

WYPIEKI BEZ GLUTENU



Bezpłatny e-book

Przygotowała:

mgr Małgorzata Stanior – dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnienie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedrowia.pl tel. 509-075-810

ZAMIENNIKI:

Zamiast mąki pszennej, jęczmiennej, orkiszowej, żytniej:

- Mąka bezglutenowa z podanych wyżej zbóż
- Mąka kukurydziana
- Mąka ryżowa
- Mąka amarantusowa
- Mąka ziemniaczana
- Mąka z quinoa

Zamiast pieczywa z podanych wyżej zbóż:

- Pieczywo bezglutenowe (osobiście nie zalecam, bo bardzo wysoko przetworzone i mało odżywcze).
- Pieczywo chrupkie ryżowe
- Pieczywo chrupkie kukurydziane
- Pieczywo wyrabiane osobiście z dopuszczalnych mąk.

Zamiast drożdżówek, ciastek, ciast:

- Ciastka bezglutenowe
- Pieczywo chrupkie ryżowe w polewie czekoladowej
- Ciasta domowej roboty z dopuszczalnych składników

Zamiast płatków śniadaniowych pszennych oraz innych zawierających ekstrakt słodowy z jęczmienia; owsianek i otrębów:

- Muesli bezglutenowe
- Płatki bezglutenowe
- Płatki kukurydziane
- Płatki ryżowe
- Płatki gryczane
- Kaszka ryżowa
- Kaszka kukurydziana (w małych ilościach)

Zamiast makaronów pszennych itd.:

- Makaron bezglutenowy
- Makaron ryżowy
- Makaron kukurydziany (w małych ilościach)
- Makron z fasoli mung



Zamiast paluszków, precli, chispów i chrupek pszennych:

- chrupki kukurydziane/ryżowe
- paluszki bezglutenowe
- nachos chipsy – kukurydziane

Zamiast kaszy manny, kaszy jęczmiennej i kuskus:

- Quinoa (gorąco polecam, ale jest droga)
- Kasza jaglana
- Kasza kukurydziana

Naleśniki:

- Naleśniki można przyrządzać z mąki bezglutenowej i mleka ryżowego.

Zamiast proszku do pieczenia (sprawdzaj skład):

- Soda
- Proszki do pieczenia bezglutenowe

BEZGLUTENOWE ALKOHOLE

- **Wódka ziemniaczana** (Luksusowa, Chopin, Palace, Zorza Potato Vodka)
- **Wódka z kukurydzy** (Smirnoff)
- **Wino**
- **Cydr**
- **Rum** z trzciny cukrowej
- **Grappa**, czyli włoski alkohol, destylat przefermentowanych wyłoków i pestek winogron
- **Koniak**, który powstaje z destylacji trzech określonych odmian białych winogron
- **Brandy**, czyli napój alkoholowy destylowany z wina, głównie gronowego
- **Tequila**, produkowana ze sfermentowanego soku specjalnego gatunku tzw. niebieskiej agawy
- **Calvados**, czyli wytrawny winiak francuski, charakteryzujący się wytrawnym smakiem owocowym (jabłkowym) i charakterystycznym jabłkowym bukietem
- **Malibu**, czyli przyrządzany na bazie karaibskiego rumu likier kokosowy
- **Kahlúa**, czyli słodki likier kawowy wytwarzany w Meksyku
- **Campari**, włoski likier pomarańczowy.



PRZEPISY

1. Chleb bezglutenowy

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowe
- 1 szklanka mąki gryczane
- 1 szklanka mąki jaglane
- 1/2 szklanki mąki kukurydziane
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczane
- 2 łyżeczki sod
- łyżeczka soli
- 2-3 zmiążdżone ząbki czosnku
- 300ml mleka może być roślinne, np. owsiane
- 3 łyżki oleju

Wykonanie:

wszystkie składniki wymieszać dobrze łyżką do ich jednolitego połączenia. Masę wylać do wcześniej wysmarowanej tłuszczem keksówki i wstawić do nagrzanego na 180 C piekarnika. Piec około pół godziny, po czym wyjąć z formy i studzić na kratce. Chleb się trochę kruszy przy krojeniu, ale ma bardzo ciekawy smak.



2. Słodka tarta

Składniki na 1 tartę (6 porcji):

- 75 g białej mąki ryżowej
- 75 g mąki kukurydzianej
- 40 g skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki Mix'Gom (ewentualnie zmielonej łuski babki jajowatej)
- 1/2 jajka (25 g)
- 95 g miękkiego masła
- 60 g drobnego cukru
- masło i mąka bez glutenu do oprószenia formy

Wykonanie:

W misce ucieramy masło z cukrem do uzyskania kremowej masy. Dodajemy mąkę, skrobię i Mix'Gom. Dokładnie mieszamy. Łączymy z jajkiem i ugniatamy do uzyskania jednolitej konsystencji (w razie potrzeby dodajemy trochę zimnej wody). Formujemy kulę.

