



Przepisy na 7 dni

# INSULINO OPORNOŚĆ

1800 kcal



# PRZEPISY NA KAŻDY DZIEŃ

Przygotuj się na podróż pełną smaków, która pomoże Ci zadbać o swoje zdrowie, jednocześnie czerpiąc radość z jedzenia.

Nasze przepisy opierają się na maksymalnym wykorzystaniu składników, co oznacza, że nic się nie zmarnuje, a Ty zyskasz pełnię wartości odżywczych w każdym posiłku. Korzystamy z produktów, które są łatwo dostępne w każdym sklepie, dzięki czemu przygotowanie posiłków staje się proste i nie obciąża domowego budżetu.

Wszystkie przepisy zostały starannie opracowane przez dietetyka.

**Smacznego!**

# CO JEST WAŻNE W INSULINOOPORNOŚCI?

- 1.** Regularne posiłki spożywane w równych odstępach czasu w ciągu dnia.
- 2.** Zbilansowane, kolorowe posiłki, bogate w białko, dobre źródła tłuszczu i węglowodany złożone.
- 3.** Eliminacja cukru i pochodnych produktów zawierających cukier, słonych przekąsek, produktów wysokoprzetworzonych, tłuszczy trans.
- 4.** Jeśli poziom insuliny na czczo jest bardzo wysoki, zalecane są śniadania z mniejszą ilością węglowodanów.
- 5.** Nie należy spożywać w ciągu dnia mniej niż 130 g węglowodanów (dieta ketogeniczna nie jest zalecana). Źródłem węglowodanów powinny być: pełnoziarniste pieczywo, makarony, ryż, gruboziarniste kasze, warzywa (również strączkowe), owoce.



# PONIEDZIAŁEK

## ŚNIADANIE: JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

Chleb orkiszowy - 40 g (1 x kromka)

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)

Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Pomidor - 120 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Lekko rozgrzej masło, wbij jajka i wsyp posiekany szczypior.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Zjedz jajecznicę z chlebem i pokrojonym pomidorem.

## II ŚNIADANIE: TWAROŻEK Z OWOCAMI

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)

Ser twarogowy chudy - 120 g (0.6 x opakowanie)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)

Borówka amerykańska - 1 x garść

Czas przygotowania: 5 minut

Twaróg wymieszaj z jogurtem i owocami, zjedz z chlebem.

## OBIAD: GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z RYŻEM I SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Groszek zielony - 150 g (10 x łyżka)

Marchew - 90 g (2 x sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 200 g (2 x kawałek)

Ryż basmati - 100 g (6.7 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ryż ugotuj.
2. Marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze razem z groszkiem. Ryż wymieszaj z ugotowanymi warzywami.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i ugrilluj lub upiecz w rękawie.
4. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
5. Pokrój rzodkiewkę i szczypiior.
6. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szczypiorem, olejem, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

## **PODWIECZOREK: KOKTAJL OWOCOWY**

- Banan (nieodjrzały) - 120 g (1 x sztuka)
- Len nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)
- Truskawki - 140 g (2 x garść)
- Płatki owsiane (górskie) - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodaj wodę.

## **KOLACJA: SAŁATKA Z GRZANKĄ**

- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x kromka)
- Sałata lodowa - 120 g (6 x liść)
- Słonecznik nasiona łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Ser typu "Feta" - 50 g (1 x kawałek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Fetę pokrój w kostkę.
2. Sałatę podziel na mniejsze kawałki, rzodkiewkę pokrój w plasterki lub kostkę.
3. Wymieszaj składniki razem, skrop sokiem z cytryny, dopraw.
4. Z chleba przygotuj grzankę, podpiekając go w piekarniku, tosterze lub na patelni.

# WTOREK

## ŚNIADANIE: TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ

Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x opakowanie)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Twaróg przełóż do miseczki, dodaj jogurt, posiekaną rzodkiewką i dokładnie wymieszaj.

2. Zjedz z chlebem

## II ŚNIADANIE: KANAPKI Z SEREM MOZZARELLA, POMIDOREM I BAZYLIĄ

Bazylija - 5 g (garść liści)

Oliwa z oliwek - 10 g (2 x łyżeczki)

Pomidor - 140 g (1 x sztuka)

Ser mozzarella - 40 g (2 x plaster)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb nałóż składniki, skrop oliwą.

## OBIAD: GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z RYŻEM I SURÓWKĄ

Przepis na pierś znajdziesz powyżej. Zrób tylko surówkę z selera i jabłka.

