

PLAN ŻYWIENIOWY

21 DNI

DLA INSULINOOPORNOŚCI

SMACZNE
I ŁATWE
PRZEPISY
NA KAŻDY DZIEŃ!

kompletny, zdrowy
i zbilansowany plan
na każdy dzień



POMAGA KONTROLOWAĆ
POZIOM CUKRU WE KRWI



WIĘCEJ ENERGII
I LEPSZA KONCENTRACJA



WSPOMAGA
REDUKCJĘ WAGI



LEPSZE ZDROWIE
I SAMOPOCZUCIE



Zdrowe nawyki
lepszego życia!



21 DNI
PEŁNEGO PLANU



PYSZNE I PROSTE
PRZEPISY



LISTA ZAKUPÓW
I ZAMIENNIKI



PORADY,
WSKAZÓWKI
I MOTYWACJA



Twój Spersonalizowany Zestaw

Dieta na Insulinooporność

- ☐ Przewodnik Wstępny
-  Plan na 21 Dni
-  Lista Zakupów
-  Przewodnik Zamienników
- ☐ FAQ
-  Checklista z Punktacją
-  Dziennik Wagi
-  Plan Awaryjny (*bonus*)
-  5 Nawyków (*bonus*)

Witaj w swoim Planie

Gratulacje za ten pierwszy krok. Plan, który zaraz zaczniesz, został stworzony na podstawie Twoich własnych odpowiedzi — to nie jest ogólny plan, to Twój punkt wyjścia.

📄 Jak korzystać z tego materiału

Ten przewodnik został pomyślany tak, by był prosty w użyciu. **Moduł z Zasadami** czytasz raz. **Plan na 21 Dni** to miejsce, do którego wracasz codziennie. Pozostałe moduły ułatwiają życie, gdy coś nie pójdzie zgodnie z planem.

📅 Czego się spodziewać w kolejnych tygodniach

Pierwsze 72 godziny bywają najtrudniejsze. Później głód staje się bardziej przewidywalny, a energia bardziej stabilna. Celem tych 21 dni jest zbudowanie rutyny — nie restrykcji, którą porzucisz w pierwszym tygodniu.

📊 Jak śledzić swoje postępy

Trzy proste sposoby:

😊 **Waga** — maksymalnie 1x w tygodniu, o tej samej porze

☀️ Jak leżą na Tobie **ubrania**

↗️ **Energia** — zapisuj w Checkliście Diennej

Poznaj Swój Profil

Na podstawie Twoich odpowiedzi, ten plan został zbudowany dla profilu, który może skorzystać na bardziej zbalansowanym odżywianiu w ciągu dnia, z naciskiem na stabilizację poziomu energii i redukcję głodu między posiłkami.

Cechy wspólne dla tego profilu

-  Wahania **energii** w ciągu dnia
-  **Częsty głód**, nawet krótko po posiłku
-  Trudność w utrzymaniu **rutyny żywieniowej**
-  Ochota na słodczy w chwilach **stresu**
-  Efekty, które nie utrzymują się po **restrykcyjnych dietach**

Ten plan nie zastępuje opieki lekarskiej. Jeśli masz zdiagnozowaną chorobę, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem zmian w diecie.

Przykładowy Dzień w Planie

Proste, smaczne i zbalansowane posiłki

Śniadanie



Jajecznica z 2 jajek + 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego + 1/2 awokado

Obiad



Grillowany kurczak (150g) + brązowy ryż (4 łyżki) + duszone brokuły + sałatka zielona

Przekąska



Jogurt naturalny + garść orzechów włoskich (6 szt.)

Kolacja



Pieczona ryba (150g) + puree z dyni + sałatka z liści z oliwą

5 Zasad Planu

- 1  Zawsze łącz **białko + błonnik**
- 2  Unikaj długich przerw **bez jedzenia**
- 3  Stawiaj na **naturalne produkty**
- 4  Pij **wystarczająco wody**
- 5  Trzymaj się planu przez **21 dni**

Korzyści

-  **Więcej energii** przez cały dzień
-  Poziom cukru we krwi **bardziej stabilny**
-  **Utrata wagi** w zdrowy sposób
-  **Więcej zdrowia** i dobrego samopoczucia

Nawadniaj się!

-  Więcej energii
-  Lepsza koncentracja
-  Sprawne trawienie
-  Zdrowsza skóra

Konsekwencja to sekret!



×
×
**NIE STARAJ SIĘ
BYĆ IDEALNA**

×
Jeśli pomylisz się przy posiłku:

- Nie zaczynaj od nowa
- Nie rekompensuj
- Nie pomijaj kolejnego posiłku
- Po prostu wróć do normy

Konsekwencja zawsze wygrywa z perfekcją.

