

MARLEE COLDWELL

Dieta na insulinooporność

50 przepisów na pyszne dania, dzięki którym uregulujesz poziom glukozy i insuliny we krwi



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta

na insulinooporność

MARLEE COLDWELL

Dieta na insulinooporność

50 przepisów na pyszne dania, dzięki którym uregulujesz poziom glukozy i insuliny we krwi



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-531-5

Tytuł oryginału: *Insulin Resistance Diet for Beginners:
The Complete Guide to Reverse Insulin Resistance & Manage Weight*

Copyright © 2019 Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcia ©2019 Elysa Weitala
Stylizacja potraw © Victoria Woollard
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości ©Ashley Parkins Photography

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Moim wspaniałym rodzicom,
którzy pokazali mi, że najsilniejszym
lekarstwem jest połączenie
jedzenia i uśmiechu.
Kocham Was od stóp do głów.*



SPIS TREŚCI

Wstęp 8

CZĘŚĆ PIERWSZA	Zrozumieć insulinooporność 11
ROZDZIAŁ PIERWSZY	Problem insulinooporności 13
ROZDZIAŁ DRUGI	5 kroków do pokonania insulinooporności 31
ROZDZIAŁ TRZECI	Dwutygodniowy plan posiłków wraz z przepisami 45
CZĘŚĆ DRUGA	Przepisy dla insulinoopornych 81
ROZDZIAŁ CZWARTY	Śniadania i napoje typu smoothie 83
ROZDZIAŁ PIĄTY	Wegetariańskie i wegańskie dania główne 91
ROZDZIAŁ SZÓSTY	Dania główne zawierające drób lub owoce morza 105
ROZDZIAŁ SIÓDMY	Dania główne z wołowiną lub wieprzowiną 119
ROZDZIAŁ ÓSMY	Przekąski, dodatki i desery 131
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	Przyprawy, dressingi i sosy 145

Lista produktów wraz z ich indeksem
oraz ładunkiem glikemicznym 152

Dirty Dozen i Clean Fifteen 156

Przelicznik miar 157

Źródła 159

Odniesienia 160

O Autorce 161

WSTĘP

Jako ludzie, naprawdę, uwielbiamy nadmiernie komplikować sobie życie. Jeśli chcemy wymienić tylko kilka spośród jego elementów są to – nasza praca, nasze relacje z innymi oraz nasze zdrowie. Narzucamy na siebie dużą presję, próbując być idealnymi jak instagramowi twórcy, ponieważ widzimy, że wszyscy wokół nas robią dokładnie to samo. Mówimy o życiu w biegu. Jako certyfikowana dietetyczka codziennie rozmawiam z ludźmi, którzy z całych swoich sił starają się nadążyć za najnowszymi trendami dietetycznymi i to naprawdę łamie mi serce. Nie ma nic dziwnego w tym, że tak trudno jest być na bieżąco – mam wrażenie, że nowa dieta pojawia się niemal co tydzień!

Nie ma jednak jednego uniwersalnego podejścia do zdrowia – takiego które pasuje dla każdego. Wszyscy wiemy, że istnieje kilka powodów, przez które modne diety nigdy nie utrzymują się długo: są one bardzo restrykcyjne (przez co wciąż chodzisz głodny), są skomplikowane (komu chciałoby się specjalnie kupować 30 wyszukanych składników?), a dodatkowo w większości przypadków nie ma żadnego potwierdzenia, że przynoszą one długoterminowe rezultaty.

Właśnie dlatego jestem tak podekscytowana, że trzymasz tę książkę w swoich dłoniach. Niezależnie od tego czy dopiero zaczynasz przygodę z odżywianiem, czy też od lat stosujesz diety, ta książka jest stworzona dla ciebie. Pragnę pomóc ci opuścić ten roller-coaster cyklicznie zmieniających się diet i pomóc nauczyć się zarządzać swoim zdrowiem w sposób łatwy i zrównoważony.

