

INSULINOOPORNOŚĆ

DIETA I STYL ŻYCIA

INSULINOOPORNOŚĆ

DIETA I STYL ŻYCIA



IWONA WIERZBICKA

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	8
WPROWADZENIE.....	11
CZYM JEST INSULINOOPORNOŚĆ?	13
OBJAWY INSULINOOPORNOŚCI	25
BADANIA	30

DIETA W INSULINOOPORNOŚCI	33
Dla kogo jest ta dieta?	34
Co jeśli dieta nie zadziała?	35
Możliwe rozwiązania.....	36
Dieta w insulinooporności w skrócie	40

WAŻNE ZASADY W DIECIE.....	45
Śniadanie bez węglowodanów	46
Węglowodany w dwóch posiłkach	47
Kolacje warzywne lub węglowodanowe	48
Nie podjadaj	48
Nie daj się pokusie	49
Wydłuż przerwy między posiłkami	50
Nie jedz pszenicy.....	52
Zastąp pieczywo dobrymi kaszami.....	53
Zrezygnuj z mleka, ogranicz nabiał.....	54
Wyrzuć cukier	56
Nie pij soków ani napojów	56
Ogranicz owoce.....	57
Tłuszcze roślinne zastąp zwierzęcymi	58
Sięgaj po prawdziwą żywność.....	59
Wybieraj produkty sezonowe	
i regionalne	60
Nie jedz strączków	61
Nie licz kalorii i nie waż jedzenia	62
Zmień jedzenie na pożywienie	63
Odwróć uwagę od jedzenia	64
Jedz za dnia	65
Prowadź zdrowy styl życia.....	65
Wyklucz chemię ze swojego otoczenia.....	66

POLECANE PRODUKTY.....	69
Mięso	70
Ryby, owoce morza	71
Jaja.....	73
Warzywa	74
Owoce	76
Kiszonki	78
Kasze, zboża, pieczywo	80
Inne źródła węglowodanów	82
Orzechy i nasiona	84
Grzyby.....	86
Tłuszcze.....	87
Nabiał	89
Napoje.....	91
Przyprawy.....	93

ZAKAZANE PRODUKTY	95
Mięso, ryby	96
Jaja.....	98
Warzywa	100
Owoce	101
Kiszonki	102
Kasze, zboża, pieczywo	103
Gluten.....	105
Orzechy, nasiona.....	109
Grzyby.....	110
Tłuszcze.....	111
Nabiał	112
Napoje.....	113
Alkohol	114
Przyprawy.....	115
Strączki	116
Cukier i słodcyce.....	117
Produkty przetworzone.....	118

PROBLEMY	121
Spadek energii i ból głowy.....	122

Efekt odstawienia.....	124
Problemy z zaparciami.....	125
Problemy trawienne.....	127
Wypadające włosy.....	130
Brak spadku wagi.....	132
Dolegliwości się nasiliły.....	133
Nie lubię mięsa.....	134
Jest mi zimno.....	135
Ochota na słodkie.....	137

ZALECANA AKTYWNOŚĆ

I STYL ŻYCIA.....	139
Bycie stale w ruchu.....	140
Aktywność na zewnątrz.....	142
Trening na sali.....	143
Sen.....	145
Kontakt z naturą.....	145
Uziemianie.....	146
Morsowanie.....	147
Relaks i pozytywne myślenie.....	148
Styl życia jest najważniejszy!.....	149

PORADY

Kilka ważnych rad dla zdrowego życia.....	154
Dobre produkty w twojej diecie.....	157
Najlepsze źródła białka.....	158
Najlepsze źródła tłuszczów.....	159
Najlepsze źródła węglowodanów.....	160
Przydatne sprzęty w kuchni.....	161
Co może powodować tycie?.....	161
Jak długo odżywiać się w ten sposób?.....	164