Dzień 1 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



Jajecznica z 2 jajek + 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego + ½ awokado

🍴 Obiad



Grillowany kurczak (150g) + brązowy ryż (4 łyżki) + duszone brokuły + sałatka zielona

🥣 Przekąska



Jogurt naturalny + garść orzechów włoskich (6 szt.)

🍽 Kolacja



Pieczona ryba (150g) + puree z dyni + sałatka z liści z oliwą

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 2 z 21

Plan Żywieniowy

🥣 Śniadanie



Koktajl bananowy na mleku + 1 łyżka płatków owsianych + 1 łyżeczka masła orzechowego

🍴 Obiad



Chude mielone mięso (150g) + pieczone ziemniaki + duszony jarmuż

🥗 Przekąska



2 jajka na twardo + marchewka w słupkach

🍳 Kolacja



Omlet z serem (2 jajka) + sałatka z pomidora i ogórka

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 3 z 21

Plan Żywniowy

🍽️ Śniadanie



Jogurt naturalny + granola bez cukru + truskawki

🍴 Obiad



Grillowany dorsz (150g) + quinoa (4 łyżki) + podsmażane warzywa

🍎 Przekąska



Jabłko + garść migdałów (10 szt.)

🍽️ Kolacja



Kurczak w pasieczkach + sałatka z zielonych liści + ciecierzycy (3 łyżki)

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 4 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



2 jajka na twardo + 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego + pomidor

🍴 Obiad



Duszone mięso (150g) + brązowy ryż + fasola (3 łyżki) + sałatka

🥗 Przekąska



Twaróg + ogórek w plasterkach

🍲 Kolacja



Zupa jarzynowa z kurczakiem w pasieczkach

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 5 z 21

Plan Żywniowy

🍳 Śniadanie



Placki owsiano-bananowe (2 małe) + 1 łyżeczka miodu

🍴 Obiad



Grillowany łosoś (150g) + ziemniaki + szparagi

🥣 Przekąska



Jogurt naturalny + 1 łyżka nasion chia

🍽 Kolacja



Omlet ze szpinakiem i serem + sałatka zielona

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 6 z 21

Plan Żywieniowy

🍷 Śniadanie



Koktajl z gruszki na mleku + 1 łyżka płatków owsianych

🍴 Obiad



Grillowany kurczak (150g) + brązowy ryż + duszona cukinia

🍎 Przekąska



Garść orzechów laskowych (4 szt.) + 1 owoc

🍽 Kolacja



Pieczona ryba + puree z kalafiora + sałatka

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 7 z 21

Plan Żywniowy

🍳 Śniadanie



Jajecznica z 2 jajek + awokado +
pełnoziarnisty tost

🍴 Obiad



Chude mielone mięso + quinoa + brokuły

🥛 Przekąska



Jogurt naturalny + truskawki

🍽 Kolacja



Grillowany kurczak + pełna sałatka (liście,
pomidor, ogórek, ciecierzycy)

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 8 z 21

Plan Żywniowy

🍽 Śniadanie



Jogurt naturalny + granola bez cukru + banan

🍴 Obiad



Grillowany dorsz + brązowy ryż +
podsmażane warzywa

🥚 Przekąska



Jajko na twardo + pełnoziarnisty tost

🍲 Kolacja



Zupa z soczewicy z warzywami

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 9 z 21

Plan Żywniowy

🍳 Śniadanie



2 jajka na twardo + 1 kromka pieczywa
pełnoziarnistego + pomidor

🍴 Obiad



Grillowany kurczak + ziemniaki + duszony
jarmuż

🍎 Przekąska



Garść orzechów włoskich + jabłko

🍽 Kolacja



Omlet z serem + sałatka zielona

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 10 z 21

Plan Żywieniowy

🥣 Śniadanie



Koktajl bananowy na mleku + płatki owsiane

🍴 Obiad



Duszone mięso + brązowy ryż + fasola

🥗 Przekąska



Twaróg + marchewka w słupkach

🍽 Kolacja



Pieczona ryba + puree z dyni + sałatka

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 11 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



