



DR JASON FUNG

# KOD OTYŁOŚCI

KSIĄŻKA KUCHARSKA  
DLA ZDROWIA

Przepisy kulinarne, dzięki którym  
pokonasz cukrzycę, schudniesz  
i poprawisz samopoczucie



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański  
ZDJĘCIA WEWNĘTRZNE: Gabriel Cabrera, przy współpracy z Marley Hutchinson  
WSPÓŁPRACA: Blanka Smekal i Brianne Beaudoin

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-518-4

Tytuł oryginału: *The Obesity Code Cookbook*

Copyright © 2019 by Jason Fung and Alison Maclean  
First Published by Greystone Books Ltd.  
343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznie program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



*Książkę tę dedykuję mojej rodzinie,  
która zawsze udzielała mi pomocy i wsparcia  
w podróży zwanej życiem.*

*To prawdziwe błogosławieństwo.*

*Moim rodzicom,*

*Wing i Mui Hun Fung,*

*Michaelowi i Margaret Chan,*

*od których bardzo dużo się nauczyłem.*

*Mojej żonie, Minie, która jest dla mnie wszystkim.*

*Moim dzieciom, Jonathanowi i Matthew,*

*które zawsze radują moje serce.*



# SPIS TREŚCI

## WPROWADZENIE

|  |           |
|--|-----------|
| • Epidemia otyłości .....  | <b>9</b>  |
| • Co jeść .....  | <b>18</b> |
| • Kiedy jeść .....   | <b>30</b> |
| • Praktyczne informacje o poście i najczęściej<br>zadawane pytania ..... | <b>35</b> |

## PRZEPISY KULINARNE

|   |            |
|---|------------|
| • Spizarnia .....                                 | <b>45</b>  |
| • Potrawy na przerywanie postu .....              | <b>50</b>  |
| • Ważne sałatki .....                             | <b>68</b>  |
| • Warzywa .....                                   | <b>86</b>  |
| • Drób: kurczak, kaczka i indyk .....             | <b>106</b> |
| • Ryby i owoce morza .....                        | <b>122</b> |
| • Mięso: wołowina, jagnięcina i wieprzowina ..... | <b>144</b> |
| • Smakołyki i przekąski .....                     | <b>166</b> |
| • Buliony i inne napoje .....                     | <b>184</b> |

## DODATEK

|  |            |
|--|------------|
| • Plany postów 16-, 24- i 36-godzinnych..... | <b>197</b> |
|--|------------|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>PODZIĘKOWANIA</b> ..... | <b>204</b> |
|----------------------------|------------|

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>INDEKS</b> ..... | <b>205</b> |
|---------------------|------------|

# WPROWADZENIE

## EPIDEMIA OTYŁOŚCI

Dorastałem w Toronto w Kanadzie, a ów okres mojego życia przypadł na lata siedemdziesiąte ubiegłego stulecia. Gdyby ktoś wtedy powiedział mi, że w ciągu kilkudziesięciu lat otyłość stanie się palącym problemem w skali globalnej, byłbym głęboko zszokowany. W tamtych czasach istniały – oparte na maltuzjanizmie\* – poważne obawy, że potrzeby żywieniowe światowej populacji przekroczą światowe możliwości produkcji żywności, w związku z czym grozi nam masowy głód. Największym zmartwieniem przyrodników było globalne *ochłodzenie* z powodu odbijania się światła słonecznego od znajdujących się w powietrzu pyłów, w czym upatrywano przyczyny początku nowej epoki lodowcowej.

Po niemal pięćdziesięciu latach okazało się jednak, że mamy zupełnie odwrotne problemy. Globalne ochłodzenie przestało zaprzęcać nam głowy, a jego miejsce zajęły globalne ocieplenie i topnienie polarnej czapy lodowej – dziś to one dominują w wiadomościach. A zamiast światowego głodu mamy największą w historii ludzkości epidemię otyłości.

Możemy tu wskazać na dwa wzajemnie powiązane aspekty.

Pierwszy – jaka jest przyczyna tego zjawiska? Fakt, że ma ono wymiar globalny i że jest relatywnie nowe, nie pozwala upatrywać jej w wadach

---

\* Maltuzjanizm (stacyczna teoria zasobów) – opublikowana w 1798 roku teoria, zgodnie z którą wzrost liczby ludności, odbywający się w postępie *geometrycznym*, oraz wzrost produkcji żywności, zachodzący w postępie *arytmetycznym*, muszą prowadzić do przeludnienia. Jej twórcą był Thomas Malthus, żyjący w XVIII i XIX w. angielski ekonomista (przyp. tłum.).

genetycznych. W latach siedemdziesiątych nie słyszało się o ćwiczeniach w czasie wolnym. Wówczas nie wylewało się siódmych potów do rytmu klasycznych przebojów. Siłownie i kluby fitness zaczęły wyrastać jak grzyby po deszczu dopiero w latach osiemdziesiątych.

Drugi – dlaczego jesteśmy bezradni wobec tego zjawiska? Nikt *nie chce* być gruby. Od ponad czterdziestu lat lekarze konsekwentnie zalecają stosowanie niskotłuszczowej, redukcyjnej diety w celu zachowania szczupłej sylwetki. Mimo to epidemia otyłości niepowstrzymanie się szerzy. W Kanadzie w latach 1985-2011 liczba przypadków otyłości potroiła się, wzrastając z 6 do 18 procent. Wszelkie dostępne dane wskazują na to, że ludzie desperacko usiłowali zredukować liczbę spożywanych kalorii i tłuszczów oraz więcej ćwiczyć, jednak nie udawało się im schudnąć. Nasuwa się jedynie logiczne wytłumaczenie: nie rozumieliśmy istoty problemu. Nie było nim bowiem ani nadmierne spożycie tłuszczów, ani zbyt wysoka kaloryczność posiłków, stąd też redukcja jednego i drugiego nie przyniosła rezultatów. Dlaczego zatem ludzie tyją?

W latach dziewięćdziesiątych ukończyłem studia na Uniwersytecie w Toronto i na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, zdobywając tytuł lekarza medycyny i specjalisty nefrologa. Przyznam szczerze, że w najmniejszym nawet stopniu nie interesowało mnie leczenie otyłości – ani na studiach, ani podczas rezydentury czy specjalizacji, ani po rozpoczęciu praktyki lekarskiej. Zresztą nie tylko ja wykazywałem taką postawę. Zagadnienie to nie interesowało niemal nikogo spośród lekarzy, którzy w tamtym okresie zdobyli wykształcenie w Ameryce Północnej. Na studiach nie uczono nas w zasadzie niczego na temat odżywiania, a jeszcze mniej mówiono o leczeniu otyłości. Natomiast mnóstwo godzin wykładowych poświęcano przepisywaniu pacjentom odpowiednich leków i ich operowaniu. Nabrałem wprawdy w stosowaniu setek leków i wykonywaniu dializ. Wiedziałem wszystko na temat leczenia chirurgicznego oraz wskazań do jego przeprowadzania. Nie miałem jednak zielonego pojęcia o tym, jak pomagać pacjentom z nadwagą bądź otyłością – mimo że epidemia otyłości była już dobrze rozpoznana, a tuż za nią szła epidemia cukrzycy typu 2, z wszystkimi ich implikacjami zdrowotnymi. Lekarze nie dbali o dietę. Od tego byli dietetycy.

Dieta – wraz z utrzymaniem zdrowej wagi – to jednak integralna część zdrowia człowieka. Nie chodzi tu tylko o to, aby dobrze prezentować się

w bikini na plaży podczas letnich wakacji. Żeby tylko. Nadwaga to nie problem jedynie estetyczny – to główna przyczyna cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego, które radykalnie podwyższają ryzyko zawału serca, udaru mózgu (wylewu), raka, nefropatii cukrzycowej, ślepoty, amputacji oraz neuropatii cukrzycowej – i wielu innych problemów. Otyłość nie była zatem marginalnym zagadnieniem medycznym. Zdałem sobie wówczas sprawę z tego, że leżała ona u podstaw większości chorób, z którymi się stykałem jako lekarz, ale prawnie nic o niej nie wiedziałem.

Jako nefrolog wiedziałem jednak, że – jak dotąd – najczęstszą przyczyną niewydolności nerek jest cukrzyca typu 2. Pacjentów chorych na nią leczyłem więc tak, jak mnie uczono (innej wiedzy nie miałem): za pomocą leków, takich jak insulina, oraz zabiegów, na przykład dializ.

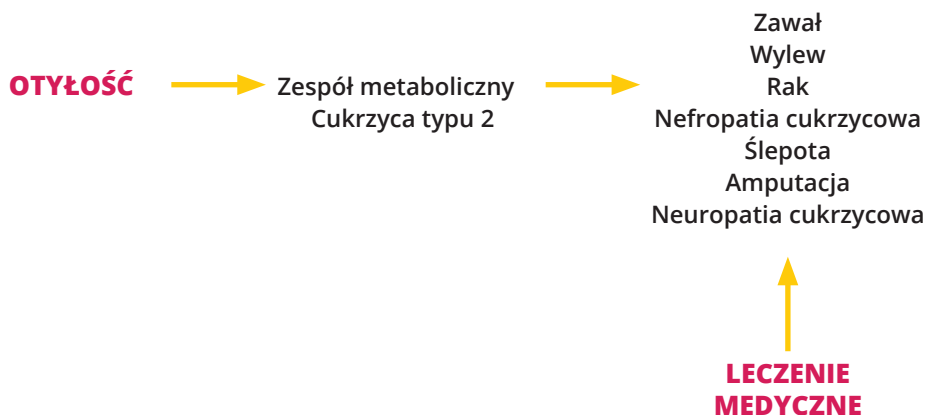
Z doświadczenia wiedziałem, że insulina może być przyczyną tycia. W rzeczywistości wszyscy o tym wiedzieli. Nic dziwnego, że pacjenci byli zdeorientowani. „Panie doktorze – pytali – zawsze powtarzał mi pan, żeby schudnąć, ale insulina, którą mi pan podaje, sprawia, że mocno tyję. Czy ona na pewno mi pomaga?” Przez długi czas nie wiedziałem, co im odpowiadać, ponieważ rzeczywiście im nie pomagała.

Pacjenci znajdujący się pod moją opieką nie wracali do zdrowia. Tak naprawdę byłem tylko świadkiem ich podupadania na zdrowiu. Nie byli w stanie schudnąć. Ich choroba, cukrzyca typu 2, pogłębiała się, choć dużo więcej szkód ponosiły nerki. Leki, operacje i zabiegi nie pomagały. Dlaczego?

U podstaw całego problemu leżała masa ciała. Otyłość była przyczyną zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2, które z kolei odpowiadały za wszystkie inne problemy zdrowotne moich pacjentów. Mimo to jednak cała współczesna medycyna – z wszystkimi jej lekami, nanotechnologią oraz iście wirtuozowskimi manipulacjami genetycznymi – ślepo skupiała się jedynie na problemach końcowych.

Nikt nie leczył przyczyny pierwotnej. Mimo że za pomocą dializ leczyliśmy niewydolność nerek, pacjenci nadal zmagali się z otyłością, cukrzycą typu 2 i wszystkimi innymi komplikacjami wynikającymi z otyłości. *Powinniśmy byli leczyć otyłość, lecz zamiast tego usiłowaliśmy jedynie zlikwidować problemy spowodowane otyłością.* Takiego właśnie postępowania uczono mnie i w zasadzie wszystkich innych lekarzy w Ameryce Północnej. Ale ono się nie sprawdzało.

## Ilustracja 1. Standardowy paradygmat leczenia medycznego



Gdy pacjent chudnie, cukrzyca typu 2 cofa się, zatem likwidowanie przyczyny pierwotnej u pacjentów z cukrzycą typu 2 to jedyna logiczna metoda leczenia tej choroby. Gdy z samochodu wycieka olej silnikowy, to rozwiązaniem nie jest zakup większej ilości oleju i mopa do zmywania plam. Rozwiązaniem jest zlokalizowanie wycieku i jego likwidacja. Jako lekarze popełnialiśmy błąd, ignorując wyciek i zmywając podłogę za pomocą mopa.

Gdybyśmy od początku leczyli otyłość (patrz: ilustracja 1), wówczas cukrzyca typu 2 i zespół metaboliczny nie pojawiałyby się. Jeśli cukrzyca nie występuje, nie może rozwinąć się nefropatia cukrzycowa (cukrzycowa choroba nerek). Podobnie neuropatia cukrzycowa. Z perspektywy czasu to oczywiste.

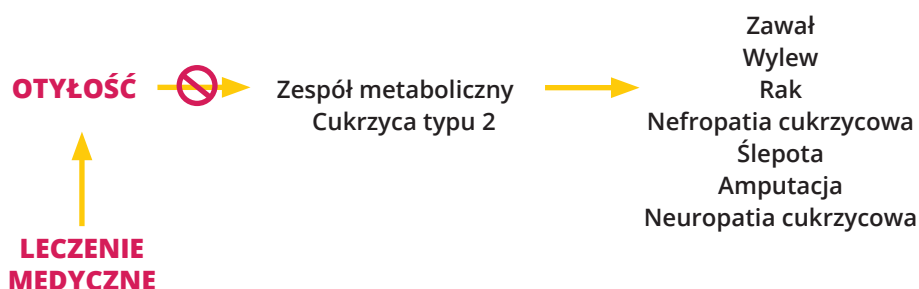
Zrozumiałem więc, gdzie popełnialiśmy błąd. Sęk w tym, że nie wiedziałem, jak zmienić sposób kuracji, ponieważ nie miałem pojęcia o leczeniu otyłości. Uświadomiłem sobie, że mimo dziesięcioletniej praktyki lekarskiej miałem jedynie podstawową wiedzę na temat odżywiania. Moment ten stał się początkiem mojej dziesięcioletniej podróży poznawczej i ostatecznie doprowadził mnie do stworzenia programu o nazwie Intensywne Zarządzanie Dietą ([www.IDMprogram.com](http://www.IDMprogram.com)) oraz założenia Kliniki Metabolicznej w Toronto ([www.torontometabolicclinic.com](http://www.torontometabolicclinic.com)).

Rozmyślając poważnie nad leczeniem otyłości, zrozumiałem, że muszę odpowiedzieć sobie na jedno niezwykle ważne pytanie: Dlaczego ludzie tyją? Inaczej mówiąc, jaka jest przyczyna pierwotna tycia i otyłości? Nie stawiamy



sobie tego zasadniczego pytania, ponieważ uważamy, że znamy odpowiedź. Sądzimy, że za otyłość odpowiada nadmierne spożycie kalorii. Gdyby to była prawda, wówczas rozwiązanie kwestii chudnięcia byłoby proste: zmniejszyć spożycie kalorii.

## Ilustracja 2. Skuteczniejszy paradygmat leczenia medycznego



Ale to już robiliśmy. Do znudzenia. Od czterdziestu lat jedyna porada, której udziela się odnośnie do chudnięcia, to zmniejszenie spożycia kalorii i zwiększenie ilości ćwiczeń fizycznych. „Jedz mniej, ćwicz więcej” to wysoce nieskuteczna strategia. Tabele wartości kalorycznej występują na opakowaniach wszystkich produktów spożywczych. Istnieją książki z tabelami wartości kalorycznej. Mamy też aplikacje liczące kalorie. Maszyny, na których ćwiczy się na siłowni, także mają liczniki kalorii. Robimy wszystko, co w ludzkiej mocy, by liczyć kalorie w celu zmniejszenia ich podaży. Czy to okazało się skuteczne? Czy zbędne kilogramy topnieją nam niczym bałwan na przedwiośnie? Nie. A przecież *powinny*. Dowody empiryczne, jasne jak słońce, świadczą o tym, że to *nieskuteczne*.

Gdy spojrzeć na tę całą historię z kaloriami z punktu widzenia ludzkiej fizjologii, wali się ona jak domek z kart. Organizm nie reaguje na kalorie. Na powierzchni komórek nie ma receptorów kalorii. Organizm nie wie, ile człowiek ich spożywa bądź redukuje. Skoro organizm nie liczy kalorii, dlaczego my mielibyśmy to robić? Kaloria to po prostu jednostka energii zapożyczona z fizyki. W dziedzinie medycyny otyłości tak usilnie dążono do znalezienia prostej miary energii żywności, że całkowicie zignorowano ludzką fizjologię i zwrócono się ku fizyce.

Stwierdzenie „kaloria to kaloria” szybko się spopularyzowało. Skłoniło również do postawienia pytania: Czy wszystkie kalorie są tak samo tuczące? Odpowiedź na to pytanie brzmi: Absolutnie *nie*. Sto kalorii zawartych w sałatce z jarmużu nie jest tak tuczących jak sto kalorii zawartych w słodyczach. Sto kalorii zawartych w fasoli nie jest tak tuczących jak sto kalorii zawartych w białym chlebie z dżemem. A jednak przez czterdzieści lat wierzyliśmy, że każda kaloria jest tak samo tuczająca.

Właśnie dlatego napisałem *Kod otyłości*\*. W książce tej wykorzystałem wiedzę zdobytą w ciągu dziesięciu lat, podczas których tysiącom pacjentów pomogłem schudnąć dzięki zastosowaniu opracowanego przez mnie programu Intensywne Zarządzanie Dietą. Odżywianie to klucz do metabolizmu – procesów rozkładu cząsteczek pochodzących z żywności w celu dostarczenia organizmowi energii (kalorii) niezbędnej do budowy, konserwacji i naprawy tkanek oraz do jego wydajnego funkcjonowania. Aby odpowiedzieć na najważniejsze pytanie – jakie przyczyny leżą u podstaw tycia? – zacząłem od początku, to znaczy rozłożyłem model kaloryczny na czynniki pierwsze i ustaliłem, co się dzieje naprawdę: otyłość to zaburzenie o podłożu hormonalnym, a nie kalorycznym. Natomiast dwa główne czynniki decydujące o tyciu i chudnięciu to: co jemy i kiedy jemy.

## INSULINA

W organizmie człowieka nic nie dzieje się przypadkowo. Każdy proces fizjologiczny jest ściśle kontrolowany przez sygnały hormonalne. To, czy serce bije nam szybciej, czy wolniej, jest ściśle kontrolowane przez hormony. Podobnie obfitość oddawania moczu. To, czy spożywane przez nas kalorie są spalane w celu uzyskania energii, czy magazynowane w postaci tłuszczu, również jest ściśle kontrolowane przez hormony. A zatem podstawowy problem w kontekście otyłości to nie liczba spożywanych kalorii, lecz sposób ich wykorzystywania. Natomiast hormon, któremu musimy przyjrzeć się bliżej, to *insulina*.

Insulina to hormon odpowiedzialny za magazynowanie tłuszczu. Nie ma w tym nic złego – takie jest jego zadanie. Podczas posiłku produkcja insuliny

---

\* Książki autora dostępne są w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.)

## SZAKSZUKA



Ten wywodzący się z wielu tradycyjnych kuchni Izraela i Afryki Północnej gęsty, szybki w przyrządzaniu i pikantny sos pomidorowy znakomicie komponuje się z jajkami. To prawdziwa aromatyczna uczta, dobra na każdą porę dnia. Dodatek w postaci fety dostarcza dość tłuszczu, byś czuł się syty przez wiele godzin.

PRZEPIS NA 4 PORCJE

2 **żółte cebule**  
 2 **papryki czerwone**  
 4 **zębki czosnku**  
 3 **łyżki oliwy z oliwek**  
 Łyżeczka **mielonego kminu rzymskiego**  
 Łyżeczka **pieprzu cayenne**  
 2 łyżki **koncentratu pomidorowego**  
 800 ml **całych pomidorów z puszki (z sokiem)**  
 8 **jajek**  
 4 **gałązki świeżej kolendry**  
 Pęczek **natki pietruszki**  
 80 g **fety**  
**Sól i pieprz**

- Zbierz, przygotuj i odmierz składniki. Pokrój cebulę w cienkie plasterki. Pokrój paprykę w niewielkie kawałki. Drobno posiekaj czosnek.
- W rondlu na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek. Podsmaż krótko (sauté) cebulę i paprykę (przez około 5 minut) lub dopóki nie zmiękną. Dodaj czosnek i smaż przez minutę. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj kmin rzymski, pieprz cayenne i koncentrat pomidorowy, wymieszaj. Smaż przez 2-3 minuty lub dopóki koncentrat pomidorowy nie zacznie się karmelizować. Dodaj pomidory razem z sokiem. Ponownie dopraw solą i pieprzem.
- Smaż na wolnym ogniu (powinno pojawiać się kilka bąbelków na powierzchni) bez przykrycia przez 10-15 minut, dopóki sos się nie zredukuje. Powinien być na tyle gęsty, by wgłębienie na powierzchni od łyżki nie ustępowało.
- Zrób osiem wgłębień w sosie i ostrożnie wbij w nie jajka (będzie ci łatwiej, jeśli uprzednio wbijesz jajka do kokilek). Dopraw je solą i pieprzem. Przykryj i duś przez 3 minuty albo do ścięcia się białek (żółtka wedle uznania).
- Kolendrę i natkę pietruszki porwij na duże kawałki i posyp całą powierzchnię potrawy. Równomiernie pokrusz fetę, ale omiń jajka.
- Gotową szakszukę podziel na cztery porcje tak, aby każdy dostał po dwa jajka. Podawaj w miseczkach.

