

Spis treści

WSTĘP	9
Dowiedziałas się. Masz insulinooporność. I co dalej?	11
MAM INSULINOOPORNOŚĆ	12
Co się u mnie zmieniło, odkąd wiem, że mam insulinooporność?	21
Dlaczego to piszę?	31
INSULINOOPORNOŚĆ. CO TO W OGÓLE JEST I JAK JĄ ROZPOZNAĆ?	37
Kiedy zgłosić się do lekarza?	41
Jak się bada insulinooporność?	42
Co to w ogóle jest insulinooporność?	47
Od czego zależy wrażliwość insulinowa?	51
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA.....	57
Ruch	58
Warzywa i owoce	67
Produkty zbożowe	76
Nabiał	83
Mięso	93
Tłuszcze	102
Normy żywienia – tłuszcz i białko	114
Węglowodany. Co to jest i dlaczego masz ich unikać?	116

ZAŁOŻENIA DIETETYCZNE PRZY INSULINOOPORNOŚCI123

Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny – co to
u licha jest? 134

Jak dorobić się insulinooporności w tydzień –
praktyczne rady dla zdrowych osób 138

I tak już do końca życia? 150

PRZEPISY155

ŚNIADANIE156

Jogurt, orzechy nerkowca,
niedojrzały banan 161

Ogórek, mięta, pół cytryny, jabłko, melon 162

Awokado, jarmuż, pomelo, kiwi 163

Grejpfrut, gruszka, szpinak 164

Seler naciowy, pomarańcza, szpinak, banan 165

Pomarańcza, imbir, sok z marchewki/marchewka,
morelki albo nektarynki 166

Cykoria, mandarynka, banan, siemię lniane 167

Pomidor, bazylia, malina 168

Ogórek, melon, szpinak 169

Ogórek, jogurt, melon 170

DRUGIE ŚNIADANIE172

Tortilla hiszpańska, czyli omlet 177

Cebula, cukinia, jajko 179

Marchewka, pietruszka, natka, jajko 180

Szpinak, jarmuż, cebula, jajko 181

Brokuł, cebula, jajko	182
Papryka, pieczarki, jajko	183
Pomidorki koktajlowe, mozzarella, bazylia, jajko	184
Pomidor, cebula, szynka, jajko	185
Zielone oliwki, cebulka, jajko	186
Salatka warzywna	187
OBIAD	190
Purée z kalafiora	196
Purée z pora	198
Purée z groszku	199
Purée z pietruszki	200
Purée z brokuła	201
Placki z cukinii	202
Ziemniaki w mundurkach	203
PODWIECZOREK	204
Wywar do zupy	208
Zupa krem z soczewicy	210
Zupa z sałaty	211
Zupa krem z białych warzyw	213
Zupa pomidorowa	214
Zupa z pietruszki	215
Zupa z cebuli	216
Zupa z cukinii	217
Zupa z soczewicy z kiełbasą	218

Zupa z kapusty	219
Chłodnik z cukinii i sera	220
Chłodnik z awokado, melona i ogórka.....	222
KOLACJA.....	224
Sos winegret czerwony	228
Sos winegret zielony.....	229
Sos winegret żółty	230
Sos winegret tajski	231
Grillowany kurczak, orzeszki ziemne, kolendra, mięta, ogórek w oliwie z czosnkiem	232
Łosoś wędzony, pomarańcza, awokado, grejpfrut, jabłko, kukurydza, czerwona cebula, rukola, sałata, sałata włoska	233
Kozi ser, jabłko, orzechy włoskie, morele suszone, pomidor, czerwona cebula, mieszanka sałat	234
Szpinak baby, rzodkiewka, truskawki, żurawina, koper włoski, awokado, feta, orzechy włoskie	235
Pomidorki cherry, awokado, czerwona cebula, mieszanka sałat	236
Awokado, czerwona kapusta, marchewka, ogórek, rzodkiewki, czerwona cebula, mango, jabłko, sezam.....	237
Mieszanka sałat, suszone pomidory, czerwona cebula, mozzarella, jajko, tuńczyk	238
Mozzarella, pomidor, szpinak baby, ser pleśniowy blue, oliwa, czosnek	239

BIBLIOGRAFIA	241
---------------------------	------------