



Member of the
**International
Diabetes Federation**
عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک 6
انجمن اطلاع رسانی دیابت
نگرشی نو در آموزش دیابت

دیابت و مدرسه

همه دانش‌آموزانی که با دیابت زندگی می‌کنند مثل من، می‌توانند در مدرسه حضور داشته باشند، درس بخوانند، ورزش و بازی کنند فقط کافیست که والدین، کادر مدرسه و من برای مدیریت دیابت با هم یه تیم بسازیم تا بهتر دیابت را در مدرسه کنترل کنیم و در کنار هم احساس راحتی و امنیت بیشتری داشته باشیم. حالا که باهم یک تیم هستیم، اینطوری می‌تونیم به من کمک کنی:

۱- با داستان دیابت من آشنا شو.

یه چند روزی بود که حال خوشی نداشتم، خیلی زود خسته می‌شدم و تند تند دستشویی می‌رفتم و همه ش تشنه‌ام بود و لاغر شده بودم. یه روز که خیلی حالم بد بود با مامان و بابا به دکتر مراجعه کردیم و با انجام آزمایشات مختلف به مون گفتند که من دیابت دارم. اولش خیلی نگران شدیم و ترسیدیم اما دکتر اون روز کامل برامون توضیح داد که یه عامل ناشناخته باعث شده انسولین در بدنم ترشح نشود ولی با آموزش و مراقبت می‌تونم سال‌ها مثل بقیه آدم‌ها زندگی خوبی داشته باشم و به آرزوهایم برسم. پس بدونید من در ابتدا به دیابت هم سهمی نداشتم و به دلیل شیرینی خوردن، ورزش نکردن یا استرس و... این اتفاق برام نیفتاده است. از این به بعد برای اینکه بتونم سالم زندگی کنم نیاز دارم که با تزریق انسولین و تست قند خون از خودم مراقبت کنم.

۲- مامان و بابا به راحتی در ارتباط باش.

مامان و بابا برای اینکه بهتر بتوانند با شما ارتباط داشته باشند و در کنارهم در مدرسه بهتر بتونیم قندها رو کنترل کنیم، یه دفترچه درست کردند. این دفترچه برای گزارش وضعیت قند خون روزانه ام هست و کارهای مرتبط به موقعیت‌های مختلف قند را ثبت می‌کنیم. اینطوری خیال مون راحت که مامان و بابا قدم‌به‌قدم مراقبان هستند.

یه نمونه از این جدول را می‌تونیم اینجا ببینی.

در مدرسه				در خانه				
روز	قند قبل از مدرسه	زمان تست قند	صبحانه / ناهار	زمان تست قند بعدی	کارهایی که معلم انجام داده	قند بعدی	قند قبل از ورزش	برنامه برای ورزش
شنبه	۱۳۰	۷ صبح	صبحانه خوردم	۹ صبح	میان وعده بخورم	۲۰۰		
یکشنبه	۶۵	۶:۳۰ صبح	درمان افت قند + صبحانه	۹ صبح	درمان افت قند شد			
دوشنبه	۱۱۰	۷ صبح	صبحانه خوردم	۹ صبح			زنگ ورزش	
سه شنبه	۲۰۰	۷:۳۰ صبح	صبحانه نخوردم	۹:۳۰ صبح	در اولین فرصت صبحانه بخورد و انسولین بزند			

۳- با کیف جادویی و موارد استفاده از آن آشنا شو.

راستی یه کیف جادویی دارم که وسایل موردنیاز برای مدیریت دیابت و شرایط اورژانس مثل دستگاه تست قند خون، انسولین، خوراکی و... داخلش هست. خیلی مهم که هرروز مطمئن باشیم که کیف جادویی همراه من هست.

از آنجایی که لازمه از افت قند یا بالا رفتن قند خون جلوگیری کنیم نیاز به دستگاه تست قند و یا گاهی تزریق انسولین دارم. نگران نباشید ماما و بابا کامل تزریق انسولین و تست قند رو بهت آموزش می‌دهند.

۴- یه فضای امن می‌خواهم.

