

MARION GRILLPARZER

Dieta z sukcesem
simple glyx

Przyjazny indeks glikemiczny

BESTSELLER
1,5 MLN
EGZEMPLARZY
SPRZEDANYCH
NA ŚWIECIE



estერი

Niskoglikemiczny tydzień spalania tłuszczu

Trzy razy wieczorem i trzy razy rano wybierzcie posiłek niskowęglowodanowy (**no carb**) – obojętnie czy jako posiłek główny czy przekąskę. W inne dni samodzielnie dodawajcie dodatki, których propozycje znajdują się pod każdym przepisem.

Tak może wyglądać wasz tydzień mocy	Śniadanie spalające tłuszcz	Główne danie	Zimne dania i przekąski
1. tydzień	sałatka owocowa o niskim IG (s. 132) lub słupki warzyw z dipem pietruszkowo-migdałowym (s. 144)	sałatka z sosem winegret o niskim IG (s. 129) i spaghetti z sosem bolognese (s. 142)	Sałatka z rukoli i szparagów z pesto No Carb (s. 147)
2. tydzień	chrupiący pudding chia (s. 131) lub pierś z indyka z twarogiem chrzanowym No Carb (s. 132)	sałatka z sosem winegret o niskim IG (s. 129) i krajanka z kotletów tubinowych No Carb (s. 139)	krewetki curry na surówce z sałaty i miechunki z orkiszową bułką razową (s. 151)
3. tydzień	koktajl jagodowo-grapefruitowy (s. 135) lub talerz ogórkowo-łososiowy No Carb (s. 133)	sałatka z sosem winegret o niskim IG (s. 129) i dorsz w porach z ziemniakami w mundurkach (s. 139)	carpaccio z sera koziego z pomidorowym winegret No Carb (s. 147)
4. tydzień	musli z nektarynkami (s. 131) lub jajecznica z pomidorami No Carb (s. 133)	sałatka z sosem winegret o niskim IG (s. 129) i kurczak z woka ze szparagami No Carb (s. 142)	Sałatka z komosy z warzywami i sosem miso (s. 148)
5. tydzień	Maślankazowocami jagodowymi i olejem lnianym (s. 132) lub owocowy koktajl Popey'a No Carb (s. 134)	sałatka z sosem winegret o niskim IG (s. 129) i jajko na warzywach z bagietką pełnoziarnistą (139)	Frykadelki wołowe z pomidorem i ogórkiem No Carb (s. 153)
6. tydzień	Musli z owocami sezonowymi (s. 1310 lub omelet z szynką i cukinią No Carb (s. 133)	sałatka z sosem winegret o niskim IG (s. 129) i ryba z warzywami w pergaminie No Carb (s. 141)	Sałatka z zielonej fasolki z piersią z indyka i razową żytnią bułką (s. 153)
7. tydzień	sałatka owocowa o niskim IG (s. 132) lub jajecznica z pomidorami No Carb (s. 133)	zupajarzynowa (s. 137), kotlet jagnięcy z chlebem razowym (s. 143) i truskawki z posypką (s. 154)	Sałatka z cykorii z fosem wędzonym na gorąco No Carb (s. 149)



- 1 **Stresomierz 1: oddech.** Zwróćcie uwagę, ile razy oddychacie na minutę. Ponad 20 razy? A więc jesteście zestresowani. Sześć razy? A więc śpicie głęboko lub medytujecie. Jesteście wspaniale odprężeni. Co można: w czasie wdechu liczyć do czterech...
- 2 **Stresomierz 2: dzienniczek jedzenia.** Zapisujcie przez tydzień zjedzone stodycze i połączenia węglowodanów z tłuszczami przygotowane w napadzie łasuchowania. A następnie zastanówcie się i ustalcie, dlaczego tak postąpiliście. Z samotności, frustracji, złości, nudy, zmartwienia, braku czasu... Wzór dzienniczka można ściągnąć ze strony: www.die-glyx-diaet.de
- 5 **Odpowiednie traktowanie.** Z pewnością byłoby lepiej, gdybyśmy sami siebie odpowiednio traktowali. Zapewnili sobie spokój, zamiast środków pobudzających, obojętnie czy to cukier, kofeina czy gra na komputerze...
- 6 **Pożegnać wyrzuty sumienia!** Jedną z najważniejszych reguł „nie będę tyć przez stres” jest: wyrzuty sumienia nie mieszczą się na talerzu! Ani nigdzie w pobliżu. Uwolnijcie się od zadań, poświęćcie trochę czasu swoim prawdziwym przyjaciółom, a nie tysiącom znajomych. Wybierajcie mądrze i śpijcie spokojnie.