Celem tej książki jest dostarczenie prostych i smacznych przepisów, które wspomogą cię w radzeniu sobie z insulinoopornością. Być może wybrałaś tę książkę, ponieważ masz stan przedcukrzycowy, cukrzycę typu 2, zespół policystycznych jajników (PCOS) lub zespół metaboliczny. To właśnie dla takich osób jak Ty opracowałam tę książkę kucharską i bardzo się cieszę, że ją czytasz. W przypadku każdego z wcześniej wymienionych stanów organizm ludzki wykazuje oporność na hormon – **insulinę**, co może negatywnie wpływać na nasze zdrowie. W skrócie: insulina reguluje poziom glukozy we krwi a co za tym idzie, odgrywa kluczową rolę w wielu układach naszego organizmu. Więcej na ten temat opowiem później – żadnych spoilerów.

Jako entuzjastka zdrowego żywienia jestem niesamowicie podekscytowana tym, by opowiedzieć i w jaki sposób jedzenie (które nie smakuje jak tektura) może pomóc ci w walce z insulinoopornością, i zmniejszyć oporność organizmu na insulinę. Oczywiście nie będzie to zmiana z dnia na dzień. To, co proponuję różni się od modnych diet i nie niesie ze sobą wielkiej obietnicy nagłej zmiany. Z pewnością takie obietnice brzmią kusząco – uwierz mi, rozumiem to. Jednak duże obietnice zwykle niosą ze sobą duże poświęcenie pomieszane z odrobiną nieszczęścia. Insulinooporność to podróż, która swoim tempem przypomina maraton, a nie sprint. Mam nadzieję, że wybierzesz się ze mną na tę przebieżkę. Choć – jeśli mam być szczerą – to osobiście wolę żwawy chód.

Oto mała zapowiedź tego, co dostaniesz, wybierając się ze mną w tę podróż: żarty dotyczące jedzenia, wiele analogii, realistyczne przepisy i pozwolenie na to, aby traktować jedzenie trochę mniej poważnie. Ta książka wprowadzi cię w proste, pięciostopniowe podejście do poprawy odpowiedzi insulinowej. Zawiera ono pełny plan posiłków na dwa tygodnie z gotową listą zakupów oraz pomocnymi wskazówkami. Na samą myśl cieknie mi ślinka! W sumie zyskasz 75 nowych przepisów, z których wszystkie są banalnie proste, a większość z nich wymaga tylko pięciu lub mniej składników! Sama nie jestem wybitnym kucharzem, więc dlaczego Ty miałbyś nim być?

ZROZUMIEĆ INSULINOOPORNOŚĆ



Chcąc wprowadzić w swoim życiu zmiany, które są zarówno trwałe, jak i wspierające zdrowie, ważne jest, aby być wyedukowanym. Wierzę w to, że zrozumienie **dlaczego** coś ma miejsce, jest niezbędne przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji. W tej części omówię, dlaczego insulina jest ważna, dlaczego niektóre jedzenie wspiera twoje zdrowie lepiej niż inne i z jakiego powodu mogłaś rozwinąć insulinooporność. Wszystkie one są ważnymi pytaniami, a odpowiedzi na nie pomogą ci zrozumieć dlaczego pokarmy opisane w tej książce pomogą zbliżyć się do osiągnięcia swoich celów zdrowotnych.

Prawdopodobnie nie kupiłbyś domu bez uprzedniego zrozumienia czym jest hipoteka lub zapoznania się z okolicą – pomyśl zatem o swoim ciele jak o domu, a o tej książce jak o swoim agencie nieruchomości. Ta część książki ma za zadanie odpowiedzieć na pytania dotyczące zaburzenia, jakim jest insulinooporność i docelowo wyposażyć cię w wiedzę, która pozwoli ci dokonywać świadomych wyborów i pozbyć się tego problemu. Znasz to powiedzenie: „wiedza to potęga”? Podpisuję się pod nim rękoma i nogami.