گاهی اوقات دوست ندارم که جلوی دوستانم یا بقیه قندهام رو اندازه بگیرم یا انسولین بزنم، دسترسی به یه فضای خلوت و تمیز مثل اتاق بهداشت می‌تونه بهمون کمک کنه.

بعضی وقتها حتی سر کلاس لازمه که یه میان وعده بخورم تا از افت قند پیشگیری کنم یا گاهی اوقات قدمم بالاست و لازمه که بیشتر آب بنوشم و بیشتر از سرویس بهداشتی استفاده کنم. یه زمان‌های برای درمان افت قدمم ممکنه نیاز به کمک داشته باشیم یا برای مراجعه به پزشک نیاز هست که در مدرسه نباشم. اجازه برای انجام اینکارا و قضاوت نکردن برای سلامت و امنیت من خیلی مهم.

محیط امن مدرسه که در آن بدون قضاوت یا تبعیض بتوانم کنار دوستانم درس بخوانم، ورزش کنم و اردو برم برای سلامتی جسم و روانم لازم است. اجازه بدید که با خیال راحت این کارها رو بکنم و همراهمون باشید.

۵- با نقشه‌های نجات، مراقب هستیم که غافلگیر نشیم.

زندگی با دیابت نوع یک، خیلی هیجان انگیزه و هرروز با روز دیگه تفاوت دارد و حتی یه روزهایی میتونه ما رو غافلگیر کنه. اگر قند بالا یا افت قند از من دیدید:

- در این شرایط خونسردی تون رو حفظ کنید.
 - سرزنش یا نصیحت نکنید.
 - با کمک نقشه‌های نجات سریع دست بکار بشید تا زودتر بتونیم شرایط رو کنترل کنیم.
 - وقتی حالم بهتر شد باهم به دنبال علت بگردیم.
- همدلی شما در این شرایط و مشارکت برای پیدا کردن راه‌حل باعث میشه که این مشکلات کمتر ایجاد بشه. راستی ماما و بابا و انجمن گابریک هم کنارمان هستن.

۶- قاصدک‌های گابریکی را باهم بخوانیم.

- قاصدک گابریکی کیف جادویی
- نقشه نجات در افت قند
- نقشه نجات در قند بالا
- قاصدک گابریکی زنگ ورزش با آرامش کامل
- قاصدک گابریکی میان وعده سالم و خوشمزه

مرسی که مراقبمی، همراهی‌ات به من احساس امنیت و آرامش می‌ده.



Member of the
**International
Diabetes Federation**
عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک 6
انجمن اطلاع رسانی دیابت
نگرشی نو در آموزش دیابت

کیف جادویی

از آنجاکه همیشه یه دوست شیرین همراه مون هست

وقتی قراره بریم مدرسه، باشگاه یا کلاس ورزش، مهمانی، اردو یا مسافرت خوب که قبل از هر کاری وسایل موردنیاز مدیریت دیابت مون رو برداریم.

برای اینکه مطمئن بشیم که همه وسایل رو برداشتیم و هر وقت به شون نیاز داریم می تونیم سریع پیدا شون کنیم خوبه که تو یه کیف مخصوص نگه شون داریم.

اسم کیف مون رو هم میذاریم کیف جادویی.

چرا کیف جادویی؟

چون همه وسایلی که تو این کیف هست قراره به ما کمک کنن و حتی می تونن یه موقع های جادو کنن و ما رو نجات بدن.

بیا باهم یه کیف جادویی بسازیم:

- یه کیف معمولی پیدا کن مثل یه کیف جامدادی بزرگ
- وسایلی که تو لیست صفحه بعد هست رو داخلش بزار
- می تونی وسایل دیگه ای هم که فکر می کنی نیاز هست رو اضافه کنی
- هر کدوم از این وسایل رو که داخل کیف گذاشتی، تو این لیست و در کنارش یه علامت بزن.

تبریک میگم، الان صاحب یه کیف جادویی شدی.



Member of the
International
Diabetes Federation
عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت

نگرشی نو در آموزش دیابت

وسایل دستگاه تست قند

- دستگاه تست قند
- نوار تست قند
- سوزن لنست
- پد الکلی

وسایل تزریق انسولین

- انسولین
- سرنگ انسولین یا سرسوزن قلم
- کیف خنک نگه‌دارنده انسولین
-

خوراکی‌ها

- برای درمان افت قند قند، آبمیوه، عسل، شکر و ...
- برای قند بالا مثل آجیل
- میان وعده‌های سالم برای پیشگیری از افت قند
-

سایر وسایل

- کارت شناسایی دیابت
-





Member of the
**International
Diabetes Federation**
عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت
نگرشی نو در آموزش دیابت

نقشه نجات در افت قند

ممکن است که من زمان افت قند به کمک نیاز داشته باشم تا سریع‌تر سالم‌تر شوم و خیلی مهم است که افت قند را به نحو درست و اصولی درمان کنم. برای همین یک نقشه نجات دارم تا در زمانی که قندم پایین است از آن کمک بگیرم. شما هم می‌توانید از آن استفاده کنید و به من کمک کنید.

راز نقشه نجات در این است که مراحل را یکی‌یکی و با دقت انجام دهیم:

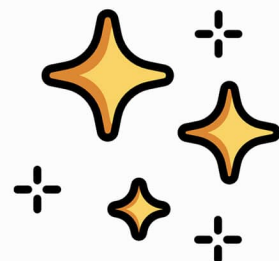
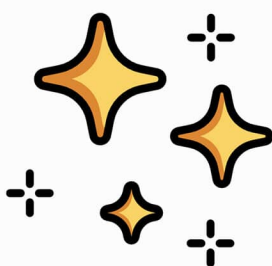
۱. اگر احساس یا علائم افت قند داشتیم، باید سریع قند را اندازه‌گیری کنیم.
۲. اگر قند ۷۰ یا کمتر از ۷۰ بود، حتی بدون وجود علامت یا حس افت قند، سریع دست به کار می‌شویم.
۳. حتماً باید خوراکی‌های خرگوشی بخورم.

خوراکی‌های خرگوشی مثل:

عضو فدراسیون بین‌المللی دیابت

- ۴ حبه قند
- یا ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل
- یا نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه غیر رژیمی
- یک ربع صبر می‌کنیم.
- دوباره قندم را اندازه‌گیری می‌کنیم:

- اگر باز هم قند کمتر از ۷۰ بود، باید دوباره کارهایی که بالا گفته شده است را تکرار کنیم.
- وقتی قند خون من بالاتر از ۷۰ رسید، برای پیشگیری از افت قند مجدد لازم است که غذا یا میان وعده مصرف کنم.





از این که مراقب من هستی ممنونم.
 همراهی تو باعث می شود تا احساس امنیت
 و آرامش بیشتری داشته باشم.



Member of the
**International
 Diabetes Federation**
 عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک
 انجمن اطلاع رسانی دیابت

نگرشی نو در آموزش دیابت



Member of the
**International
Diabetes Federation**
عضو قدراسیون بین المللی دیابت

گابریک 6
انجمن اطلاع رسانی دیابت

نگرشی نو در آموزش دیابت

نقشه نجات در قند بالا

اگر قند خون من بالاتر از محدوده هدف و یا بالاتر از ۲۵۰ باشد، ممکن است نیاز به کمک داشته باشم. برای این شرایط نقشه نجات در قند بالا را دارم که از آن استفاده می‌کنم. شما هم می‌توانید در انجام این نقشه به من کمک کنید.

۱. باید آب بیشتری بنوشم تا قندها سریع‌تر از بدنم خارج شوند.

لازم است هر یک ربع، یک لیوان آب بخورم و این کار را تا یکی- دو ساعت آینده انجام دهم تا قندهای اضافه زود از بدنم بیرون بروند.

۲. ورزش ممنوع است.

در قند خون ۲۵۰ یا بالاتر، ورزش می‌تواند باعث افزایش قند و یا کتون در خون شود. در این مواقع من نمی‌توانم ورزش کنم پس حواستون باشه که من از جمع دور نباشم و می‌توانم کمک مربی یا داور باشم.

۳. با قند بالا چی بخورم؟

مواقعی که قندم بالاست و گرسنه هستم، باید از خوراکی‌های کمکی استفاده کنم. خوراکی‌های کمکی، خوراکی‌هایی هستند که با وجود قند بالا، می‌توانند هم حس گرسنگی را از بین ببرند و هم اجازه نمی‌دهند که قند بالاتر برود؛ مثل سبزیجات آزاد، آجیل و مغزجات، تخم‌مرغ، تن ماهی بدون روغن، ژله رژیمی، ذرت بوداده (البته به مقدار کم).
بین المللی دیابت

۴. کمک از بزرگ‌ترها

در مواقعی که قندم بالاست و حال خوبی ندارم، لازم است که به بزرگ‌ترها مثل مامان، بابا، معلم یا مربی ورزش خبر بدهم تا بهتر این وضعیت را کنترل کنیم.

۵. دوست من، انسولین

در قند بالا احتمال دارد که نیاز داشته باشم تا از انسولین استفاده کنم که لازم است حتما با والدینم هماهنگ شود تا بدانیم که به چه مقدار باید انسولین تزریق کنم.

۶. پیدا کردن سرخ‌ها

بعد از هر قند بالا باید سرخ یا علت قند بالا را پیدا کنیم تا از تکرار قند بالا پیشگیری کنیم.

۷. صندوقچه شیرین

اگر هوس خوراکی‌های را داشته‌ام که ممکنه قند خونم را بالا ببرد، می‌توانم آن‌ها را در صندوقچه شیرین بگذارم تا زمانی که قندم به محدوده برسد و بتوانم از آن خوراکی‌ها استفاده کنم.



از این‌که مراقب من هستی ممنونم.
 همراهی تو باعث می‌شود تا احساس امنیت
 و آرامش بیشتری داشته باشم.





Member of the
**International
Diabetes Federation**
عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک 6
انجمن اطلاع رسانی دیابت

نگرشی نو در آموزش دیابت

زنگ ورزش با آرامش کامل

همه افرادی که مثل من با دیابت زندگی می‌کنند، می‌توانند هر ورزشی که دوست دارند را انجام دهند. فقط کافی است تا چند نکته مهم را رعایت کنند. شما هم با دانستن این مطالب می‌توانید به من بیشتر کمک کنید تا همگی راحت‌تر و امن‌تر ورزش کنیم.

نکات مهم:

- ۱- موقع ورزش لازم است که کیف جادویی همراهان باشد.
- ۲- در طی ورزش باید حواسمان باشد که دچار افت قند نشویم.
- ۳- اگر موقع ورزش افت قند شدیم، برای درمان درست و صحیح آن از نقشه نجات افت قند استفاده کنیم.
- ۴- افت قند ممکن است هر کسی را نگران کند، اما برای رفع این حس می‌توانید با خانواده یا انجمن گابریک (۰۲۱-۸۲۴۳۳) تماس بگیرید تا بیشتر شما را راهنمایی کنند.
- ۵- در ورزش‌های طولانی‌مدت شاید نیاز به مصرف میان وعده داشته باشیم که دچار افت قند نشویم.
- ۶- لازم است تا قبل از انجام ورزش یا بازی، قند خونمان را اندازه‌گیری کنیم.
- ۷- در صورتی که قند خون کمتر از ۱۰۰ باشد، باید میان وعده بخوریم، کمی صبر کنیم و وقتی قند خون به ۱۰۰ یا بالاتر رسید، با خیال راحت ورزش کنیم.
- ۸- در صورتی که قند خون ۱۰۰-۲۵۰ باشد، می‌توانیم ورزش کنیم.
- ۹- در صورتی که قند خون بالاتر از ۲۵۰ باشد لازم است تا زمان کاهش آن و رسیدن به زیر ۲۵۰ صبر کنیم. در این شرایط خوب است که به ما نقشی در بازی یا ورزش بدهید تا خیلی احساس ناراحتی نکنیم مثلاً داور بازی یا کمک‌مربی باشیم.

از این که مراقب من هستی ممنونم. همراهی تو باعث می‌شود تا

احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشم.





Member of the
**International
Diabetes Federation**
عضو فدراسیون بین المللی دیابت

گابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت

نگرشی نو در آموزش دیابت

میان وعده سالم و خوشمزه

افراد مبتلا به دیابت چه خوراکی‌هایی را می‌توانند بخورند و چه محدودیت‌هایی دارند؟

ممکن است این سوال را شما هم در ذهن داشته باشید اما باید بدانیم که همه افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند، می‌توانند همه خوراکی‌های سالم و خوشمزه‌ای که دوست دارند را بخورند، فقط باید چند نکته را بدانند و به آن عمل کنند.

