

Dla kogo jest ta dieta?

dla insulinoopornych, wiecznie zmęczonych i lubiących słodczyce



Dieta z niskim IG wyrówna Twoją glikemię, dzięki czemu odzyskasz energię, w końcu będziesz miała siłę na coś więcej niż podstawowe czynności, zmniejszy się Twój wilczy apetyt na słodczyce (szczególnie po obiedzie), będziesz lepiej spać, bo przestaniesz się wybudzać w nocy i będzie Ci się chciało spać wtedy, kiedy faktycznie powinnaś iść spać, a nie w ciągu dnia.

dla osób z choroǳ tarczycy i PCOS

Dieta przeciwzapalna (bo taka jest właśnie ta dieta) jak sama nazwa mówi zmniejszy Twoje stany zapalne, poprawią się Twoje wyniki krwi, samopoczucie, ale i gdy wyrównasz niedobory, zadbasz o dietoterapię i suplementację - przestaną Ci wypadać włosy, łamać się paznokcie, a Twój trądzik zdecydowanie się zmniejszy.



gdy brakuje Ci pomysłów na posiłki i chcesz zdrowo schudnąć



Jeśli masz wrażenie, że ciągle jesz to samo, Twoja dieta nie jest różnorodna (a to sprzyja niedoborom), chcesz jeść przy tym sezonowo i nie spędzać zbyt dużo czasu w kuchni, a przy okazji zrzucić zbędne kilogramy.

chcesz nauczyć się bilansować posiłki

Chcesz jeść zdrowiej, ale nie wiesz jak za to się zabrać. Potrzebujesz inspiracji w postaci jadłospisu, ale i swobody na co dzień, więc chcesz wiedzieć jak komponować posiłki, aby były pełnowartościowe, sycące, a przy tym smaczne.



Co wyróżnia ten jadłospis?

kaloryczność potraw



Każde śniadanie ma tyle samo kalorii (np. po 400 kcal), tak samo obiady (np. po 500 kcal) itd. - dzięki temu Twój jadłospis jest elastyczny i możesz manewrować dowolnie posiłkami. Czyli np. w poniedziałek jesz śniadanie z wtorku, obiad z niedzieli, kolację ze środy itd. Pełna swoboda i jedzenie tego, na co masz danego dnia ochotę.

zamienniki

Oprócz jadłospisu otrzymujesz listę zakupów, plik z zaleceniami dietetycznymi, w których jest m.in. lista zamienników z każdej kategorii produktów. Możesz wymieniać warzywa i owoce na inne, podobnie z mięsem, nabiałem, produktami zbożowymi itd. Zalecenia to 40-stronnicowy plik, w którym nie ma typowych porad z internetu w stylu "pij 2 litry wody", tylko są w nim praktyczne wskazówki do jadłospisu i porady jak komponować zbilansowane posiłki samodzielnie.



plan suplementacji i lista badań



Najlepsze podejście, to podejście holistyczne. To prawda - dieta jest bardzo ważna, ale ważne są również badania i dobrze dobrana suplementacja. Mając insulinooporność lub jej podejrzenie - samo zbadanie glukozy i insuliny na czczo to zdecydowanie za mało. Jeśli chodzi o suplementy, mogą one istotnie wspomóc Twoją dietoterapię, tylko nie warto kupować takich, które są bezsensowne - dam Ci wskazówki.

szybko, różnorodnie i zero waste

Posiłki są naprawdę szybkie i proste. Składniki kupisz w każdym Lidlu, czy Biedronce. Jadłospis został ułożony w taki sposób, aby maksymalnie wykorzystywać składniki w nim zawarte, aby nie marnować jedzenia. Mimo to, przepisy są różnorodne, w jadłospisie znajduje się aż 28 sezonowych potraw (4 różne posiłki dziennie).



Dlaczego warto mi zaufać?

doświadczenie i pasja



Jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem. Na dietę patrzę holistycznie, bo chcę, abyś o siebie zadbała jak najlepiej. Najlepsza dieta to taka, którą potrafisz utrzymać, więc stawiam na budowanie dobrych nawyków żywieniowych, dobry smak i makro, ale i zdrową głowę, która ma być daleka od restrykcji, wyrzutów sumienia, jak i kojarzenia diet z głodem i brakiem smaku. Chcę to właśnie Ci przekazać moimi jadłospisami.

Specjalizuję się w insulinoporności i chorobach tarczycy. Pierwsze to coś, co po prostu mnie ciekawi od momentu pisania pracy dyplomowej na ten temat, a drugie, to problem, który dotyczy również mnie. Wiem, że dietoterapia realnie może poprawić Twoją jakość życia, a przy tym może być przyjemna i smaczna :) Na co dzień pokazuję to moim pacjentom podczas współprac indywidualnych, do których zapraszam też Ciebie.

zobacz inne produkty dla insulinoopornych w mojej ofercie



80-stronnicowy poradnik idealny na początek, kiedy dopiero co dostałaś diagnozę, masz objawy IO i ją podejrzewasz lub gdy czujesz się zagubiona i nie wiesz już co jeść mając IO.

[LINK](#)



50 przepisów z niskim IG - to najczęściej wybierany przez Was produkt w moim sklepie. Znajdziesz tam przepisy z niskim IG zarówno na śniadanie, obiad, deser i kolacje.