Placki owsiano-bananowe + miód

🍴 Obiad



Grillowany łosoś + quinoa + szparagi

🥣 Przekąska



Jogurt naturalny + nasiona chia

🍽 Kolacja



Kurczak w pasieczkach + sałatka z ciecierzycą

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 12 z 21

Plan Żywniowy

🍳 Śniadanie



Jajecznica z 2 jajek + awokado + pieczywo pełnoziarniste

🍴 Obiad



Grillowany dorsz + brązowy ryż + brokuły

🍎 Przekąska



Migdały + owoc

🍲 Kolacja



Zupa jarzynowa z kurczakiem w pasieczkach

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 13 z 21

Plan Żywieniowy

🍽 Śniadanie



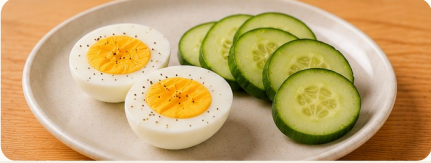
Jogurt naturalny + granola + truskawki

🍴 Obiad



Chude mielone mięso + ziemniaki +
podsmażane warzywa

🥗 Przekąska



Jajko na twardo + ogórek

🍽 Kolacja



Omlet ze szpinakiem i serem + sałatka
zielona

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 14 z 21

Plan Żywieniowy

🥣 Śniadanie



Koktajl z gruszek + płatki owsiane

🍴 Obiad



Grillowany kurczak + quinoa + duszona cukinia

🍏 Przekąska



Orzechy laskowe + owoc

🍽 Kolacja



Pieczona ryba + puree z kalafiora + pełna sałatka

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 15 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



2 jajka na twardo + pełnoziarnisty tost + pomidor

🍴 Obiad



Grillowany łosoś + brązowy ryż + brokuły

🥛 Przekąska



Jogurt naturalny + orzechy włoskie

🍽 Kolacja



Grillowany kurczak + sałatka z ciecierzycą

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 16 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



Placki owsiano-bananowe + miód

🍴 Obiad



Duszone mięso + quinoa + duszony jarmuż

🍏 Przekąska



Jabłko + migdały

🍲 Kolacja



Zupa z soczewicy z warzywami

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 17 z 21

Plan Żywieniowy

🥞 Śniadanie



Koktajl bananowy + płatki owsiane + masło orzechowe

🍴 Obiad



Grillowany dorsz + ziemniaki + podsmażane warzywa

🥗 Przekąska



Twaróg + marchewka

🍽 Kolacja



Omlet z serem + sałatka zielona

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 18 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



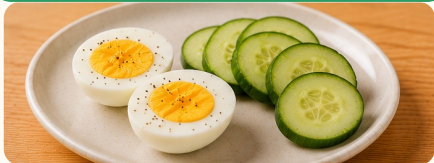
Jajecznica z 2 jajek + awokado + pieczywo pełnoziarniste

🍴 Obiad



Grillowany kurczak + brązowy ryż + szparagi

🥒 Przekąska



Jajko na twardo + ogórek

🍽 Kolacja



Pieczona ryba + puree z dyni + sałatka

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 19 z 21

Plan Żywieniowy

🍽️ Śniadanie



Jogurt naturalny + granola + banan

🍴 Obiad



Chude mielone mięso + quinoa + brokuły

🍎 Przekąska



Orzechy laskowe + owoc

🍽️ Kolacja



Kurczak w pasieczkach + pełna sałatka

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 20 z 21

Plan Żywniowy

🥣 Śniadanie



Koktajl z gruszek + płatki owsiane

🍴 Obiad



Grillowany łosoś + brązowy ryż + duszona cukinia

🥛 Przekąska



Jogurt naturalny + nasiona chia

🍲 Kolacja



Zupa jarzynowa z kurczakiem w pasieczkach

Budujesz zdrowy nawyk

Dzień 21 z 21

Plan Żywieniowy

🍳 Śniadanie



2 jajka na twardo + pełnoziarnisty tost +
awokado

🍴 Obiad



Grillowany kurczak + ziemniaki +
podsmażane warzywa + sałatka

🍎 Przekąska



Garść orzechów włoskich + jabłko

🍽 Kolacja



Pieczona ryba + pełna sałatka z ciecierzycą

Budujesz zdrowy nawyk

Lista Zakupów

Podzielona na kategorie — kupuj na 1 tydzień naraz

Białko

- Jajka
- Pierś z kurczaka
- Chude mielone mięso
- Ryba (dorsz lub łosoś)
- Jogurt naturalny
- Twaróg
- Ser
- Ciecierzycza
- Soczewica
- Fasola

Warzywa

- Brokuły
- Jarmuż
- Cukinia
- Szpinak
- Szparagi
- Kalafior
- Marchewka
- Ogórek
- Pomidor
- Zielone liście
- Dynia

Owoce

- Banan
- Jabłko
- Truskawka
- Gruszka
- Awokado

Nabiał

- Mleko
- Jogurt naturalny
- Ser

Przyprawy

- Oliwa z oliwek
- Sól
- Czarny pieprz
- Czosnek
- Cebula

- Ziola do smaku

Orzechy i nasiona

- Orzechy włoskie
- Migdały
- Orzechy laskowe
- Nasiona chia
- Masło orzechowe bez cukru

Zboża i inne

- Brązowy ryż
- Quinoa
- Płatki owsiane
- Pieczywo pełnoziarniste
- Ziemniaki
- Granola bez cukru
- Miód

Przewodnik Zamienników

Czegoś brakuje? Zamień na dowolny produkt z tej samej kategorii



Nie masz piersi z kurczaka?

