



produkty polecane w hipoglikemii reaktywnej

Magdalena Landowska
dietetyk kliniczny i psychodietetyk
czestujsie.pl



polecane źródła białka

- jajka
- fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt naturalny lub grecki, skyr, maślanka, kefir, zsiadłe mleko
- nabiał, taki jak mozzarella, twaróg, ser feta, serek wiejski, twarożek grani
- wędliny dobrej jakości, np. z serii Pikok Pure
- warzywa strączkowe (fasola, ciecierzycyca, soczewica, groszek, groch) i tofu
- ryby 2-3 razy w tygodniu - chude (dorsz, mintaj, morszczuk, sola) + tłuste (łosoś, makrela, pstrąg, szprotki, sardynki)
- chude mięso - kurczak, indyk, królik, chude części wołowiny, cielęciny

polecane źródła tłuszczu

- oliwa z oliwek, olej rzepakowy - zarówno do zimno, jak i do smażenia
- olej lniany - tylko na zimno
- zamiast masła wybierz margarynę miękką
- awokado
- hummus
- niesolone orzechy i pestki
- masło orzechowe, migdałowe, pasta tahini
- siemię lniane, nasiona chia
- tłuste ryby morskie minimum 1 porcja w tygodniu (łosoś, makrela, szprotki, sardynki)

polecane źródła węglowodanów

- chleb razowy, graham
- makaron durum, pełnoziarnisty lub strączkowy
- ryż brązowy, basmati lub dziki
- płatki owsiane, orkiszowe, żytnie, gryczane
- kasze, jak gryczana, pęczak, quinoa, bulgur
- mąka owsiana, gryczana, pszenna lub orkiszowa pełnoziarnista
- bataty, ziemniaki najlepiej w mundurkach
- różnorodne owoce (mniej dojrzałe, ze skórką, nie rozdrobnione)

Ryż, makaron, kasze i ziemniaki można ugotować dzień wcześniej i schłodzić w lodówce przez noc, dzięki czemu będą miały niższy indeks glikemiczny!