



JADŁOSPIS NA 3 DNI

Dieta przygotowana dla Osoba Z Insulinoopornością

- dzienna kaloryczność: 1800 kcal
- czas trwania: 14.11-16.11

Kamila Górecka-Kirwiel

Mój Dietetyk Ostróda

Telefon: +48578282445

Email: kamila.gorecka-kirwiel@mojdietetyk.pl

mojdietetyk

ZALECENIA DO JADŁOSPISU

Zalecenia żywieniowe dla osób z insulinoopornością

- Każdy dzień rozpoczynaj od wypicia szklanki wody małymi łykami (najlepiej letniej z kilkoma kroplami cytryny).
- W ciągu dnia wypijaj ok. 2 litrów płynów obojętnych dziennie – głównie woda, sporadycznie – max. 1-2 x dziennie - herbaty owocowe, ziołowe, zielone.
- Jeśli pijesz kawę nie przekraczaj 3 -5 filiżanek dziennie, wskazana będzie dla Ciebie kawa czarna. Pamiętaj aby za każdą wypita filiżankę kawy wypić dodatkową szklankę wody.
- Kawę i herbatę najlepiej spożywać do posiłku.
- Obserwuj zabarwienie moczu, jeśli kolor jest żółty/ bursztynowy a nie słomkowy nadal pijesz zbyt mało.
- Ustal pory posiłków, spożywaj je w miarę możliwości regularnie co około 4-4,5 godziny (śniadanie do godziny po wstaniu, kolację 2-3 godziny przed snem).
- Ważne jest unikanie dodatkowych przekąsek pomiędzy posiłkami, unikanie słodkiego smaku w każdej postaci.
- Podana masa produktu jest to masa przed obróbką, czyli np. makaron przed ugotowaniem, ziemniak przed obraniem, mrożonka przed rozmrożeniem
- Koktajle owocowe spożywaj nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu z wykorzystaniem owoców o niskim indeksie glikemicznym, warto też dodać odrobinę tłuszczu np. płatki kokosowe czy migdałowe (co najmniej 1 łyżeczka) lub awokado, masło orzechowe i białka np. jogurtu
- Wybieraj węglowodany z niskim indeksem glikemicznym (IG). Pamiętaj, że zwłaszcza w przypadku produktów ze średnim bądź wysokim indeksem należy dodać produkt białkowy lub białkowo- tłuszczowym np. spożywając owoce dodawaj orzechy. Dodatek białka, tłuszczu i błonnika pokarmowego zmniejsza IG potrawy, co z punktu widzenia uwrażliwiania tkanek na insulinę jest korzystne.
- Makaron, ryż i kaszę ugotuj al dente (na pół-miękko)
- Pamiętaj, że ograniczeniu podlegają wszystkie produkty węglowodanowe, które uznawane są za wartościowe (kasze, ziemniaki, ryż, płatki owsiane itp.), ale nie ma konieczności całkowitego eliminowania tej grupy produktów.
- Jak najczęściej posypuj posiłki zieleniną (koperek, natka pietruszki, szczypiorek, bazylija lub inne zioła).
- Soli używaj z umiarem, staraj się zastępować ją ziołami, unikaj bardzo ostrych przypraw.
- Dania możesz dowolnie doprawiać przyprawami ziołowymi, pieprzem, papryką, gotowymi mieszankami przypraw do ryb, drobiu czy sałatek (nie fixami), octem winnym, balsamicznym, czosnkiem lub sokiem z cytryny. Warto wprowadzić cynamon zmniejszający wydzielanie insuliny.
- W miarę możliwości owoce i warzywa zjadaj ze skórką (jabłka, gruszki, cukinie itp.) i jak najrzadziej poddawaj obróbce cieplnej.
- Indeks glikemiczny owoców zwłaszcza mączystych zależy jest od stopnia ich dojrzałości. Zjawisko to dotyczy szczególnie bananów, a w mniejszym stopniu jabłek. Zielone banany mają niski IG (około 40), ale kiedy dojrzewają, jego wartość podnosi się do 65. Dzieje się tak, ponieważ zawarta w nich skrobia staje się mniej odporna na proces trawienia. Podobne zjawisko zachodzi, kiedy poddajemy banany obróbce termicznej.
- Dłuższe przechowywanie niektórych produktów spożywczych, szczególnie ziemniaków, podwyższa ich IG, które jest znacznie niższe dla świeżo zebranych np. ziemniaków
- Pamiętaj, że rozdrabnianie/ mielenie podwyższa IG. Zjawisko to dotyczy owoców, warzyw, zbóż. Np. zupa krem ma wyższy IG niż ta sama zupa przed zblendowaniem, mąka ryżowa ma wyższy indeks glikemiczny niż ryż ziarnisty.
- Dodatkowo do każdego posiłku powinno się spożywać warzywa, najlepiej na surowo.
- Dzienna podaż owoców to max. 200-300g, natomiast warzyw to co najmniej 500g.
- Do posmarowania za suchych dla Ciebie kanapek lub zabeliania zup/sosów możesz użyć w małych ilościach Serek twarogowy chudy, np. serek Bieluch, Twaróg Delikatny President lub inny dowolny homogenizowany serek powinien mieć do 5% tłuszczu.
- Sałaty możesz zjadać w dowolne ilości (minimum 50g w porcji). Możesz zastosować dowolny rodzaj sałaty, najlepiej próbuj różnych (zwykła, strzępiasta zielona i czerwona, lodowa, rukola, roszponka, cykoria). Sałatę możesz także zamieniać na kapustę pekińską.
- Zaleca się wolne spożywanie posiłków.
- Wskazane formy obróbki to: gotowanie w wodzie, na parze; pieczenie w folii, pergaminie; beztłuszczowe obsmażanie produktów na patelniach teflonowych (podlewane wodą); pieczenie w naczyniach ceramicznych
- Aby uwrażliwić komórki na insulinę, należy wdrożyć umiarkowaną aktywność fizyczną. Zalecane jest minimum 30 minut do 1 h dziennie. Aktywność powinna być dostosowana do wieku, stanu zdrowia i możliwości. Sporty siłowe nie są zalecane ze względu na nasilanie się stresu oksydacyjnego. Najlepiej jeździ

