



HOLISTYCZNIEZDROWI.PL
DIETETYKA KLINICZNA I SPORTOWA

Lista przekąsek dla insulinoopornych



Przekąski przy insulinooporności

1. Jogurt grecki + jabłko pokrojone w kostkę + masło orzechowe + cynamon
2. Jogurt grecki + kawałki pomarańczy + płatki owsiane + płatki migdałów
3. Twarożek ze szczypiorkiem i olejem lnianym + marchew / ogórek / papryka pokrojone w słupki
4. Hummus + marchew / ogórek / papryka pokrojone w słupki + chleb razowy
5. Orzechy włoskie + koktajl: kefir + maliny + łyżka płatków owsianych + ½ zielonego banana
6. Smoothie: szpinak + małe jabłko + ½ zielonego banana + siemię lniane + łyżka płatków owsianych
7. Skyr + borówki + nerkowce + otręby owsiane
8. Skyr + zielony banan + masło orzechowe + cynamon + płatki orkiszowe
9. Naleśnik pełnoziarnisty + twarożek z jogurtem greckim + kiwi + masło orzechowe
10. Orzechy ziemne niesolone + maliny + jogurt grecki
11. Serek wiejski + pomidorki koktajlowe + szczypiorek + pieczywo razowe
12. Migdały + krem z twarogu: twaróg + jogurt grecki + banan + kakao
13. Ciecierzycyca pieczona w przyprawach z oliwą + surowe warzywa do chrupania (np. papryka, ogórek)
14. Borówki/maliny + serek ricotta
15. Seler naciowy + pasta z białej fasoli, suszonych pomidorów z oliwy i szczypiorku
16. Pieczony jarmuż z oliwą i kuminem



HOLISTYCZNIEZDROWI.PL
DIETETYKA KLINICZNA I SPORTOWA

Jeżeli chcesz skorzystać z indywidualnego planu dietetycznego lub konsultacji:

Zofia Suszka

tel. 606 541 847

e-mail: zofia.suszka@holistyczniezdrowi.pl

<https://holistyczniezdrowi.pl/oferta-i-cennik>