

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

NAJLEPSZE PRZEPISY NA PROSTE
I SMACZNE POTRAWY



Meredith Mann

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

NAJLEPSZE PRZEPISY NA PROSTE
I SMACZNE POTRAWY

Ustabilizuj poziom cukru we krwi,
opanuj napady głodu,
zredukuj stany zapalne
i **schudnij** bez efektu jo-jo



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel
ZDJĘCIA: Michelle Miller Photography
ILUSTRACJE: Abby Winkler

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-890-3

Tytuł oryginału: *The Blood Sugar Balance Cookbook: 100 Delicious Recipes That Let You Ditch the Crave, Crash, Fat-Storing Cycle and Heal Your Metabolism*

© 2024 by Quarto Publishing Group USA Inc.
Text © 2024 Meredith Mann

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 6

- 1 Czym jest równowaga poziomu cukru we krwi i dlaczego jest ważna? 9
- 2 Makroskładniki i równowaga poziomu cukru we krwi 21
- 3 Sposoby na regulację poziomu cukru we krwi 29
- 4 Śniadania 37
- 5 Koktajle 73
- 6 Lunch 95
- 7 Proste rodzinne obiady 113
- 8 Miski mocy 151
- 9 Dodatki warzywne na ciepło 173
- 10 Wymyślne sałatki 183
- 11 Zbilansowane desery 201
- 12 Plany posiłków 225

O AUTORCE 230

PODZIĘKOWANIA 231

WPROWADZENIE

Witam w książce kucharskiej *Niski indeks glikemiczny – najlepsze przepisy na proste i smaczne potrawy*! Nazywam się Meredith Mann. Jestem certyfikowaną trenerką personalną i holistyczną dietetyczką, specjalizuję się w metabolizmie, redukcji tkanki tłuszczowej oraz emocjonalnym jedzeniu. Jestem również założycielką The Peachie Spoon.

Jak zła dieta nauczyła mnie właściwego odżywiania

Kiedy w wieku 19 lat zaczęłam swoją pierwszą dietę, zrozumiałam, jak ważne jest utrzymywanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Jak się później okazało, metoda ta nie pomogła mi schudnąć i poprawić samopoczucia, lecz działała wręcz na moją niekorzyść. Była tak restrykcyjna, niskokaloryczna i uboga w białko, że miałam wrażenie, że ciągle głoduję. Mimo to cieszyły mnie komplementy na temat mojej szczupłej sylwetki, więc kontynuowałam tę dietę.

Jakie były skutki? Jadłam zdecydowanie za mało, zwłaszcza białka, co doprowadziło do spadku poziomu cukru we krwi. W efekcie cały czas byłam roztrzęsiona, niespokojna i drażliwa, a jednocześnie odczuwałam silną chęć spożywania węglowodanów i cukru. W dni, w które odpuszczałam sobie dietę, jadłam zdecydowanie za dużo, co z kolei wywoływało poczucie winy.

Moje motto brzmiało: „Zacznę od jutra”. Nieustannie towarzyszyło mi poczucie porażki. Byłam nie tylko więźniem własnych wyborów żywieniowych, nie osiągałam też oczekiwanych rezultatów. Przez lata tkwiłam w tym negatywnym cyklu, próbując zaakceptować swoje ciało, co również było bardzo trudne.

Ostatecznie zaczęłam miewać omdlenia spowodowane niskim poziomem cukru we krwi. Lekarz zdiagnozował u mnie hipoglikemię, co oznaczało, że poziom glukozy w mojej krwi często spadał poniżej zdrowego zakresu. Przyczyną były skoki poziomu cukru wywołane spożywaniem niebilansowanych posiłków, reakcja insuliny i następujący po tym gwałtowny spadek poziomu glukozy, który prowadził do objawów hipoglikemii.

Słuchając własnego ciała

Po diagnozie uznałam, że muszę wprowadzić poważne zmiany w diecie. Po latach niewłaściwego odżywiania i złego samopoczucia zaczęłam jeść więcej

pełnowartościowych produktów. Choć poczułam się nieco lepiej, wciąż doświadczałam spadków poziomu cukru, które powodowały wahania nastroju, drażliwość i epizody objadania się. Podczas corocznych badań lekarskich moje wyniki na czczo wskazywały stan przedcukrzycowy oraz insulinooporność.

