

A pile of white sugar cubes is scattered on a dark, reflective surface. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the sugar and creating strong shadows. The title 'Tydzień bez cukru' is overlaid on the image in a white, elegant script font, underlined.

# *Tydzień bez cukru*

Alicja Piotrowska  
Natalia Zielniewska  
Natalia Zielińska

## **Czym można zastąpić cukier :**

- Stewia to substancja słodząca, która jest polecana osobom na diecie odchudzającej lub nietolerującym sacharozę. Stewia jest nie tylko słodsza od białego cukru, ale też zdrowsza i łatwiej wydalana z organizmu. Co ciekawe, wykazuje właściwości prozdrowotne, między innymi przeciwzapalne, immunosupresyjne i hipoglikemizujące. Można więc powiedzieć, że stewia jest zdrową substancją słodzącą.



- *Ksylitol* to inaczej cukier brzozy, który cechuje się mniejszą kalorycznością od białego cukru, a także szeregiem korzystnych właściwości leczniczych. Ułatwia przyswajanie minerałów przez organizm, wzmacnia mineralizację szkieletu oraz pomaga w walce z nadmiernymi kilogramami.



- Erytrytol to słodzik, który wyróżnia się niską wartością energetyczną, dlatego jest powszechnie wybieraną alternatywą białego cukru. Wyróżnia się słodkim posmakiem, który doskonale imituje tradycyjny cukier. Jego zaletą jest brak wpływu na poziom glukozy we krwi, czego konsekwencją może być rozwój ogólnoustrojowych chorób lub obniżenie samopoczucia. Dodatkowo, erytrol wykazuje prozdrowotne działanie na organizm. Ponadto, zmniejsza ryzyko rozwoju próchnicy.



- Cukier kokosowy pozyskiwany jest z soku pąków kwiatowych palmy kokosowej. Jest naturalną substancją słodzącą.





- Syrop daktylowy nazywany także miodem daktylowym jest zagęszczonym sokiem, który otrzymuje się z owoców palmy daktylowej. Jednak mimo wszystko uznawany jest za zdrowy i wartościowy produkt. Syrop daktylowy zawiera witaminy A, C i E, które wzmacniają odporność i obniżają stres oksydacyjny poprzez niszczenie wolnych rodników.



# Zdrowe przepisy:

## Szarlotka

- 70 g mąki orkiszowej
- 2 łyżki maku
- 3 łyżki mleka
- 2 łyżki syropu daktylowego
- 500g musu jabłkowego (bez cukru)
- 1-2 jabłka
- 20g żelatyny
- 3 łyżki gorącej wody
- cynamon

Połącz wszystkie składniki na ciasto i wylej masę do formy

Ciasto piecz przez 15 minut w 180 stopniach i ostudź

Wymieszaj żelatynę w proszku z gorącą wodą w misce

Następnie dodaj mus jabłkowy i opcjonalnie także cynamon

Jabłka obierz i pokrój w cienkie plasterki i połóż na ciasto

Polej jabłka musem jabłkowym i odstaw na 3h do lodówki



## Krucze ciastka

-80 ml wody

-250 g masła

-400 g mąki pszennej

-1 jajko do posmarowania ciastek



Mąkę łączę z masłem i wodą. Wyrabiam ciasto do momentu aż powstanie jednolita, gładka kulka,

Owijam ciasto w folię spożywczą i odstawiam do lodówki na ok. 30 minut.

Następnie rozwałkuję ciasto na niezbyt cieniutki płaty. Za pomocą foremek wycinam ciasteczka i układam je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Każde ciastko smaruję roztrzepanym jajkiem – żeby nadać mu złocistego koloru.

Piekę przez 12 minut przy 180 stopniach.



## Orzechowe babeczki

- 1 tabliczka ciemnej czekolady
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki masła orzechowego 100% orzechów
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- szczypta soli

Czekoladę wraz z olejem rozpuszczamy w kąpieli wodnej.

Do foremek wlewamy łyżką połowę porcji płynnej czekolady i umieszczamy na 10 min do zamrażalnika.

Do miski dodajemy masło orzechowe, syrop klonowy, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli i mieszamy.

Wyjmujemy foremki z zamrażalnika i nakładamy do każdej z nich masę z masła orzechowego.

