

PRZEKĄSKI W INSULINOOPORNOŚCI

1. JOGURT GRECKI + JABŁKO POKROJONE W KOSTKĘ + MASŁO ORZECHOWE + CYNAMON

2. KANAPKA: SEREK KANAPKOWY + ŁOSOŚ WĘDZONY + KOPEREK + OGÓREK

3. TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I OLEJEM LNIAANYM + 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 ZIEŁONEGO BANANA

6. SMOOTHIE: SZPINAK + MAŁE JABŁKO + ½ ZIEŁONEGO BANANA + SIEMIĘ LNIAANE + ŁYŻKA PŁATKÓW OWSIANYCH

7. SKYR + BORÓWKI + NERKOWCE + OTRĘBY OWSIANE

8. KOKTAJL: OWOCE LEŚNE MROŻONE + JOGURT NATURALNY + ŁYŻECZKA OLEJU LNIANEGO + ŁYŻECZKA SIEMIENIA LNIANEGO + 1 ŁYŻKA PŁATKÓW OWSIANYCH, OPCJONALNIE ERYTRYTOL DO DOSŁODZENIA

PRZEKĄSKI W INSULINOOPORNOŚCI

9. KABANOSY DROBIOWE DOBREJ JAKOŚCI +
MINI POMIDORKI/RZODKIEWKI

10. CIECIERZYCA I MIGDAŁY W PRZYPRAWACH:
CIECIERZYCA ZE SŁOIKA I MIGDAŁY
OBTOCZONE W PRZYPRAWACH: KMIN RZYMSKI,
PAPRYKA WĘDZONA, CZOSNEK GRANULOWANE
+ OLIWA, PODPRAŻONE KRÓTKO NA PATELNI
LUB W PIEKARNIKU

11. ORZECHY ZIEMNE NIESOLONE + MALINY

12. SEREK WIEJSKI + POMIDORKI KOKTAJLOWE
+ SZCZYPIOREK + PIECZYWO RAZOWE

13. MIGDAŁY + KREM Z TWAROGU: TWARÓG +
JOGURT GRECKI + BANAN + KAKAO

14. CIECIERZYCA PIECZONA W PRZYPRAWACH Z
OLIWA + SUROWE WARZYWA DO CHRUPANIA
(NP. PAPRYKA, OGÓREK)

15. BORÓWKI/MALINY + BATONIK PROTEINOWY
BEZ CUKRU

16. SELER NACIOWY + PASTA Z BIAŁEJ FASOLI,
SUSZONYCH POMIDORÓW Z OLIWY I
SZCZYPIORKU