Nie czułam się sobą, a miałam trójkę małych dzieci, którymi musiałam się opiekować. Ciągłe myślałam o jedzeniu – byłam albo głodna, albo przejeżdżona. Po długich miesiącach prób zdecydowałam się na leki przeciwlękowe i przeciwdepresyjne. Poprawiły mi one nastrój, ale prawdziwym problemem był rozregulowany poziom cukru we krwi. Nie żyłam pełnią życia. Próbowalam po prostu przetrwać.

Dlaczego zbilansowany poziom cukru we krwi jest ważny

Moment przełomowy nadszedł, gdy dowiedziałam się, jakie są optymalne proporcje składników na talerzu. Kluczowe okazało się skupienie na białku i błonniku, umiarkowanej ilości zdrowych tłuszczów oraz węglowodanach. Taki sposób odżywiania stabilizował poziom cukru we krwi, zapobiegając gwałtownym skokom insuliny i następującym po nich spadkom glukozy, które wywoływały wiele dolegliwości. Dzięki tej równowadze udało mi się w końcu opanować głód i zachcianki, przestać się objadać i obsesyjnie myśleć o tym, co jem. Stabilizacja poziomu cukru miała także pozytywny wpływ na mój nastrój. To była niesamowita zmiana!

Co jeszcze dzięki temu zyskałam? Zrozumiałam, że utrzymywanie stabilnego poziomu cukru we krwi przynosi liczne korzyści zdrowotne. Pozwoliło mi to odbudować mój metabolizm, zmniejszyć stany zapalne, a także stopniowo i zdrowo schudnąć oraz utrzymać tę zmianę.

Dzieląc się doświadczeniami z innymi

Odkrycie nowego sposobu odżywiania zmieniło moje życie, dlatego chciałam podzielić się tą wiedzą z innymi. W 2019 roku założyłam konto na Instagramie (@thepeachiespoon). Chciałam pokazać moim odbiorcom, dlaczego stabilizacja poziomu cukru we krwi jest tak ważna oraz jak w prosty sposób uczynić z tego nawyk, dbając jednocześnie o zdrowie całej rodziny.

Pierwszym przepisem, który opublikowałam, był pyszny koktajl stabilizujący poziom cukru we krwi. Zawierał białko, zdrowe tłuszcze, błonnik,

a także porcję węglowodanów. Nie tylko stanowił pożywne śniadanie, ale także pozwalał opanować popołudniowe zachcianki. Był to dla mnie prawdziwy przełom.

Byłam bardzo podekscytowana, gdy mogłam podzielić się tym przepisem, ponieważ zawierał on wszystkie składniki odżywcze, których mój organizm tak desperacko potrzebował podczas mojej pierwszej diety. Wtedy moje ciało wołało o odżywczy pokarm, a jedynym znanym mi sposobem na poradzenie sobie z tym problemem było przejadanie się. Kiedy zdobyłam odpowiednią wiedzę, postanowiłam, że pomogę innym poprawić zdrowie oraz samopoczucie.

Niedługo potem The Peachie Spoon przekształciło się w pełnoetatową działalność coachingową i blog kulinarny. Moje osobiste doświadczenia sprawiły, że z pasją pomagam ludziom wybierać i przygotowywać posiłki, które upraszczają odżywianie, poprawiają zdrowie, dostarczają energii i pozwalają dbać o siebie oraz bliskich.

Dziś z radością tworzę proste, przyjazne dla całej rodziny przepisy, które odżywiają organizm, stabilizują poziom cukru we krwi i pozwalają czuć się naprawdę dobrze.

Dziękuję, że tu jesteś!
Meredith

1

Czym jest równowaga poziomu cukru we krwi i dlaczego jest ważna?

