RELATIA CU DULCIURILE

Dulciurile reprezintă un deliciu cu care am luat contact încă de la o vârstă fragedă şi am continuat până în prezent, delectându-ne cu ele ori de câte ori am avut poftă.

Aceste delicii nu reprezintă o problemă dacă sunt preparate cu ingrediente naturale, fără conţinut de zahăr rafinat, margarină sau alte „minciuni" alimentare care ne pun sănătatea în pericol.

În această carte vei găsi o mulţime de reţete care îţi vor satisface pofta de dulce, dar care vor conţine doar dulciuri sănătoase, care îţi vor hrăni organismul şi te vor ajuta să obţii silueta mult visată.

De asemenea, un aspect important îl reprezintă şi ora la care se mănâncă dulciurile, precum şi posibila combinare cu alte alimente.

Însă, atunci când vorbim de dependenţa de dulciuri, când simţi frecvent nevoia de a mânca dulciuri, există două situaţii în care te poţi afla: dependenţa fizică sau dependenţa emoţională.

Dependenţa fizică

Nevoia de a mânca dulciuri poate fi un semn din partea organismului tău că ceva nu merge bine în interior din cauza unor aspecte ce ţin strict de stilul tău de viaţă sau de anumite patologii.

În acest caz, există mai multe variante şi vreau să ţi le evidenţiez pe cele mai frecvente, astfel încât să te poţi analiza singur pentru a vedea dacă te regăseşti în vreuna dintre ele.

- Ai ţinut o dietă restrictivă sau pur şi simplu te-ai obişnuit să mănânci doar câteva alimente, astfel încât ţi-ai privat organismul de o mulţime de enzime şi nutrienţi esenţiali unui echilibru fiziologic, ceea ce a dus la una sau mai multe carenţe în organismul tău;

În acest caz, de cele mai multe ori carenţele sunt în special de crom şi de magneziu şi îţi recomand să faci un set de analize din care să reiasă dacă ai o astfel de carenţă, pentru a remedia situaţia.

- Obişnuieşti să mănânci rar şi mult, iar asta face ca în timp să îţi scadă foarte tare glicemia, ceea ce va stârni o adevărată furtună pe interior, vei începe să tremuri şi vei simţi că leşini.

În acestă situate, primul lucru la care te gândeşti este să mănânci ceva dulce, care să îţi crească rapid glicemia, apelând la orice aliment care conţine zahăr.

Pentru ca zahărul este un carbohidrat rafinat cu asimilare rapidă, obligă pancreasul să elibereze o doză mare de insulină pentru a putea metaboliza excesul lui, ceea ce va determina un lanţ de dezechilibre în organismul tău.

Eliberarea bruscă a unei cantităţi mari de insulină favorizează depunerea de ţesut adipos, astfel îţi va aduce şi multe kilograme în plus, în special pe abdomen, dacă nu vei păstra un echilibru alimentar.

Problemele nu se termină aici, deoarece în timp poţi ajunge la Diabet de tip II şi la alte boli grave.

Dacă te afli în aceasta situaţie, te sfătuiesc să apelezi rapid la o alimentaţie echilibrată, variată şi moderată, pentru a oferi organismului tău „combustibil" de calitate, cu care să funcţioneze la randament maxim.

Obișnuiesc ca la finalul seminariilor pe care le țin prin țară să le spun cursanților o anecdotă, cu care să rămână în cap și după ce părăsesc sala.

Anecdota suna așa:

"Gândește-te la un tractor și la un Ferrari. Tractorul merge cu orice combustibil, Ferrari-ul doar cu cel mai de calitate combustibil. Tu de ce te transformi mereu într-un tractor și mănânci alimente nesănătoase? De acum înainte consideră-te un Ferrari și mănâncă doar alimente sănătoase, respectându-ți astfel organismul și pe tine."

- Ai consumat multe dulciuri, iar excesul de zahăr ți-a creat o stare de dependență fizică.

Este bine cunoscut că zahărul rafinat este drogul legal cel mai ieftin și cel mai răspândit la nivel mondial, fiind în topul elementelor care declanșează obezitatea, diabetul și alte boli grave.

Una dintre cele mai mari probleme pe care le întâmpină părinții cu copiii care s-au îngrășat și pe care vor să îi ajute să slăbească este exact asta. Toți copiii vor să mănânce prăjituri și nu sunt dispuși să renunțe la ele, doar dacă li se oferă alternative sănătoase. Spun asta, deoarece am ajutat o mulțime de părinți cu copii grăsuți sau chiar obezi, să poată scăpa de grăsime și să se poată dezvolta sănătos și armonios. Primul aspect pe care îl stabilesc cu copiii este cel legat de dulciuri, oferindu-le o mulțime de variante sănătoase de prăjituri, ceea ce îi determină să accepte să urmeze o alimentație sănătoasă, atât timp câte este pe placul lor.

Asta se întâmplă și în cazul tău dacă te afli într-o dependență fizică de dulciuri.

Dacă vei înlocui clasicele bombe calorice dulci cu dulciurile sănătoase din această carte, vei simți rapid cum dependența de zahăr se va diminua până la nivelul în care nu vei mai simți deloc nevoia să îl consumi.

Cum poți scăpa de dependență de dulciuri?

Dependența fiziologică este o stare de care poți scăpa rapid dacă iei masuri și adopți un stil de viață sănătos, cu o alimentație echilibrată, sport și odihnă.

Așadar, dacă constați că ești dependent fizic de dulciuri, te sfătuiesc să înlocuiești dulciurile care conțin zahăr și alte elemente nocive cu rețetele din această carte.

În acest fel vei scăpa de dependență de dulciuri fără chin și fără stres.

Dependența emoțională

Mai există și un alt fel de dependență, care poate prelua total controlul asupra ta și care vine la pachet cu o lipsă crescută de respect de sine, vină, rușine, anxietate, depresii și frustrări.