PROBLEM INSULINOOPORNOŚCI

ŚWIAT ODŻYWIANIA rozwija się w zawrotnym tempie i ciągle ewoluuje, przez co naprawdę trudno jest za nim nadążyć. Jednego dnia tłuszcz jest diabłem wcielonym, a następnego chrupiesz bekon w imię zdrowia. Jestem tu, by postawić sprawę jasno i wyjaśnić co znaczy mieć insulinooporność. Mała odpowiedź: wciąż jest tu trochę miejsca na bekon.

Moim priorytetem, jako certyfikowanego dietetyka, jest upewnienie się, że zawartość tej książki jest oparta na dowodach naukowych. Nie znajdziesz tu modnych diet; bazuję wyłącznie na zaleceniach, które mają dające się zmierzyć oraz naukowe dowody – i to ile!

Należy pamiętać, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi i dlatego każdy z nas będzie mieć różne wyniki zdrowotne. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety, również opisanej tutaj, powinno skonsultować się ze swoim lekarzem. Niektórzy ludzie mogą zredukować lub wyeliminować przyjmowane leki dzięki zmianie sposobu żywienia i stylu życia, inni natomiast mogą potrzebować stale je przyjmować, i to jest *absolutnie w porządku*. Chcemy postawić sobie realistyczne oczekiwania. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, że rozpoczynasz pracę nad sobą.

ZWIĄZEK INSULINY Z METABOLIZMEM

Często słyszymy różne komentarze na temat metabolizmu podczas rozmów o zdrowiu i kontroli wagi: jak szybki jest nasz metabolizm, jak możemy go poprawić lub jakie mamy z nim trudności. Czym więc dokładnie jest metabolizm? **Metabolizm** opisuje wszystkie procesy, których potrzebujemy, aby pozostać przy życiu, a konkretnie to, jak dobrze spalamy i wykorzystujemy paliwo, które dostarczamy naszemu ciału. Wszelkiego rodzaju jedzenie jest paliwem – od tabliczki czekolady po słodkie ziemniaki. Pomyśl o tym w ten sposób: niektóre pokarmy są paliwem wyższej jakości, jak paliwo premium do samochodu, podczas gdy inne oferują paliwo niższej jakości, które co prawda napełnia cię, ale może nie dowieźć cię do celu.

W organizmie człowieka najczęściej wykorzystywanym paliwem na rynku jest glukoza. Spożywane przez nas pokarmy obfitują w glukozę, a nasze ciała wykorzystują ją do codziennych czynności. Ale glukoza nie przemieszcza się do i z naszych komórek w sposób przypadkowy. Chociaż jest ona tylko jedną maleńką cząsteczką cukru, wymaga asystenta, który otworzy dla niej drzwi do narządów. W przeciwnym razie pozostaje ona w krwiobiegu. Tym pomocnikiem jest **insulina**, hormon, który ma tylko jedno zadanie: utrzymać równowagę między poziomem glukozy w krwiobiegu a resztą organizmu.

Kiedy jemy, nasz poziom cukru we krwi wzrasta, co oznacza, że więcej glukozy dostaje się do krwiobiegu. Wtedy następuje wysłanie sygnału do trzustki (miejsca narodzin insuliny), aby wysłała trochę insuliny, która zajmie się tym szybko narastającym źródłem paliwa i rozprowadzi glukozę do reszty ciała. Następnie, przechowujemy glukozę w jej formie magazynowej, zwanej **glikogenem**, którą możemy później wykorzystać jako energię. Fascynujące, prawda?

Jednak co się dzieje w przypadku, gdy insulina nie otrzyma wiadomości? Czasami sygnał pomiędzy podwyższonym poziomem glukozy a insuliną może zostać zakłócony, co niesie za sobą różnego rodzaju konsekwencje. Co więcej, czasami trzustka otrzymuje sygnał, ale nie mamy wystarczającej ilości insuliny, do wykonania zadania.