Aby odpowiedzieć na to pytanie w sposób możliwie jak najbardziej uproszczony, trzeba by stwierdzić, że poziom glukozy we krwi odnosi się do stężenia glukozy (rodzaju cukru) w krwiobiegu. Poziom glukozy i poziom cukru we krwi oznaczają to samo. Pamiętaj, że poziom cukru we krwi oraz reakcje organizmu na pokarmy różnią się w zależności od osoby.

Niektóre produkty spożywcze, takie jak biały chleb, biały ryż i proste węglowodany – na przykład ciasteczka i cukierki – powodują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. To z kolei uruchamia wydzielanie insuliny, co powoduje spadek poziomu cukru. Gdy proces ten powtarza się wielokrotnie, może prowadzić do hipoglikemii – stanu, w którym poziom cukru we krwi jest za niski, co przydarzyło się również mnie.

Jednak kiedy spożywamy odpowiednie produkty, takie jak złożone węglowodany, zdrowe tłuszcze, błonnik i białko, organizm nie musi tak intensywnie pracować. Produkty takie jak warzywa kapustne i korzeniowe, białko pochodzące z mięsa, jajek oraz (jeśli dana osoba je toleruje) wybranych produktów mlecznych, a także kielki lub wysokiej jakości zboża i owoce mogą być częścią diety stabilizującej poziom cukru we krwi.

Kiedy odżywiamy się właściwie, poziom cukru we krwi naturalnie się stabilizuje, co pozwala utrzymać zdrową wagę i energię na poziomie niezbędnym do realizacji codziennych zadań. Można porównać te produkty do paliwa dla samochodu – kiedy mamy to, czego potrzebujemy w „zbiorniku”, funkcjonujemy lepiej, czujemy się dobrze i jesteśmy zdrowi.

Stabilizacja poziomu cukru we krwi jest również kluczowa dla zachowania ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Wahania poziomu cukru, jeśli występują stale, wywierają dużą presję na organizm. Problem ten nie dotyczy wyłącznie osób z cukrzycą. Nowe badania pokazują, że 88% osób bez cukrzycy regularnie doświadcza wahań poziomu cukru we krwi i często nawet o tym nie wie. Objawy zaburzeń poziomu cukru we krwi mogą obejmować silne zachcianki, niepokój, wahania nastroju, częste oddawanie moczu i przyrost masy ciała.

Przewlekłe zaburzenia poziomu cukru we krwi jako czynnik przyczyniający się do chorób zapalnych i innych problemów zdrowotnych

Z czasem przewlekła dysregulacja poziomu cukru we krwi przyczynia się do rozwoju chorób zapalnych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy Alzheimer. Wahania poziomu cukru prowadzą do wielu stanów zapalnych, które dotykają komórki, tkanki i narządy.

SERCE: Przewlekłe zapalenie może uszkadzać wyściółkę naczyń krwionośnych i zwiększać powstawanie blaszek miażdżycowych, które mogą blokować przepływ krwi i prowadzić do zawałów serca lub udarów.

CUKRZYCA: Przewlekłe zapalenie może zaburzać funkcjonowanie insuliny – hormonu regulującego poziom cukru we krwi – co prowadzi do insulinooporności. To z kolei skutkuje podwyższonym poziomem cukru we krwi i cukrzycą.

RAK: Przewlekłe zapalenie może powodować uszkodzenie DNA, mutacje komórek i nieprawidłowy wzrost komórek, co prowadzi do nowotworów. Może także sprzyjać rozprzestrzenianiu się komórek nowotworowych i zakłócać zdolność układu odpornościowego do walki z nimi.

MÓZG: Przewlekły stan zapalny może negatywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego, prowadząc do pogorszenia zdolności poznawczych, utraty pamięci oraz rozwoju demencji. Może także przyczyniać się do powstawania chorób takich jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie rozsiane.

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE: Przewlekły stan zapalny może sprawić, że układ odpornościowy zacznie atakować własne tkanki i narządy, co przyczynia się do rozwoju chorób autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, łuszczyca czy zapalne choroby jelit.

Jak widać, brak regulacji poziomu cukru we krwi ma wielki wpływ na nasze zdrowie. Dlatego tak istotne jest, aby zadbać o równowagę w naszych posiłkach – od śniadań, przez obiady i kolacje, aż po przekąski.

