



# Spis treści

Wstęp 9

Trzustka 10

Węglowodany 13

Hormonalna regulacja gospodarki węglowodanowej – insulina 17

Zaburzenia gospodarki węglowodanowej 18

Epidemiologia insulinooporności 22

Przyczyny rozwoju insulinooporności 23

Osoby szczupłe a insulinooporność 31

Diagnostyka insulinooporności 32

Leczenie insulinooporności 38

Zmień swoje nastawienie 39

Dieta w insulinooporności 47

Najważniejsze zalecenia dietetyczne podczas stosowania diety redukcyjnej 48

Grupy produktów spożywczych 65

Czytaj etykiety 88

Naturalne wsparcie 89

W poszukiwaniu najskuteczniejszej diety 92

Dieta niskowęglowodanowa 92

Dieta warzywno-owocowa/surowa/głodówki 95

Aktywność fizyczna 96

## Przepisy / 4-tygodniowe menu 98

**TYDZIEŃ 1** 100

Twaróg z warzywami 101

Jaglany koktajl wiśniowy 102

Południczka w musztardzie francuskiej z ryżem brązowym i surówką z kapusty pekińskiej 104

Surówka z kapusty pekińskiej 104

Zupa krem z brokuła 107

Salatka z łososiem i komosą ryżową 108

Omlet ze szpinakiem i pomidorami 109

Koktajl porzeczkowo-jagodowy 110

Dorsz z kaszą gryczaną, batatami, porem i chili 111

Zupa kalafiorowa 112

Salatka z komosą 113

Owsianka ze śliwkami 114

Koktajl z pokrzywy i jęczmienia 115

Kurczak w sosie curry z warzywami 116

Krem z pomidorów 117

Salatka grecka 118

Pasta z groszku 119

Czekoladowy budyń jaglany 120

Bataty faszerowane 121

Krem z cukinii 123

Salatka z komosą ryżową i tuńczykiem 124

Twarożek z warzywami 125

Pudding chia z musem jagodowym 126  
Roladka drobiowa ze szparagami 128  
Surówka z kapusty, marchewki i jabłka 128  
Krem z cukinii i amarantusem 131  
Sałatka z komosy ryżowej 132  
Racuszki z dyni i cukinii 133  
Koktajl waniliowo-truskawkowy 134  
Makaron z wołowiną 135  
Zupa krem z dyni 136  
Sałatka z pomelo i krewetkami 138  
Hummus z warzywami i pieczywem 139  
Kokosowa kasza gryczana z malinami 140  
Wegańskie leczo z soczewicą 141  
Zupa z pieczonego kalafiora i kalarepki 142  
Sałatka na rukoli z musztardowym dressingiem 143

## **TYDZIEŃ 2** 144

Serek z pomidorem i kielkami 145  
Kokosowa kasza gryczana z borówkami 146  
Burgery z batatów, fasoli i quinoa 147  
Surówka z kapusty pekińskiej 147  
Krupnik jaglany 148  
Sałatka z pomarańczą i kurczakiem 149  
Omlet ze szparagami 150  
Czerwony koktajl warzywno-owocowy 151

Beuf Stroganow 152  
Wegański paszтет jaglany 153  
Świeża sałatka 154  
Pieczone racuchy z owocami 156  
Sałatka z pieczonym kalafiozem 159  
Makaron z łososiem 160  
Krem z batata 161  
Lekka sałatka 162  
Kasza jaglana z prażonym jabłkiem i orzechami 163  
Zielony koktajl 164  
Grillowana pierś z kurczaka z warzywną komosą 165  
Krem pomidorowo-paprykowy 166  
Sałatka z ciecierzycą 167  
Jajka z pieczarkami i papryką 168  
Koktajl z gruszką i jarmużem 169  
Kotlety z ciecierzycy 170  
Sałatka warzywna 170  
Zupa curry z pieczonego kalafiora i kalarepki z kaszą jaglaną 171  
Guacamole z pieczywem i warzywami 172  
Pasta pieczarkowa 173  
Koktajl z pokrzywy i jęczmienia 174  
Faszerowana papryka z wołowiną 175  
Zupa ogórkowa 176  
Sałatka ze szpinaku i pomidorów 177  
Frittata z warzywami 179  
Pudding jaglany z jagodami 180