به این نکات درباره ما توجه کنیم:

۱- قند خون را چک کنیم.

۲- میزان کربوهیدرات خوراکی را بشماریم.

۳- بر اساس قند خون و میزان کربوهیدرات، تصمیم بگیریم که آیا الان می‌توانم این خوراکی را بخورم یا لازم است کمی صبر کنیم تا زمان مناسبش فرا برسد.

اگر دوست دارید در انتخاب میان‌وعده‌های سالم در قندهای مختلف به ما بیشتر کمک کنید، می‌توانید از این لیست استفاده کنید.

میان وعده‌های پیشنهادی برای زمانی که قند بالاتر از محدوده هدف است،

● یک‌چهارم لیوان آجیل یا مغزها مثل بادام، فندق، پسته یا بادام‌زمینی و ...

● ۲ عدد گردو کامل

● ۲ قاشق غذاخوری تخم کدو یا آفتابگردان

● ۱ عدد تخم‌مرغ آب‌پز به همراه مقداری سبزیجات آزاد مثل کرفس، خیار، گوجه و ...

● ۱ لیوان ذرت بوداده

● نصف لیوان یا بیشتر ژله رژیمی

● ۸ عدد زیتون سبز یا نصف عدد آووکادو

● سبزیجات آزاد مثل ساقه کرفس، خیار و کدوسبز + ۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی

یادمان باشد: در زمان قند بالا بهتر است از خوراکی‌هایی استفاده کنیم که کربوهیدرات ندارند و یا کربوهیدرات آن‌ها کمتر از یک واحد است.



شما چه خوراکی‌های جذاب دیگه ای را می‌توانید برای این شرایط پیشنهاد دهید؟

میان وعده‌های پیشنهادی با یک واحد کربوهیدرات برای زمانی که قند در محدوده نرمال است:

- ۳ لیوان ذرت بوداده
- ۱ عدد میوه متوسط فصل مثل یک عدد سیب یا نصف موز و ...
- ۲ قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک به همراه گردو یا بادام
- یک قوطی کبریت پنیر همراه ۳۰ گرم نان و گردو یا زیتون به همراه خیار، گوجه و یا سبزی خوردن
- ۳۰ گرم نان به همراه ۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی
- ۳۰ گرم نان به همراه ۱ عدد تخم‌مرغ آب‌پز همراه سبزیجات آزاد مثل خیار و گوجه یا سبزی خوردن
- رایس کیک (کیک برنجی) و ۱ قوطی کبریت پنیر همراه خیار و ۳ عدد زیتون
- برش‌های سبزیجات و نصف لیوان حمص
- یک پیاله ماست به همراه سبزی‌هایی مثل خیار یا کدو

یادمان باشد:

در زمان قند نرمال بهتر است از خوراکی‌های استفاده کنیم که کربوهیدرات کمتری دارند.
شما چه خوراکی‌هایی را می‌توانید برای این شرایط پیشنهاد دهید؟

عضو فدراسیون بین المللی دیابت



میان وعده‌های مناسب برای قبل از ورزش:

زمانی که قند خون برای ورزش در محدوده مناسب است، برای پیشگیری از افت قند در حین ورزش می‌توانیم میان وعده با کربوهیدرات بیشتر استفاده کنیم.

میان وعده‌های پیشنهادی با ۲ واحد کربوهیدرات:

- ۱ عدد موز متوسط + ۱ قاشق کره بادام‌زمینی
- سه‌چهارم لیوان غلات کامل صبحانه + نصف لیوان شیر بدون چربی
- ۱ برش نان + ۱ قاشق کره بادام‌زمینی + ۱ لیوان شیر
- ساندویچ کره بادام‌زمینی (۳۰ گرم نان و ۱ قاشق کره بادام‌زمینی) به همراه ۱ لیوان شیر کم‌چرب
- ماست میوه‌ای با یک لیوان انواع توت و سه‌چهارم لیوان ماست کم‌چرب

می‌توانید این مقدار ماست و توت و در صورت تمایل مقداری شیرین‌کننده رژیمی را در مخلوط‌کن، با یکدیگر ترکیب کنید و برای میان وعده ماست میوه‌ای تهیه کنید.

- ۳۰ گرم نان و ۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی و نصف سیب یا ¼ موز همراه مقداری دارچین
- ۱ لیوان اسموتی میوه‌ای (حاوی ۲ واحد میوه)
- بستنی میوه‌ای خانگی حاوی ۲ واحد میوه



میان وعده‌های ناسالم که گاهی هوس می‌کنیم:

همه ما گاهی دوست داریم که بستنی، کیک، بیسکویت و ... بخوریم. از طرفی سلامتیمان برایمان مهم است پس با کنجکاوی شروع به بررسی می‌کنیم تا بدانیم در هفته یا ماه چقدر خوراکی ناسالم مصرف می‌کنیم و در این مسیر برنامه‌ریزی کنیم.

مثلاً:

من در هفته دو الی سه روز دوست دارم بستنی بخورم، حالا با برنامه‌ریزی این سه روز بستنی خوردن را به دو روز می‌رسانم و به جای آن روزی که بستنی نمی‌خورم، یک میان‌وعده سالم و یخی و خوشمزه را جایگزین می‌کنم. به این صورت آرام‌آرام برای تغذیه سالم تلاش می‌کنم.

اگر طبق برنامه‌ریزی خواستیم گاهی از خوراکی ناسالم استفاده کنیم باید با توجه به قند خون و مقدار کربوهیدرات خوراکی، یک تصمیم خوب و درست بگیریم. البته اگر نتوانیم در آن زمان خوراکی موردنظرمان را بخوریم، نباید ناراحت شویم چون یک صندوقچه شیرین داریم که می‌توانیم خوراکی‌هایمان را برای زمان مناسب در آن نگه داریم.

از این که مراقب من هستی ممنونم. همراهی تو باعث می‌شود
تا احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشم.



گرانولا بار بادام زمینی:

¼ پیمانه عسل

¼ پیمانه کره بادام زمینی

½ پیمانه بادام (سایر مغزها)

½ پیمانه کشمش

۱ ½ پیمانه جو دوسر پرک

½ قاشق چای خوری دارچین

روش تهیه:

همه مواد فوق را با یکدیگر ترکیب کرده و در یک ظرف مستطیلی شکل آن را پخش می‌کنیم؛ به صورتی که قطر آن ۱-۲ سانتی‌متر باشد. به مدت ۱ ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم و سپس به اندازه‌ی دلخواه برش می‌زنیم.



گرانولا بار شکلاتی:

۲ پیمانه جو دوسر پرک

۱/۲ ق چ دارچین

مقدار کمی نمک

۱/۲ پیمانه عسل

۱/۲ پیمانه کره بادام یا بادام زمینی

نوک ق چ پودر وانیل

۱/۲ پیمانه شکلات خردشده و یا چیپس شکلات ۱

ق غ پودر کاکائو

روش تهیه:

ابتدا پودر کاکائو، نمک، وانیل و دارچین را داخل یک کاسه با یکدیگر مخلوط کرده و سپس شکلات و جو دوسر را به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. در آخر عسل را اضافه می‌کنیم و خوب با بقیه مواد به هم می‌زنیم تا به صورت یکدست با یکدیگر مخلوط شوند. ترکیب را به یک ظرف مستطیل شکل منتقل می‌کنیم و آن را کف ظرف پخش می‌کنیم به حالتی که قطر آن ۱-۲ سانتی‌متر باشد و برای یک ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم و پس از آن به اندازه های دلخواه برش می‌زنیم.



انرژی بال بادام زمینی:

1/2 پیمانه جو دوسر پرک

1/4 پیمانه کرده بادام زمینی

۳ عدد خرما پوست گرفته و بدون هسته

۱ قاشق غذاخوری عسل

1/2 قاشق غذاخوری دانه چیا

1/2 قاشق غذاخوری آب ولرم

1/4 قاشق چای خوری دارچین

روش تهیه:

ابتدا خرماها را با چنگال له می‌کنیم و سپس همه مواد را با یکدیگر ترکیب می‌کنیم و به مدت نیم ساعت به آن استراحت می‌دهیم. سپس با دست آن‌ها را به شکل کروی درمی‌آوریم و برای ۱ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. می‌توان پس از شکل دادن به مواد، آن‌ها را در موادی مثل پودر نارگیل یا کنجد و سایر مغزیجات گرداند.



انرژی بال کیک هویج:

۱ پیمانه هویج رنده شده

۱/۲ پیمانه گردو

۱/۲ پیمانه پودر نارگیل

۱ پیمانه جو دوسر پرک

۴ عدد خرما بدون پوست و هسته

۱/۴ پیمانه کره بادام/ بادام‌هندی یا ...

۱ ق چ دارچین

۱/۲ ق چ پودر جو هندی

روش تهیه:

ابتدا گردوها را خرد کرده و سپس با بقیه مواد ترکیب می‌کنیم و نیم ساعت به آن استراحت می‌دهیم. سپس با دست آن‌ها را به شکل دایره‌ای درمی‌آوریم و به مدت ۱ ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم.



تست بادامزمینی و سیب:

نان تست
کره بادامزمینی
سیب
دارچین

روش تهیه:

روی نان تست مقداری کره بادامزمینی بمالید. سیبها را به صورت برش های نازک درآورید و روی هر تست قرار دهید و در نهایت مقداری پودر دارچین روی آن بریزید.



میوه شکلاتی:

میوه (توت فرنگی/ موز/ سیب و ...)

شکلات تخته‌ای

پودر نارگیل یا آجیل خردشده

روش تهیه:

میوه‌ها را به قطعات دلخواه خرد کنید. شکلات تخته‌ای را خردکرده و در یک کاسه قرار دهید و داخل ماکروویو قرار دهید تا ذوب شود (به روش بن ماری حرارت دهید). سپس قطعات میوه را تا نیمه به شکلات آغشته کنید و روی کاغذ روغنی قرار دهید. سپس می‌توانید روی آن‌ها را با پودر نارگیل یا خرده‌های آجیل تزئین کنید. پس از اندر یخچال قرار دهید.



سوربت توت فرنگی:

۱ کیلوگرم توت فرنگی

شیرین کننده رژیمی

۲ عدد لیموترش

نصف لیوان آب

روش تهیه:

توت فرنگی‌ها را خوب بشویید و به مدت ۲ ساعت در فریزر قرار دهید. سپس به همراه شیرین کننده و آب ۱ لیموترش درون مخلوطکن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید. سپس آن را بچشید و اگر لازم بود آب دومین لیموترش را هم اضافه کنید. سپس آن را در یک ظرف بریزید و برای ۳ ساعت در فریزر قرار دهید. بعد از ۳ ساعت، آن را با قاشق اسکوپ سرو کنید.



بستنی میوه‌ای:

۴ پیمانه ملون/ طالبی خردشده و یخزده

۱/۲ پیمانه شکر

۱/۲ پیمانه آب

۱ لیمو ترش

روش تهیه:

همه مواد را داخل مخلوط کند بریزید و تا زمانی که یکدست شوند، مخلوط کنید. سپس مواد را درون ظرف دربسته بریزید و برای ۲ ساعت داخل فریزر قرار دهید. سپس آن را سرو کنید.

* می‌توانید به جای شکر از شیرین‌کننده رژیمی استفاده کنید.



ترافل خرما:

۱۲ عدد خرما بدون پوست و هسته

۲ ق غ ارده

۱/۲ ق چ دارچین

۱/۲ ق چ پودر هل

کنجد/ پودر نارگیل/ پودر کاکائو و ...

عضو فدراسیون بین المللی دیابت

روش تهیه:

خرماها را با چنگال له می‌کنیم وارده، هل و دارچین را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس به دلخواه در کنجد، پودر نارگیل، پودر کاکائو و ... می‌گردانیم تا با این مواد پوشانده شوند.



کیک برنجی و تاپینگ خیار و زیتون

رایس کیک
پنیر کم چرب
زیتون
خیار

روش تهیه:

مقداری پنیر روی رایس کیک قرار دهید و با خیار و زیتون حلقه شده آن را کامل کنید.