Umieszczamy babeczki w zamrażalniku na 10 minut.

Wyjmujemy foremki i nakładamy na wierzch warstwę czekoladową.

Ponownie wkładamy babeczki do zamrażalnika na około godzinę.



## *Karmelki czekoladowe*

- 400 gramów daktyli
- 10 łyżek masła orzechowego
- 4 łyżki płynnego oleju kokosowego
- 3 łyżki kakao dobrej jakości

Z daktyli wyjmij pestki i umieść je w rondelku z małą ilością gorącej wody. Gotuj kilka minut.

Zdejmij garnek z ognia i dodaj pozostałe składniki.

Wszystko dokładnie połącz do uzyskania gładkiej konsystencji.

Powstałą masę przełóż do prostokątnej foremki.

Całość przekładamy do zamrażarki na minimum 3 godziny.

Po wyjęciu kroimy na małe kawałki i owijamy w papier. Przechowujemy w zamrażarce.



# TYGODNIOWE WYZWANIE BEZ CUKRU

## JEDZ...



### MIĘSO

WOŁOWINA, KURCZAK,  
JAGNIĘCINA, INDIK



### OWOCE MORZA

PSTRAG ALPEJSKI, BARRAMUNDI,  
KRAB, MAKRELA, ŁOSOŚ,  
SARDYNKI, OKOŃ, KREWETKI,  
TILAPIA, PSTRAG, TUŃCZYK



### WARZYWA

AWOKADO, BURAKI, BROKULY,  
BRUKSELKA, KAPUSTA, KALAFIOR,  
MARCHEWKA, SELER, KOPER,  
WŁOSKI, JARMUZ, POR, SAŁATA,  
CEBULA, PASTERNAK, RADICCHIO, RZODKIEW,  
SZPINAK, BOCWINA, RZĘPA



### OWOCE

W MIEJSCU  
WIDOKSIE OLKEMICZNYM  
JABŁKA, MORELE, JEŻYNY, MELON,  
KOKOS, GREJFRUT, KIWI, SŁIWKI,  
MELON Miodowy, LIMONKI,  
NEKTARYNKI, POMARAŃCZE,  
BRZOSKWINIE, GRUSZKI, MALINY, TRUSKAWKI

## NIE JEDZ...



### CUKIER

CUKIER BRAZOWY, KOKOSOWY,  
DAKTYLOWY, PALMOWY, SUROWY,  
TURBINADO, BIAŁY, SYROP  
KUKURYDZIAŃY, MIÓD,  
SYROP KLOWNY, SYROP Z AGAWY



### WYPIEKI

BUŁECZKI, CIASTEČKA, CIASTA,  
CIASTEČKA, PŁECIE, CHŁEB



### ROŚLINY STRĄCZKOWE

CZARNA FASOLA, CIECIERZYCA,  
FASOLA, SOJCZEWICA,  
FASOLA MUNG,



### KASZE I ZIARNA

AMARANT, JEĆMIEN, BRAZOWY  
RYŻ, KASZA GRYCZANA, FARRO,  
PROSO, KOMOSA RYZOWA,  
SORGO, ORKISZ, TEFF, DZIKI RYŻ



### PRZYPRAWY

PROSZEK KAKAOOWY, CYNAMON,  
KMINEK, CURRY, IMBIR, PAPRYKA,  
KURKUMA, WANILIA



### NAPOJE

HERBATA, NIESŁODZONE MLEKO  
MIGDALOWE LUB ORZECHOWE  
OLIWA



### PROTEINY

WSZYSTKIE NATURALNE,  
BEZ DODATKU CUKRU PROSZKI  
BIAŁKOWE (TAKIŻ TAKIŻ BOKALAN DODATKOWY)



### ORZECHY I NASIONA

MIGDAŁY, ORZECHY BRAZYLUSKIE,  
ORZECHY NERKOWCA, SEZAM,  
MACADAMIA, ORZECHKI ZIEMNE,  
PESTKI DYNI, ORZECHY WŁOSKIE,  
MASŁO ORZECHOWE BEZ DODATKU CUKRU

## OGRANICZ...



### OWOCE

W MIEJSCU  
WIDOKSIE OLKEMICZNYM  
WIŚNIE, WINOGRONA, MANGO,  
ANANAS, SŁIWKI, ARBUZ