Nierównowaga poziomu cukru we krwi, metabolizm i odchudzanie

Brak równowagi poziomu cukru we krwi nie tylko prowadzi do wielu reakcji zapalnych, ale także wpływa na to, w jaki sposób organizm spala i magazynuje tłuszcz. Proces spalania tłuszczu nie wpływa jedynie na wygląd zewnętrzny. Poprawa zdrowia metabolicznego wiąże się z większym poziomem energii, lepszym funkcjonowaniem hormonów, niższym ryzykiem chorób serca i wieloma innymi korzyściami.

Insulina, hormon odpowiedzialny za regulację poziomu cukru we krwi, sygnalizuje organizmowi, że powinien zacząć magazynować kalorie w postaci tłuszczu. Jeśli poziom insuliny jest stale podwyższony, proces spalania tłuszczu i odchudzanie stają się znacznie trudniejsze. Gdy poziom cukru we krwi jest zrównoważony, poziom insuliny pozostaje niski, metabolizm przyspiesza, a komórki tłuszczowe zmniejszają swoją objętość.



2

Makroskładniki i równowaga poziomu cukru we krwi

Makroskładniki obejmują białko, węglowodany i tłuszcze. Optymalny posiłek uwzględnia jednak również błonnik, ponieważ jest on niezwykle istotny z perspektywy równowagi poziomu cukru we krwi. Każdy makroskładnik jest ważny, a zrozumienie, jak współdziałają one ze sobą, ma kluczowe znaczenie dla skutecznego zarządzania poziomem glukozy we krwi.

Pamiętaj, że dokładny stosunek białka, węglowodanów, błonnika i tłuszczów powinien być dostosowany do twoich indywidualnych celów zdrowotnych oraz potrzeb żywieniowych. Dotyczy to zarówno stabilizacji poziomu cukru we krwi, odchudzania, jak i sytuacji, w których występują określone schorzenia wymagające szczególnej uwagi. Dlatego warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby ustalić optymalny rozkład makroskładników dopasowany do twoich potrzeb.

Białko: dlaczego powinno być kluczowym elementem twoich posiłków

Białko jest najważniejszym składnikiem odżywczym, jeśli chodzi o utrzymanie równowagi poziomu cukru we krwi. Jest również niezbędnym budulcem kości i mięśni, a także wspomaga detoksykację wątroby oraz regenerację tkanek takich jak chrząstki, narządy i skóra. Białko odgrywa również istotną rolę w przyspieszaniu regeneracji po wysiłku fizycznym i leczeniu urazów.

Ponadto białko pomaga ograniczyć utratę masy mięśniowej, która naturalnie postępuje wraz z wiekiem. Jest to szczególnie istotne, ponieważ mięśnie odgrywają kluczową rolę w stabilizowaniu poziomu cukru we krwi. Większość glukozy w organizmie jest magazynowana w mięśniach, a jedynie niewielka jej ilość znajduje się w wątrobie. Odpowiednia masa mięśniowa umożliwia lepszą regulację poziomu cukru we krwi. Mówiąc prościej, im więcej mięśni szkieletowych, tym większa zdolność magazynowania glukozy, co przekłada się na bardziej stabilny poziom cukru we krwi.

Białko jest również wszechstronnym składnikiem odżywczym o najwyższym efekcie termogenicznym spośród wszystkich makroskładników. Oznacza to, że organizm spala więcej kalorii podczas jego trawienia i metabolizowania. Chociaż węglowodany i tłuszcze są głównymi źródłami energii, organizm może również wykorzystać białko jako źródło energii, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Warto pamiętać, że białko musi być dostarczane z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi samodzielnie go syntetyzować. To jeden z powodów, dla których białko jest centralnym elementem mojego zbilansowanego posiłku.

BIAŁKO A RÓWNOWAGA POZIOMU CUKRU WE KRWI

W porównaniu ze złożonymi węglowodanami, białko wpływa na poziom cukru we krwi wolniej i bardziej stopniowo. Oznacza to, że efekty nie są odczuwalne natychmiast. Wynika to z faktu, że białko musi być rozłożone na aminokwasy, zanim zostanie wchłonięte do krwiobiegu i przyswojone przez organizm.