Este vorba despre dependența emoțională de dulciuri.

Nevoia de dulciuri își poate avea originea mult mai adânc în interiorul nostru, fiind o cale de „evadare" de la problemele noastre interioare.

Conform psihologilor, dependența, indiferent de natura ei, ascunde o problemă psihologică reală, care poate avea conotații periculoase asupra persoanei în cauză, dar și a celor din jurul său.

Dependența de dulciuri și în general de mâncare = lipsa de afectivitate din partea persoanelor dragi, nevoia de atenție din partea persoanelor dragi, neîmpliniri sufletești sau asimilarea mâncatului cu sentimentele de iubire din copilărie.

E-BOOK – 15 RETETE DE DULCIURI SANATOASE

Dependenţa psihologică de dulciuri şi în general de mâncare îşi poate avea originile în multe emoţii puternice.

Una din marile greşeli pe care le fac părinţii, atunci când au copii mici, este de a le da dulciuri atunci când plâng, ca o consolare.

Acest lucru se va transforma rapid într-o atitudine distructivă pentru copil, care îl va urmări toată viaţa, dacă nu va rezolva problema din interior.

Un asemenea copil va deveni un adult care se va „consola" cu dulciuri sau cu mâncare ori de câte ori se va simţi trist, neîmplinit, anxios sau depresiv, iar acest lucru îi va aduce multe probleme.

Sa îţi „îneci amarul" în mâncare va aduce multe sentimente de vină, ruşine şi frică care vor amplifica şi mai tare starea de neputinţă.

Acea stare în care simţi că nu meriţi sau că nu eşti destul de bun ca să obţii ceea ce îţi doreşti şi să trăieşti viaţa visurilor tale.

Dacă te afli într-o astfel de situaţie, îţi recomand să treci de la BINGE EATING, adică mâncatul necontrolat/compulsiv, la MINDFUL EATIG, despre care am discutat mai sus.

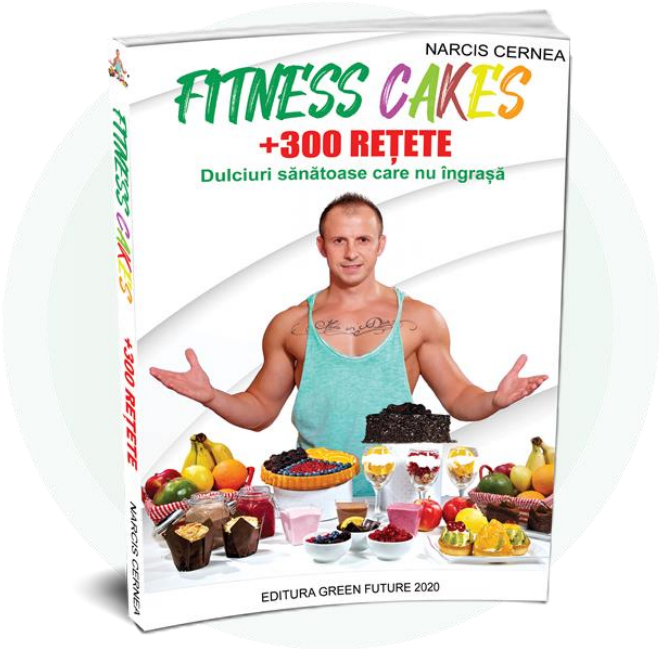
Adoptând această strategie ca pe un stil de viaţă, vei ajunge să fii conştient de viaţa ta şi de alegerile tale, iar asta îţi va reda controlul asupra vieţii tale.

Alegeri care te vor duce pas cu pas tot mai aproape de cea mai bună versiune a ta, care meriţi să fii!

Iti doresc mult succes si iti sunt alaturi in transformarea ta!

PS1: retetele din acest E-book sunt extrase din cartea Fitness Cakes +300 de retete de dulciuri sanatoase permise in dieta, pe care ti-o recomand cu drag, fiindca te va ajuta sa obtii silueta mult viasata intr-un mod placut, fara restrictii la dulciuri.

PS2: Gasesti toate informatiile despre carte aici: https://narciscernea.com/fitness-cakes/



Narcis Cernea
personal trainer & nutrition

REŢETE de DULCIURI

Fără zahăr sau alte bazaconii

1. Pancakes Chocolate cu portocale, iaurt grecesc şi fulgi de ciocolată

Timp de preparare: 10 minute

Mod de preparare:

* Dă ciocolata neagră pe răzătoare.
* Bate bine ouăle şi amestecă-le cu jumătate din fulgii de ciocolată, tărâţele de ovăz şi esenţă de rom.
* Pasează banana şi amestec-o cu compoziţia rezultată.
* Încălzeşte o tigaie antiaderentă (fără ulei).
* Toarnă compoziţia în tigaia antiaderentă (fără ulei), astfel încât să îţi iasă mai multe mini clătite.
* Scoate pancakes-urile (mini clătitele) pe o farfurie ca să se răcească puţin.
* Între timp, curăţă feliile de portocală de pieliţe şi taie-le pe jumătate.
* Pune un pancake pe o farfurie, iar peste el întinde iaurt grecesc, după care aranjează un strat de felii de portocală.
* Adaugă peste ele un alt pancake şi repetă procedura, până când termini toate pancakes-urile şi ţi-a ieşit un mini tort.
* Ornează-l cu iaurt grecesc, felii de portocală şi fulgi de ciocolată şi serveşte-l.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 1 albuş de ou, ½ banană, 1 lingură tărâţe ovăz, esenţă de rom, 10 g fulgi de ciocolată neagră, (pentru blat) + 150 g iaurt grecesc (2% grăsime), ½ portocală, 10 g fulgi de ciocolată neagră (pentru topping)

✓ **Reţeta circa 450 calorii**: 1 ou, 1 banană, 2 linguri tărâţe ovăz, esenţă de rom, 15 g fulgi de ciocolată neagră (pentru blat) + 200 g iaurt grecesc (2% grăsime), 1 portocală, 15 g fulgi de ciocolată neagră (pentru topping)

✓ **Reţeta circa 600 calorii**: 1 ou, 1 albuş de ou, 2 banane, 3 linguri tărâţe ovăz, esenţă de rom, 20 g fulgi de ciocolată neagră (pentru blat) + 300 g iaurt grecesc (2% grăsime), 1 portocală mare, 20 g fulgi de ciocolată neagră (pentru topping).