ćwiczenia wykonywane są w ciągu dnia, ok. 3 godziny po posiłku. Poranne ćwiczenia na czczo nie są zalecane, ze względu na możliwe stany hipoglikemii. Wieczorem natomiast, mogą wystąpić zaburzenia snu. Jednak każdy jest inny i dostosowuje aktywność fizyczną do siebie,

● Warto też zapamiętać, że 10 000 kroków dziennie, może zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2.

Na zakupach:

● Wybieraj jogurty z zawartością tłuszczu od 1 do 3%, czyli 1-3g/100g (może być zwykły naturalny lub skyr naturalny) i prostym składem (mleko i kultury bakterii, ewentualnie inulina)

● Nie kupuj produktów w wersji light.

● Przy wyborze produktów w tym chleba i wędlin warto zwracać uwagę na zawartość cukru – w chlebie powinna być go minimalna ilość, w wędlinie zaś wcale. W innych produktach także nie powinien pojawiać się cukier w składzie – może kryć się pod nazwą glukoza, sacharoza, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy – warto zwracać na to uwagę! Warto by chleb i bułki (można je stosować zamiennie) były z mąki o jak najwyższym typie – np. Bio razowy z Lidl, 7 ziaren z Biedronki lub inny z mąki pełnoziarnistej)

● Wędliny – warto zastąpić pieczonym mięsem. W sklepie wybierać dobrej jakości wędlinę, która nie ma w swoim składzie cukru lub ma jego minimalną ilość: dość dobre marki to Pure Pikok z Lidla i Nature Kraina Wędlin z Biedronki. Niestety jedynie wędliny/pieczone mięsa, które zrobimy samemu w domu będą pozbawione całkowicie cukru.

