

INSULINOOPORNOŚĆ

DIETA I STYL ŻYCIA

INSULINOOPORNOŚĆ

DIETA I STYL ŻYCIA



IWONA WIERZBICKA

SPIS TREŚCI

| | | | |
|--|----|---------------------------------|-----|
| O AUTORCE | 8 | POLECANE PRODUKTY..... | 69 |
| WPROWADZENIE..... | 11 | Mięso | 70 |
| CZYM JEST INSULINOOPORNOŚĆ? | 13 | Ryby, owoce morza | 71 |
| OBJAWY INSULINOOPORNOŚCI | 25 | Jaja..... | 73 |
| BADANIA | 30 | Warzywa | 74 |
| | | Owoce | 76 |
| DIETA W INSULINOOPORNOŚCI | 33 | Kiszonki | 78 |
| Dla kogo jest ta dieta? | 34 | Kasze, zboża, pieczywo | 80 |
| Co jeśli dieta nie zadziała? | 35 | Inne źródła węglowodanów | 82 |
| Możliwe rozwiązania..... | 36 | Orzechy i nasiona | 84 |
| Dieta w insulinooporności w skrócie | 40 | Grzyby..... | 86 |
| | | Tłuszcze..... | 87 |
| WAŻNE ZASADY W DZIECI..... | 45 | Nabiał..... | 89 |
| Śniadanie bez węglowodanów | 46 | Napoje..... | 91 |
| Węglowodany w dwóch posiłkach | 47 | Przyprawy..... | 93 |
| Kolacje warzywne lub węglowodanowe | 48 | ZAKAZANE PRODUKTY | 95 |
| Nie podjadaj | 48 | Mięso, ryby | 96 |
| Nie daj się pokusie | 49 | Jaja..... | 98 |
| Wydłuż przerwy między posiłkami | 50 | Warzywa | 100 |
| Nie jedz pszenicy..... | 52 | Owoce | 101 |
| Zastąp pieczywo dobrymi kaszami..... | 53 | Kiszonki | 102 |
| Zrezygnuj z mleka, ogranicz nabiał..... | 54 | Kasze, zboża, pieczywo | 103 |
| Wyrzuć cukier | 56 | Gluten..... | 105 |
| Nie pij soków ani napojów | 56 | Orzechy, nasiona | 109 |
| Ogranicz owoce..... | 57 | Grzyby..... | 110 |
| Tłuszcze roślinne zastąp zwierzęcymi | 58 | Tłuszcze..... | 111 |
| Sięgaj po prawdziwą żywność..... | 59 | Nabiał | 112 |
| Wybieraj produkty sezonowe | | Napoje..... | 113 |
| i regionalne | 60 | Alkohol | 114 |
| Nie jedz strączków | 61 | Przyprawy..... | 115 |
| Nie licz kalorii i nie waż jedzenia | 62 | Strączki | 116 |
| Zmień jedzenie na pożywienie | 63 | Cukier i słodczyce | 117 |
| Odwróć uwagę od jedzenia | 64 | Produkty przetworzone..... | 118 |
| Jedz za dnia | 65 | PROBLEMY | 121 |
| Prowadź zdrowy styl życia..... | 65 | Spadek energii i ból głowy..... | 122 |
| Wyklucz chemię ze swojego otoczenia..... | 66 | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--|------------|---|------------|--|------------|
| Efekt odstawienia..... | 124 | Sałatka z kurczaka i cukinii..... | 176 | Pierś drobiowa faszerowana szpinakiem w sosie szpinakowym..... | 216 | Zupa imbirowo-szpinakowa z kurczakiem..... | 265 |
| Problemy z zaparciami..... | 125 | Awokado faszerowane wędzoną rybą i kaparami..... | 178 | Leczo..... | 218 | Zupa krem z kalafiora..... | 266 |
| Wypadające włosy..... | 130 | Sałatka z tuńczykiem, jajem i awokado..... | 179 | Makaron warzywny z sosem bolognese..... | 220 | Zupa dyniowo-marchewkowa z cynamonem i imbirem..... | 268 |
| Brak spadku wagi..... | 132 | Sałatka śledziowa z awokado i pomidorami..... | 180 | Schabowe w sosie paprykowo-pomidorowym..... | 222 | Chleby i pasty..... | 270 |
| Dolegliwości się nasiliły..... | 133 | Muffinki jajeczne z warzywami..... | 181 | Pulpety wieprzowe w sosie marchewkowo-estragonowym..... | 224 | Domowy chleb gryczany na zakwasie..... | 270 |
| Nie lubię mięsa..... | 134 | Omlet kokosowy z warzywami duszonymi w mleku kokosowym..... | 182 | Pierś drobiowa po włosku..... | 226 | Chleb jaglany..... | 272 |
| Jest mi zimno..... | 135 | Omlet ze szpinakiem..... | 184 | Kurkumowa karkówka z batatami..... | 227 | Chleb bananowy..... | 274 |