2. Tartă cu ciocolată şi zmeură

Timp de preparare: 30 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade.
* Amestecă într-un bol făină integrală sau de ovăz cu un praf de sare, un praf de copt şi îndulcitorul natural din ştevie.
* Adaugă untul la temperatura camerei şi continuă să amesteci cu o furculiţă până se incorporează toate ingredientele.
* După ce aluatul devine sfărâmicios, adaugă albuşul de ou (sau oul) şi esenţă de rom, după care amestecă bine cu mâna şi modelează-l ca o bilă.
* Dacă gătești doar pentru o singură persoană, folosește forme de mini-tarte, dacă gătești pentru mai multe persoane (gramaje înmulţite cu numărul de persoane), folosește forma normală de tartă, pe care o ungi cu puţin unt, ca să nu se lipească aluatul.
* Întinde bine aluatul în formă şi presează-l cu palma umedă, astfel încât să fie distribuit uniform pe întreaga suprafaţă a formei, inclusiv pe margini.
* Introdu tava în cuptorul preîncălzit şi las-o circa 15-20 de minute, până aluatul devine crocant, dar nu ars.
* Între timp, amestecă cu ajutorul unui mixer brânzica moale, mascarpone, cacao şi îndulcitorul natural de ştevie, până devine o cremă fină.
* După ce crusta de aluat s-a răcit, adaugă crema de brânză şi ornează tarta cu zmeură şi ciocolată rasă.
* Lasă tarta la frigider ca să se întărească crema de brânză (recomandat este să o laşi peste noapte în frigider).

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 30 g făină integrală sau de ovăz, 1 linguriţă unt, o jumătate albuş ou, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, esenţă de rom, sare şi praf de copt (pentru blat) + 100 g brânzică moale slabă (gen lacteea), 20 g mascarpone, 1 linguriţă cacao, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, 50 g zmeură, 5 g ciocolată neagră (pentru topping)

✓ **Reţeta circa 450 calorii**: 45 g făină integrală sau de ovăz, 2 linguriţe unt, 1 albuş ou, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, esenţă de rom, sare şi praf de copt (pentru blat) + 150 g brânzică moale slabă (gen lacteea), 30 g mascarpone, 1 linguriţă şi jumătate cacao, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 75 g zmeură, 10 g ciocolată neagră (pentru topping)

✓ **Reţeta circa 600 calorii**: 60 g făină integrală sau de ovăz, 3 linguriţe unt, 1 ou, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, esenţă de rom, sare şi praf de copt (pentru blat) + 200 g brânzică moale slabă (gen lacteea), 40 g mascarpone, 2 linguriţe cacao, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, 100 g zmeură, 15 g ciocolată neagră (pentru topping)

3. Cheesecake la pahar cu mascarpone, iaurt grecesc şi căpşuni

Timp de preparare: 10 minute

Mod de preparare:

* Amestecă mascarpone cu iaurtul grecesc, până devine o pastă fină.
* Spală căpşunile şi taie-le bucatele.
* Pune într-un pahar încăpător un strat de fulgi de grâu cu tărâţe (precum cei din porumb cornflakes).
* Pune peste fulgi un strat subţire de mascarpone cu iaurt.
* Adaugă un strat cu bucăţi de căpşuni.
* Adaugă restul de mascarpone cu iaurt.
* Dă ciocolata neagră pe răzătoare.
* Ornează cheesecake-ul cu felii de căpşuni.
* Adaugă şi fulgi de ciocolată neagră.
* Pentru un plus de savoare îl poţi lăsa câteva minute la frigider.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 40 g mascarpone, 120 g iaurt grecesc (2% grăsime), 25 g fulgi de tărâţe integrale, 100 g căpşuni, 10 g ciocolată neagră.

✓ **Reţeta circa 450 calorii**: 60 g mascarpone, 150 g iaurt grecesc (2% grăsime), 35 g fulgi de tărâţe integrale, 150 g căpşuni, 15 g ciocolată neagră.

✓ **Reţeta circa 600 calorii**: 80 g mascarpone, 200 g iaurt grecesc (2% grăsime), 50 g fulgi de tărâţe integrale, 200 g căpşuni, 20 g ciocolată neagră.

Important!

▪ Dulciurile se mănâncă în prima jumătate a zilei, adică la micul dejun sau cel târziu la prânz. Cu toate că reţeta este una sănătoasă, care nu conţine zahăr sau alte ingrediente nesănătoase, organismul are nevoie de timp să ardă caloriile provenite din carbohidraţii complecşi sănătoşi.

