



Insulinooporność

DIETA, KTÓRĄ POLECAM
MOIM PACJENTOM

4 POSIŁKI DZIENNE

godz. 7:00

300 ml wody przegotowanej + 1/2 cytryny - pijemy małymi łykami, powoli

Śniadanie godz. 7:30 - do wyboru **JEDNA PROPOZYCJA** spośród poniższych
UWAGA: najpóźniej zakończyć śniadanie o godz. 8:00

- 1 łyżka ziaren chia + 1 łyżka siemienia lnianego + wymieszać z 200ml jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki i zostawić dzień wcześniej na noc - 3 x w tygodniu + cynamon,
- 2 jajka sadzone/gotowane, ewentualnie omlet z warzywami + warzywa 2-4x w tyg.,
- serek wiejski + miód + 5 sztuk: orzechy, suszone owoce, 1 łyżeczka siemienia lnianego, 1 łyżeczka ziaren słonecznika + cynamon,
- chleb żytni (1-2 kromki) z mięsem gotowanym/pieczonym + 4 ogórki kiszane/ 1 kalarepa / 3 marchewki,
- ser biały z olejem tłoczonym na zimno rzepakowy/lniany + rzodkiewka + ogórek

masło: 10g dziennie

substancja słodząca: stewia, xylitol

II śniadanie godz. 11:30 - do wyboru **JEDNA PROPOZYCJA** spośród poniższych

- owoc + kefir/jogurt,
- 200g jagód/borówek amerykańskich lub 200g owoców: kiwi, mango, maliny, kwaskowe jabłka, grejpfrut, 200ml jogurt naturalny,
- 30 g orzechów: włoskie lub laskowe + kefir np. Robico 400ml,
- chleb żytni z mięsem gotowanym/pieczonym + 4 ogórki kiszane / 1 kalarepa/ 3 marchewki.

WYKLUCZYĆ: gruszki, banany, winogrona

Obiad godz. 15:00

Zupa 300ml: warzywna bezmięсна lub zupa rybna

II danie: mięso/ryba + warzywa + kasza

warzywa / surówka to np.:

- 300g sałaty, ogórki, papryka, sok z cytryny, olej tłoczony na zimno: lniany, rzepakowy 30ml, nasiona sezamu, rukola, sałata lodowa, pietruszka, koperek, cebula, jarmuż, awokado,
- KISZONKI: kapusta + ogórki,
- zielona fasolka, groch,

mięso 100g - 150g:

- cielęcina, wołowina, królik, jagnięcina, indyk-pierś,
- ryba 200 g - gotowana lub grillowana: wszystkie ryby / śledź 1 płat, łosoś - tylko ze sklepu ekologicznego

RYBY WYKLUCZYĆ: pangę, tilapię,

kasze: 50g -100g wszystkie

UWAGA: ziemniaki - 1x na 2 tygodnie

Kolacja godz. 19:00-19:30 - do wyboru **JEDNA PROPOZYCJA** spośród poniższych

- warzywa+kasza 50-75g,
- płatki np. owsiane + mleko roślinne + 5 sztuk: orzechy, suszone owoce, 1 łyżeczka siemienia lnianego, 1 łyżeczka ziaren słonecznika
- kasza jaglana 50-75g +jabłko

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE CAŁEJ DIETY:

1. Warzywa bez ograniczeń, tzw. zielone: brukselka, kalafior, brokuł, kalarepa, szparagi
2. WYKLUCZ: mleko,
3. DOZWOLONE: kefir, jogurt, masło, ser biały
4. Zamiast mięsa/ryby – produkty strączkowe lub mozzarella 125ml
5. Waga produktów dotyczy produktów surowych
6. ZAKAZ mąki pszennej i wędlin
7. PIĆ: 1 szklanka zakwasu buraczanego / dobę
8. Proszę o używanie ziół i przypraw, np. kurkuma, mielona kozieradka, czosnek niedźwiedzi.
9. Płyny 30 ml/kg masy ciała
10. Gdy chcemy szybciej schudnąć, to tylko przez PIERWSZY miesiąc - zamiast chleba kasze: komosa ryżowa, ryż brązowy, kasza gryczana, PO PIERWSZYM MIESIĄCU: inne kasze, bez nabiału przez PIERWSZY miesiąc