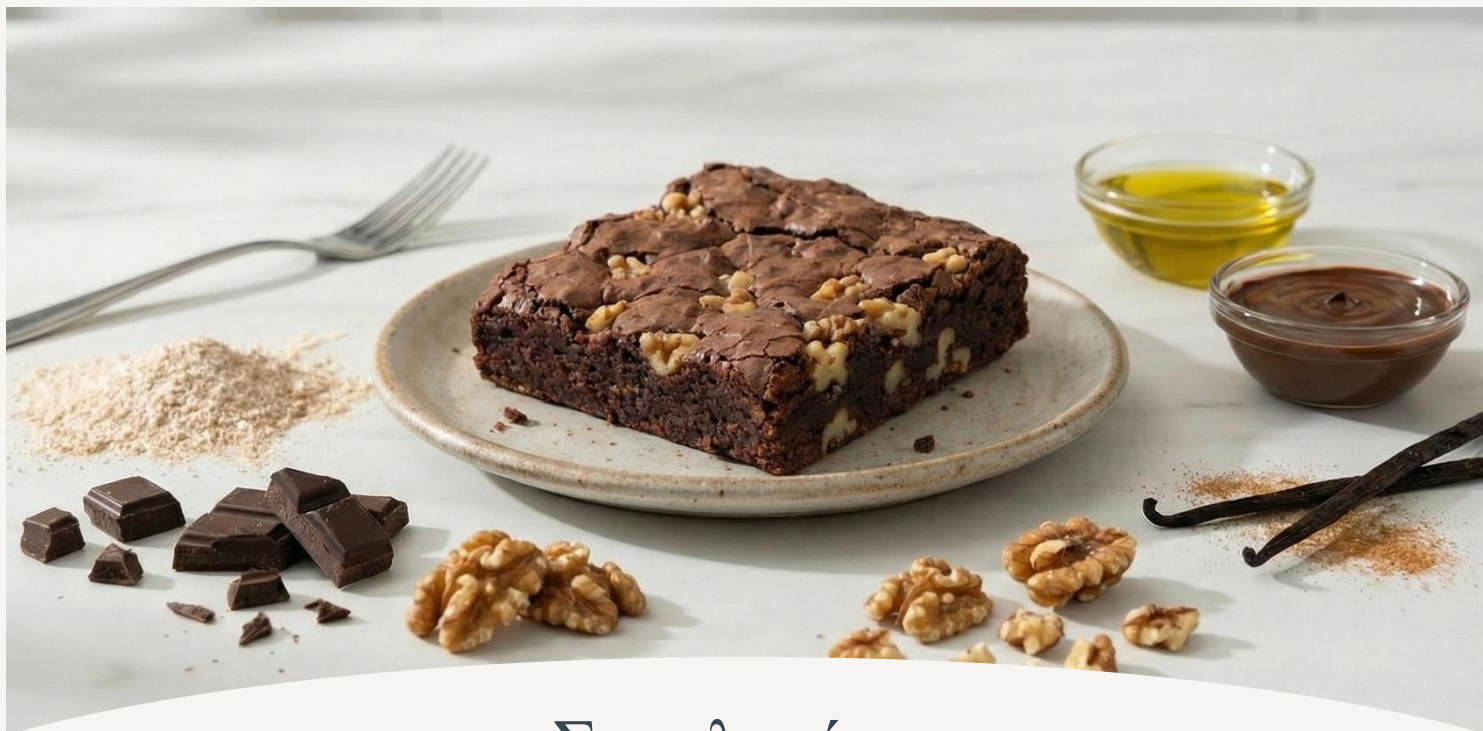


Το ήξερες ότι...