4. Budincă de ovăz cu piure de banană şi cocos

Timp de preparare: 15 minute

Mod de preparare:

* Pune fulgii de ovăz la fiert în lapte (se poate folosi şi lapte vegetal) şi amestecă din când în când pentru a nu se lipi.
* După circa 5 minute, adaugă interiorul de la batonul de vanilie şi fulgii de cocos.
* Continuă să amesteci din când în când, pentru a nu se lipi.
* Între timp, pasează banana până devine piure.
* Când compoziţia s-a închegat şi a căpătat o textură de budincă se ia de pe foc şi se toarnă într-un bol.
* Adaugă piureul de banană peste budincă.
* Asezonează budinca cu fulgi de cocos şi serveşte-o caldă.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 40 g ovăz, 150 ml lapte, ½ banană, 1 linguriţă fulgi de cocos, ¼ baton vanilie.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 60 g ovăz, 200 ml lapte, 1 banană, 2 linguriţe fulgi de cocos, 1/3 baton vanilie.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 80 g ovăz, 250 ml lapte, 1 banană mare, 3 linguriţe fulgi de cocos, ½ baton vanilie.

Important!

▪ Dulciurile se mănâncă în prima jumătate a zilei, adică la micul dejun sau cel târziu la prânz. Cu toate că reţeta este una sănătoasă, care nu conţine zahăr sau alte ingrediente nesănătoase, organismul are nevoie de timp să ardă caloriile provenite din carbohidraţii complecşi sănătoşi.

5. Brioşe cu brânză dulce şi căpşuni

Timp de preparare: 40 minute

Mod de preparare:

* Spală căpşunile şi taie-le în bucăţi cât mai mici.
* Bate oul împreună cu îndulcitorul natural din ştevie, fainã de ovăz sau integrală şi praful de copt.
* Adaugă brânză şi amestecă pentru a se omogeniza.
* Pune şi căpşunile tăiate mărunt în compoziţie şi amestecă uşor.
* Toarnă compoziţia în forme speciale de brioşă din silicon sau din hârtie.
* Dacă foloseşti forme metalice, atunci acestea trebuiesc unse cu puţin unt, însă aici există riscul ca brioşele să se rupă când le scoţi din forme.
* După ce ai umplut formele cu compoziţia rezultată, pune deasupra o jumătate de căpşună.
* Bagă formele în cuptorul preîncălzit la 180 de grade şi lasă-le circa 30 de minute.
* Lasă brioşele minim 10 minute să se răcească, după care scoate-le cu grijă din forme, ca să nu se rupă.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 100 g brânză dulce slabă, 1 albuş de ou, 100 g căpşuni, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, 1 lingură fainã de ovăz sau integrală, ¼ linguriţă praf de copt.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 150 g brânză dulce slabă, 1 ou, 120 g căpşuni, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 1 lingură şi jumătate fainã de ovăz sau integrală, ¼ linguriţă praf de copt.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 200 g brânză dulce slabă, 1 ou şi 1 albuş de ou, 150 g căpşuni, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, 2 linguri fainã de ovăz sau integrală, 1/3 linguriţă praf de copt.

Important!

▪ Dulciurile se mănâncă în prima jumătate a zilei, adică la micul dejun sau cel târziu la prânz. Cu toate că reţeta este una sănătoasă, care nu conţine zahăr sau alte ingrediente nesănătoase, organismul are nevoie de timp să ardă caloriile provenite din carbohidraţii complecşi sănătoşi.

6. Ruladă în glazură de ciocolată neagră cu piure de zmeură

Timp de preparare: 30 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade.
* Bate albuşurile împreună cu un praf de sare cu ajutorul unui mixer, până devin spumă.
* Adaugă îndulcitorul natural din ştevie şi continuă să mixezi, până când albuşurile capătă o textură fermă.
* Pune uleiul în compoziţie şi amestecă încet cu o spatulă, de jos în sus, până se incorporează complet.
* Adaugă şi făina integrală şi continuă să amesteci uşor cu spatula, aplicând aceeaşi mişcare de jos în sus, până când faina s-a incorporat complet.
* Dacă doreşti să găteşti pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură ruladă pentru toţi.
* Pune foaie de copt în tava în care vrei să coci blatul şi toarnă peste ea compoziţia rezultată, pe care o întinzi în tavă, astfel încât să aibă maxim un centimetru grosime şi formă pătrată/dreptunghiulară.
* Introdu tava în cuptorul preîncălzit pentru 20 de minute.
* Când s-a rumenit puţin, o scoţi din cuptor şi o laşi să se răcească complet în tavă, după care dezlipeşti cu grijă foaia de copt de pe blat.
* Între timp, amestecă iaurtul grecesc cu mascarpone, îndulcitorul natural din ştevie, şi extrasul de vanilie, până devin o cremă fină.
* Întinde cremă pe toată suprafaţa blatului, dar lasă circa 1-2 cm fără cremă la una dintre laturile blatului, pentru că atunci când o rulezi, să nu iasă crema afară.
* Pasează zmeura cu o furculiţă până devine piure şi întinde-l uniform pe toată suprafaţa, după care rulează rulada încet şi cât mai strâns, spre marginea lăsată fără cremă.
* Topeşte ciocolata neagră la bain-marie (baie de aburi), după care întinde-o peste ruladă.
* Pune rulada pe o tavă şi las-o la frigider minim o oră.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 1 albuş de ou, 1 lingură îndulcitor natural din ştevie, 15 ml ulei de cocos (sau de floarea soarelui), 25 g făină integrală, sare (pentru blat) + 30 g mascarpone, 100 g iaurt grecesc, 100 g zmeură, extract de vanilie, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie (pentru cremă) + 10 g ciocolată neagră (pentru glazură).

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 2 albuşuri de ou, 1 lingură şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 20 ml ulei de cocos (sau de floarea soarelui), 35 g făină integrală, sare (pentru blat) + 45 g mascarpone, 150 g iaurt grecesc, 120 g zmeură, extract de vanilie, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie (pentru cremă) + 15 g ciocolată neagră (pentru glazură).

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 3 albuşuri de ou, 2 linguri îndulcitor natural din ştevie, 30 ml ulei de cocos (sau de floarea soarelui), 50 g făină integrală, sare (pentru blat) + 60 g mascarpone, 200 g iaurt grecesc, 150 g zmeură, extract de vanilie, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie (pentru cremă) + 20 g ciocolată neagră (pentru glazură).