SIMPLE-GLYX -w praktyce

... na stres

- 3 **Pomiar napięcia. Poczujcie** od czoła, przez żuchwę, kark, ramiona aż do palców u stop, jak wszystko jest napięte. A następnie rozluźnijcie się. To przyglądanie się, „co jest zestresowane” w moim ciele, powinno należeć do waszego dnia codziennego.
- 4 **Lekarskie pomiary.** Stres wywołuje stany zapalne, cukrzycę, depresję. Można to zmierzyć: wysokie stężenie białka C-reaktywnego > 1 mg/l wskazuje na tłące się w organizmie małe ogniska zapalne. Można mierzyć insulinooporność, która pokazuje, że stres zdążył już wyrządzić jakieś szkody. Można również w ślinie zmierzyć stężenie hormonu stresu, jakim jest kortyzol.
- 7 **Więź z wszechświatem.** Pierre Franckh, król myślenia życzeniowego, schudł dzięki niemu 15 kilogramów. **Dzięki zmianie myślenia.** Jakie myśli nie pozwalają ci być szczupłym? Zmień je w pozytywne afirmacje. Zamiast „Nie dam rady schudnąć”, może być „Kocham moje ciało i podaruję mu nową lekkość”. I takie zdanie powieś na lustrze.
- 8 **Z tobą na materacu.** Naukowcy zajmujący się mózgiem twierdzą, że obszary w płatach czołowych, które odpowiadają za podejmowanie rozsądnych decyzji, są bardzo wrażliwe na niedobór snu. Zmęczony człowiek nie jest w stanie podejmować sensownych, zdrowych wyborów.



Dlatego decyduje się na cheesburgera zamiast na żytnią bułkę z ogórkiem i serem. Na ciastko francuskie z jabłkiem zamiast na plasterk jabłka... Kto śpi 8 godzin i więcej, ma mniej problemów z masą ciała.

- 9 Uwagę jedzenie.** Nie spieszyć się przy jedzeniu. Zwracać większą uwagę na to, co mówi intuicja, wsłuchiwać się w siebie i dawać organizmowi to, czego właśnie potrzebuje. Po każdym kęsie odkładać widelec, świadomie przeżuwać i smakować. W ten sposób automatycznie jesteśmy szczuplejsi i zdrowsi.
- 10 Odkwaszenie.** Ponieważ stres tuczy, to **na-leży organizm odkwasić**. Jak to się robi? Dzięki głębokiemu i regularnemu oddechowi, warzywom, aktywności fizycznej, picia dużej ilości wody, tlenowi i minerałom: magnezowi, potasowi, wapniowi... dzięki detoksowi.
- 11 Pozostać aktywną w czasie menopauzy.** Organizm nie jest przyzwyczajony do niedoboru estrogenów. Kobięce ciało przez 40 lat opływało w dostatki dzięki estrogenom. Gdy spada stężenie estrogenów, to rośnie stężenie kortyzolu i stężenie insuliny. Te często nierozpoznane w okresie menopauzy **zaburzenia gospodarki**

węglowodanowej przekazują do mózgu informację „Jesteś głodna”. Kobieta, która przytyła w tym okresie, powinna porozmawiać z lekarzem na temat hormonoterapii i/lub uprawiać więcej sportu.