το ταχίни είναι πλούσιο σε σησαμέλαιο, ένα είδος λιπαρού που αυξάνει τον κορεσμό και βοηθά στη σταθερή απελευθέρωση ενέργειας;

Εκτέλεση

- Σε μπολ ανακατεύουμε το ταχίни με το κακάο μέχρι να γίνει λεία, ομοιογενής πάστα.
- Αλέθουμε τη βρώμη μέχρι να γίνει σκόνη.
- Αλέθουμε τα αμύγδαλα και τα φιστίκια (όχι τελείως σκόνη – να έχουν μικρά κομμάτια για υφή).
- Τα προσθέτουμε στο μείγμα και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε τον χυμό πορτοκαλιού και ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να σφίγγει.
- Αν το μείγμα είναι μαλακό, το βάζουμε στο ψυγείο για 15 λεπτά.
- Πλάθουμε μικρές μπάλες και τις τοποθετούμε σε ταγί με λαδόκολλα.
- Πασπαλίζουμε με κακάο ή τριμμένο φιστίκι.
- Ψύχουμε για 1 ώρα πριν σερβίρουμε.



Σοκολατένιο brownie με καρύδια

Υλικά

- 250 γρ. κουβερτούρα χωρίς ζάχαρη
- 100 ml ελαιόλαδο
- 4 αυγά
- 200 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης που φουσκώνει μόνο του
- 1 βανίλια
- ½ κ.γ. αλάτι
- 100 γρ. καρύδια τριμμένα



12



10'



25'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

483

Θερμίδες

(kcal)

31

Υδατ/κες

(γρ.)

11

Πρωτεΐνη

(γρ.)

35

Λιπαρά

(γρ.)



Το ήξερες ότι...

η μαύρη σοκολάτα και το κακάο περιέχουν φυσικές πολυφαινόλες που μειώνουν τη μεταγευματική αντίδραση;

Εκτέλεση

- Σε μπεν μαρί λιώνουμε τη σοκολάτα μαζί με το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει λεία και αφήνουμε να πέσει η θερμοκρασία.
- Σε μεγάλο μπολ χτυπάμε τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, τη βανίλια και το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Προσθέτουμε τα τριμμένα καρύδια και ανακατεύουμε απαλά.
- Ρίχνουμε το μείγμα σε λαδομένη φόρμα (ή στρωμένη με λαδόκολλα).
- Ψήνουμε στους 170°C για 20–25 λεπτά, μέχρι να σταθεροποιηθεί η επιφάνεια αλλά το εσωτερικό να παραμένει ελαφρώς υγρό.
- Αφήνουμε να κρυώσει πλήρως πριν κοπεί.



Τηγανίτες μήλου με βρώμη και καρύδια

Υλικά

- 2 μήλα
- 3 αυγά
- 50 ml γάλα
- 100 γρ. βρώμη
- 1 κ.σ. baking powder
- 30 γρ. καρύδια
- 1 κ.γ. κανέλα



10



10-15'



4-6'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

159

Θερμίδες

(kcal)

17

Υδατ/κες

(γρ.)

7

Πρωτεΐνη

(γρ.)

7

Λιπαρά

(γρ.)



Το ήξερες ότι...

η κανέλα μπορεί να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη;

Εκτέλεση

- Τρίβουμε τα μήλα με τη βοήθεια ενός τρίφτη.
- Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπάμε τα αυγά με το γάλα.
- Χτυπάμε στο μούλτι τα καρύδια.
- Προσθέτουμε τα τριμμένα μήλα, τη βρώμη, το baking powder, τα καρύδια και την κανέλα και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.
- Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και το λαδώνουμε ελαφρώς.
- Ρίχνουμε μικρές ποσότητες από το μείγμα στο τηγάνι και τηγανίζουμε κάθε τηγανίτα για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν αφράτες.
- Σερβίρουμε τις τηγανίτες ζεστές.



E-book – 42 γλυκές συνταγές για καλύτερα επίπεδα σακχάρου

Σου αρέσουν τα γλυκά;
Φοβάσαι πώς θα επηρεάσουν το σάκχαρό σου;
Νιώθεις ότι τα "υγιεινά" γλυκά σε βγάζουν
εκτός ισορροπίας;

Το e-book με τις 42 γλυκές συνταγές για
καλύτερα επίπεδα σακχάρου, μεγαλύτερο
κορεσμό και πιο καλή σχέση με το βάρος σου
είναι εδώ.

