



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány

Magyarország Cukormentes Tortája háziverseny Ajánlott alapanyaglista 2020.

Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány a receptek megalkotásához a következő alapanyagokat ajánlja.

Ajánlott alapanyagok

Gabonafélék, álgabonák, gabonapótlók

amaránt mag, pattogatott
búzacsíra
búzakorpa
búzaliszt, durum
búzaliszt, teljes kiőrlésű
hajdinapehely, hajdinaliszt
kölespehely, kölesliszt
rozsliszt, teljes kiőrlésű
zab, krém
zabkorpa
zabliszt, teljes kiőrlésű
zabpehely

Gyümölcsök, zöldségek

Megjegyzés: a magas cukortartalmú gyümölcsök természetes cukortartalmát a recept összeállításánál kérjük figyelembe venni!

Aszalványok használatát a magas természetes cukor- és energiatartalom miatt nem, vagy csak minimális mértékben javasoljuk.

alma
ananász
áfonya
birsalma
cékla
citrom
cukkini
csipkebogyó
egres
eper
édesburgonya
gesztenye, gesztenyeliszt, natúr gesztenyemassza (cukrozatlan)
grapefruit



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány

kókusz, krém
kókusz, reszelék
körte
lime
málna
mandarin
meggy
narancs
őszibarack
ribizli
sárgabarack
sárgarépa
sütőtök
szeder
szilva

Olajos/csonthéjas magvak (és ezekből készült őrlemények, maglisztek, natúr krémek)

dió
földimogyoró
kesudió
lenmag
makadámdió
mandula
mák (cukrozatlan)
mogyoró
pisztácia
szezámmag
tökmag

Tej, tejtermék, tojás

joghurt, natúr
kefir, natúr
ricotta
tej
tejszín (cukrozatlan)
tyútktojás
túró
vaj

Zsiradékok

növényi olajok, nem hidrogénezett

Egyszer élünk.
A cukorbetegség figyelmet követel.

cím 1124 Budapest, Csörsz u. 57.
telefon +36 1 202 0103
e-mail diabetes@egycseppfigyelem.hu



vaj

Édesítéshez

xilit

eritrit

sztevia

Egyéb

csokoládé, -pasztilla / ét-, fehér, tejszokoládé (hozzáadott cukor nélkül készült)

(Megjegyzés: Az édesítésre javasolt anyagok – xilit, eritrit, sztevia - bármelyikével készült csokoládé felhasználható. Elfogadott továbbá a maltittal készült csokoládék használata is. Normál - tehát répacukorral/nádcukorral/gyümölcscukorral készült - csokoládék még díszítéshez sem alkalmazhatók!)

élesztő

fűszerek (pl. fahéj, vanília)

kakaó (cukrozatlan)

kávé (cukrozatlan)

sütőpor

szódabikarbóna

zselatin

1. SZÁMÚ MELLÉKLET

Az 1924/2006/EK rendeletben meghatározott kategória és annak rövidített leírása.

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZÓ: A torta nem tartalmaz hozzáadott mono- vagy diszacharidokat vagy egyéb, az édesítő hatása miatt használt élelmiszert. Amennyiben a torta természetes módon tartalmaz cukrokat (pl. van benne gyümölcs), a következő állítást is kell szerepeltetni: „TERMÉSZETES MÓDON ELŐFORDULÓ CUKROKAT TARTALMAZ”.