3

Sposoby na regulację poziomu cukru we krwi

W tym rozdziale znajdziesz narzędzia, wskazówki i proste rozwiązania, dzięki którym łatwiej będzie ci utrzymać poziom cukru we krwi w równowadze. Pomogą ci one zamienić stabilizację poziomu cukru we krwi w codzienny nawyk. Porady te nie są magicznymi rozwiązaniami, nie zastąpią też właściwego leczenia, mogą jednak okazać się pomocne na początku twojej drogi do zdrowego zarządzania poziomem glukozy.

Te wskazówki mają dostarczyć ci praktycznej i użytecznej wiedzy, a nie przytłaczać dodatkowymi obowiązkami. Stres może powodować stan zapalny w takim samym stopniu jak gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, dlatego starałam się, aby te porady były proste i łatwe do wdrożenia. Moje motto brzmi: Zdrowie bez obsesji. Ważne jest, aby równoważyć wiedzę, która cię wspiera, z odpoczynkiem, regeneracją i relaksem.

Pamiętaj, że to, co działa u jednej osoby, niekoniecznie musi sprawdzać się u ciebie. Nie wszystkie porady, z którymi się stykasz, są poparte badaniami naukowymi, ale zawsze warto opierać się na zdrowym rozsądku. Wybieraj te wskazówki, narzędzia i strategie, które wydają ci się mądre i wspierają twoją drogę do zdrowego poziomu cukru we krwi.

Jedz w odpowiedniej kolejności

Kiedy zasiądziesz do posiłku, spójrz na swój talerz. Czy wiesz, że kolejność, w jakiej spożywasz poszczególne składniki, ma znaczenie? Tak, ma to wpływ na to, jak organizm wchłania glukozę, zmniejsza wydzielanie insuliny i stabilizuje poziom cukru we krwi. Optymalna kolejność spożywania makroskładników to: najpierw błonnik (np. kolorowe warzywa), następnie białko, tłuszcze, a na końcu złożone węglowodany.

Dlaczego jest to ważne? Gdy zaczynasz posiłek od błonnika, szczególnie przed spożyciem węglowodanów, skrobi i cukrów, w twoim żołądku powstaje warstwa ochronna, która spowalnia i zmniejsza wchłanianie glukozy. Białko również spełnia tę funkcję, a dodatkowo sprawia, że czujesz się syty, co pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Zjedzenie dokładnie tego samego posiłku w innej kolejności może prowadzić do zupełnie różnych reakcji organizmu na poziom cukru we krwi. Oczywiście, jeśli przygotowujesz smoothie zawierające wszystkie makroskładniki, są one wchłaniane jednocześnie, co stabilizuje poziom cukru.

Przykładowo, pewnego dnia podczas przygotowywania smoothie na śniadanie zjadłam kilka świeżych truskawek. Pomyślałam, że to nie problem, ponieważ za chwilę miałam wypić smoothie pełne błonnika, zdrowych tłuszczów i białka.

Jednak zjedzenie tych truskawek bez innych składników spowodowało gwałtowny skok poziomu cukru we krwi, który zarejestrował mój monitor glukozy. Ten skok doprowadził do nagłego spadku poziomu cukru i objawów takich jak przyspieszone bicie serca, niepokój, senność oraz ochota na węglowodany.



4

Śniadania

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, dlatego ważne jest, z jakich produktów je przyrządzasz. Spożywanie śniadania składającego się z słodzonych płatków, ciastek i innych produktów o wysokiej zawartości cukru i niskiej wartości odżywczej powoduje, że przez cały dzień odczuwamy zachcianki i przejadamy się. Wybierając makroskładniki takie jak białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany złożone, odpowiednio odżywisz organizm i dodasz mu energii, a także ustabilizujesz poziom cukru we krwi i poprawisz sobie nastrój.