To idealny moment, aby poruszyć temat insulinooporności, która jest miarą tego, jak dobrze reagujemy na rosnący poziom glukozy we krwi. Ktoś, kto jest wrażliwy na insulinę, potrzebuje mniej insuliny, aby przywrócić poziom glukozy we krwi do normy. Z drugiej strony, ktoś, kto potrzebuje więcej insuliny do regulacji poziomu glukozy we krwi, jest uważany za insulinoopornego. Wymaganie coraz to większych nakładów insuliny nie stanowi idealnego

rozwiązania, ponieważ stale utrzymujący się wysoki poziom insuliny może doprowadzić do powstania stanów zapalnych oraz złych wyników badań.

Lubię wizualizować sobie glukozę we krwi jako kolejkę górską. Im wyżej i szybciej się wznosi, tym szybciej spada. Przy naprawdę wysokim poziomie glukozy we krwi, potrzebujesz bardzo dużo insuliny, aby sprowadzić ją z powrotem do dobrego poziomu. Pamiętaj, że większe zapotrzebowanie na insulinę równa się zwiększonej insulinooporności. W celu poprawy swojej wrażliwości na insulinę, należy unikać tych szalonych skoków jej poziomu. Im mniej skoków glukozy we krwi, tym mniej insuliny potrzebujemy, by ją obniżyć. Choć może nie jest to aż tak pociągające, to jedyny roller-coaster, który powinien być nudny i pozbawiony nagłych zjazdów.

ROLA JEDZENIA

Jeśli glukoza we krwi to kolejka górską, możesz pomyśleć o metabolizmie jak o ognisku. Niektóre pokarmy sprawią, że twój metabolizm będzie płonął jasnym i dużym ogniem, podczas gdy inne rozpalą tylko małą iskrę. Kiedy pomijamy jakiś posiłek, możemy funkcjonować wyłącznie na ledwo tłących się węglach. Nie martw się; twój metabolizm nie wypali się całkowicie. Będzie się tlił tak długo, jak bije twoje serce. Możesz jednak sprawić, by jedzenie pracowało dla ciebie, dzięki czemu utrzymasz to ognisko w dobrej kondycji.

Różne pokarmy napędzają nas w różny sposób. Niektóre z nich utrzymują stabilny poziom glukozy we krwi dłużej niż inne. Jestem przekonana, że w pewnym momencie swojego życia doświadczyłeś zjazdu energii po zjedzeniu czegoś słodkiego. Zjadasz cukierka, ciasteczko lub inną słodką przekąskę i czujesz się w tej chwili świetnie: masz energię, jesteś szczęśliwy, masz pełny brzuch. Potem, niespodziewanie, czujesz się rozdrażniony i senny, i ponownie przeszukujesz szafkę i grzebiesz w niej. Chciałabym pomóc ci zrobić wszystko, co możliwe, aby uniknąć tego uczucia – nie tylko dlatego, że czujesz się wtedy okropnie, ale także dlatego, że uniknięcie go jest przepustką do poprawy wrażliwości na insulinę.

Wszystkie pokarmy można podzielić na trzy podstawowe bloki konstrukcyjne lub **makroskładniki** –węglowodany, białka i tłuszcze. Każdy z nich jest niezbędny do funkcjonowania organizmu i nigdy nie będę sugerować, abyś ograniczył którykolwiek z nich. Każdy z tych bloków konstrukcyjnych jest niezbędnym pożywieniem, które należy spakować do swojego „pudełka śniadaniowego na insulinooporność”.

Czym jest ładunek glikemiczny oraz indeks glikemiczny?