[LINK](#)



To zeszłoroczna edycja diety z niskim IG, która jest drugim najczęściej wybieranym produktem. To podobny produkt do najnowszej diety jesiennej, tylko są tam po prostu inne posiłki.

[LINK](#)

Promocja na dietę
jesienną trwa
od 19.09.2024 r.
do 27.09.2024 r.



www.zenibyfit.pl

ZeNibyFit



Plan posiłków diety

	ŚNIADNIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PON	fit racuszki cynamonowe	sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem	kurczak w sosie pieczarkowo- dyniowym z pęczakiem i parmezanem	wrap z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami
WT	omlet pieczarkowo- paprykowy z cebulą i serem	kanapki z hummusem i ogórkiem kiszonym	bakłażan faszerowany mięsem mielonym i serem	wysokobiałkowe pankejk z czekośliwką
ŚR	granola z patelni z karmelizowaną śliwką i jogurtem	fit babeczki marchewkowe z orzechami i serkiem	rozgrzewające leczo z kurczakiem i białą kaszą	krem z dyni z mleczkiem kokosowym i pestkami
CZW	pełnoziarnista tortilla z hummusem, mozzarellą i cukinią	sałatka z kurczakiem, pesto i mozzarellą	gnocchi w sosie kurkowym z cukinią i szpinakiem	placki cukiniowe z sosem koperkowym
PT	sycąca owsianka ala szarlotka	sałatka z cieciorą, szpinakiem i kulkami mozzarelli	dorsz z warzywami w sosie curry	naleśniki z twarogiem i sosem śliwkowo- cynamonowym
SOB	jajecznica z kurkami i sałatką	zupa krem z pomidorów z kulkami mozzarelli	chilli con carne z indykiem	owoce pod kruszonką
NIE	placuszki twarogowe z borówkami	zupa krem z batatów i cukinii	makaron z łososiem, suszonymi pomidorami i szpinakiem	sałatka z gruszką, camembertem i orzechami



ZeNibyFit

Jadłospis

**Przeciwzapalna dieta jesienna z
niskim IG 1600 kcal - darmowy
dzień testowy**



Dzień 1

ŚNIADANIE

E: 392kcal

Granola z patelni z karmelizowaną śliwką, cynamonem i jogurtem

1. Na oliwie podsmaż przez kilka minut płatki i posiekane orzechy.
2. Dodaj syrop i odstaw na bok (aby granola stała się chrupiąca).
3. Śliwki przekrój na pół lub ćwiartki.
4. Dodaj do rondelka z odrobiną wody, erytrytolu i cynamonu.
5. Duś przez chwilę (ok. minutę, aby śliwki były nadal twarde).
6. Do miseczki dodaj skyr, granolę i śliwki.

Płatki owsiane	3 x Łyżka	30g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Śliwki	3 x Sztuka	60g
Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	1 x Opakowanie	150g
Orzechy włoskie	0,7 x Łyżka	10g
Cynamon	1 x Łyżeczka	5g
Erytrol	1 x Łyżeczka	5g
Syrop klonowy	1 x Łyżka	10g



Zupa krem z batatów i cukinii

1. Zeszklij w garnku na oliwie drobno posiekaną cebulę oraz imbir.
2. Dodaj pokrojone w kostkę bataty i podsmaż je przez 5 min., następnie dodaj pokrojoną w kostkę cukinię.
3. Wlej bulion, dodaj przyprawy i gotuj warzywa przez 10-15 min.
4. Zblenduj zupę na krem.
5. Podaj z pokruszoną fetą, pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

Batat	0,5 x Sztuka	100g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Imbir	1 x Plaster	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżeczka	5g
Ser, feta	0,6 x Porcja	30g

OBIAD

Gnocchi w sosie kurkowym z cukinią i szpinakiem

1. Ugotuj gnocchi.
2. Na oliwie podsmaż cebulę, czosnek, suszone pomidory, szpinak i pokrojoną cukinię.
3. Dodaj umyte i osuszone kurki.
4. Zalej mleczkiem kokosowym lub śmietanką 12%.
5. Dopraw solą, pieprzem, tymiankiem i kurkumą.
6. Dodaj gnocchi i wymieszaj.
7. Dodaj pokrojone kulki mozzarelli.
8. Podawaj z natką pietruszki.

Gnocchi ziemniaczane, GustoBello	0,3 x Opakowanie	150g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Szpinak	1 x Garść	25g
Kurki	1 x Garść	50g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Śmietanka 12%	6,2 x Łyżka	50g
Ser, parmezan	1 x Łyżeczka	4g
Ser mozzarella w kulkach (light)	2 x Sztuka	24g
Suszone pomidory	1 x Sztuka	7g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Kurkuma	1 x Szczypta	1g
Tymianek	1 x Łyżeczka	4g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g



Placki cukiniowe z sosem koperkowym

1. Cukinię zetrzyj na tarce, wyłóż na sitko z miską, posól (aby cukinia puściła wodę) i odstaw na 5-10 minut.
2. Pokrój cebulę i czosnek.
3. Przygotuj sos czosnkowy: wymieszaj jogurt z czosnkiem, koperkiem i przyprawami.
4. Cukinię odcisnij z wody, wymieszaj z cebulą, czosnkiem, jajkiem, mąką, serem i przyprawami.
5. Usmaż na patelni na złoty kolor.
6. Podawaj z sosem.

Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Mąka orkiszowa	2 x Łyżka	20g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	0,5 x Opakowanie	75g
Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g