7. Mousse de pepene galben şi rom

Timp de preparare: 20 minute

Mod de preparare:

* Pune laptele la fiert, dar opreşte circa 20 ml.
* Amestecă gălbenuşurile de ou cu amidonul, îndulcitorul natural din ştevie şi laptele rămas, până se omogenizează bine.
* După ce laptele a fiert, ia oala de pe foc şi adaugă gălbenuşurile de ou bătute, timp în care amesteci cu un tel, pentru a se omogeniza.
* Pune oala pe foc şi amestecă încontinuu cu telul circa două minute, până când crema se îngroaşă.
* Pune crema într-un bol şi acoper-o cu folie alimentară, pentru a nu face crustă.
* Până se răceşte crema, pasează pepenele galben cu un blender vertical împreună cu esenţă de rom pentru a ieşi un piure fin.
* Prepară gelatina conform instrucţiunilor de pe plic.
* După ce crema s-a răcit, se amestecă împreună cu iaurtul grecesc, brânzica dulce, piureul de pepene galben şi gelatina, cu ajutorul unui mixer, până devine o cremă fină.
* Se toarnă mousse-ul de pepene galben cu rom într-un pahar încăpător.
* Se ornează cu câteva bucăţele de pepene şi se bagă în frigider minim o oră.
* Opţional se poate orna şi cu fulgi de ciocolată neagră.
* Dacă doreşti să găteşti pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură dată pentru toţi.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 100 ml lapte, 100 g iaurt grecesc (2% grăsime), 50 g brânzică dulce slabă (gen lacteea), 1 gălbenuş de ou, 100 g pepene galben, esenţă de rom, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, 10 g amidon de porumb, ¼ plic gelatină.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 150 ml lapte, 120 g iaurt grecesc (2% grăsime), 75 g brânzică dulce slabă (gen lacteea), 1 gălbenuş şi jumătate de ou, 120 g pepene galben, esenţă de rom, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 15 g amidon de porumb, 1/3 plic gelatină.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 200 ml lapte, 150 g iaurt grecesc (2% grăsime), 100 g brânzică dulce slabă (gen lacteea), 2 gălbenuşuri de ou, 150 g pepene galben, esenţă de rom, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, 20 g amidon de porumb, ½ plic gelatină.

8. Bomboane „Raffaello” de casă

Timp de preparare: 10 minute

Mod de preparare:

* Lasă migdalele la hidratat în apă, după care curăţă-le de coajă.
* Amestecă bine untul cu îndulcitorul natural din ştevie şi extractul de vanilie, până devine ca o spumă.
* Adaugă fulgii de cocos şi laptele praf şi continuă să amesteci până compoziţia se îngroaşă.
* Opţional, poţi lasă compoziţia la frigider o jumătate de oră ca să fie mai uşor de modelat.
* Formează biluţe cât o nucă din compoziţia rezultată.
* Introdu în interiorul lor câte o migdală, după care modelează încă o dată biluţa, astfel încât migdala să fie în centru.
* Tăvăleşte bomboanele prin nuca de cocos.
* Bagă bomboanele la frigider şi lasă-le să se întărească.
* Bomboanele pe care nu le-ai mâncat se ţin doar în frigider, pentru a nu-şi strica consistenţa.
* Dacă doreşti să gătești pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi gătește o singură dată pentru toţi.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 20 g fulgi de cocos, 20 g lapte praf, 1 lingură unt slab, extract de vanilie, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, 4-5 migdale.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 30 g fulgi de cocos, 30 g lapte praf, 1 lingură şi jumătate unt slab, extract de vanilie, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 7-8 migdale.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 40 g fulgi de cocos, 40 g lapte praf, 2 linguri unt slab, extract de vanilie, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, 9-10 migdale.

Important!

▪ Dulciurile se mănâncă în prima jumătate a zilei, adică la micul dejun sau cel târziu la prânz. Cu toate că rețeta este una sănătoasă, care nu conţine zahăr sau alte ingrediente nesănătoase, organismul are nevoie de timp să ardă caloriile provenite din carbohidraţii complecşi sănătoşi.

9. Bomboane „Ferrero Rocher" de casă

Timp de preparare: 30 minute

Mod de preparare:

* Pune laptele la fiert.
* După ce laptele a fiert, ia oala de pe foc şi adaugă cacao şi amidonul, timp în care amesteci cu un tel, pentru a se omogeniza.
* Pune oala pe foc şi amestecă încontinuu cu telul circa două minute, până când crema se îngroaşă.
* Pune crema într-un bol, acoper-o cu folie alimentară, pentru a nu face crustă şi las-o la frigider ca să se răcească.
* După ce crema s-a răcit, se amestecă cu fulgii de porumb mărunţiţi cu ajutorul unui blender sau robot de bucătărie, până când ingredientele se omogenizează.
* Se bagă încă o dată compoziţia la frigider pentru a se întări, timp în care se mărunţesc trei sferturi din alunele de pădure cu ajutorul unui blender sau robot de bucătărie.
* Se scoate compoziţia din frigider şi se formează biluţe cât o nucă, cu mâinile umede, după care se introduce în interiorul lor câte o alună de pădure şi se modelează, astfel încât aluna să fie în centrul bomboanei.
* Se tăvălesc bomboanele prin alunele mărunţite şi se pun pe foaie de copt ca să nu se lipească.
* Între timp, se topeşte ciocolata neagră la bain-marie (baie de aburi) sau la cuptorul cu microunde.
* După ce ciocolata s-a topit, se tăvăleşte prin ea fiecare bomboana, ca să iasă ca o glazură şi se pune înapoi pe foaia de copt.
* Se ornează bomboanele restul de alune mărunţite şi se bagă la frigider pentru a se întări.
* Dacă doreşti să găteşti pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură dată pentru toţi.