Indeks glikemiczny to skala liczbowa, w której wszystkie produkty węglowodanowe są klasyfikowane na podstawie tego, jak drastycznie podnoszą poziom glukozy we krwi po ich spożyciu. Każdy pokarm otrzymuje ranking od 0 do 100. Według badań opublikowanych w 2017 roku przez Uniwersytet w Sydney, im wyższa pozycja danego produktu w rankingu, tym bardziej podnosi on poziom cukru we krwi i tym więcej insuliny będziesz potrzebował, aby ten poziom obniżyć. Jako poziom kontrolny, czysty cukier otrzymał punktację 100. W oparciu o ten system, węglowodany są podzielone na trzy różne kategorie indeksu glikemicznego.

- 1. NISKI POZIOM GLIKEMICZNY (0-55)** To właśnie te produkty powinieneś najczęściej włączać do swojej diety. Ogólnie rzecz biorąc, pokarmy o niskim wskaźniku glikemicznym mają więcej błonnika lub mniej węglowodanów i dlatego są one wolniej wchłaniane. Przykładem mogą być pełne ziarna owsa, słodkie ziemniaki, soczewica i mleko.
- 2. ŚREDNI POZIOM GLIKEMICZNY (56-69)** Te pokarmy podnoszą poziom glukozy we krwi w nieco większym stopniu, ale w porównaniu z cukrem są nadal dość kontrolowane. Przykładem są rodzynki, rozdrobniona pszenica, purée ziemniaczane i banany. Wszystkie są dobre w umiarkowanych ilościach, ale nie należy z nimi przesadzać.
- 3. WYSOKI POZIOM GLIKEMICZNY (70+)** Pokarmy te są wchłaniane i trawione bardzo szybko, co prowadzi do zwiększonego skoku glukozy i insuliny we krwi. Ogranicz te pokarmy najmocniej, jak to tylko możliwe. Przykładem są chrupiące płatki śniadaniowe, biały chleb, frytki i pieczywo.

Chociaż świetnie jest rozumieć, jak szybko dane jedzenie podniesie poziom cukru we krwi, chcemy również zrozumieć, ile glukozy na porcję zawiera faktycznie jakiegokolwiek jedzenie. Zgodnie z artykułem opublikowanym przez *Harvard Health Publishing* **ładunek glikemiczny** żywności opisuje to, ile glukozy każdy posiłek faktycznie „pozostawi” w naszym ciele. Oto kolejna analogia, która pomoże ci to łatwiej zapamiętać: indeks glikemiczny jest podobny do tego, jak oceniamy skalę klęsk żywiołowych (takich, jak tsunami), podczas gdy ładunek glikemiczny to wiedza, która odnosi się bardziej do dokładnej ilości wody i powodzi, którą to tsunami spowoduje.

Znajomość tych wartości jest pouczająca i pomocna, zdają sobie jednak też sprawę z zamieszania, jakie potrafi wywołać wśród ludzi. Ogólnie rzecz biorąc, jedzenie żywności, która jest mniej przetworzona i zawiera mniej dodanych cukrów jest najlepszym sposobem na utrzymanie się tak blisko listy niskiego indeksu glikemicznego, jak to możliwe.

Żeby dowiedzieć się więcej o indeksie glikemicznym oraz ładunku glikemicznym różnych produktów, spójrz na Listę produktów i ich indeks oraz ładunek glikemiczny (strona 152-155).

PLAN POSIŁKÓW NA PIERWSZY TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

.....

ŚNIADANIE

Muffinki pieczarkowe z serem feta
(strona 52)

PRZEKĄSKA PORANNA

1 szklanka winogron i ¼ szklanki
orzechów włoskich

OBIAD

Mix sałat z 85 g ugotowanego
kurczaka oraz klonowo-musztardowy
dressing do sałatek (strona 62)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

½ puszki tuńczyka oraz garść
krakersów pełnoziarnistych

KOLACJA

Makaron z wołowiną terijaki
(strona 58)

DZIEŃ 2

.....