Rozwałkujemy ciasto na cienki placek na blacie posypanym mąką, po czym przekładamy do formy na tartę, natłuszczonej masłem i oprószonej mąką.

Nakłuwamy ciasto widelcem. Wstawiamy do lodówki na 30 minut.

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 180°C.

Do piekarnika wstawiamy ciasto i pieczemy 15-20 minut.



3. Ciasto na naleśniki

Składniki na 20 naleśników

- 50 g podstawowej mieszanki mącznej (przepis poniżej albo kup gotową mieszankę w sklepie ze zdrową żywnością)
- 150 g mąki kukurydzianej
- 50 g skrobi kukurydzianej
- 1 1/2 łyżeczki Mix'Gom (ewentualnie zmielonej łuski babki jajowatej)
- 4 jajka
- 1 1/2 łyżki wody z kwiatów pomarańczy (niekoniecznie)
- 1 1/2 łyżki grand marnier (niekoniecznie)
- 1/2 rozciętej laski wanilii (niekoniecznie)
- 600 ml mleka
- 60 g masła
- 60 g drobnego cukru
- masło do smażenia

Wykonanie:

Kroimy masło w kostkę i wkładamy do garnka. Dodajemy mleko, nasiona z laski wanilii oraz samą laskę i cukier. Podgrzewamy na wolnym ogniu, po czym wyjmujemy laskę.

W misce mieszamy wszystkie rodzaje mąki ze skrobią i Mix'Gom. Dodajemy po jednym jajku i za każdym razem dokładnie mieszamy. Stopniowo dodajemy mieszankę mleczno-maślaną, nieustannie mieszając, a następnie wodę pomarańczową i grand marnier. Przykrywamy i odstawiamy na 2 godziny.

Na rozgrzanej na średnim ogniu patelni i roztapiamy odrobinę masła. Nalewamy na środek łyżkę wazową ciasta i je rozprowadzamy. Smażymy 2-3 minuty, przekładamy na drugą stronę i smażymy jeszcze 1-2 minuty. Zarumieniony z obu stron naleśnik

przekładamy na talerz. Tak samo przygotowujemy kolejne.



4.Chleb ryżowo – gryczany z ziarnami

Składniki na 1 kwadratowy bochenek o boku 20 cm:

- 150 g mąki ryżowej
- 150 g brązowej mąki ryżowej
- 100 g mąki gryczanej
- 1 opakowanie suchych drożdży bez glutenu
- 1 płaska łyżeczka Mix' Gom (ewentualnie zmielonej łuski babki jajowatej)
- 4 łyżki mieszanych ziaren
- 1 łyżeczka płynnego miodu
- 350 ml wody
- 6 g soli
- 2 łyżki wody wymieszanej z oliwą z oliwek



Wykonanie:

Do miski miksera planetarnego z hakiem wsypujemy wszystkie rodzaje mąki, drożdże, Mix' Gom i sól. Miksujemy. Stopniowo dodajemy wodę, nieustannie mieszając, do momentu uzyskania jednolitej konsystencji (będzie dość płynna). Dodajemy miód i trzy łyżki ziaren, a następnie znów mieszamy. Zostawiamy ciasto na dwie godziny w ciepłym miejscu (najlepiej w pobliżu źródła ciepła) Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 230 stopni. Przekładamy ciasto do kwadratowej formy o boku 20 cm, wyłożonej papierem do pieczenia.

Za pomocą pędzla pokrywamy powierzchnię mieszanką wody z oliwą. Posypujemy ziarnami i czubkiem noża robimy nacięcia w taki sposób, żeby podzielić bochenek na cztery części. Wstawiamy do piekarnika na 25 minut.

5. Brownie z trzech rodzajów czekolady z pekanami

Składniki na 8 porcji:

- 150 g gorzkiej czekolady
- 50 g czekolady mlecznej
- 50 g białej czekolady
- 50 g orzechów pekan
- 50 g białej mąki ryżowej
- 30 g mąki kasztanowej
- 2 jajka
- 90 g masła
- 150 g żółtego cukru trzcinowego
- masło do natłuszczenia formy



Wykonanie:

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 180°C.

Dzielimy gorzką czekoladę na małe kawałki, które następnie wkładamy do małego garnka. Dodajemy masło i podgrzewamy na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu.

Dzielimy na kawałki czekoladę mleczną i białą.

W misce ze stali nierdzewnej ucieramy jajka z cukrem do uzyskania konsystencji musu. Dodajemy oba rodzaje mąki i dokładnie mieszamy.

Stopniowo dodajemy masę z gorzkiej czekolady, a na koniec kawałki mlecznej i białej czekolady.