Seler korzeniowy - 60 g (1 x plaster)

Jabłko - 150 g (1 x sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Cytryna - 15 g (0.2 x sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz selera i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

## **PODWIECZOREK**

Orzechy nerkowca (bez soli) - 45 g (3 x łyżka)

Jabłko - 150 g (1 x sztuka)

## **KOLACJA: ZUPA KREM Z WARZYW Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Marchew - 140 g (2 x sztuka)

Pietruszka – 50g (1 x sztuka)

Seler – 30 g (1 x plaster)

Czosnek - 10 g (2 x ząbek)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Dynia pestki łuskane - 20 g (2 x łyżka)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x kromka)

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. W garnku podsmaż czosnek na oleju, wlej bulion.
2. Do bulionu dodaj mięso.
3. Dodaj do garnka pokrojone w kostkę warzywa i dopraw wg uznania.
4. Wyjmij mięso i zmiksuj zupę blenderem na krem.
5. Wyłożoną potrawę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Dodaj mięso i zjedz z pieczywem (2 kromki na porcję).

# ŚRODA

## ŚNIADANIE: KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYWAMI

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x plaster)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x kromka)

Pomidor - 120 g (1 x sztuka)

Sałata - 30 g (6 x liść)

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj rozgniecionym awokado, połóż plastry szynki.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

## II ŚNIADANIE: ZUPA KREM Z WARZYWAMI Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## OBIAD: TRENDY LUNCH Z SOSEM I CUKINIĄ\* (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Trendy Lunch pęczak, bulgur, soczewica - 150 g (10 x łyżka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x porcja)

Cebula - 100 g (1 x sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Mięso z ud kurczaka bez skóry - 300 g (3 x kawałek)

Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Kaszę ugotuj z przyprawami.
2. Cebulę pokrój w kosteczkę i podduś na patelni. Dodaj mięso, dopraw, zalej pomidorami.
3. Cukinię pokrój w kostkę i ugotuj na parze.
4. Na talerz wyłóż kaszę, polej sosem i wyłóż cukinię

## **PODWIECZOREK**

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)

Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)

## **KOLACJA: SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)

Cukinia - 150 g (0.5 x sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x sztuka)

Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x szklanka)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Makaron ugotuj al dente w lekko osolone wodzie.
2. Pieczarki i cukinię pokrój w grubą kostkę i bardzo krótko podsmaż na oleju rzepakowym.
3. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Połącz wszystkie składniki razem z jogurtem. Dopraw do smaku pieprzem, oregano i kminkiem.

# CZWARTEK

## ŚNIADANIE: TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)  
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)  
Sól biała - 2 g (2 x szczypta)  
Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)  
Ser twarogowy chudy - 150 g (0.8 x opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj szczypior, pokrój rzodkiewkę.
2. Wymieszaj składniki. Zjedz z chlebem posmarowanym masłem

## II ŚNIADANIE: SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## OBIAD: TRENDY LUNCH Z SOSEM I CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## **PODWIECZOREK: TRUSKAWKI Z JOGURTEM**

Truskawki - 210 g (3 x garść)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)

## **KOLACJA: KANAPKI Z GUACAMOLE**

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x kromka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Awokado - 70 g (0.5 x sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Sałata - 10 g (2 x liść)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą z awokado.
3. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę.



# PIĄTEK

## ŚNIADANIE: JAJKO SADZONE ZE SZPINAKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)  
Szpinak - 75 g (3 x garść)  
Sól biała - 1 g (1 x szczypta)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)  
Bazyliia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)  
Otręby pszenne - 4 g (1 x łyżka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)  
Pomidory koktajlowe - 3 g (0.2 x sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Z chleba zrób grzanki.
2. Usmaż na oleju jajka sadzone. Dopraw przyprawami.
3. Talerz wyłóż szpinakiem, nałóż na niego jajko, posyp posiekanym szczypiorkiem i pokrojonymi pomidorkami.
4. Posyp otrębami i siemieniem.

## II ŚNIADANIE: ZUPA KREM SZPINAKOWY Z FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Szpinak mrożony - 200 g (2 x garść)  
Czosnek - 5 g (1 x ząbek)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x sztuka)  
Sól biała - 2 g (2 x szczypta)  
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x szklanka)  
Cebula - 100 g (1 x sztuka)  
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x kawałek)

Dynia pestki łuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Mielona gałka muskatołowa - 5 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Przygotuj 2 szklanki bulionu warzywnego z 2 marchewek, jednej pietruszki i połowy selera oraz opalanej nad ogniem cebuli. Dodaj 2 liście laurowe i 4 ziarenka ziela angielskiego oraz sól i pieprz do smaku.
2. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i usmaż na oleju.
3. Zalej gorącym bulionem i doprowadź do wrzenia.
4. Dodaj mrożony szpinak i gotuj pod przykryciem około 20 minut.
5. Pokrusz fetę i 3/4 dodaj do zupy.
6. Zupę zblenduj na krem. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
7. Podaj zupę posypaną kawałkami fety oraz uprażonymi na patelni pestkami dyni i grzankami.