ŚNIADANIE

Brzoskwińskie smoothie (strona 53)

PRZEKĄSKA PORANNA

Hummus z kurkumą (strona 61)
oraz mix słupek warzywnych
(marchewka, seler, papryka)

OBIAD

Makaron z wołowiną terijaki (resztki)
(strona 58)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

Ciasto w kubku ze słodkich
ziemniaków (strona 60)

KOLACJA

Bowl z wędzonym łososiem
(strona 56)

DZIEŃ 3

.....

ŚNIADANIE

Muffinki pieczarkowe z serem feta
(resztki) (strona 52)

PRZEKĄSKA PORANNA

1 szklanka winogron i ¼ szklanki
orzechów włoskich

OBIAD

Bowl z wędzonym łososiem
(strona 56)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

½ puszki tuńczyka i garść krakersów
pełnoziarnistych

KOLACJA

Sezamowy tofu bowl (strona 54)

DZIEŃ 4

.....

ŚNIADANIE

2 tosty pełnoziarniste, 2 łyżki
stołowe masła z orzechów, 2 łyżki
stołowe malinowego dżemu
z nasionami chia (strona 63)

PRZEKĄSKA PORANNA

Hummus z kurkumą (resztki)
(strona 61) oraz mix warzyw w słupekach
(marchewka, seler, papryka)

OBIAD

Sezamowy tofu bowl (resztki)
(strona 54)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

Ciasto w kubku ze słodkich
ziemniaków (resztki) (strona 60)

KOLACJA

Kurczak z kremowym nadzieniem
pomidorowo-szpinakowym
(strona 57)

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Muffinki pieczarkowe z serem feta (resztki) (strona 52)

PRZEKĄSKA PORANNA

¼ szklanki pestek dyni i 1 jabłko

OBIAD

Kurczak z kremowym nadzieniem pomidorowo-szpinakowym (resztki) (strona 57)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

2 łydzy selera podane z 2 łyżkami stołowymi naturalnego masła orzechowego

KOLACJA

Szarpana wieprzowina z wolnowaru (strona 59)

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Brzoskwiniowe smoothie (strona 53)

PRZEKĄSKA PORANNA

2 łydzy selera podane z 2 łyżkami stołowymi naturalnego masła orzechowego

OBIAD

Szarpana wieprzowina z wolnowaru (resztki) (strona 59)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

¼ szklanki pestek dyni i 1 jabłko

KOLACJA

od 85 do 115 g grillowanego kurczaka, 2 szklanki brokuła gotowanego na parze, ½ szklanki brązowego ryżu

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

2 pełnoziarniste tosty, 2 łyżki stołowe naturalnego masła z orzechów, 2 łyżki stołowe malinowego dżemu z nasionami chia (resztki) (strona 63)

PRZEKĄSKA PORANNA

2 łydzy selera podane z 2 łyżkami stołowymi naturalnego masła orzechowego

OBIAD

Nachosy ze słodkich ziemniaków (strona 55)

PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA

1 szklanka winogron i ¼ szklanki orzechów włoskich

KOLACJA

Pudełko bento
30 g sera cheddar, garść krakersów pełnoziarnistych, ¼ szklanki pestek dyni, 1 szklanka słupek marchewki, 1 jajko gotowane na twardo



PRZEPISY DLA INSULINOOPORNYCH



Przepisy w tej książce zostały zaprojektowane tak, aby były proste i łatwe w realizacji. Skupiając się na mniejszej ilości, zyskasz o wiele więcej, jeśli chodzi o twoje zdrowie. Mniej składników, mniej czasu i mniej stresu równa się większej swobodzie, większej pewności siebie w kuchni i więcej czasu spędzonego na aktywnościach, które kochasz. Jediną rzeczą, której nie jest tutaj „mniej” jest smak.

Każdy przepis zawiera pomocne wskazówki, które ułatwiają jego przygotowanie. Dodatkowo, zauważ, że przepisy zawierają odpowiednie etykiety, które oznaczają typ przepisu. Zapoznaj się z wyjaśnieniami dotyczącymi etykiet na stronie 42-43, aby uzyskać dodatkowe informacje.