Proteinowy parfait sernikowy

1 PORCJA

Ten przepis świetnie się sprawdzi, jeśli chcesz przygotować posiłek na kilka dni z rzędu. Wystarczy podwoić lub potroić ilość składników. Dzięki tej potrawie śniadania stają się bardziej różnorodne, a ty dodatkowo stabilizujesz poziom cukru we krwi. Jeśli pominiesz orzechy, możesz wykorzystać parfait jako zdrowy deser po posiłku.

½ szklanki (115 g)
niskotłuszczowego twarogu
2 łyżki (30 g) jogurtu greckiego,
beztłuszczowego
0,5 łyżeczki ekstraktu waniliowego
0,5 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
30 g odżywki białkowej o smaku
waniliowym lub czekoladowym
42 g ulubionych owoców jagodowych
(świeżych lub mrożonych)
2 łyżki (32 g) masła orzechowego lub
ulubionych orzechów dla chrupkości

Umieść twaróg, jogurt, ekstrakt waniliowy, cynamon (jeśli używasz) i odżywkę białkową w blenderze lub robocie kuchennym. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Włóż połowę mieszanki do naczynia, a następnie dodaj połowę owoców i orzechów. Powtórz warstwy i wykończ parfait resztą owoców i orzechów lub masłem orzechowym, aby dodać zdrowego tłuszczu.

Przechowuj w lodówce. Nadaje się do spożycia przez tydzień.

Wartości odżywcze (na porcję z 32 g masła orzechowego i świeżymi malinami):

403 kalorie • 19 g tłuszczu • 17,3 g węglowodanów • 6 g błonnika • 36 g białka

Rozkład składników odżywczych:

BIAŁKO: proszek białkowy, jogurt, twaróg • **TŁUSZCZ:** orzechy

BŁONNIK: częściowo w jagodach • **WĘGLOWODANY/SKROBIA:** jagody



Proteinowe muffinki jajeczne z pesto

12 MUFFINEK

To doskonałe danie dla całej rodziny zawiera 30 g białka, które pomaga stabilizować poziom cukru we krwi. Spróbuj je zjeść z owocem, aby dobrze rozpoznać dzień. Moje dzieci chętnie jedzą muffinki z gofrem lub tostem.

450 ml białek jaj
 ½ szklanki (115 g) chudego lub pełnotłustego twarogu
 2 całe jajka
 ½ łyżeczki soli
 ¼ łyżeczki pieprzu
 ½ łyżeczki tymianku
 1 łyżeczka kurkumy
 30 g pesto (2 łyżki)
 9 plastrów bekonu (bez konserwantów), pokrojonych w kostkę
 1 szklanka (70 g) dowolnych warzyw, posiekanych
 ½ szklanki (38 g) pokruszonej fety lub dowolnego sera, do posypania

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Nasmaruj lub wyłóż formę na 12 muffinek. Ja używam silikonowych foremek spryskanych olejem z awokado. Odstaw na bok.

W dużej misce wymieszaj białka jaj, twaróg, całe jajka, przyprawy, pesto, bekon i warzywa. Dokładnie wymieszaj, rozbijając żółtka.

Używając miarki o pojemności 40 ml (⅓ szklanki), napełnij foremki mieszanką. Na wierzchu posyp wybranym serem.

Piecz przez 20–25 minut lub do momentu, aż masa się zetnie. Dla bezpieczeństwa możesz umieścić blachę do pieczenia pod formą na muffinki, aby uniknąć rozlania.

Wartości odżywcze na 1 muffinkę:

73 kalorie • 3 g tłuszczu • 4 g węglowodanów • 1 g błonnika • 9 g białka

Rozkład składników odżywczych:

BIĄŁKO: białka jaj, twaróg, bekon • **TŁUSZCZ:** ser, żółtka

BŁONNIK: warzywa • **WĘGLOWODANY/SKROBIA:** brak

Wegańska jajecznica białkowa

2 PORCJE

To danie jest idealne, jeśli unikasz jajek i szukasz alternatywnego źródła białka. Możesz przygotować je na śniadanie lub kolację. Pozostałości najlepiej podgrzewać na patelni. Jeśli chcesz dodać węglowodany, możesz zjeść wegańską jajecznicę z tostem lub owocem.

400 g twardego tofu (najlepiej ekologicznego)
½ szklanki (80 g) dowolnych warzyw (moje ulubione to cebula i szpinak – łatwo je zamrozić)
½ łyżeczki granulowanego czosnku
¼ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu
¼ łyżeczki tymianku
2 łyżki (21 g) płatków drożdżowych (2 łyżki)
¼ szklanki (60 ml) mleka migdałowego

Odsącz tofu. Ułóż kilka warstw ręczników papierowych, połóż na nich tofu i dociśnij ciężką książką lub dużym talerzem obciążonym puszkami. Pozostaw na 15 minut.

Na patelni spryskanej olejem, na średnim ogniu, podsmaż wybrane warzywa, aż będą aromatyczne i miękkie.

Rozkrusz tofu rękami i dodaj na patelnię. Dopraw przyprawami, dodaj płatki drożdżowe i mleko migdałowe.

Smaż tofu, aż brzegi będą zarumienione, około 5–6 minut. Unikaj zbyt częstego mieszania, aby tofu zachowało swoją strukturę.

Wartości odżywcze na porcję:

232 kalorie • 10 g tłuszczu • 11 g węglowodanów • 4 g błonnika • 22 g białka

Rozkład składników odżywczych:

BIAŁKO: tofu, płatki drożdżowe • **TŁUSZCZ:** tofu

BŁONNIK: warzywa, płatki drożdżowe • **WĘGLOWODANY/SKROBIA:** brak



8

Miski mocy

Poniższe przepisy doskonale nadają się do planowania posiłków. Dzięki nim przygotujesz wcześniej luncha lub obiady, które zjesz w ciągu tygodnia. Wcześniejsze przygotowanie posiłków może zaoszczędzić czas w dłuższej perspektywie. Kiedy poczujesz głód, ucieszysz się, że masz coś w lodówce. To o wiele lepsza strategia niż zdanie się na zachcianki burczącego brzucha, który każe nam jeść mniej odżywcze przekąski lub dania na wynos. Jeśli będziesz wiedzieć, że masz gotowy posiłek, nie będziesz się tak stresował i nie zmęczysz się podejmowaniem decyzji związanych z jedzeniem. Wcześniejsze przygotowywanie dań pomaga kontrolować wielkość porcji i lepiej regulować poziom cukru we krwi.

Miska à la pizza

6 PORCJI (1 SZKLANKA WARZYW I 1 SZKLANKA MIĘSA)

To danie dla całej rodziny idealnie nadaje się do przygotowania zawczasu. Jest bardzo lekkie. Właśnie dlatego, jeśli chcesz, możesz zjeść większą porcję. Aby było bardziej sycące, uzupełnij je o źródło węglowodanów, takie jak ryż z kalafiora lub zwykły ryż. Dzieci uwielbiają to danie obiadowe. Możesz zdecydować się na wiele zdrowych dodatków. Pomogą ci one w wieczornej regulacji poziomu cukru we krwi i zwiększeniu rezerw energii, którą wykorzystasz następnego dnia.

226 g pokrojonych warzyw
 ½ czerwonej cebuli, posiekanej
 1 zielona papryka, pokrojona
 1 łyżeczka soli, w porcjach
 ¾ łyżeczki pieprzu, w porcjach
 1 łyżeczka czosnku
 w proszku, w porcjach
 1 łyżeczka włoskiej przyprawy,
 w porcjach
 566 g mrożonego ryżu z kalafiora
 900 g chudego mielonego
 mięsa z indyka
 8 dużych lub 32 małych wołowych lub
 wieprzowych kiełbasek pepperoni
 368 g sosu do pizzy
 ½ szklanki mozzarelli, startej
 ¼ szklanki parmezanu, startego lub
 (38 g) sera feta, pokruszonego

Opcjonalne dodatki:

Marynowane krążki papryki
 Czarne oliwki, pokrojone
 Płatki czerwonej papryki

Postaw dużą patelnię na średnim ogniu. Wrzuć na nią grzyby, cebulę i paprykę. Dopraw warzywa ½ łyżeczki soli, pieprzu, czosnku w proszku i włoskiej przyprawy.