Ingrediente:

- ✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 50 ml lapte, 1 lingură cacao, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, 5 g amidon de porumb, 30 g fulgi de porumb fără zahăr, 10 g alune de pădure, 10 g ciocolată neagră.
- ✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 75 ml lapte, 1 lingură şi jumătate cacao, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 7.5 g amidon de porumb, 45 g fulgi de porumb fără zahăr, 15 g alune de pădure, 15 g ciocolată neagră.
- ✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 100 ml lapte, 2 linguri cacao, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, 10 g amidon de porumb, 60 g fulgi de porumb fără zahăr, 20 g alune de pădure, 20 g ciocolată neagră.

10. Fursecuri cu ciocolată crunchy

Timp de preparare: 40 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade.
* Mărunţeşte fulgii de ovăz cu ajutorul unui robot de bucătărie sau blender.
* Separat, pasează bananele cu ajutorul unui robot de bucătărie sau blender.
* Bananele trebuie să fie foarte coapte pentru a nu mai fi nevoie de îndulcitor.
* Toacă ciocolata neagră mărunt cu un cuţit.
* Amestecă fulgii de ovăz mărunţiţi cu bananele pasate până se omogenizează bine.
* Pune foaie de copt în tava în care vrei să coci fursecurile.
* Modelează cu ajutorul unei linguri fursecuri din compoziţia rezultată sub forma unui disc.
* Pune fursecurile direct pe foaia de copt din tavă.
* Adaugă deasupra fursecurilor bucăţi de ciocolată neagră.
* Introdu tava cu fursecuri în cuptorul preîncălzit pentru circa 25 de minute.
* Lasă fursecurile să se răcească pe foaia de copt, după care le poţi dezlipi, fără să se rupă.
* Dacă doreşti să găteşti pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură dată pentru toţi.

Ingrediente:

- ✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 40 g fulgi de ovăz, 1 banană mică coaptă, 10 g ciocolată neagră.
- ✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 60 g fulgi de ovăz, 1 banană mare coaptă, 15 g ciocolată neagră.
- ✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 80 g fulgi de ovăz, 2 banane mici coapte, 20 g ciocolată neagră.

11. Biscuiţi cu cocos

Timp de preparare: 30 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade.
* Amestecă untul de cocos (la temperatura camerei) împreună cu îndulcitorul natural din ştevie şi extractul de vanilie, până se omogenizează bine.
* Adaugă peste ele laptele şi fulgii de cocos şi continuă să le amesteci.
* Toarnă jumătate din făină integrală sau de ovăz împreună cu praful de copt şi amestecă iniţial cu o spatulă, până se incorporează în compoziţie.
* Adaugă făina rămasă şi continuă să amesteci cu mâna până se formează un aluat omogen.
* Bagă aluatul la frigider circa 10 minute, pentru a se întări untul de cocos, astfel încât să se modeleze uşor biscuiţii.
* Pune foaie de copt în tava în care vrei să coci biscuiţii.
* Modelează biscuiţii cu ajutorul unei linguri sau direct cu mâna, sub forma unui disc.
* Pune fursecurile direct pe foaia de copt din tavă.
* Introdu tava cu fursecuri în cuptorul preîncălzit pentru circa 15 de minute, până devin maronii la suprafaţă.
* Dacă doreşti să găteşti pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură dată pentru toţi.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 40 g făină integrală sau de ovăz, 1 lingură unt de cocos, 1 lingură fulgi de cocos, 30 ml lapte, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie, esenţă de vanilie, 2,5 g praf de copt.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 60 g fainã integrală, 1 lingură şi jumătate unt de cocos, 1 lingură şi jumătate fulgi de cocos, 45 ml lapte, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, esenţă de vanilie, 3,5 g praf de copt.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 80 g fainã integrală, 2 linguri unt de cocos, 2 linguri fulgi de cocos, 60 ml lapte, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie, esenţă de vanilie, 5 g praf de copt.

12. Banana flambata cu iaurt şi ciocolata neagră

Timp de preparare: 10 minute

Mod de preparare:

* Dă ciocolata neagră pe răzătoare.
* Amestecă iaurtul grecesc cu fulgii de ciocolată.
* Pune iaurtul grecesc cu fulgi de ciocolată pe o farfurie.
* Curăţă banana de coajă şi tai-o pe lung în felii.
* Topeşte untul într-o tigaie antiaderentă, la foc mic, ca să nu se ardă.
* Adaugă feliile de banană şi lasă-le pe foc circa 2-3 minute.
* Întoarce feliile de banană pe cealaltă parte şi mai lasă-le pe foc încă 2-3 minute, până se rumenesc puţin.
* Pune feliile de banană pe farfurie, peste iaurtul cu ciocolată.
* Adaugă peste ele mierea şi masa este gata.
* Dacă doreşti să găteşti pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură dată pentru toţi.

  - *Dacă doreşti să transformi reţeta într-una vegană, înlocuieşte iaurtul grecesc cu iaurt vegetal, untul cu unt de cocos şi ciocolata neagră cu ciocolată vegană.*

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** ½ banană, 100 g iaurt grecesc (2% grăsime), 10 g ciocolată neagră, 10 g unt slab (40% grăsime), ½ linguriţă miere.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 1 banană mică, 150 g iaurt grecesc (2% grăsime), 15 g ciocolată neagră, 15 g unt slab (40% grăsime), ½ linguriţă miere.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 1 banană mare, 200 g iaurt grecesc (2% grăsime), 20 g ciocolată neagră, 20 g unt slab (40% grăsime), 1 linguriţă miere.