● Wybieraj chude wędliny, kawałki mięsa i odkrawaj widoczny tłuszcz; usuwaj skórę z mięsa drobiowego.

PONIEDZIAŁEK, 14 listopada 2022

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 451 kcal	KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I PAPRYKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 451 kcal, białko 18.1 g, węglowodany 56.4 g, tłuszcz 22.5 g SKŁADNIKI: Chleb żytni pełnoziarnisty 70 g Awokado 70 g Jaja kurze całe 60 g Słonecznik, nasiona 10 g Papryka czerwona 150 g	KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I PAPRYKĄ: Uwaga! Przygotować drugą porcję na następny dzień! Ząbek czosnku, sok z cytryny Jaja kurze całe (1 szt.) Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać następnie ugnieść z awokado, startym czosnkiem, sokiem z cytryny, odrobiną soli i pieprzem, wszystko wymieszać. Pastą smarować pieczywo, na koniec posypać nasionami słonecznika. Kanapki zagryzać papryką.
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 365 kcal	DOMOWE MUSLI Z JOGURTEM I ANANASEM 15 min 365 kcal, białko 11.5 g, węglowodany 43.1 g, tłuszcz 19 g SKŁADNIKI: Płatki owsiane 10 g Płatki żytnie 10 g Orzechy włoskie 5 g Siemię lniane 5 g Ananas 100 g Jogurt naturalny 200 g Wiórki kokosowe 10 g	DOMOWE MUSLI Z JOGURTEM I ANANASEM: Uwaga! Przygotować drugą porcję musli na później! Orzechy posiekać, wymieszać z płatkami i siemieniem, prażyć przez 10 minut na patelni. Przechowywać w szczelnym opakowaniu. Musli wymieszać z jogurtem, pokrojonym ananasem i wiórkami kokosowymi.
OBIAD 16:00 534 kcal	POTRAWKA Z KURCZAKA, DYNI I PAPRYKI Z RYŻEM 40 min 534 kcal, białko 44.2 g, węglowodany 67.4 g, tłuszcz 12 g SKŁADNIKI: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150 g Dynia 200 g Papryka czerwona 150 g Cebula 50 g Serek twarogowy chudy 50 g Oliwa z oliwek 5 g Ryż brązowy 50 g	POTRAWKA Z KURCZAKA, DYNI I PAPRYKI Z RYŻEM: Uwaga! Przygotować drugą porcję na następny dzień! Pieprz, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona, natka pietruszki Dyńnię obrać, przekroić na pół, wydrążyć pestki, a następnie pokroić w średnią kostkę, wielkości ok. 2 na 2 cm. Paprykę pokroić w podobnej wielkości kostkę. Cebulę obrać i drobno posiekać. Mięso umyć, osuszyć i pokroić w średnią kostkę. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć cebulę, aż się zeszkli. Następnie dodać kurczaka, doprawić solą, pieprzem i paprykami, wymieszać całość i podsmażyć przez ok. 5 min. aż kurczak się zarumieni. Po tym czasie dodać dynię i podsmażyć przez ok. 5 min. Potem przykryć patelnię pokrywką i dusić całość ok 8 min. Dodać paprykę i podsmażać ją przez 2 min. Do dania dodać serek, wymieszać i gotować jeszcze ok. 2 min, aż sos nieco zgęstnieje. Przed podaniem posypać porcję posiekaną, świeżą natką pietruszki. Podawać z ugotowanym ryżem, kuskusem. Przepis ze strony: https://fotokulinarnie.pl/przepisy/potrawka-z-kurczaka-dyni-i-papryki
KOLACJA 20:00 459 kcal	TOSTY Z MOZZARELLĄ, KIEŁBASĄ I POMIDOREM 15 min 459 kcal, białko 30.4 g, węglowodany 46.3 g, tłuszcz 20.6 g SKŁADNIKI: Chleb żytni pełnoziarnisty 70 g Ser mozzarella 60 g Kiełbasa podsuszana z kurczaka 50 g Pomidor 200 g	TOSTY Z MOZZARELLĄ, KIEŁBASĄ I POMIDOREM: Bazylia Pieczywo obłożyć serem, kiełbasą i pomidorem, zapiec w piekarniku. Na talerzu obłożyć świeżą bazylią.

