

IWONA WIERZBICKA

# POKONAJ INSULINOOPORNOŚĆ

WSZYSTKO OD A DO Z



EDYCJA 2021

Copyright © Iwona Wierzbicka, Opole 2021

Tytuł: *Pokonaj insulinooporność. Wszystko od A do Z*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

ISBN: 978-83-963586-0-8

Sprzedaż wysyłkowa przez internet: [www.ajwendieta.pl](http://www.ajwendieta.pl)

e-mail: [sklep@ajwendieta.pl](mailto:sklep@ajwendieta.pl)

Publikacja zawiera porady i informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem bądź innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Przedstawione tu treści nie stanowią porady lekarskiej. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, zalecane jest, abyś zasięgnął specjalistycznej porady, zanim na własną rękę rozpoczniesz wdrażanie jakichś wskazówek. Wszelkie decyzje zdrowotne należy podejmować w porozumieniu z lekarzem. Dążono wszelkimi staraniami, aby zawarte tu informacje były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wobec osób lub podmiotów za jakiegokolwiek ewentualne szkody wynikłe bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania, zastosowania lub interpretacji informacji zawartych w tym e-booku.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie II

Opole 2021

# Spis treści

## WPROWADZENIE 7

1. CZYM JEST INSULINOOPORNOŚĆ? 8
2. SKĄD SIĘ BIERZE INSULINOOPORNOŚĆ? 12
3. OBJAWY INSULINOOPORNOŚCI 16
4. BADANIA 19
5. SPOSÓB NA INSULINOOPORNOŚĆ 22
6. WAŻNE ZASADY 27
7. CO MOŻE POWODOWAĆ TYCIE? 32
8. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I STYL ŻYCIA 35
9. PRZEPISY 38

## ŚNIADANIA 39

- FRITTATA WARZYWNA 40
- FASZEROWANE AWOKADO Z WĘDZONĄ RYBĄ I KAPARAMI 41
- GOTOWANE PARÓWKI Z SAŁATKĄ 42
- DUSZONE WARZYWA Z WĘDZONĄ RYBĄ 43
- JAJA ZAPIEKANE W AWOKADO 44
- MUFFINY JAJECZNE 45
- OMLET ZE SZPARAGAMI 46
- PIECZONE BURAKI Z PASTĄ JAJECZNĄ 47
- OMLET ZE SZPINAKIEM I WĘDZONYM ŁOSOSIEM 48
- TORTILLA Z OMLETU Z GYROSEM Z MIĘSA DROBIEGO 50
- SAŁATKA BROKUŁOWA Z AWOKADO I JAJAMI W KOSZULKACH 52
- SAŁATKA JARZYNOWA Z GOTOWANYMI PARÓWKAMI 54
- PASTA JAJECZNA 55
- OMLET CUKINIOWO-BAZYLIOWY 56
- BABECZKI BEKONOWE 57
- JAJECZNICA Z BOCZKIEM 58
- SHAKSHOUKA 59
- CUKINIA ZAPIEKANA Z BOCZKIEM 60
- WYTRAWNY OMLET KOKOSOWY 61
- MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI 62

## OBIADY 63

- KOTLETY SCHABOWE W SOSIE PAPRYKOWO-POMIDOROWYM 65
- PIERŚ INDYKA DUSZONA Z WARZYWAMI 66
- KREMOWE LECZO 67
- KOKOSOWE KOTLETY Z SZYNKI 68
- RYBA PO GRECKU 70
- POŁĘDWICA Z DORSZĄ NA SZPINAKU 71
- IMBIROWY SCHAB Z MAKARONEM WARZYWNYM 72

CUKINIA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI 73  
KOKOSOWE PULPETY W SOSIE LEŚNYM Z MAKARONEM Z CUKINII 75  
PIECZONY DORSZ NA WARZYWACH DUSZONYCH W MLEKU  
KOKOSOWYM 77  
MINIKEBAB WIEPRZOWY Z SZASZŁYKAMI WARZYWNYMI 78  
CIEŁĘCINA DUSZONA W SOSIE CYTRUSOWYM 80  
BURGERY W PORTOBELLO 81  
GĘSINA Z WOLNOWARU NA SPAGHETTI WARZYWNYM 82  
KURCZAK NA MAKARONIE Z CUKINII 83  
POMIDOROWA WOŁOWINA Z CUKINIĄ 84  
WĄTRÓBKA DROBIOWA Z CEBULKĄ 85  
BURGERY WOŁOWE 86  
PIERŚ KACZKI Z AWOKADO 87  
RWANA WIEPRZOWINA (*PULLED PORK*) 88

## KOLACJE 89

KASZOTTO GRZYBOWE 90  
RYŻ Z DUSZONYMI OWOCAMI 91  
SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ 92  
KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI 93  
KASZA GRYCZANA Z PIECZARKAMI I CUKINIĄ 94  
MAKARON GRYCZANY Z KURKAMI 95  
RACUCHY GRYCZANE Z MORELAMI 96  
GRATIN Z BATATÓW W SOSIE KURKOWO-CEBULOWYM 97  
RYŻANKA RAFFAELLO 98  
RISOTTO Z GRZYBAMI 99  
SAŁATKA Z AWOKADO 100  
CZEKOLADOWA GRYCZANKA 101  
JAGŁANKA JABŁKOWO-GRUSZKOWA 102  
PLACUSZKI BANANOWO-GRYCZANE 103  
FRYTKI Z BATATÓW Z PRZYPRAWAMI 104  
KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI 105  
GULASZ WARZYWNY 106  
WARZYWA PIECZONE A' LA GRILLOWANE 107  
FRYTKI Z MARCHEWKI 108  
MIGDAŁOWA KASZA JAGŁANA Z TRUSKAWKAMI 109

## 10. ZAKOŃCZENIE 110