Nakładamy ciasto do formy natłuszczonej masłem, po czym posypujemy orzechami pekan. Wstawiamy do piekarnika na 15-20 minut (czas pieczenia zależy od tego, czy chcemy otrzymać bardziej czy mniej płynny środek).

Czekamy, aż ciasto ostygnie, zanim wyjmemy je z formy.



Poleca:

mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog

fb Gabinet Dietetyka i Żywnienie Małgorzata Stanior

Bibliografia:

www.celiakia.pl

www.przekreslonyklos.pl

www.forum.celiakia.pl

„Moja kuchnia bez glutenu”, Carolina Ferriera, wyd. Buchmann



www.dietetyka-stanior.pl www.uczszczrowia.pl tel. 509-075-810

Chcesz otrzymać więcej przepisów?

Napisz do nas

dietetyka.stanior@interia.pl

DOSTĘPNE E-BOOKIE

Dieta w ciąży - zalecenia żywieniowe i przepisy - 29,99zł

Smaczne i zdrowe grillowanie - 19,99zł

Jak zatrzymać Hashimoto - poradnik żywienia oraz przydatne przepisy - 49,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 1 - 19,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 2 - 19,99zł

Żywienie niemowlaka - 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 1 (mięsne) 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 2 wegetariańskie i wegańskie - 19,99zł

Nie choruję, bo zdrowo jem - naturalne sposoby na wzmocnienie odporności - 19,99zł

Pyszne oraz zdrowe słodczyce, ciasta i desery - 19,99zł

Szybkie i smaczne dipy i sosy do sałatek - 19,99zł

Wypieki bez glutenu (20 przepisów) – 19,99zł



DOMOWA APTEKA

...naturalne przepisy na różne dolegliwości



E-book zawiera m.in.:
35 przepisów na proste, domowe mikstury
na różne dolegliwości

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

DIETA W CIAŻY

...zalecenia żywieniowe i przepisy



E-book zawiera m.in.:

Zalecenia żywieniowe w ciąży

Produkty zalecane i przeciwwskazane w ciąży

5-dniowy przykładowy jadłospis kobiety ciężarnej

20 Smacznych i prostych przepisów na różne posiłki

5 przepisów na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

SMACZNE I ZDROWE GRILLOWANIE



E-book zawiera m.in.:

Jaki rodzaj podpatki jest korzystny dla zdrowia

Jak zdrowo i bezpiecznie grillować

Jak wybierać, jak kroić i jak grillować mięso na grilla

Różne rodzaje marynat, sosów i dipów

Ponad 30 przepisów na potrawy z grilla

Przygotowała:

mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczszczdrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.uczszczdrowia.pl tel. 509-075-810

Jak zatrzymać HASHIMOTO

Poradnik żywienia oraz przydatne przepisy



E-book zawiera m.in.:

- 5-dniowy plan żywieniowy
- Zalecenia żywieniowe
- Lista zamienników
- Produkty wskazane i przeciwwskazane
- Ponad 40 różnych przepisów m.in. na chleb, ciasta, naleśniki, pasty, pasztety
- Porady gdzie robić zakupy i na co zwracać uwagę podczas zakupów

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnienie



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

KOKTAJLE

SMOOTHIE

SHAKE

...i nie tylko



CZĘŚĆ 1
20 PRZEPISÓW

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedzrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedzrowia.pl tel. 509-075-810

KOKTAJLE

SMOOTHIE

SHAKE

...i nie tylko



CZĘŚĆ 2
20 PRZEPISÓW

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.ucześniezdrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucześniezdrowia.pl tel. 509-075-810

ŻYWIENIE NIEMOWLAKA



20 przepisów

Zdrowe i pyszne przepisy na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

Szybkie i smaczne OBIADY



CZĘŚĆ 1 20 PRZEPISÓW

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

Szybkie i smaczne OBIADY



**WEGAŃSKIE
I WEGETARIAŃSKIE**

**CZĘŚĆ 2
20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedrowia.pl tel. 509-075-810

NIE CHORUJĘ, BO ZDROWO JEM

...naturalne sposoby na wzmocnienie
odporności



E-book zawiera m.in.:
Porady jak wzmocnić odporność
Ważne przyprawy i zioła – działanie i zastosowanie
20 przepisów na mikstury i posiłki

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

Pyszne oraz zdrowe SŁODYCZE, CIASTA I DESERY



20 przepisów

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedrowia.pl tel. 509-075-810

WYPIEKI BEZ GLUTENU



GLUTEN FREE

E-book zawiera 20 przepisów na bezglutenowe:
Przepisy na ciasta, ciasteczka
Naleśniki, tarty, biszkopt
Pieczywo

Przygotowała:
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczszczdrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.uczszczdrowia.pl tel. 509-075-810