13. Chec cu ciocolată şi banană

Timp de preparare: 50 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade.
* Curăţă bananele de coajă şi pasează-le cu ajutorul unui blender până devin un piure fin.
* Adaugă albuşurile şi esenţă de rom şi continuă să mixezi, până se incorporează bine în compoziţie.
* Separat amestecă făina integrală cu cacao, îndulcitorul natural din ştevie şi praful de copt.
* Adaugă, puţin câte puţin, din acest amestec în compoziţia rezultată din banană şi albuş, până se incorporează total.
* Unge tava de chec cu puţin unt sau unt de cocos.
* Toarnă compoziţia în tavă.
* Taie restul de banană în felii subţiri.
* Distribuie uniform feliile de banană peste compoziţia din tavă.
* Introdu tava în cuptorul preîncălzit pentru circa 45 de minute, până trece testul „scobitorii".
* Testul scobitorii constă în a înfige o scobitoare adânc în chec şi a observa dacă pe scobitoare a rămas compoziţie moale, caz în care trebuie să mai laşi puţin checul la cuptor, până când scobitoarea iese fără această compoziţie pe ea.
* După ce checul este gata, se scoate tava din cuptor şi se lasă să se răcească checul în ea, pentru a nu se rupe atunci când încerci să îl scoţi din tavă.
* Dacă doreşti să prepari pentru mai multe persoane, înmulţeşte gramajele cu numărul de persoane şi găteşte o singură dată pentru toţi.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 100 g banană, 1 albuş de ou, 40 g fainã integrală, 1 lingură îndulcitor natural din ştevie, 1 lingură cacao, ¼ plic praf de copt, esenţă de rom + ¼ banană (pentru topping).

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 150 g banană, 1 albuş şi jumătate de ou, 60 g fainã integrală, 1 lingură şi jumătate îndulcitor natural din ştevie, 1 lingură şi jumătate cacao, 1/3 plic praf de copt, esenţă de rom + 1/3 banana (pentru topping).

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 200 g banană, 2 albuşuri de ou, 80 g fainã integrală, 2 linguri îndulcitor natural din ştevie, 2 linguri cacao, ½ plic praf de copt, esenţă de rom + ½ banană (pentru topping).

14. Batoane proteice cu quinoa şi ciocolată

Timp de preparare: 45 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 170 de grade.
* Spală bine quinoa sub jet de apă şi pune-o la fiert pentru circa 15 minute.
* După ce a fiert, scurge-o bine de apă.
* Între timp, pasează banana cu o furculiţă sau blender, până devine piure.
* Amestecă uleiul de cocos cu piureul de banană până se omogenizează.
* Dă ciocolata neagră pe răzătoare.
* Adaugă în compoziţie quinoa fiarta (scursă bine de apă), îndulcitorul natural din ştevie, fulgii de ciocolată neagră şi seminţele de cânepă decorticate şi amestecă-le, până se incorporează bine în compoziţie.
* Tapetează o tavă cu foaie de copt.
* Toarnă compoziţie pe foaia de copt şi presează-o cu o lingură, astfel încât compoziţia să fie densă şi compactă, pentru a nu se sfărma la final.
* Introdu tava în cuptorul preîncălzit pentru circa 15-20 de minute, în funcţie de cât de crocante vrei să fie.
* Scoate cu grijă foaia de copt din tavă, cu tot cu compoziţia de batoane şi las-o să se răcească.
* După ce s-a răcit, taie batoanele cu ajutorul unui cuţit umezit.
* Dacă doreşti să pregăteşti mai multe porţii, înmulţeşte gramajele cu numărul de porţii dorit.

Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 30 g quinoa (nefiartă), 1 lingură seminţe de cânepă decorticate, ½ banană, 10 g ciocolată neagră, 2 linguri ulei de cocos, 1 linguriţă îndulcitor natural din ştevie.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 45 g quinoa (nefiartă), 1 lingură şi jumătate seminţe de cânepă decorticate, 1 banană mică, 15 g ciocolată neagră, 3 linguri ulei de cocos, 1 linguriţă şi jumătate îndulcitor natural din ştevie.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 60 g quinoa (nefiartă), 2 linguri seminţe de cânepă decorticate, 1 banană mare, 20 g ciocolată neagră, 4 linguri ulei de cocos, 2 linguriţe îndulcitor natural din ştevie.

15. Tort cu ciocolată şi căpşuni fresh

Timp de preparare: 60 minute

Mod de preparare:

* Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade.
* Amestecă într-un bol făina integrală cu faina de ovăz, îndulcitorul natural din ştevie (pentru blat), cacao (pentru blat) şi praful de copt.
* Amestecă banana, laptele, albuşurile de ou şi coaja de portocală şi mixează totul cu un mixer sau blender, până se omogenizează
* Toarnă treptat mixul de făină în compoziţia rezultată şi mixează ca să se incorporeze bine.
* Tapetează tava pentru copt blatul cu hârtie de copt şi toarnă în ea compoziţia rezultată, după care introdu tava în cuptorul preîncălzit, pentru circa 45 de minte (în funcţie de cum coace cuptorul tău, poţi lasă blatul în cuptor cu 5 minute în plus sau în minut).
* După ce blatul este gata, se lasă să se răcească în tava circa 10 minute, după care se răstoarnă pe un grătar (ca să „respire") şi se lasă să se răcească complet.
* După ce blatul s-a răcit, se taie cu grijă pe mijloc, astfel încât să iasă două blaturi egale.
* Între timp, amestecă cu ajutorul unui mixer brânzica moale şi slabă, iaurtul grecesc, cacao şi îndulcitorul natural din ştevie (pentru cremă), până devine o cremă fină.
* Pune jumătate din crema pe blatul tăiat, după care adaugă uniform felii subţiri de căpşuni.
* Pune deasupra cealaltă parte a blatului, acoper-o cu cremă şi lasă tortul la rece, ca să se întărească crema.
* IMPORTANT! În funcţie de câte porţii vrei să pregăteşti, înmulţeşte gramajele din categoria ta de calorii cu numărul de porţii, ca să nu depăşeşti numărul de calorii.

