

Quit Diabetes opskrifter

I Diabetes manualen er principperne i konceptet beskrevet, herunder spisemønstre, motion, og hvad der er den bedst egnede kost til diabetikere. Kostanbefalingen inkluderer vejledning i, hvorledes man kan tilrette ens egne opskrifter til konceptet, og hvilke ting man skal undgå, og den indeholder desuden et mindre antal konkrete opskrifter, som demonstrerer de væsentligste af principperne.

På Foreningen Quit Diabetes (FQD's) hjemmesiden har du derudover adgang til cirka 200 supplerende opskrifter, der alle er tilpassede og godkendt til konceptet. Adgang forudsætter medlemskab af FQD - pt. kr. 125- om året.



Opskrifterne er opdelt i følgende kategorier:

- Morgenmad
- Frokostopskrifter
- Hovedretter og
- Desserter

Faseopdeling:

For hver opskrift er oplyst, om den er egnet til fase 1, 2 eller 3 i konceptet.

Alle opskrifterne i fase 1, fase 2 henholdsvis fase 3 er samlet på tværs af kategorier. Det letter overblikket, hvis du er usikker på, hvad du kan lave i de forskellige faser.

Lav så vidt muligt maden selv.

Ved selv at kokkerere har du altid styr på, hvad du får at spise. Du sikre den rigtige energifordeling, du kan minimere indtaget af fruktose, og du kan undgå kunstige sødemidler.

De fleste af hovedretterne er egnet til nedfrysning, så du kan lave til nogle dage ekstra. På travle dage kan man på den måde hurtigt få et velsmagende måltid og et måltid, der er sundt for diabetikere. Velsmagende mad er en del af Quit Diabetes konceptet.

Det fremmer appetitten, det giver en hurtigere mæthedfølelse, det giver mere energi og større velvære, og kvinderne bliver smukkere.

Nye opskrifter

Der er nye spændende opskrifter på vej, herunder bl.a.

Friturestegte kyllingestykker (Kentucky style)



En handy frituregryde kan bruges til mange retter.



Pomme frites
Kyllingestykker
Fiskefileter
Camembert
Grøntsager

Blåmuslinger med garniture



I Danmark fanges årligt tonsvis af blåmuslinger.
Lad os selv spise nogle flere af dem.
Det er som at sidde på en café i Paris

Grillspyd med kylling, champignon og peberfrugt



Husk at lægge træspyddene i blød først, så der ikke går ild i dem!

Pariserbøf



Disse og flere andre kommer på Foreningen Quit Diabetes' hjemmeside i løbet af august måned.

Restemad – når du har kød, god sauce eller grøntsager til overs.

Vi skal alle undgå madspild.

Alt for mange smider resterne fra et godt måltid i biospanden, da de ikke har lyst til at spise en lidt afbleget udgave af gårsdagens middagsret. Ofte er der heller ikke nok til endnu et måltid.

Derfor er der behov for at sætte fokus på opskrifter, hvor rester bliver peppet op og suppleret med noget ekstra, så retten fremstår som en ny og veltillavet.

Lækker salat med roastbeef (Restemad)



Mørbradgryde med cocktailpølser og salat (Restemad)



Biksemad af roastbeef tilføjet nye kartofler og et spejlæg (Restemad)



Sandwich med en kød-rest tilføjet ristet bacon og salat (Restemad)



Tærte toppet op med rester fra dagen før (Restemad)