WTOREK, 15 listopada 2022

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 468 kcal	OWSIANKA Z ANANASEM 15 min 468 kcal, białko 11.8 g, węglowodany 61.7 g, tłuszcz 22.4 g SKŁADNIKI: Płatki owsiane 50 g Napój migdałowy 300 g Ananas 150 g Orzechy włoskie 20 g Wiórki kokosowe 5 g	OWSIANKA Z ANANASEM: Ananasa pokroić w kostkę. Płatki zalać mlekiem i zagotować. Pod koniec dodać ananasa i wiórki. Na talerzu posypać pokruszonymi orzechami.
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 360 kcal	BABECZKI JOGURTOWE Z TRUSKAWKAMI 30 min 360 kcal, białko 14.2 g, węglowodany 42.7 g, tłuszcz 18.9 g SKŁADNIKI: Mąka pszenna, typ 1850 35 g Ksylitol 10 g Jaja kurze całe 60 g Jogurt naturalny 60 g Olej rzepakowy uniwersalny 10 g Truskawki, mrożone 70 g	BABECZKI JOGURTOWE Z TRUSKAWKAMI: Uwaga! Przygotować drugą porcję na następny dzień! Olejek cytrynowy Truskawki rozmrozić. Wszystkie składniki (poza truskawkami) zmiksować. Do masy delikatnie wmieszać pokrojone truskawki. Przełożyć do papierowych lub silikonowych foremek na muffinki i piec 20-25 min. w 180 stopniach.
OBIAD 16:00 551 kcal	INDYK W SOSIE CHRZANOWYM Z KASZĄ I SURÓWKĄ Z BURACZKÓW 30 min 551 kcal, białko 46.4 g, węglowodany 58 g, tłuszcz 17.6 g SKŁADNIKI: Mięso z piersi indyka, bez skóry 150 g Serek twarogowy chudy 70 g Chrzan tarty ze słoika 20 g Olej rzepakowy uniwersalny 10 g Kasza bulgur 50 g Burak 150 g Ogórek kwaszony 100 g Cebula 50 g Jogurt naturalny 30 g	INDYK W SOSIE CHRZANOWYM Z KASZĄ I SURÓWKĄ Z BURACZKÓW: Sok z cytryny, sól, pieprz, koperek
KOLACJA 20:00 435 kcal	SAŁATKA Z TUŃCZYKA Z SOSEM MORSKIM 10 min 435 kcal, białko 22.3 g, węglowodany 56.3 g, tłuszcz 19.1 g SKŁADNIKI: Tuńczyk w sosie własnym 65 g Pomidor 150 g Papryka czerwona 100 g Awokado 70 g Jogurt naturalny 20 g Pomidor koncentrat 10 g Oliwa z oliwek 5 g Chleb żytni pełnoziarnisty 70 g	SAŁATKA Z TUŃCZYKA Z SOSEM MORSKIM: Uwaga! Przygotować drugą porcję na następny dzień! Szcypiorek Pomidora, paprykę i awokado pokroić w kostkę, szcypiorek posiekać. Warzywa wymieszać z kawałkami tuńczyka. Sałatka połączyć sosem przygotowanym z jogurtu, koncentratu i oleju. Podawać z pieczywem.