ŚNIADANIA I NAPOJE TYPU SMOOTHIE



Nocna owsianka z bananami i masłem orzechowym 84

Proteinowe pancakes z owsianką 85

Indyk z cukinią z patelni w wersji śniadaniowej 86

Tosty ze słodkich ziemniaków na dwa sposoby 87

Smoothie truskawkowo-imbrowe 88

Kremowe smoothie waniliowo-pomarańczowe 89

Nocna owsianka z bananami i masłem orzechowym

30 MINUT, NIE ZAWIERA JAJEK, GLUTENU, SOI, DANIE WEGETARIAŃSKIE

4 porcje 🕒 Czas przygotowania: 5 minut 🕒 Czas w lodówce, do zgęstnienia: + 3 godziny

Nie jest tajemnicą, że większość z nas chce spać jak najdłużej. Jednak priorytetowe traktowanie snu może często oznaczać poświęcenie zdrowego śniadania. W tym przepisie, postawiłam sobie za cel, aby wilk był syty i owca cała. Przygotowując te płatki na wieczór przed, możesz nacisnąć drzemkę w swoim budziku o jeden lub dwa razy więcej, ponieważ śniadanie już będzie na ciebie czekać w lodówce. To naprawdę idealny sposób na rozpoczęcie dnia.

- 👉 1 średni dojrzały banan
 - 👉 1 szklanka bezglutenowych płatków owsianych
 - 👉 2 łyżki stołowe nasion chia
 - 👉 ¼ szklanki naturalnego masła orzechowego
 - 👉 1 szklanka 1- lub 2-procentowego mleka albo niesłodzonego napoju migdałowego
1. W średniej wielkości misce, za pomocą widelca, rozgnieć banana, uzyskując gładką konsystencję. Dodaj płatki owsiane, nasiona chia, masło orzechowe i mleko. Wymieszaj do połączenia składników.
 2. Przykryj miskę i odstaw ją do lodówki na co najmniej 3 godziny, a najlepiej na całą noc, aby mieszanka zgęstniała.
 3. Jedz owsiankę w takiej postaci, w jakiej jest lub podgrzej ją w mikrofalówce, jeśli wolisz zjeść ją na ciepło. Smacznego!

WSKAZÓWKA: *Masz alergię na orzechy? To żaden problem! Jeśli nie przepadasz za masłem orzechowym lub ktoś z domowników ma alergię na orzechy, możesz zamienić masło orzechowe na masło migdałowe lub masło z nasion, takie, jak masło słonecznikowe lub tahini.*

NA PORCJĘ:

Kalorie (kcal): 248; Węglowodany: 28 g; Ładunek glikemiczny: 11; Błonnik: 7 g; Białka: 9 g; Sód: 41 mg; Tłuszcze: 12 g

Proteinowe pancakes z owsianką

30 MINUT, NIE ZAWIERA GLUTENU, ORZECHÓW, SOI, DANIE WEGETARIAŃSKIE

2 porcje 🕒 Czas przygotowania: 5 minut 🕒 Czas gotowania: 15 minut

Panekjki są ulubieńcami każdego. Wadą większości gotowych mieszanek do ich wykonania, w których „wystarczy dodać wody” jest to, że nie są one zbilansowane. Często mają dużo cukru i bardzo mało białka, co powoduje, że poziom cukru we krwi wzrasta, a następnie drastycznie spada. Ten przepis jest pełen białka, dzięki dodatkowi twarożku. Dodasz im smaku, polewając je na koniec polewą jagodowo-imbrową (strona 146). Możesz też wykazać się kreatywnością, dodając do ciasta takie przyprawy, jak cynamon, gałka muszkatołowa czy goździki.

