



INSULINOOPORNOŚĆ

DIETA, KTÓRĄ POLECAM MOIM PACJENTOM

4 POSIŁKI DZIENNE

GODZ. 7:15

300 ml wody przegotowanej + 1/2 cytryny (ew. 1-2 łyżki octu jabłkowego) - 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
- zupa warzywna

masło: 10g dziennie

substancja słodząca: stewia, xylitol

II ŚNIADANIE GODZ. 11:00 - JEDNA PROPOZYCJA SPOŚRÓD PONIŻSZYCH

- owoc + kefir/jogurt, np. 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. 14:30

Zupa 300ml: warzywna bezmięsna 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, królik, jagnięcina, indyk-pierś,

ryba 200 g:

gotowana lub grillowana: wszystkie ryby / śledź 1 płąt, łosoś - tylko ze sklepu ekologicznego

RYBY WYKLUCZYĆ: pangę, tilapię,


kasze: 50g -100g wszystkie. Waga podana na sucho.

UWAGA: ziemniaki - 1 x na 2 tygodnie

KOLACJA GODZ. 18:00 - 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,
- zupa warzywna

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE CAŁEJ DIETY:

1. Wyklucz: mleko, mąkę pszenną, wędliny (dozwolone kefir, jogurt, masło, ser biały).
2. Zamiast mięsa/ryby można spożywać wymiennie produkty strączkowe lub mozzarellę 125ml.
3. Waga produktów dotyczy produktów surowych / suchych.
4. STOSUJ: 50-200ml zakwasu buraczanego na dobę. Mój domowy przepis. 
5. Płyny (woda, zioła, zielona herbata) 30ml/kg masy ciała.
6. Zioła i przyprawy: np. kurkuma, mielona kozieradka, czosnek niedźwiedzi, itd.
7. Łuska babki jajowatej 5-15gram/dobę z wodą lub jako dodatek do zup, płatków śniadaniowych, do wypieku chleba.
8. Jeśli wstajemy o godz. 5 to śniadanie może być spożyte wcześniej niż o 8, najważniejsze, żeby nie przekraczać godz. 8 (niektórzy uważają, że 8:30).
9. Gdy chcemy szybciej schudnąć to przez pierwszy miesiąc wykluczamy chleb, kasze/płatki jęczmienne, owsiane i nabiał. Dozwolone z kasz: gryczana, komosa ryżowa, ryż brązowy.