

# TŁUSTY CZWARTEK

## Z KNI NUTRITO

**Pączki są dla wszystkich!**

**Przygotowaliśmy propozycje pączków na tłusty czwartek, dostosowane do różnych wykluczeń dietetycznych - bez rezygnacji ze smaku.**

**Dla osób z cukrzycą, insulinoopornością, zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.**



1 pączek: Energia: 205 kcal  
Białko: 5,6 g  
Tłuszcz: 6,5 g  
Węglowodany: 30,5 g  
Błonnik: 4 g

**BEZ CUKRU**

**Dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu.**



1 pączek: Energia: 195 kcal  
Białko: 3,9 g  
Tłuszcz: 10,3 g  
Węglowodany: 21 g

**BEZGLUTENOWE**

**Dla sportowców, osób aktywnych fizycznie, dbających o sytość i stabilną glikemię.**



1 pączek: Energia: 230 kcal  
Białko: 13,8 g  
Tłuszcz: 8,5 g  
Węglowodany: 24 g

**WYSOKOBIAŁKOWE**

**Dla wegan oraz osób z alergią na mleko i jaja.**



1 pączek: Energia: 185 kcal  
Białko: 4,1 g  
Tłuszcz: 6,5 g  
Węglowodany: 28 g

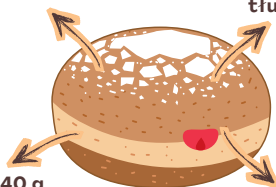
**WEGAŃSKIE**

### **PĄCZEK POD LUPĄ DIETETYKA**

Tradycyjny pączek (ok. 80-90 g) zawiera:

**250-350 kcal**

**12-20 g  
tłuszczu**



**30-40 g  
węglowodanów**

**5-7 g  
białka**

### **CZY KLASYCZNY PĄCZEK TO ZŁY WYBÓR?**

Nie. Klasyczny pączek dostarcza sporo energii, cukru i tłuszczu, ale zjedzony okazjonalnie nie przekreśla zdrowej diety. To codzienne nawyki (zdrowa dieta oraz aktywność fizyczna) mają największy wpływ na zdrowie, a nie pojedynczy słodki wybór.

Przedstawione modyfikacje pączków są natomiast kluczowe dla osób, które ze względu na wykluczenia żywieniowe nie mogą sięgnąć po tradycyjną wersję.

**PRZEPISY**

## BEZ CUKRU

### Składniki (8 sztuk):

200 g mąki pszennej pełnoziarnistej  
50 g mąki owsianej  
150 ml mleka lub napoju roślinnego bez cukru  
40 g oleju rzepakowego  
40 g erytrytolu (lub ksylitolu)  
20 g świeżych drożdży lub 7 g suchych  
1 łyżka babki pšesznik  
szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuść w ciepłym mleku z erytrytolem, odstaw na 10 minut. Dodaj mąki, olej, babkę pšesznik i sól. Wyrób elastyczne ciasto, w razie potrzeby dodaj odrobinę mleka. Odstaw do wyrośnięcia na ok. 60 minut. Uformuj pączki, ułóż na blasze wyłożonej papierem. Piecz w 180°C przez 18–20 minut do lekkiego zarumienienia.

## BEZGLUTENOWE

### Składniki (8 sztuk):

200 g mieszanki mąk bezglutenowych  
2 jajka  
150 ml mleka lub napoju roślinnego  
30 g oleju  
30 g cukru  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
(bezglutenowego)

### Sposób przygotowania:

Jajka ubij z cukrem na jasną, puszystą masę. Dodaj mleko (lub napój roślinny) oraz olej, krótko wymieszaj. Wsyp mieszankę mąk bezglutenowych i proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszaj do uzyskania gładkiego, płynnego ciasta. Przełóż do foremek na pączki lub muffinki (do  $\frac{3}{4}$  wysokości). Piecz w 180°C przez 20–25 minut (do suchego patyczka).  
Wskazówka: najlepiej piec w foremkach – ciasto jest delikatne.

## PĄCZKI

## WYSOKOBIAŁKOWE

### Składniki (8 sztuk):

200 g mąki pszennej (typ 450–500)  
150 g skyru naturalnego  
2 jajka  
30 g odżywki białkowej (neutralnej)  
30 g oleju rzepakowego  
40 g cukru lub erytrytolu  
20 g świeżych drożdży lub 7 g suchych  
100 ml mleka lub napoju roślinnego  
szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuść w ciepłym mleku z cukrem (lub erytrytolem), odstaw na 10 minut. Dodaj skyr, jajka i olej, dokładnie wymieszaj. Wsyp mąkę, odżywkę białkową i sól. Wyrób elastyczne, lekko klejące ciasto. Odstaw do wyrośnięcia na ok. 60 minut. Uformuj pączki, ułóż na blasze wyłożonej papierem. Piecz w 180°C przez 18–20 minut.

## WEGAŃSKIE

### Składniki (8 sztuk):

250 g mąki pszennej lub orkiszowej  
150 ml napoju roślinnego (sojowy/owsiany)  
40 g oleju rzepakowego  
40 g cukru  
20 g świeżych drożdży lub 7 g suchych  
szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuść w ciepłym napoju roślinnym z cukrem. Dodaj pozostałe składniki i wyrób ciasto. Odstaw do wyrośnięcia (ok. 60 min). Formuj pączki i piecz w 180°C przez 15–18 min lub smaż krótko na oleju.

## CHCESZ WIĘCEJ TAKICH TREŚCI?

Obserwuj Nutrito na Facebooku i Instagramie - dzielimy się rzetelną wiedzą dietetyczną, praktycznymi wskazówkami i przepisami dopasowanymi do różnych potrzeb żywieniowych.

[www.fb.com/NutritoMerito](http://www.fb.com/NutritoMerito)

[@nutrito.merito](https://www.instagram.com/nutrito.merito)



Instagram



Facebook