Curry indyjskie z dynią, ciecierzycą i szpinakiem 181

Zupa krem groszkowo-cynamonowa 182

Paszтет gryczany z pieczonych warzyw 183

### TYDZIEŃ 3 184

Hummus z suszonymi pomidorami 185

Pudding chia z mango i graniatem 186

Kotlety greckie 188

Zupa paprykowa 189

Salatka z pieczoną marchewką i serem feta 191

Wrapy ziołowe z szynką parmeńską 192

Rafaello z kaszy jaglanej 193

Pieczone jaglane pulpeciki z ciecierzycą 194

Krem z pieczonych warzyw 195

Stir-fry z młodej kapusty i kurczaka 196

Pasta z fasoli 198

Smoothie z mango i ogórka 199

Kotleciki z indyka i cukinii 200

Salatka z pomidorami w cytrynowym dressingu 201

Krem z pietruszki 203

Paszтет z amarantusa i z pieczonych warzyw 204

Dip pomidorowy 205

Smoothie bowl z owocami, orzechami i nasionami chia 206

Domowy ajvar 208

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami 209

Szpinakowa zupa krem z fetą 210

Salatka caprese z grillowanym bakłażanem 211

Omlet z krewetkami, szpinakiem i pomidorami 213

Lekka salatka 214

Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną 215

Zupa pomidorowa z cukinią 216

Grillowane boczniki z tajską bazylią 218

Pasta z czarnej fasoli 219

Koktajl jagodowy 220

Burgery z dyni, kaszy jaglanej i soczewicy 221

Zupa caldo verde z jarmużem 222

Salatka makaronowa z mozzarellą 223

Ser biały z warzywami 224

Zielony koktajl imbirowy 225

Bakłażany faszerowane soczewicą i tahini oraz chrupiącą surówką 226

Chrupiąca surówka 227

Zupa pieczarkowa 228

Salatka fajita z indykiem 229

### TYDZIEŃ 4 230

Racuchy bezglutenowe z jabłkami 231

Lekka salatka z chlebem 232

Tajine z wołowiną i bakłażanem 233

Lekki bigos 234

Sałatka z makaronem, suszonymi pomidorami i pieczoną cukinią 235

Jajka na twardo z brokułem i pomidorem 236

Jagodowo-kardamonowy budyń jaglany 237

Kotlety rybne z batatami i surówką z kapusty kiszzonej 238

Surówka z kapusty 238

Zupa pomidorowa z makaronem 239

Sałatka z komosą 240

Czekoladowa owsianka z malinami 241

Jaglany smoothie z brzoskwiniami 242

Pulpeciki z indyka i jarmużu z surówką i kaszą 244

Surówka z czerwonej kapusty 244

Krem z selera 245

Sałatka z pieczoną marchewką i tofu 246

Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem 247

Koktajl gryczany z mango i miętą 248

Makaron z bakłażanem, pomidorami i natką 249

Toskańska zupa fasolowa 251

Zielona sałatka z komosy ryżowej 252

Kanapki z hummusem oliwkowym 254

Owoce pod kruszonką owsianą 255

Naleśniki z kurczakiem i warzywami 256

Farsz do naleśników z kurczakiem i warzywami 257

Krem z groszku i cukinii 258

Pasztet jaglany z warzywami 259

Racuszki z batata i cukinii 260

Koktajl jagodowy 261

Makaron z wołowiną 262

Zupa krem z dyni z kaszą orkiszową 263

Sałatka z truskawkami i krewetkami 264

Pasta z suszonych grzybów 265

Koktajl z pokrzywy i jęczmienia 266

Faszerowana papryka z wołowiną 267

Zupa ogórkowa z batatem 268

Sałatka z łososiem i ryżem 269

O Autorce 271