

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
LORINA CHIȚAN
ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
POPA, DAN
100 de rețete pentru noi, diabeticii / Dan Popa, Luiza Popa.
- București: Lifestyle, 2013

ISBN 978-606-8309-88-0

(I) Popa, Luiza

641.55:616.379-008.64

Copyright © Lifestyle Publishing, 2013

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-8309-88-0

Cuprins

Argument	7
Rețete	11
Aperitive	13
Dulciuri.....	30
Garnituri	52
Delicii cu carne de vită/porc	67
Delicii cu carne de pasăre	80
Delicii cu pește.....	94
Delicii de legume	99
Salate	105
Supe/ciorbe de legume	122
Supe/ciorbe cu carne	135
Tabel cu valori nutriționale.....	147



Aperitive

1. CHIFTELUTE DE CIUPERCI

Număr porții: 6

Ingrediente

1 kg de ciuperci proaspete
1 ceapă mare
2 cătei de usturoi
1 ou
20 g semințe de susan
3 linguri de făină
1 legătură de mărar
3 linguri de ulei de măslini
1 vârf de cuțit de sare (dacă este permisă în dietă)
1 vârf de cuțit de piper

Mod de preparare

Se toacă mărunt ceapa, usturoiul, ciupercile și mărarul și se amestecă împreună cu oul, făina, piperul și sarea până când amestecul devine omogen. Se formează cu mâinile umezite chiftele, se dau prin susan și se aşază într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se stropesc chiftele cu ulei de măslini, se introduce tava în cuptorul încins și se ține timp de aproximativ 20 de minute.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 180,9 Kcal

Grăsimi: 9,9 g
Colesterol: 42,3 mg
Sodiu: 19,8 mg
Carbohidrați: 12,6 g
Proteine: 11,5 g

2. CARTOFI UMPLUȚI LA CUPTOR

Număr porții: 4

Ingrediente

4 cartofi potriviti
200 g caș slab de vacă
2 fire de ceapă verde
1 albuș
½ legătură de pătrunjel
1 linguriță de unt slab
4 linguri de iaurt slab
1 vârf de cuțit de piper
250 g ciuperci

Mod de preparare

Se spală cartofii și se fierb în coajă. Când sunt fierți, se scurge apă fierbinte și se adaugă apă rece, pentru a grăbi răcirea cartofilor. Cartofii răchiți se curăță de coajă, se taie pe lungime și se scobesc cu o linguriță — se lasă un strat de aproximativ 5 mm din miezul cartofului, iar interiorul scobit se aruncă.

Se amestecă ciupercile, ceapa, pătrunjelul — toate tăiate mărunt — cu untul, cașul zdrobit și albușul bătut cu furculiță.

Se umplu jumătățile de cartofi cu amestecul de mai sus, se presară piper și câte o linguriță de iaurt deasupra fiecaruia. Se aşază cartofii într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se țin în cuptor încins 30 de minute.

Când sunt gata, se aşază pe un platou și se ornează cu pătrunjel.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 117,9 Kcal
Grăsimi: 2,28 g
Colesterol: 1,85 mg
Sodiu: 107 mg
Carbohidrați: 14,1 g
Proteine: 14,1 g

3. CIUPERCI UMPLUTE CU PIEPT DE PUI

Număr porții: 4, a căte 3 ciuperci

Ingrediente

12 pălării ciuperci champignon medii
1 piept de pui
1 legătură pătrunjel
1 ceapă mică
50 g parmezan ras
piper
oregano
2 căței de usturoi
iou



Mod de preparare

Se zdrobește usturoiul, se amestecă cu condimentele (piper și oregano) și se unge pieptul de pui cu acest amestec, apoi se prepară pieptul la grătar. Când este gata, se taie cubulețe.

Ciupercile se spală, li se rup codițele și se pun pălăriile la scurs pe un șerbet.

Codițele de ciuperci se taie mărunt, se amestecă cu ceapa și păstrunjelul tocate, bucătelele de piept și oul.

Se umplu pălăriile de ciuperci cu amestecul de mai sus și se coc timp de 15 minute la cuptor, într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se scot din cuptor și se presară parmezanul ras.

Valori nutriționale/portie

Calorii: 176,7 Kcal

Grăsimi: 6,6 g

Colesterol: 74,4 mg

Sodiu: 197 mg

Carbohidrați: 5,2 g

Proteine: 23,9 g

4. BRUSCHETE ITALIENE

Număr porții: 10 (a câte 2 bucăți)

Ingredientă

2 lipii de aproximativ 20 cm în diametru (fără sare)

2 linguri de ulei de măslini

2 căței de usturoi, striviti

oregano uscat

2 linguri de parmezan ras

Mod de preparare

Se încălzește cuptorul și se tapetează tava cu hârtie de copt.

Se taie fiecare lipie în 8 felii, se aranjează în tavă.