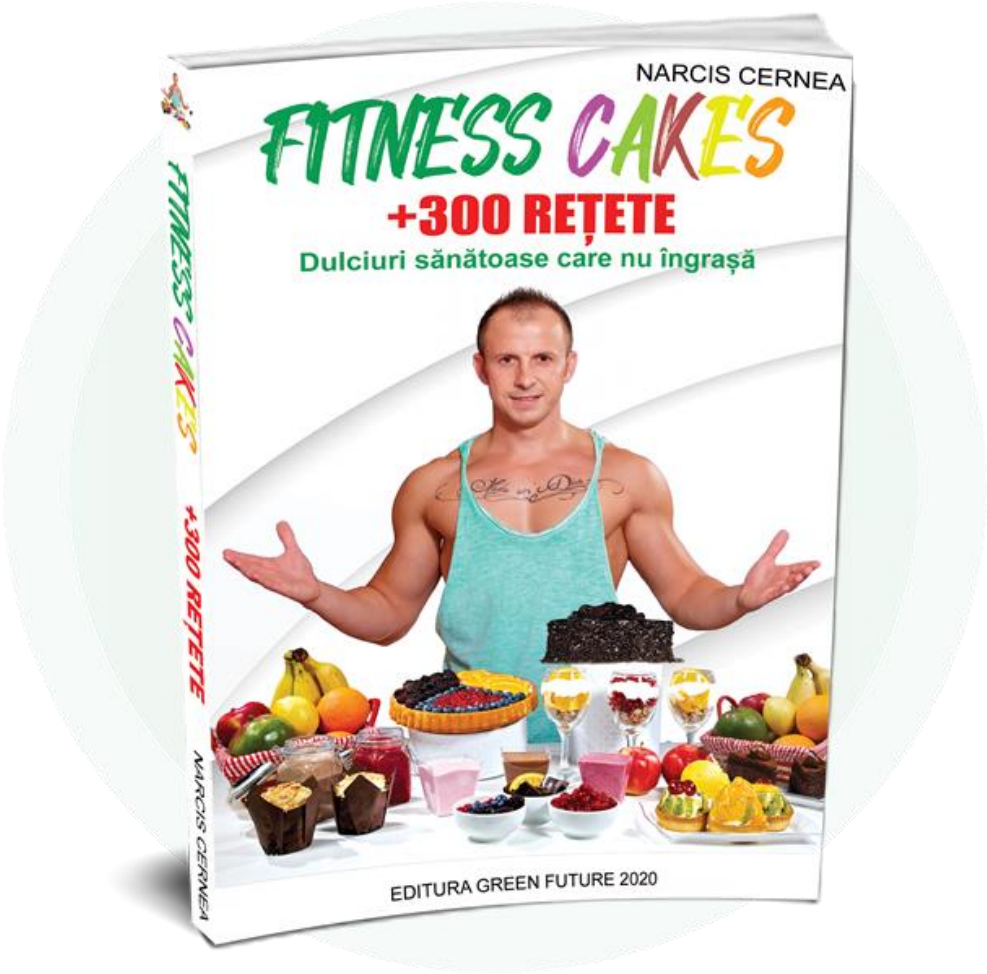
Ingrediente:

✓ **Reţeta circa 300 calorii:** 20 g fainã integrală, 20 g făină de ovăz, 20 g îndulcitor natural din ştevie, 1 albuş de ou, 20 ml lapte, 1 linguriţă cacao, ½ banană, ¼ plic praf de copt, coajă de portocală (pentru blat) + 50 g brânzică moale şi slabă (gen lacteea), 50 g iaurt grecesc, 10 g îndulcitor natural din ştevie, 1 lingură cacao (pentru cremă) + 50 g căpşuni.

✓ **Reţeta circa 450 calorii:** 30 g fainã integrală, 30 g făină de ovăz, 30 g îndulcitor natural din ştevie, 1 albuş şi jumătate de ou, 30 ml lapte, 1 linguriţă şi jumătate cacao, 1 banană mică, 1/3 plic praf de copt, coajă de portocală (pentru blat) + 75 g brânzică moale şi slabă (gen lacteea), 75 g iaurt grecesc, 15 g îndulcitor natural din ştevie, 1 lingură şi jumătate cacao (pentru cremă) + 75 g căpşuni.

✓ **Reţeta circa 600 calorii:** 40 g fainã integrală, 40 g făină de ovăz, 40 g îndulcitor natural din ştevie, 2 albuşuri de ou, 40 ml lapte, 2 linguriţe cacao, 1 banană, ½ plic praf de copt, coajă de portocală (pentru blat) + 100 g brânzică moale şi slabă (gen lacteea), 100 g iaurt grecesc, 20 g îndulcitor natural din ştevie, 2 linguri cacao (pentru cremă) + 100 g căpşuni.

E-BOOK – 15 RETETE DE DULCIURI SANATOASE



In cartea „Fitness Cakes" vei gasi cate 20 de retete diferite pentru fiecare capitol, inclusiv retete vegane si RAW vegane, astfel incat sa faci o bucurie din dieta ta.

In acest fel iti va fi mult mai usor sa scapi de kilogramele nedorite si sa obtii silueta mult visata pe care o meriti atat de mult.

Iti recomand cu drag aceasta carte, cu ajutorul careia peste 6800 de romani au reusit sa scape de calvarul kilogramelor in plus, fara sa renunte la placerea de a manca dulciuri.

Citeste mai multe detalii aici: **https://narciscernea.com/fitness-cakes/**