Indyk, dorsz, lub chude mielone mięso



Nie lubisz jogurtu?

Twaróg, lub 2 jajka na twardo



Nie lubisz ryby?

Grillowany kurczak, lub chude mięso



Nie masz ziemniaków?

Brązowy ryż, lub dynia



Nie lubisz brokułów?

Jarmuż, cukinia, lub fasolka szparagowa



Nie masz quinoa?

Brązowy ryż, płatki owsiane, lub kasza gryczana



Nie lubisz awokado?

Masło orzechowe (1 łyżeczka), lub orzechy



Nie masz mleka?

Mleko roślinne bez cukru



Nie lubisz ciecierzycy?

Fasola, lub soczewica



Jesteś wegetarianką/wegetarianinem?

Zamień białko zwierzęce na jajka, tofu, ciecierzycę, soczewicę lub fasolę

FAQ

Najczęstsze pytania

- ☐ **Czy mogę pić kawę?**
Tak, bez cukru lub ze słodzikiem.
- ☐ **Czy mogę jeść pieczywo?**
Tak, zawsze wybieraj wersję pełnoziarnistą.
- ☐ **Czy mogę pić alkohol?**
Okazjonalnie, z umiarem. Unikaj przez te 21 dni, jeśli to możliwe.
- ☐ **Czy mogę jeść czekoladę?**
Wybieraj gorzką czekoladę (70%+), w małych ilościach.
- ☐ **Czy mogę zmienić kolejność posiłków?**
Tak, najważniejsze jest zachowanie kombinacji.
- ☐ **A jeśli poczuję duży głód między posiłkami?**
Najpierw wypij wodę. Jeśli głód nie mija, dodaj porcję białka.
- ☐ **Czy muszę ważyć jedzenie?**
Nie jest to konieczne — porcje są wizualne.
- ☐ **Czy mogę ćwiczyć podczas planu?**
Tak, jest to zalecane. Lekkie spacery już pomagają.
- ☐ **Co zrobić, jeśli 'złamię' dietę?**
Wróć do planu przy kolejnym posiłku, bez pomijania niczego.
- ☐ **Czy ten plan jest odpowiedni dla osób z cukrzycą?**
Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem.

Checklista z Punktacją

Każdy punkt jest wart 10 pkt. Zsumuj na koniec dnia

☐ Woda (dzienny cel)	10 pkt
☐ Śniadanie	10 pkt
☐ Obiad	10 pkt
☐ Przekąska	10 pkt
☐ Kolacja	10 pkt
☐ Sen (7-8h)	10 pkt
☐ Spacer lub aktywność fizyczna	10 pkt

Cel: 70 punktów/dzień

Nie musisz być idealna każdego dnia — liczy się średnia z tygodnia.

Dziennik Wagi

Zapisuj maksymalnie 1x w tygodniu, zawsze o tej samej porze

Tydzień 1

_____ kg

Tydzień 2

_____ kg

Tydzień 3

_____ kg

🕒 Nie waż się codziennie — dzienne wahania są normalne i mogą Cię niepotrzebnie zniechęcić.

Plan Awarwiny

"Złamałam dietę. Co teraz?"

To się zdarzy — i to jest w porządku. To, co zrobisz po potknięciu, liczy się o wiele bardziej niż samo potknięcie.

- 1 Przestań się obwiniać.**
Jedno potknięcie nie kasuje 20 dni konsekwencji.
- 2 Nie pomijaj kolejnego posiłku.**
To tylko pogłębia cykl głodu.
- 3 Wróć od razu do planu.**
Bez dodatkowego "dnia detoksu".
- 4 Pij wodę.**
Pomaga zredukować dyskomfort.
- 5 Zidentyfikuj wyzwalacz.**
Bez oceniania — tylko po to, by lepiej się przygotować.

***Konsekwencja to nie perfekcja.
To ciągłe wracanie.***

5 Nawyków

Które wzmacniają Twój plan

Jedzenie to połowa równania. Druga połowa jest właśnie tutaj.

-  **Sen**
7-8 godzin na noc. Redukuje hormony głodu.
-  **Spacer**
20-30 min dziennie już reguluje Twoją energię.
-  **Woda**
Pomaga odróżnić głód od pragnienia.
-  **Stres**
5 minut dziennie na coś, co Cię wycisza.
-  **Światło Słoneczne**
Reguluje Twój zegar biologiczny i sen.