- 1 szklanka bezglutenowych płatków owsianych
 - 1 szklanka twarożku
 - 2 duże jajka
 - 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
 - oliwa z oliwek extra-virgin albo oliwa z oliwek w sprayu
 - 2 łyżki stołowe naturalnego syropu klonowego
 - owoc na porcję (opcjonalnie)
1. W misce robota kuchennego lub kielichu blendera wysokoobrotowego wymieszaj płatki owsiane, twarożek, jajka i wanilię. Mieszaj do momentu aż masa będzie gładka i będzie miała konsystencję przypominającą masę na ciasto.
 2. Umieść dużą, nieprzywierającą patelnię na średnioniskim ogniu. Dodaj tylko tyle oleju lub sprayu do smażenia, aby placki nie przywierały po ich usmażeniu.
 3. Wlej na patelnię około $\frac{1}{4}$ szklanki ciasta na każdy panekjk. Nie powinny mieć one więcej niż 10 centymetrów średnicy. Smaż do uzyskania złotego koloru, około 2 minut. Przewróć placek i smaż do złotego koloru z drugiej strony, kolejne 2 minuty.
 4. Podawaj na ciepło z syropem klonowym. Zrównoważ swój posiłek kilkoma smaczными owocami (jeśli chcesz).

WSKAZÓWKA: Pamiętaj, aby smażyć te placki na średnioniskim ogniu. Powolne smażenie sprawia, że będą one upieczone w środku, ale nie staną się zbyt ciemne na zewnątrz.

NA PORCJĘ:

Kalorie (kcal): 398; Węglowodany: 46 g; Ładunek glikemiczny: 28; Błonnik: 4 g; Białka: 24 g; Sód: 486 mg; Tłuszcze: 14 g



Niezależnie od tego, czy zmagasz się z insulinoopornością, cukrzycą lub zespołem policystycznych jajników (PCOS), czy szukasz sposobu na to, jak przyspieszyć metabolizm, dieta na insulinooporność może być kluczem do bardzo satysfakcjonującego, zdrowego stylu życia. Dzięki informacjom zawartym w tym przewodniku będziesz

w stanie pomóc swojemu organizmowi naturalnie regulować poziom glukozy i insuliny we krwi. Jak tego dokonasz? Dzięki prostym, ale pysznym i różnorodnym posiłkom, które już wkrótce zagospzczą na twoim stole! Zawarte w książce listy zakupów i plany posiłków ułatwiają ci rozpoczęcie nowego stylu życia od zaraz!



➤ **DROGOWSKAZY DO SUKCESU**
5-stopniowy plan sprawia, że dietę na insulinooporność możesz zacząć już dziś



➤ **ZAKUPY W MGNIENIU OKA**
Kompletne listy zakupów pomagają wypełnić spiżarnię odpowiednim jedzeniem



➤ **POSILEK Z 5 SKŁADNIKÓW**
Większość przepisów zawiera tylko 5 składników, są szybkie i łatwe w przygotowaniu

Marlee Coldwell – jest certyfikowaną dietetyczką z pasją do wydobywania radości z jedzenia. Jej misją jest pomaganie ludziom w osiągnięciu ich najpełniejszego stanu zdrowia. Filozofia Marlee zakłada, że budowanie pozytywnych relacji z jedzeniem jest podstawą utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Oprócz pracy z osobami z insulinoopornością i zespołem policystycznych jajników Marlee prowadzi indywidualne doradztwo żywieniowe dla osób z chorobami przewlekłymi i zaburzeniami odżywiania. Mieszka w Calgary, w Kanadzie.

WYPRÓBUJ JUŻ DZIŚ

Muffinki pieczarkowe z serem feta

Chrupiący kurczak w panierce z curry i kokosa

Bowl z wędzonym łososiem

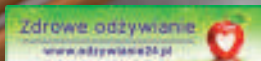
Kulki mocy z imbirem

Pudding chia o smaku placka dyniowego

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

Wellnessday.eu
kobięcy portal zdrowego stylu życia



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8272-531-5



9 788382 725315