## **OBIAD: PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)  
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)  
Mąka orkiszowa - 170 g (11.3 x łyżka)  
Serek homogenizowany naturalny - 200 g (1.3 x porcja)  
Truskawki - 140 g (2 x garść)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Dodatkowo przygotuj ok. 1/3-1/4 szklanki gazowanej wody mineralnej.
2. Do miski wsyp mąkę, jajka i stopniowo dodaj wodę. Wymieszaj razem do uzyskania lejącej konsystencji.

3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu, posmaruj serkiem, polej jogurtem i udekoruj truskawkami.

## **PODWIECZOREK: SKYR Z WARZYWAMI**

Len nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)

Jogurt Skyr naturalny Fruvita - 150 g (1 x sztuka)

Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Połącz składniki, wymieszaj i zjedz.

## **KOLACJA: SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM**

Sałata - 20 g (4 x liść)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x sztuka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)

Tuńczyk w sosie własnym - 80 g (2.7 x łyżka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajko ugotuj na twardo.

2. Składniki drobno pokrój, sałatę porwij, wymieszaj i dopraw jogurtem i przyprawami. Zjedz z chlebem.

# SOBOTA

## **ŚNIADANIE: KANAPKI Z BIAŁYM SERKIEM I WARZYWAMI**

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)

Serek naturalny do smarowania - 75 g (3 x łyżka)

Sałata - 15 g (3 x liść)

Rzodkiewka - 90 g (6 x sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj serkiem.

2. Na chleb połóż sałatę, plasterki rzodkiewki, zjedz z pomidorem.

## **II ŚNIADANIE: ZUPA KREM SZPINAKOWA Z FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## **OBIAD: PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.)

## **PODWIECZOREK: LODY Z MANGO I LIMONKĄ**

Limonka - 29 g (0.5 x sztuka)

Jogurt Skyr naturalny Fruvita - 150 g (1 x sztuka)

Mango - 150 g (0.5 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mango obierz, pokrój i zmiksuj blenderem na puree (podana ilość w przepisie jest już bez skórki). Do mango dodaj jogurt, sok i tartą skórkę z limonki. Zmiksuj blenderem.

2. Przełóż do pojemniczka, przykryj i włóż na kilka godzin do zamrażarki.

3. Podczas chłodzenia mniej więcej co 30 minut przez pierwsze 3 godziny zmiksować, by nie wytworzyły się kryształki lodu i by lody były bardziej puszyste. Zamrozić.

## **KOLACJA: ZAPIEKANKA Z ZIELONYMI WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Szpinak - 75 g (3 x garść)

Cebula - 100 g (1 x sztuka)

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 100 g (1 x kawałek)

Brokuły - 500 g (1 x sztuka)

Ser typu "Feta" - 125 g (2.5 x kawałek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Brokuły lekko podgotuj.

2. Szpinak wraz z cebulą i kurczakiem podduś na oleju.

3. W naczyniu żaroodpornym ułóż brokuły i szpinak. Na górę wyłóż mięso z cebulką, posyp fetą i tymiankiem.

4. Zapiecz około 40 minut w zakrytym naczyniu.



# NIEDZIELA

## ŚNIADANIE: TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ

Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x opakowanie)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg przełóż do miseczki, dodaj jogurt, posiekaną rzodkiewką i dokładnie wymieszaj. Zjedz z chlebem.

## II ŚNIADANIE: KANAPKI Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI

Rzodkiewka - 90 g (6 x sztuka)

Polędwica z indyka - 30 g (2 x plasterki)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)

Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Sałata - 10 g (2 x liść)

Ogórek - 80 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj masłem.

2. Na chleb połóż sałatę, wędlinę, plasterki rzodkiewki i ogórka.



## **OBIAD: SZASZŁYKI WARZYWNE Z KURCZAKIEM**

Pieczarka uprawna świeża - 80 g (4 x sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)

Cebula - 100 g (1 x sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Ryż basmati - 60 g (4 x łyżka)

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso pokrój na kawałki i dopraw słodką papryką w proszku, rozmarynem, pieprzem i solą. Skrop olejem.
2. Pieczarki, paprykę i cebulę pokrój w plastry.
3. Nadziewaj na drewniany patyczek na przemian mięsem i warzywami.
4. Zawień szaszłyk w folię aluminiową i piecz w rozgrzanym piecu w temperaturze 180, przez 30 minut.
5. Ryż ugotuj z odrobiną soli

## **PODWIECZOREK**

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

Arbuz - 100 g (1 x kawałek)

## **KOLACJA: ZAPIEKANKA Z ZIELONYMI WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

*Zjedz 1 z 2 porcji*

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.