

RESET METABOLICZNY · BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

RESET BEZ CUKRU

Słodko z natury

30 dni bez dodatku cukru · 30 przepisów



PROSTE SKŁADNIKI · DOBRE NAWYKI · TWOJA CODZIENNOŚĆ

Bez białego cukru dodanego i rafinowanej białej mąki

Inspiracja tradycją. Współczesna wiedza o żywieniu.

Przeczytaj przed startem

01 Dla kogo jest ten materiał?

To ogólny przewodnik edukacyjny dla osób dorosłych. Nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje indywidualnej konsultacji. Porcje w przepisach są przykładowe; nie tworzą diety o ustalonej kaloryczności. Przy większym zapotrzebowaniu może być potrzebny dodatkowy posiłek lub większa porcja. Przy mniejszym - indywidualne dostosowanie.

02 Kiedy najpierw konsultacja?

Ciąża, karmienie, dzieci i młodzież, historia zaburzeń odżywiania, niedowaga, choroby przewlekłe, choroby nerek lub wątroby oraz przyjmowanie leków wpływających na glikemię lub ciśnienie wymagają oceny specjalisty przed zmianą. Przy insulinie, pochodnych sulfonilomocznika lub lekach SGLT2 nie rozpoczynaj samodzielnie restrykcyjnej diety ani postu. Nie zmieniaj dawek leków.

03 Objawy, których nie ignorujemy

Nie traktuj osłabienia, omdleń, nawracających zawrotów głowy ani pogorszenia samopoczucia jako dowodu „detoksu”. Przerwij eksperyment i zasięgnij porady. W nagłym zagrożeniu zdrowia szukaj pilnej pomocy.

04 Jak powstała publikacja

Treść opracowano z pomocą AI i sprawdzono na podstawie źródeł. Nie przeprowadzono niezależnej recenzji klinicznej ani testów kuchennych. Nie deklarujemy zweryfikowanych wartości makroskładników. Bibliografia nie oznacza patronatu instytucji. Wydania bazowe korzystają ze wspólnej biblioteki 60 receptur; Przeciwwzapalny i Bez Cukru mają także odrębne rozdziały i plany.

Zasady programu

01 Cel na 30 dni

Ćwiczmy rezygnację z cukru dodanego w domowych recepturach i świadomy wybór gotowych składników. Nie usuwamy naturalnych cukrów z każdego produktu ani nie obiecujemy, że sam ten krok spowoduje utratę masy ciała.

02 Nie zastępuj cukru innym cukrem

Miód i syropy pozostają źródłami cukrów. W tym programie nie są podstawowym zamiennikiem białego cukru. Naturalnie słodki owoc w przepisie nadal wnosi węglowodany; używamy precyzyjnego określenia „bez dodanego cukru”.

03 Przygotuj reakcję na trudny moment

Zapisz, co zrobisz, gdy zabraknie posiłku lub pojawi się chęć na słodczy. Może to być przygotowanie zwykłego posiłku, odpoczynek i sprawdzenie głodu. Nie proponujemy kary ani detoksu po zjedzeniu słodczy.

04 Napoje i etykiety

Zwracaj uwagę również na cukry dodane w napojach i produktach, których nie postrzegasz jako deser. Porównuj skład i rzeczywistą porcję. Konkretnie marki i ceny wymagają aktualnej weryfikacji, dlatego nie tworzymy fikcyjnej listy sklepowej.

05 Po zakończeniu

Celem jest samodzielność. Wybierz dwie zmiany do utrzymania, jedną recepturę awaryjną i jeden dzień planowania zakupów. Jeśli wyzwanie nasila lęk przed jedzeniem, odpuść restrykcję i skonsultuj sytuację.

Dzień po dniu

Przykładowe trzy posiłki dla jednej osoby. To rotacja edukacyjna bez ustalonej kaloryczności; porcje i liczba posiłków wymagają dopasowania. Kliknij nazwę dania, aby przejść do przepisu.

01

Zapisz, po co zaczynasz - bez celu w kilogramach.

ŚNIADANIE

[Owsianka z jabłkiem i cynamonem / 1](#)

OBIAD

[Indyk z kaszą i brokułem / 21](#)

KOLACJA

[Sałatka z ciecierzycą / 41](#)

02

Sprawdź zapasy i etykiety trzech produktów.

ŚNIADANIE

[Nocna owsianka z malinami / 2](#)

OBIAD

[Dorsz w pomidorach / 24](#)

KOLACJA

[Sałatka z fasolą i jajem / 43](#)

03

Ustal czas pierwszych zakupów.

ŚNIADANIE

[Jajecznica ze szpinakiem / 3](#)

OBIAD

[Soczewica w pomidorach / 27](#)

KOLACJA

[Krem z brokułu z fasolą / 45](#)

RECEPTURA 01

Owsianka z jabłkiem i cynamonem

1 przykładowa porcja / 12 min

Składniki

płatki owsiane - 50 g

mleko 2% - 200 g

jabłko - 120 g

orzechy włoskie - 15 g

Alergeny: mleko, orzechy, owies - sprawdź gluten na etykiecie. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Zalej płatki mlekiem i gotuj 5-7 minut na małym ogniu, mieszając.
- 02** Umyte jabłko pokrój i dodaj pod koniec gotowania. Dodaj szczyptę cynamonu.
- 03** Przełóż do miski i posyp posiekanymi orzechami.

WARTO WIEDZIEĆ

Przy celiakii wybierz certyfikowane płatki bezglutenowe.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM