

Hiperinsulinka-Katarzyna Wójcik

Pyszne i szybkie
pomysły na owsianki
z niskim indeksem
glikemicznym



10 pomysłów na
zdrowe owsianki

Witaj!

Nazywam się Kasia Wójcik i jestem dietetykiem.

Na co dzień zajmuję się układaniem indywidualnych diet dla osób z insulinoopornością, PCOS i cukrzycą.

Uczę jak bilansować odpowiednio posiłki nie tracąc przy tym głowy. Na moim instagramie znajdziesz wiele porad dotyczących zdrowego stylu życia a także wiele dietetycznych przepisów. W tym e-booku chcę Ci pokazać jak w łatwy sposób skomponować

pyszne owsianki z niskim indeksem glikemicznym.



Hiperinsulinka
Katarzyna Wójcik

Owsianka kojarzy Ci się z nudnym
śniadaniem?

Nie wiesz jak prawidłowo ją
zbilansować, aby stanowiła
pełnowartościowe śniadanie z
niskim indeksem glikemicznym?

W tym e-booku dowiesz się jak
prawidłowo bilansować
śniadaniową owsiankę, aby
dostarczała Ci wszystkich
niezbędnych składników przy tym
nie podnosząc znacząco poziomu
cukru we krwi.

W jednym miejscu masz zbiór
ciekawych i łatwych przepisów na
pyszne owsianki, które odmienią
Twoje śniadanie!



Praktyczne porady

- płatki owsiane najlepiej zalewaj gorącą lub wrzącą wodą aby napęczniały, nie gotuj jej na mleku i nie rozgotowuj. Powoduje to zmianę struktury płatków i ich kleikowanie co zwiększa indeks glikemiczny. Płatki zalane wodą nie ulegają rozpadowi, ale są zmiękczone i przy tym lżej strawne niż suche płatki
- zamiast mleka lepiej używaj fermentowanych produktów mlecznych jak jogurt, kefir czy maślanka. Mleko, choć nie wszyscy pamiętają zawiera cukier prosty- laktozę, która szybko ulega rozkładowi w jelicie cienkim. Fermentowane produkty mleczne są zdecydowanie lepszym wyborem, mają niższy indeks glikemiczny, są lżej strawne i zawierają pro i prebiotyki odżywiające florę bakteryjną.
- zadbaj o źródło białka w postaci jogurtu, kefiru, maślanki czy sera (białego, wiejskiego) – spowoduje to, że posiłek będzie miał niższy indeks glikemiczny a także dzięki zawartości białka nasyci organizm na dłużej, nie spowoduje szybkiego uczucia głodu po posiłku. Fajnym rozwiązaniem jest zamiana naturalnego jogurtu na skyr o zwiększonej ilości białka





- dołóż źródło tłuszczów, najlepiej jedno i wielonienasyconych zmniejszających stan zapalny w organizmie. Szczególnie warto włączyć : awokado, nasiona chia, lnu, orzechy laskowe, orzechy włoskie, pini, pekan, migdały, masło z migdałów, wiórki kokosowe. Ogranicz pestki dyni i słonecznika, ponieważ zawierają więcej kwasów omega 6. Możesz dodawać, ale małe ilości
- wybieraj owoce o małej zawartości węglowodanów i niskim indeksie glikemicznym jak owoce jagodowe [truskawki, maliny, jagody, porzeczki], jabłka, wiśnie, owoce cytrusowe, a unikaj owoców z wysoką zawartością węglowodanów jak np. mocno dojrzały banan. Dodatek kawałka banana w połączeniu z innymi owocami jest w porządku, ale unikaj jego większych ilości szczególnie dojrzałych. Jeśli zdecydujesz się na banana wybieraj tego zielonego, zawierającego skrobię oporną.

Skrobia oporna jak wynika z nazwy jest odporna na działanie enzymów trawiennych i w niezmienionym stanie trafia do jelita grubego odżywiając w ten sposób florę jelitową nie powodując gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi.



- nie dodawaj zbyt dużej ilości suszonych owoców: rodzynek, daktyli, żurawiny, śliwek czy moreli. Pozbawione wody mają wysoką koncentrację cukrów prostych i mogą powodować wyrzuty glukozy. Jeśli się na nie decydujesz to w małej ilości i w obecności orzechów
- dodawaj do niej przyprawy takie jak cynamon, imbir zwiększające wrażliwość tkanek na insulinę oraz kakao czy gorzką czekoladę zawierające polifenole i antyoksydanty
- zjedz owsiankę na zimno lub przyrządzoną poprzedniego dnia. Zimna owsianka ma niższy indeks glikemiczny niż ta gorąca
- dokładnie żuj i jedz wolno. Owsianka zjedzona na szybko nie da mózgowi sygnału, że organizm jest najedzony i będzie chciał od razu coś „dojeść”. Powolne i uważne jedzenie zwiększa sytość po posiłku, enzymy trawienne mają większą dostępność do składników i możemy uniknąć problemów żołądkowych

Słodki dodatek np. czekolady pozwoli zaspokoić ochotę na słodycze w ciągu dnia

Spis treści

1. Owsianka szarlotka
2. Owsianka snickers
3. Owsianka rafaello
4. Owsianka pierniczkowa
5. Pieczona owsianka
6. Owsianka z serkiem wiejskim
7. Czekoladowa owsianka z chia i owocami
8. Owsianka nocna
9. Owsianka chałkowa
10. Owsianka tiramisu

Smacznego!





I. Owsianka szarlotka



Składniki

- 40 g (4 łyżki) płatków owsianych górskich
- 150 g jogurtu naturalnego lub roślinnego
- pół jabłka
- 15 g (łyżka) orzechów włoskich
- 10 g (2 łyżeczki) mielonego siemienia lnianego
- cynamon

Wykonanie

Zmiel siemię lniane. Zalej wrzątkiem płatki ponad ich poziom i poczekaj 5 minut. Następnie wymieszaj je z siemieniem lnianym.

Na suchej patelni podpraż delikatnie orzechy. Jabłko umyj i pokrój.

Owsiankę wymieszaj z jogurtem, dodaj cynamon, orzechy oraz owoce.

Wartość odżywcza

Kaloryczność:
447 kcal

Białko:
14,9 g

Tłuszcz:
20,8 g

Węglowodany:
50 g

Siemię lniane najlepsze jest świeżo mielone, nie odtłuszczone



2. Owsianka snickers



Składniki

- 30 g (3 łyżki) płatków owsianych górskich
- 150 g jogurtu naturalnego lub roślinnego
- pół banana
- 15 g (łyżka) orzechów ziemnych
- 10 g (płaska łyżeczka) masła orzechowego
- 2 kostki gorzkiej czekolady

Wykonanie

Płatki owsiane zalej wrzątkiem i poczekaj 5 minut. Masło orzechowe, pokrojoną jedną kostkę czekolady zalej odrobiną wrzątku i przygotuj polewę. Gdy płatki namiękną wymieszaj je z jogurtem, dodaj pokrojonego banana, orzeszki, drugą kosteczkę czekolady posiekaj i polej wszystko orzechowo-czekoladową polewą.

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

451 kcal

Białko:

14,8 g

Tłuszcz:

21,4 g

Węglowodany:

50 g

Raffaello



3. Owsianka rafaello



Składniki

- 40 g (4 łyżki) płatków owsianych górskich
- 60 ml (3 łyżki) mleczka kokosowego
- 100 g jogurtu typu skyr
- pół szklanki wody
- 10 g (2 łyżeczki) wiórek kokosowych
- 100 g mrożonych owoców
- 2-3 krople aromatu migdałowego

Wykonanie

Płatki owsiane ugotuj na wodzie z dodatkiem mleczka kokosowego i łyżeczki wiórek. Ostudź i wymieszaj z jogurtem oraz aromatem. Truskawki rozmroź i rozgnieć widelcem z odrobiną erytrytolu. Polej owsiankę i posyp ją wiórkami.

Owsianka, dzięki dodatkowi mleczka kokosowego wychodzi bardzo kremowa

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

438 kcal

Białko:

19,2 g

Tłuszcz:

22,4 g

Węglowodany:

40 g



4. Owsianka pierniczkowa



Składniki

- 40 g [4 łyżki] płatków owsianych górskich
- 150 g jogurtu naturalnego/ skyra
- 150 g pomarańczy (mała sztuka)
- 20 g [2 łyżki] płatków migdałowych
- cynamon, przyprawa do piernika

Wykonanie

Płatki owsiane, przyprawę do piernika zalej wrzątkiem do poziomu płatków na ok. 5-10 minut. Po tym czasie wymieszaj z jogurtem. Płatki migdałowe upraż na suchej patelni do ich zarumienienia i wysyp na owsiankę. Pomarańczę umyj, sparz wrzątkiem i obierz ze skórki. Pokrój w kostkę i dodaj na wierzch. Posyp wszystko cynamonem.

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

436 kcal

Białko:

15,9 g

Tłuszcz:

17,9 g

Węglowodany:

53 g



5. Pieczona owsianka

Składniki

- 40 g (4 łyżki) płatków owsianych
- 125 ml (pół szklanki) mleka 1.5 %
- 100 g jogurtu skyr
- garść mrożonych owoców
- 10 g orzechów laskowych
- 10 g płatków migdałowych
- aromat waniliowy

Wykonanie

Płatki, mleko, owoce, orzechy i aromat waniliowy wymieszaj w miseczce żaroodpornej.

Nagrzewaj piekarnik do 180 stopni i wstaw wymieszaną owsiankę na ok. 15-20 minut aż będzie upieczona. Ostudź i na wierzch dodaj jogurt.

Zamiast orzechów świetnie sprawdzi się masło orzechowe

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

429 kcal

Białko:

25 g

Tłuszcz:

16,6 g

Węglowodany:

45 g





6. Owsianka z serkiem wiejskim

Składniki

- 40 g (4 łyżki) płatków owsianych
- 100 g serka wiejskiego
- pół gruszki
- 15 g (łyżka) orzechów nerkowca
- 5 g (łyżeczka) nasion słonecznika

Wykonanie

Płatki owsiane zalej wrzątkiem/
gorącą wodą do ich poziomu
i odstaw na 5-10 minut.

W międzyczasie na suchej patelni
praż orzechy, na wyłączoną już
patelnię dorzuć pestki słonecznika.
Płatki wymieszaj z serkiem, dodaj
orzechy i pestki. Gruszkę pokrój
i dodaj na wierzch.

Orzechów nie praż zbyt długo,
aby się nie spaliły

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

418 kcal

Białko:

20,4 g

Tłuszcz:

16,1 g

Węglowodany:

48 g





7. Owsianka czekoladowa z chia i owocami

Składniki

- 30 g (3 łyżki) płatków owsianych
- pół szklanki mleka
- 10 g (2 łyżeczki) nasion chia
- pół łyżki kakao
- łyżeczka erytrytolu
- 40 g (2 łyżki) białego sera
- kawałek mango
- 100 g (garść) mrożonych malin
- 10 g (łyżka) płatków migdałowych

Wykonanie

Płatki, nasiona chia, kakao i erytrytol zalej wodą oraz mlekiem (łącznie ok. szklanka) i doprowadź do wrzenia mieszając. Następnie wyłącz palnik i odstaw pod przykryciem do ostygnięcia. Po tym czasie dodaj biały ser oraz owoce. Posyp wszystko płatkami migdałów.



Wartość odżywcza

Kaloryczność:

437 kcal

Białko:

22,3 g

Tłuszcz:

14,2 g

Węglowodany:

55 g



8. Owsianka nocna

Składniki

- 30 g (3 łyżki) płatków owsianych górskich
- 150 g jogurtu naturalnego
- 30 g (2 łyżeczki) dżemu 100% owoców lub domowego
- kiwi
- 20 g (czubata łyżka) orzechów włoskich

Wykonanie

Płatki owsiane zalej jogurtem i wymieszaj. Zamknij w słoiczku lub pojemniczku i odstaw do lodówki na całą noc. Następnego dnia wymieszaj z dżemem, dodaj owoce oraz orzechy.

Zamiast dżemu możesz zblendować owoce i wymieszać z płatkami i jogurtem

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

425 kcal

Białko:

12,9 g

Tłuszcz:

18 g

Węglowodany:

53 g





9. Owsianka chatwowa

Składniki

- 40 g [4 łyżki] płatków owsianych
- 15 g [2 łyżeczki pasty tahini lub masła orzechowego]
- 15 g [łyżka] migdałów
- połówka granata
- 150 g jogurtu naturalnego
- opcjonalnie odrobina erytrytolu

Wykonanie

Płatki owsiane zalej wodą do ich poziomu. Odczekaj 5-10 minut i połącz z pastą tahini lub jeśli jej nie masz z masłem orzechowym. Posyp pestkami granatu i posiekanymi migdałami.

Granat pokrój na pół. Weź miskę. Owoc odwróć pestkami do dołu i uderzaj w niego drewnianą łyżką w skórkę a ziarenka będą wpadać do miski

Wartość odżywcza

Kaloryczność:

446 kcal

Białko:

16,1 g

Tłuszcz:

21,9 g

Węglowodany:

46 g





10. Owsianka tiramisu

Składniki

- 40 g (4 łyżki) płatków owsianych górskich
- 150 g jogurtu naturalnego lub roślinnego
- łyżeczka kawy rozpuszczalnej
- 12 g (2 łyżki) wiórków kokosowych
- łyżeczka kakao
- 150 g mrożonych owoców np. malin

Wykonanie

Płatki owsiane, wiórki kokosowe i kawę zalej wrzątkiem i poczekaj 10 minut. Na dno szklanki lub miseczki dodaj połowę porcji płatków. Zalej połową porcją jogurtu, posyp kakao i dodaj mrożone owoce. Następnie nałóż drugą warstwę wszystkich produktów.



Wartość odżywcza

Kaloryczność:

413 kcal

Białko:

13,9 g

Tłuszcz:

16,2 g

Węglowodany:

53 g

Mam nadzieję, że e-book był dla Ciebie przydatny i owsianka nie będzie Ci się kojarzyć już z nudną papką :)

Jeśli potrzebujesz pomocy w komponowaniu innych zdrowych posiłków, chcesz nauczyć się gotować z niskim indeksem glikemicznym wykup indywidualną współpracę dietetyczną.

Na mojej stronie internetowej www.hiperinsulinka.pl w zakładce współpraca jest do wypełnienia formularz kontaktowy.

Obserwuj mnie też:



@hiperinsulinka



hiperinsulinka