

Spis treści

Wstęp.....	4
Czym jest insulinooporność?	5
Co robi z nami insulina?	6
Skąd się bierze insulinooporność?	8
Objawy insulinooporności	11
Sposób na insulinooporność	14
Dieta	14
Dieta – możliwe rozwiązania	15
Jaki powinien być stosunek białek, tłuszczów i węglowodanów?.....	17
Schematy przygotowywania posiłków	18
Przykładowy schemat posiłków (dieta paleo).....	19
Co jest istotne przy insulinooporności?	19
Co może powodować tycie?.....	23
Odpowiednia aktywność fizyczna	25
Relaks	27
Badania i suplementacja	27
Podsumowanie.....	29
Śniadania	30
Frittata warzywna	31
Faszerowane awokado z wędzonym łososiem i kaparami.....	32
Gotowane parówki wieprzowe z sałatką z ogórków kiszonych, pora i pomidorów	33
Warzywa duszone na oleju kokosowym z wędzoną makrelą.....	34
Jajka zapiekane w awokado	35
Muffiny jajeczne	36
Omlet ze szparagami	37
Pasta jajeczna z pieczonymi burakami i migdałami.....	38
Omlet ze szpinakiem i wędzonym łososiem	39
Tortilla z omletu z gyrosem z kurczaka i sałatką	40
Sałatka brokułowa z awokado i jajkami w koszulkach.....	41

Salatka jarzynowa z gotowanymi parówkami	42
Pasta jajeczna	43
Cukiniowo-bazyliowy omlet	44
Śniadaniowe babeczki bekonowe	45
Jajecznicza z boczkiem.....	46
Shakshouka.....	47
Cukinia zapiekana z boczkiem	48
Wytrawny omlet kokosowy.....	49
Muffinki jajeczne z warzywami	50
Obiady.....	51
Schabowe w sosie paprykowo-pomidorowym z gotowaną kalarepą	52
Ryż z kalafiora zasmażany z indykiem i warzywami	53
Leczo z cukinii z boczkiem i pieczarkami.....	54
Kokosowo-wieprzowy kotlet z grillowanymi warzywami	56
Ryba po grecku.....	57
Polędwica z dorsza na szpinaku	58
Imbirowy schab z miksem makaronów warzywnych	59
Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym.....	60
Kokosowe pulpeciki w sosie leśnym z makaronem z cukinii.....	62
Pieczony dorsz na warzywach duszonych w mleku kokosowym	63
Minikebab wieprzowy z szaszłykami warzywnymi	64
Cielęcina duszona w sosie cytrusowym	65
Burgery w portobello.....	66
Gęsiina z wolnowaru na spaghetti warzywnym	67
Kurczak na makaronie z cukinii	68
Pomidorowa wołowina z cukinią	69
Wątróbka drobiowa z cebulką i zieloną sałatką.....	70
Burgery wołowe	71
Pierś z kaczki.....	72
Rwana wieprzowina (pulled pork)	73
Kolacje	74
Kaszotto grzybowe	75

Ryż z owocami duszonymi na oleju kokosowym	76
Sałatka z komosy ryżowej	77
Kasza gryczana z warzywami i imbirem.....	78
Kasza gryczana z pieczarkami i cukinią.....	79
Makaron gryczany z kurkami.....	80
Racuchy gryczane z morelami	81
Gratin z batatów w sosie kurkowo-cebulowym.....	82
Ryżanka Raffaello.....	83
Risotto z grzybami	84
Sałatka z awokado	85
Czekoladowa gryczanka.....	86
Jaglanka jabłkowo-gruszkowa	87
Placuszki bananowo-gryczane	88
Frytki z batatów z przyprawami.....	89
Komosa ryżowa z warzywami – orientalnie	90
Gulasz warzywny.....	91
Warzywa pieczone a’la grillowane	92
Frytki z marchewki.....	93
Migdałowa kasza jaglana z truskawkami.....	94