Se freacă usturoiul strivit cu uleiul de măslini, apoi se ung feliiile de lipie cu acest amestec. Deasupra feliiilor se presară parmezanul și oregano.

Se coc timp de 8-10 minute sau până când bruschetele se rumenesc ușor și devin crocante.

Se servesc atât fierbinți, cât și reci.

Valori nutriționale/portie

Calorii: 32,1 Kcal

Grăsimi: 2,1 g

Colesterol: 1,4 mg

Sodiu: 24,8 mg

Carbohidrați: 10,8 g

Proteine: 2,4 g

5. CHIFTELE DE CONOPIDĂ

Număr porții: 5 (a câte 4 bucăți)

Ingredientă

1 conopidă mare

1 ou



2 linguri iaurt slab
4 linguri de caș slab de vacă, ras
2 căței de usturoi, tocat mărunt
 $\frac{1}{2}$ căniță susan
piper
3 linguri ulei de măslini

Mod de preparare

Se spală conopida și se pune la fier. După ce s-a fierat, se scurge, se lasă la răcire, apoi se fărâmîtează cu furculița. Se adaugă oul, iaurtul, usturoiul, cașul ras și piper după gust. Se amestecă până e complet uniformizat.

Se ia câte o lingură de compoziție și se modelează cu mâna udă în formă de chiftea, apoi se tăvălește prin susan.

Se aşază pârjoalele pe o tavă tapetată cu foaie de copt și se țin la foc mediu timp de 15 minute. Se scoate tava, se întorc chiftelele, se ung cu ulei și se continuă coacerea încă 15-20 de minute.

Valori nutriționale/portie

Calorii: 165,8 Kcal
Grăsimi: 10,4 g
Colesterol: 50,7 mg
Sodiu: 85 mg
Carbohidrați: 13,8g
Proteine: 8,5 g

6. VINETE CU SOS DE IAURȚ ȘI USTUROI

Număr porții: 4

Ingrediente

2 vinete de dimensiune mică (500 g)
1 linguriță de ulei de măslini
200 ml iaurt dietetic
2 căței de usturoi
 $\frac{1}{2}$ legătură de pătrunjel
1 vârf de cuțit de piper mentă

Mod de preparare

Se spală vinetele, se taie în rondele de 1 cm grosime, se presară puțină sare pe ele și se pun la scurs pe un șerbet absorbant pentru 30 de minute.

După ce s-au scurs, se presează cu un șerbet și se coc pe grătar pe ambele părți.

Pentru sosul de iaurt se pisează usturoiul, se amestecă cu iaurtul, pătrunjelul tocat mărunt, 1 linguriță de ulei de măslini și piper după gust.

Rondelele coapte pe grătar se aşază pe un platou, se toarnă sosul de iaurt deasupra și se ornează cu frunze de mentă.

Valori nutriționale/portie

Calorii: 70,7 Kcal
Grăsimi: 1,6 g
Colesterol: 0 mg
Sodiu: 5,5 mg

Carbohidrați: 12 g
Proteine: 4,1 g

7. TORT DE CLĂTITE CU SPANAC

Număr porții: 16

Ingrediente

CLĂTITE

- 2 ouă
- 3 linguri de ulei de măslini
- 4 linguri de făină
- 300 ml lapte sau apă carbogazoasă
- 1 vârf de cuțit de sare, dacă dieta permite

UMPLUTURĂ

- 300 g spanac congelat
- 300 g brânză telemea desărată
- 2 albușuri

Mod de preparare

Se mixează ingredientele pentru aluatul de clătite până la omogenizare. Se lasă la frigider pentru aproximativ 20 de minute, apoi se prăjesc clătitele (ar trebui să iasă 11 clătite).

Sunt 11 clătite care formează un tort; tortul se taie în 16 felii.

Se păstrează o bucată mică de brânză, iar restul se rade și se amestecă cu spanacul și albușurile. Amestecul se împarte în 7 părți egale.

Într-o tavă rotundă se aşază două clătite; peste ele se întinde o parte din amestecul de spanac și brânză, apoi se alternează o clătită și o porție de spanac cu brânză (terminându-se cu două clătite) până la epuizarea ingredientelor. Clătita de deasupra de unde cu ulei de măslini, apoi se rade bucătăica de brânză.

Se bagă tava în cuptorul preîncălzit și se ține pentru aproximativ 30-45 de minute.

Valori nutriționale/porție

- Calorii: 74,6 Kcal
- Grăsimi: 3,1 g
- Colesterol: 31,7 mg
- Sodiu: 45,1 mg
- Carbohidrați: 5,6 g
- Proteine: 6,4 g

8. CLĂTITE CU PUI ȘI CIUPERCI

Număr porții: 5 (a câte 2 bucăți)

Ingrediente

CLĂTITE

- 1 ou + 1 albuș
- 4 linguri de făină
- 250-300 ml apă
- 3 linguri de ulei de măslini

UMPLUTURĂ

- 1 ceapă potrivită