- 12 Trampolina na drodze stresu.** Przy biurku, telefonie, komputerze... W ciągu kilku minut **hormony stresu „wyskoczą z nas”**, tak jak to przewiduje nasz program biologiczny. Dobry jest także stepper. Kto jest fanem nowoczesnej techniki, może wykorzystać platformę wibracyjną. Kto nie jest – wybierze taśmę lateksową lub skakankę. Wtedy, gdy pojawią się hormony stresu.
- 13 Jedno jabłko dziennie...!** Stres psychiczny sprawia, że mózg wariuje i podsyca głód na słodkie. Co pomaga? Słupki warzyw. Nie. Szklanka wody. Nie. Dieta SIMPLE-GLYX? Tak. Czyli rozsądne dostarczanie cukru i węglowodanów. Warto mieć przy sobie jabłko. Zawiera dokładnie taką dawkę cukru, jaką potrzebuje mózg w czasie stresu, a do tego inne składniki biologiczne, które odstresowują.





Muesli niskoglikemiczne. W misce wymieszać **100 g płatków owsianych, 100 g płatków orkiszowych, 100 g płatków sojowych i 50 g otrębów owsianych.** Grubo posiekać **25 g pestek dyni** i razem z **25 g ziaren słonecznika i 25 g ziaren sezamu** lekko podprażyć na suchej patelni. Zdjąć z palnika i przestudzić. 50 g suszonych moreli i 25 g suszonych krążków jabłek pokroić w małą kostkę. Wymieszać z płatkami morele i jabłka, podprażone ziarna, **50 g rodzynek i 50 g rozdrobnionych ziaren lnu.** Mieszanekę przesypać do szczelnie zamykanej puszki i przechowywać w chłodnym i suchym miejscu.

Moje przepisy na Przetrawanie

Wok dla nieprzewidzianych gości. Jeśli przed moimi drzwiami zjawiają się głodni niezapowiedziani goście, to chętnie przygotowuję wok z warzywami i rybą lub kurczakiem. Robi się go błyskawicznie, także dla całej drużyny futbolowej. **300 g mrożonej mieszanki warzywnej** na osobę podsmażyć na **oliwie** na patelni, doprawić **solą morską i świeżo mielonym pieprzem.** Odsunąć na bok. Podsmażyć na oliwie z **chili 150 gramów ryby** (na przykład łososia) lub **fileta z piersi kurczaka.** Wymieszać z warzywami i podawać.



Chleb białkowy. Zawsze mam go w zamrażarce. **6 jajek, 500 g chudego twarogu, 320 g otrębów owsianych, 2 łyżeczki soli morskiej, 1 opakowanie proszku do pieczenia, 1 łyżeczka nasion chia, ulubione przyprawy oraz posiekane orzechy i/lub nasiona** wymieszać w misce mikserem. Przełożyć do natłuszczonej formy i piec w temperaturze 180° przez około 45 minut.



Hummus, wegańska przekąska białkowa. 1 puszka ciecierzycy (masa po odsączeniu: 240 g), 2 ząbki czosnku, 3 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki pasty sezamowej, 150 ml oliwy z oliwek, 1/2 łyżeczki soli kamiennej lub morskiej, świeżo mielony pieprz. Odsączyć ciecierzycę, ząbki czosnku obrać i przekroić wzdłuż na pół. Zmiksować na gładką pastę razem z sokiem cytrynowym, pastą sezamową i oliwą. Doprawić solą i pieprzem.

Twarożek z olejem lnianym i ziołami. Dzięki kwasom omega-3 napad głodu często znika sam z siebie. 1 łyżkę oleju lnianego wymieszać ze 100 gramami twarożku. Dodać do tego 1 łyżkę świeżych posiekanych ziół i doprawić solą oraz pieprzem. Dobrze smakuje także ze świeżo pokrojonymi pomidorami i ogórkami.



Dzokerowa zupa z kapusty. Każdy powinien ją mieć w zamrażarce. Jeden dzień jedzenia zupy z kapusty wyrównuje weekendowe błędy. 1 główka kapusty stożkowej, 2 strąki zielonej papryki, 500 g marchewki, 6 dymek, 1 pęczek selera naciowego, 1 kilogram pomidorów z puszki w kawałkach. Składniki umieścić w garnku, dolać wody powyżej poziomu warzyw i zagotować. Później zmniejszyć ogień i gotować do miękkości. Doprawić świeżymi ziołami, solą morską i świeżo mielonym pieprzem.

