

RESET METABOLICZNY • BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

RESET METABOLICZNY

Twój dobry początek

30 dni zmiany nawyków • 60 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 **30 dni na dobry początek**

Program porządkuje codzienność: zakup, przygotowanie, regularność i plan awaryjny. Nie jest gwarancją zmiany wyników badań ani planem odchudzania o ustalonej kaloryczności.

02 **Dopasowanie porcji**

W recepturach podajemy jedną przykładową porcję. Modyfikacje zależą od zapotrzebowania, aktywności, wieku i stanu zdrowia. Nie zmniejszaj drastycznie ilości jedzenia po to, aby szybciej uzyskać efekt.

03 **Nie myl modeli**

To wydanie bazowe, nie keto i nie policzony wariant low carb. Nie przypisujemy każdemu przepisowi zweryfikowanego indeksu glikemicznego. Wydania poświęcone tym modelom mają własne zasady i odrębne receptury.

04 **Nawodnienie**

Pij regularnie według potrzeb, uwzględniając temperaturę i wysiłek. Przy ograniczeniu płynów, chorobach serca lub nerek obowiązują indywidualne zalecenia. Nie stosuj wymuszonego „płukania toksyn”.

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