Odczekaj około 5 minut.

Dodaj mrożony ryż z kalafiora. Wymieszaj i przykryj.

Na innej dużej patelni zrumień mielone mięso z indyka. Dopraw pozostałymi przyprawami.

Połącz ze sobą mięso z mieszanką warzyw. Następnie przełóż wszystko do 6 misek. Dodaj pepperoni i polej każdą porcję sosem do pizzy. Nałóż ser. Przykryj naczynia, aby ser się rozpuścił.

Wartości odżywcze na porcję:

310 kalorii • 10 g tłuszczu • 9 g węglowodanów • 3,5 g błonnika • 45 g białka

Rozkład składników odżywczych:

BIAŁKO: indyk, pepperoni • **TŁUSZCZE:** ser, pepperoni

BŁONNIK: warzywa • **WĘGLOWODANY/SKROBIA:** brak lub dodany ryż



Miska mocy z kurczakiem

5 MISEK

To danie można łatwo przygotować zawnazu. Dzięki temu przepisowi stworzysz własną optymalnie zrównoważoną miskę na obiad. Chrupki seler, pikantny sos ranczerski i kurczak doskonale się ze sobą łączą. Każda porcja zawiera około 2 szklanek warzyw. Dzięki dużej zawartości błonnika i prebiotyków, twoje jelita będą szczęśliwe. Jeśli chcesz uzupełnić danie o zdrowe tłuszcze, na wierzch każdej porcji połóż ¼ świeżego awokado.

Mięso

- 4 piersi kurczaka bez kości
- 1 szklanka (235 ml) ostrego sosu. Jeśli nie lubisz ostrych potraw, zamień na ½ szklanki (120 ml) ostrego sosu i ½ szklanki (120 ml) bulionu z kości
- 2 łyżki (30 ml) aminokwasów kokosowych lub sosu Worcestershire
- 1 ząbek czosnku, roznieciony

Inne składniki i dodatki

(do wyboru, dodaj to, co lubisz):

- 283 g surówki z kapusty
- 113 g niebieskiego sera, pokruszonego
- 1 łodyga selera naciowego, pokrojona
- 1 pęczek zielonych cebulek, posiekanych
- ½ czerwonej cebuli, posiekanej
- Jeśli potrzebujesz skrobi, dodaj ziemniaki lub ryż
- Sos ranczerski z przepisu (patrz strona 155) lub ze sklepu

Umieść piersi kurczaka w wolnowarze. Zalej mięso gorącym sosem/bulionem, a następnie dodaj czosnek i aminokwasy kokosowe lub sos Worcestershire.

Przełącz urządzenie na małą moc. Odczekaj od 4 do 6 godzin. Po ugotowaniu rozdrobnij kurczaka. Wrzuć wszystko z powrotem do wolnowaru.

Do każdej z 5 misek nałóż 1½ szklanki surówki, 1 szklankę kurczaka, seler, ½ zielonej cebuli (biała i jasnozielona część) i 2 łyżki sera. Polej dania ¼ szklanki sosu ranczerskiego.

Wartości odżywcze na porcję:

461 kalorii • 10 g tłuszczu • 10 g węglowodanów • 3 g błonnika • 54 g białka

Rozkład składników odżywczych:

BIAŁKO: kurczak • **TŁUSZCZE:** ser

BŁONNIK: warzywa • **WĘGLOWODANY/SKROBIA:** brak

Sos ranczerski

7 PORCJI SOSU (¼ SZKLANKI)

1 szklanka (225 g) sera wiejskiego
2 łyżki przyprawy ranczerskiej lub
po ½ łyżeczki kopru, pietruszki,
cebuli w proszku, czosnku
w proszku, soli i szczypta pieprzu
½ szklanki (120 ml) maślanej
½ cytryny, wyciśniętej

Połącz ze sobą wszystkie składniki przy pomocy blendera.

Wartości odżywcze w 1 porcji:

30 kalorii • 1 g tłuszczu • 2 g węglowodanów • 5 g białka