

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W INSULINOOPORNOŚCI

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO
I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina, cielęcina, chude wędliny (z indyka/kurczaka)

wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne tłuste podroby, smażone mięso

RYBY
I PODROBY



dorsz, łosoś, okoń, dorada, makrela, śledź, sardynki, pstrąg, sandacz, halibut, krewetki, ostrygi, mule

panierki rybne, smażone ryby

NABIAŁ



jogurt, kefir, maślanka, chudy/półtłusty twaróg, jaja, napój/mleko sojowe

chude mleko krowie/kozie/owcze, napój/mleko ryżowe

tłuste sery żółte/pleśniowe, tłuste mleko krowie/kozie/owcze, tłusty twaróg, mascarpone, śmietana, sery topione, słodzone napoje mleczne

WARZYWA
I OWOCE



wszystkie świeże warzywa oprócz wymienionych w kolumnie "produkty ograniczane/niezalecane", owoce o niskim indeksie glikemicznym, np.: owoce leśne, jabłko, pomarańcza, grejpfrut

ziemniak pieczony w mundurku, batat, burak, tapioka, papaja, melon, liczi

dojrzałe owoce, winogrona, czereśnie, banany, kiwi, ananas, arbuz, suszone owoce, bób gotowany, dynia, kukurydza, ziemniak, gotowana marchew

PRODUKTY
ZBOŻOWE



produkty zbożowe o niskim indeksie glikemicznym, zwłaszcza: gruboziarniste kasze, pełnoziarniste pieczywo/makarony, płatki owsiane, płatki gryczane, otręby, ryż dziki

wafle ryżowe, pieczywo chrupkie żytnie, kasza jaglana, kasza kuskus, ryż basmati/brązowy, płatki owsiane błyskawiczne, musli bez cukru

przetworzone produkty z pszenicy, słodzone produkty piekarnicze, płatki kukurydziane, mąka ryżowa, mąka pszenna, musli z dodatkiem curku

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W INSULINOOPORNOŚCI

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy etc.)

olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans), tłuszcz palmowy/kokosowy, tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, boczek, etc.)

ORZECHY I NASIONA



wszystkie orzechy i nasiona bez dodatków, zwłaszcza: pestki dyni, orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, chia, nasiona roślin strączkowych

orzechy i nasiona w panierkach/solone/ w polewach cukrowych

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe, soki warzywne

kawa, czarna herbata, czerwone wino

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, alkohole wysokoprocentowe, napoje alkoholowe (np. piwo), napoje energetyczne

PRZYPRAWY I SOSY



bazylia, oregano, tymianek, majeranek, estragon, cząber, rozmaryn, imbir, kurkuma, cynamon

słodziki (np. ksylitol, erytrytol, mannitol, stewia), sól kuchenna

cukier, miód, syrop klonowy, fruktoza, gotowe mieszanki przypraw z cukrem w składzie, gotowe sosy/dressingi, ketchup

INNE PRODUKTY



preparaty z błonnikiem pokarmowym, tofu, tempeh, seitan, hummus, masło orzechowe bez dodatków

galaretki owocowe, kisiel, budyń, sałatka owocowa z owoców o niskim indeksie glikemicznym

gotowe produkty cukiernicze, wszelkie słodkie, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski, przekąski typu ryż preparowany