ŚRODA, 16 listopada 2022

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 444 kcal	SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM, KANAPKI Z AWOKADO 15 min 444 kcal, białko 32.2 g, węglowodany 43.6 g, tłuszcz 18.4 g SKŁADNIKI: Bułki grahamki 50 g Awokado 70 g Serek wiejski 200 g Rzodkiewka 50 g Ogórek kwaszony 100 g Oliwa z oliwek 5 g	SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM, KANAPKI Z AWOKADO: Szcypiorek, sok z cytryny Awokado rozgnieść widelcem, nakładać na pieczywo, skropić sokiem z cytryny i doprawić odrobiną soli i pieprzu. Serek wymieszać z pokrojonymi warzywami, posiekanym szczypiorkiem i oliwą.
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 371 kcal	WARZYWA Z PASTĄ Z SOCZEWICY, MIGDAŁY, ILOŚĆ PORCJI: 1 45 min 371 kcal, białko 18.3 g, węglowodany 40.3 g, tłuszcz 17.6 g SKŁADNIKI: Papryka czerwona 100 g Seler naciowy 100 g Soczewica zielona 40 g Serek twarogowy chudy 30 g Oliwa z oliwek 5 g Migdały 20 g	WARZYWA Z PASTĄ Z SOCZEWICY, MIGDAŁY: Uwaga! Przygotować 2 porcje pasty więcej na następne dni! Przyprawy: sok z cytryny, pół pęczka pietruszki (opcjonalnie) Soczewicę ugotować w 1,5 szklanki wody (ok. 40 minut). Zmiksować z serkiem oliwą i przyprawami na pastę (w razie potrzeby można dodać trochę wody). Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zjeść z warzywami pokrojonymi w paski.
OBIAD 16:00 526 kcal	ŁOSOŚ W PORACH Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z MARCHEWKI 30 min 526 kcal, białko 37.2 g, węglowodany 49.8 g, tłuszcz 22.1 g SKŁADNIKI: Łosoś, świeży 150 g Por 100 g Ziemniak 150 g Marchew 100 g Jabłko 50 g Jogurt naturalny 30 g	ŁOSOŚ W PORACH Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z MARCHEWKI: Łosoś, świeży (filet) Musztarda, pieprz cytrynowy, sok z cytryny Rybę posypać pieprzem cytrynowym, posmarować musztardą i odstawić na godzinę do lodówki. Umytego pora rozciąć wzdłuż, tak żeby powstały długie wstęgi o szerokości ok. 3 cm. Następnie sparzyć wrzątkiem, żeby zmiękły. Rybę zawinąć w pora, a następnie w folię aluminiową, ułożyć w naczyniu żaroodpornym i piec ok. 20 minut w 180 stopniach. W międzyczasie ugotować ziemniaki. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, wymieszać z jogurtem.
KOLACJA 20:00 434 kcal	SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I PIECZONYM KURCZAKIEM 10 min 434 kcal, białko 34.1 g, węglowodany 32.9 g, tłuszcz 20.2 g SKŁADNIKI: Pomidor 100 g Papryka czerwona 100 g Ser mozzarella 30 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100 g Olej rzepakowy uniwersalny 10 g Makaron pełnoziarnisty 30 g	SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I PIECZONYM KURCZAKIEM: Uwaga! Przygotować drugą porcję na następny dzień! Sałata do woli, oregano Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso natrzeć połową oleju, doprawić oregano, solą i pieprzem, upiec w rękawie lub ugrilować. Mięso, mozzarellę i warzywa pokroić w kostkę i wymieszać z makaronem i sałatą, skropić olejem.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Poniedziałek 14 Listopada 2022	Wtorek 15 Listopada 2022	Środa 16 Listopada 2022
Śniadanie 08:00	Kanapki z pastą z awokado i papryką 451 kcal	Owsianka z ananasem 468 kcal	Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem kiszonym, kanapki z awokado 444 kcal
Drugie Śniadanie 12:00	Domowe musli z jogurtem i ananasem 365 kcal	Babeczki jogurtowe z truskawkami 360 kcal	Warzywa z pastą z soczewicy, migdały 371 kcal
Obiad 16:00	Potrąwka z kurczaka, dyni i papryki z ryżem 534 kcal	Indyk w sosie chrzanowym z kaszą i surówką z buraczków 551 kcal	Łosoś w porach z ziemniakami i surówką z marchewki 526 kcal
Kolacja 20:00	Tosty z mozzarellą, kiełbasą i pomidorem 459 kcal	Salatka z tuńczyka z sosem morskim 435 kcal	Salatka z mozzarellą i pieczonym kurczakiem 434 kcal