Skrócona tabela wartości

IG

	Białko	Zdrowy tłuszcz	Błonnik	Węglowodany/IG
Słodkie i kwaśne owoce				
😊 Ananas, frisch (125 g)	1	0	2	15
😊 1 małe jabłko (100 g)	0	0	2	10
😊 5 suszonych krążków jabłek (25 g)	0	0	3	15
😊 2 morele (50 g)	0	0	1	4
😊 1 awokado (50 g)	4	47	13	1
😊 1 mały banan, trochę zielony (100 g)	1	0	2	20
😊 1 mała miseczka owoców jagodowych (125 g)	1	1	5	10
😊 1 mała gruszka (100 g)	1	0	3	10
😞 3 suszone daktyle (25 g)	1	0	2	15
😊 1 kiwi (100 g)	1	1	4	10
😊 1 brzoskwinia (125 g)	1	0	2	10
😊 3 śliwki (100 g)	1	0	2	10
😊 2 łyżeczki rodzynek (15 g)	0	0	1	10
😊 Arbuz (125 g)	1	0	0	10
😊 Winogrona (125 g)	1	0	2	20
😊 Owoce cytrusowe (125 g)	1	0	1	10

	Białko	Zdrowy tłuszcz	Błonnik	Węglowodany/IG
Warzywa i rośliny strączkowe				
😊 Karczochy (150 g)	4	0	16	4
😊 Bakłażan (150 g)	2	0	4	4
😊 Mieszane liście salat (150 g)	2	0	3	2
😊 Biała fasola (125 g)	11	1	9	20
😊 Zielona fasolka, gotowana (125 g)	3	0	4	4
😊 Mieszaneczka warzyw mrożona (200 g)	6	1	**	10
😊 Ciecierzycy (z puszki, 125 g)	9	3	6	20
😊 Warzywa kapustne (150 g)	3	0	5	5
😊 Dynia (200 g)	3	0	2	10
😊 Por (150 g)	3	1	3	5
😊 Soczewica (z puszki, 125 g)	7	0	3	15
😊 1 łyżka kukurydzy (z puszki, 15 g)	1	0	1	3

	Białko	Zdrowy tłuszcz	Błonnik	Węglowodany/IG
😊 2 marchewki gotowane (150 g)	1	0	4	10
😊 2 marchewki surowe (150 g)	1	0	4	10
😊 Czerwona papryka (150 g)	2	1	5	10
😊 4 pasternaki (200 g)	3	1	8	5
😊 Świeże grzyby (250/ 200 g)*	4	1	10	2
😊 Czerwone buraki (150 g)	2	0	4	10
😊 Bób suszony (40 g)	9	1	4	15
😊 Kapusta kiszona (150 g)	2	0	3	4
😊 ½ kg szparagów, umytych (350 g)	7	1	5	5
😊 Szpinak, boćwina (150 g)	4	0	4	1
😊 Bataty (150 g)	2	1	5	35
😊 2 pomidory (150 g)	1	0	1	4
😊 Topinambur (100 g)	2	0	12	4
😊 Cukinia (150 g)	2	1	2	3
😊 Cebula (50 g)	1	0	1	2

	Białko	Zdrowy tłuszcz	Błonnik	Węglowodany/IG
Jajka, mleko i produkty sojowe				
😊 1 jajko, ugotowane (60 g)	8	7	0	0
😊 1 mały kawałek fety (45%, 30 g)	5	6	0	0
😊 1 łyżka sera kanapkowego (15 g)	2	1	0	1
😊 1 mały kawałek halloumi (30 g)	8	8	0	0
😊 1 łyżka parmezanu, pecorino (52%)	4	3	0	0
😊 ½ kulki mozzarelli (60 g)	11	9	0	0
😊 1 trójkąt sera z białą pleśnią (70%, 30 g)	4	12	0	0
😊 1 łyżka masła (15 g)	0	13	0	0
😊 1 szklanka maślanki (0,2 l)	7	1	0	10
😊 1 kubeczek jogurtu (3,5%, 150 g)	5	6	0	5
😊 1 kubeczek gotowego jogurtu (3,5%) owocami (150 g)	4	5	1	20
😊 1 szklanka świeżego mleka (3,5%, 0,2 l)	7	7	0	10
😊 1 łyżka śmietany (30%, 15 g)	1	5	0	1