Αυτό το ebook δεν είναι απλώς ένα βιβλίο
συνταγών. Είναι ένα πρακτικό εργαλείο για
όσους αγαπούν τα γλυκά, αλλά θέλουν να τα
απολαμβάνουν με περισσότερη σιγουριά.

Οι 42 γλυκές συνταγές έχουν σχεδιαστεί με
βάση τη διατροφική επιστήμη και τη σωστή
δομή των γευμάτων, ώστε να μπορούν να
ενταχθούν στην καθημερινότητα χωρίς έντονες
αυξομειώσεις σακχάρου και στερήσεις.

Αυτός ο πρακτικός οδηγός σου δείχνει, μέσα από 42 γλυκές συνταγές:

- ✓ Πώς να δομείς τα γλυκά σου με σωστό συνδυασμό υδατανθράκων, πρωτεΐνης και καλών λιπαρών
- ✓ Πώς να επιλέγεις υλικά που υποστηρίζουν πιο σταδιακή απορρόφηση
- ✓ Πώς να αυξήσεις τον κορεσμό και να περιορίσεις την υπερκατανάλωση
- ✓ Πώς να εντάσσεις τα γλυκά χωρίς να νιώθεις ότι «χαλάς» την προσπάθειά σου
- ✓ Πώς μικρές αλλαγές στη συνταγή κάνουν μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από σαφή εκτέλεση, διατροφική ανάλυση και πρακτικά tips, ώστε να ξέρεις όχι μόνο τι τρως, αλλά και πώς να το εντάξεις.



Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr

Οδηγός Σακχάρου: Η τέχνη της διατροφής

Δεν μπορείς να ρυθμίσεις το σάκχαρό σου;
Πεινάς συνέχεια χωρίς λόγο;
Δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς το βάρος σου
όσο κι αν προσπαθείς;

Ο Οδηγός Σακχάρου: η τέχνη της διατροφής είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο διατροφής. Είναι ένα σύγχρονο, πρακτικό και κατανοητό εργαλείο για όσους θέλουν να πάρουν τον έλεγχο της διατροφής τους, ξεκινώντας από το σάκχαρό τους.

Έχει σχεδιαστεί για όσους θέλουν να βελτιώσουν την υγεία τους μέσα από τη διατροφή και να διαχειριστούν το σωματικό τους βάρος, καθώς και για άτομα με προδιαβήτη, αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτη.

Αυτός ο εικονογραφημένος οδηγός σου παρουσιάζει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεσαι με απλό και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο και σου δείχνει:

- ✓ Πώς να σταθεροποιήσεις το σάκχαρό σου σε κάθε γεύμα.
- ✓ Πώς να τρως σωστά χωρίς να πεινάς.
- ✓ Πώς να διαχειριστείς αποτελεσματικά το βάρος σου.
- ✓ Πώς να αναγνωρίζεις τα «λάθη» που σαμποτάρουν την προσπάθειά σου.
- ✓ Πώς να κάνεις μικρές αλλαγές με μεγάλο αντίκτυπο.

Με πρακτικά παραδείγματα, καθημερινές καταστάσεις ανθρώπων και έξυπνες λύσεις, αυτό το βιβλίο δεν σου δίνει άλλη μια δίαιτα, σου δείχνει έναν διαφορετικό, πιο έξυπνο τρόπο να τρέφεσαι και να ζεις. Το σάκχαρό σου δεν χρειάζεται να σε περιορίζει.

Με τον Οδηγό Σακχάρου στα χέρια σου, θα μάθεις πώς να το ρυθμίζεις και πώς να φροντίζεις εσένα.



Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης και
Επιστημονική Ομάδα**

2310 423915, info@nutritionanddiabetes.gr
Δωδεκανήσου και Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά, 55131

www.nutritionanddiabetes.gr