| Ochota na słodkie..... | 137 | Jaja sadzone na brokułach..... | 185 | Wątróbka z brokułami..... | 228 | Chleb z cukinii..... | 275 |
| | | Jajecznica po indyjsku..... | 186 | Potrąka z indykiem i jarmużem..... | 229 | Pasta z brokułu..... | 276 |
| ZALECANA AKTYWNOŚĆ | | Szakszuka..... | 187 | | | Pasta z buraków i słonecznika..... | 277 |
| I STYL ŻYCIA..... | 139 | Prosty pasztet..... | 188 | KOLACJE..... | 231 | Pasta z oliwek i awokado..... | 278 |
| Bycie stale w ruchu..... | 140 | Rulony z ogórka zielonego nadziewane pastą z awokado i łososia..... | 189 | Zapiekanka komosowo-szpinakowa..... | 232 | Pasta z makreli..... | 279 |
| Aktywność na zewnątrz..... | 142 | Jajo w foremce z boczku..... | 190 | Placki z batatów..... | 234 | Twarożek z migdałów..... | 280 |
| Trening na sali..... | 143 | Jaja zapiekane w awokado..... | 191 | Makaron gryczany z warzywami..... | 235 | Krem czekoladowy z awokado..... | 281 |
| Sen..... | 145 | Kiełbasa z grilla z brukselką i sałatką..... | 192 | Frytki z batatów..... | 236 | Koktajle..... | 282 |
| Kontakt z naturą..... | 145 | Duszone warzywa z wędzoną rybą..... | 193 | Racuchy gryczane z morelami..... | 237 | Zielony koktajl Ajwen..... | 282 |
| Uziemianie..... | 146 | Jaja w koszulkach z grillowanymi warzywami..... | 194 | Komosanka z bananem..... | 238 | Koktajl na przeziębienie..... | 283 |
| Morsowanie..... | 147 | Portobello z jajem sadzonym..... | 196 | Gryczanka z jabłkiem, cynamonem i kakao..... | 239 | Zielony koktajl jagodowy..... | 284 |
| Relaks i pozytywne myślenie..... | 148 | Szparagi zawijane boczkiem..... | 197 | Jabłka nadziewane kokosową komosą..... | 240 | Koktajl arbuzowy..... | 285 |
| Styl życia jest najważniejszy!..... | 149 | | | Migdałowa kasza jaglana z truskawkami..... | 241 | Koktajl z natką pietruszki..... | 286 |
| | | OBIADY..... | 199 | Pieczona dynia..... | 242 | | |
| PORADY..... | 153 | Cukinia faszerowana mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym..... | 200 | Placuszki z cukinii..... | 243 | ZAKOŃCZENIE..... | 289 |
| Kilka ważnych rad dla zdrowego życia..... | 154 | Pieczone kotlety mielone z cukinią..... | 202 | Sałatka z kaszy jaglanej..... | 244 | BIBLIOGRAFIA..... | 290 |
| Dobre produkty w twojej diecie..... | 157 | Dorsz w mleku kokosowym..... | 203 | Makaron ryżowy z warzywami..... | 246 | | |
| Najlepsze źródła białka..... | 158 | Burgery w portobello..... | 204 | Naleśniki gryczane z jarmużem..... | 248 | | |
| Najlepsze źródła tłuszczów..... | 159 | Papryka faszerowana wołowiną..... | 206 | Bezglutenowa gryczana pizza..... | 250 | | |
| Najlepsze źródła węglowodanów..... | 160 | Pieczony łosoś z duszonym szpinakiem..... | 208 | Kaszotto warzywne..... | 252 | | |
| Przydatne sprzęty w kuchni..... | 161 | Wołowina curry po tajsku..... | 209 | Bigos wegański..... | 254 | | |
| Co może powodować tydzień?..... | 161 | Nadziewane roladki wołowe..... | 210 | Gryczana tarta szpinakowa..... | 256 | | |
| Jak długo odżywiać się w ten sposób?..... | 164 | Ryż z kalafiora z kurczakiem duszonym w mleku kokosowym..... | 212 | Ryż z duszonymi owocami..... | 258 | | |
| | | Cielęcina duszona w sosie cytrusowym..... | 214 | Placuszki bananowe z komosy ryżowej..... | 259 | | |
| | | Serduszka duszone z pietruszką..... | 215 | | | | |
| SUPLEMENTACJA..... | 165 | | | PRZEPISY DODATKOWE..... | 261 | | |
| PRZEPISY..... | 170 | | | Zupy..... | 262 | | |
| ŚNIADANIA..... | 173 | | | Zupa gulaszowa..... | 262 | | |
| Frittata szparagowa..... | 174 | | | Zupa krem z krewetkami..... | 264 | | |