SUPLEMENTACJA

PRZEPISY.....	170
ŚNIADANIA.....	173
Frittata szparagowa.....	174

Sałatka z kurczaka i cukinii.....	176
Awokado faszerowane wędzoną rybą i kaparami.....	178
Sałatka z tuńczykiem, jajem i awokado.....	179
Sałatka śledziowa z awokado i pomidorami.....	180
Muffinki jajeczne z warzywami.....	181
Omlet kokosowy z warzywami duszonymi w mleku kokosowym.....	182
Omlet ze szpinakiem.....	184
Jaja sadzone na brokułach.....	185
Jajecznica po indyjsku.....	186
Szakszuka.....	187
Prosty pasztet.....	188
Rulony z ogórka zielonego nadziewane pastą z awokado i łososia.....	189
Jajo w foremce z boczku.....	190
Jaja zapiekane w awokado.....	191
Kiełbasa z grilla z brukselką i sałatką.....	192
Duszone warzywa z wędzoną rybą.....	193
Jaja w koszulkach z grillowanymi warzywami.....	194
Portobello z jajem sadzonym.....	196
Szparagi zawijane boczkiem.....	197

OBIADY

Cukinia faszerowana mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym.....	200
Pieczone kotlety mielone z cukinią.....	202
Dorsz w mleku kokosowym.....	203
Burgery w portobello.....	204
Papryka faszerowana wołowiną.....	206
Pieczony łosoś z duszonym szpinakiem.....	208
Wołowina curry po tajsku.....	209
Nadziewane roladki wołowe.....	210
Ryż z kalafiora z kurczakiem duszonym w mleku kokosowym.....	212
Cielęcina duszona w sosie cytrusowym.....	214
Serduszka duszone z pietruszką.....	215

Pierś drobiowa faszerowana szpinakiem w sosie szpinakowym.....	216
Leczo.....	218
Makaron warzywny z sosem bolognese.....	220
Schabowe w sosie paprykowo-pomidorowym.....	222
Pulpety wieprzowe w sosie marchewkowo-estragonowym.....	224
Pierś drobiowa po włosku.....	226
Kurkumowa karkówka z batatami.....	227
Wątróbka z brokułami.....	228
Potrąwka z indykiem i jarmużem.....	229

KOLACJE

Zapiekanka komosowo-szpinakowa.....	232
Placki z batatów.....	234
Makaron gryczany z warzywami.....	235
Frytki z batatów.....	236
Racuchy gryczane z morelami.....	237
Komosanka z bananem.....	238
Gryczanka z jabłkiem, cynamonem i kakao.....	239
Jabłka nadziewane kokosową komosą.....	240
Migdałowa kasza jaglana z truskawkami.....	241
Pieczona dynia.....	242
Placuszki z cukinii.....	243
Sałatka z kaszy jaglanej.....	244
Makaron ryżowy z warzywami.....	246
Naleśniki gryczane z jarmużem.....	248
Bezglutenowa gryczana pizza.....	250
Kaszotto warzywne.....	252
Bigos wegański.....	254
Gryczana tarta szpinakowa.....	256
Ryż z duszonymi owocami.....	258
Placuszki bananowe z komosy ryżowej.....	259

PRZEPISY DODATKOWE

Zupy.....	262
Zupa gulaszowa.....	262
Zupa krem z krewetkami.....	264

Zupa imbirowo-szpinakowa z kurczakiem.....	265
Zupa krem z kalafiora.....	266
Zupa dyniowo-marchewkowa z cynamonem i imbirem.....	268
Chleby i pasty.....	270
Domowy chleb gryczany na zakwasie.....	270
Chleb jaglany.....	272
Chleb bananowy.....	274
Chleb z cukinii.....	275
Pasta z brokuła.....	276
Pasta z buraków i słonecznika.....	277
Pasta z oliwek i awokado.....	278
Pasta z makreli.....	279
Twarożek z migdałów.....	280
Krem czekoladowy z awokado.....	281
Koktajle.....	282
Zielony koktajl Ajwen.....	282
Koktajl na przeziębienie.....	283
Zielony koktajl jagodowy.....	284
Koktajl arbuzowy.....	285
Koktajl z natką pietruszki.....	286

ZAKOŃCZENIE

BIBLIOGRAFIA.....	290
-------------------	-----