# INDEKS

## A

alkohol 23, 46  
anchois 48  
    dorsz pod chrustem  
    z suszonych  
    pomidorów i orzechów  
    pekan 126  
    kotlety wieprzowe z szałwią  
    i jabłkami 158  
    przegrzebki z prosciutto  
    130  
    sałatka nicejska 79  
aspiryna 38  
awokado 29  
    dorsz z sałatką coleslaw  
    z mango  
    i awokado 125  
    guacamole z chrupiącymi  
    warzywami 173  
    sałatka z kurczaka,  
    awokado i gruyère'a 76  
azjatyckie zielone warzywa  
z olejem sezamowym  
i miso 88

## B

bakłażan (hummus  
z bakłażana 174)  
bazylia (świeża)  
    curry z warzywami po  
    tajsku 104  
    dorsz pod chrustem  
    z suszonych pomidorów  
    i orzechów pekan 126  
    kurczak  
    z warzywami w stylu  
    śródziemnomorskim 112  
    pomidorki z patelni  
    ze wstążkami bazyliowymi  
    97  
    pyszny klops  
    z gruyèrem 150  
    ricotta z zakrętasem z pesto  
    182  
    sałatka caprese 73  
    sałatka nicejska 79  
    wietnamski bulion (rosół)  
    wołowy 192  
białko 27, 32, 47  
błonnik 29

boczek i pancetta  
    duszone pory i pieczarki  
    z pancettą 90  
    kurczak  
    z warzywami w stylu  
    śródziemnomorskim 112  
    sałatka z rukoli, fig  
    i orzechów włoskich  
    z boczkowym  
    winegretem 71  
    szybkie cassoulet  
    z kaczką 117  
    zapiekanek pasterska  
    z tłuczonymi słodkimi  
    ziemniakami 155  
ból głowy 40  
brokuł grillowany z oliwą  
czosnkowo-chili 95  
brukselka  
    brukselka z masłem  
    czosnkowym z nutą  
    musztardową 91  
    sałatka z tartej brukselki  
    z pecorino i orzeszkami  
    piniowymi 84  
bulion z kości 25, 186-88  
buliony 186-92

buraki

- buraki z liśćmi 93
- sałatka z buraków i marchewki 81

burrata 74

**C**

caprese, sałatka 73

cebula; p. także: warzywa

- piperade 98
- szakszuka 65
- zupa cebulowa z ementalerem 96

cedrowe, drewno 137

chia 26

- deser z nasionami chia 53

chili, papryczka

- brokuł grillowany z oliwą czosnkowo-chili 95
- curry z jagnięciną i ryżem kalafiorowym 152

- curry z warzywami po tajsku 104

- dorsz pod chrustem z suszonych pomidorów i orzechów pekan 126

- dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125

- guacamole z chrupiącymi warzywami 173

- krewetki z czosnkiem, chili i fasolą cannellini 135

- kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112

- przegrzebki z prosciutto 130

- saag paneer 101

chudnięcie 18-19, 41

ciecierzka

- ciecierzka pieczona 176

- curry z warzywami po tajsku 104

- hummus z bakłażana 174

cukier 20-25

cukinia

- cukinia z parmezanem 105

- kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112

- piperade 98

cukrzyca 12, 37-38; p. także: insulina

cytryna 48

- udka z kurczaka z kiszoną cytryną 109

- łosoś gotowany w płytkim mleku z gremolată 128

czekolada 22-23

- batony orzechowe z polewą czekoladową 169

czosnek

- brokuł grillowany z oliwą czosnkowo-chili 95

- brukselka z masłem czosnkowym z nutą musztardową 91

- hummus z bakłażana 174

- klefiko z jagnięciny 156

- krewetki z czosnkiem i chili i fasolą cannellini 135

- kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112

- połędwica wieprzowa z przyprawą pięciu smaków i sosem imbirowo-czosnkowym 164

- ptąg pieczony na drewnie cedrowym z migdałowym aioli 137

- rapini z chili i czosnkiem 100

- ricotta z zakrętasem z pesto 182

- czosnkowe, warzywa 48

ćwiczenia 39

**D**

daktyle

- batony orzechowe z polewą czekoladową 169

- kulki orzechowe 179

desery 21-22, 170

Diabetes Control and Complications Trial (1993) 16

dieta; p. także: post

- co jeść 18-30

- i insulina 19

- kiedy jeść 30-35

- odchudzająca 18-19

- śródziemnomorska 28-29

- węglowodany w [diecie] 19-20, 26

dipy i smarowidła 171-174

dorsz pod chrustem z suszonych pomidorów i orzechów pekan 126

dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125

drób 47; p. także: kurczak, kaczka, indyk

**F**

fasola i kielki fasoli 26-27, 47

- chili z indykiem 120

- krewetki z czosnkiem, chili i fasolą cannellini 135

- przegrzebki z prosciutto 130

- sałatka nicejska 79

- szybkie cassoulet z kaczki 117

- wietnamski bulion (rosół) wołowy 192

figi

- ciasto migdałowo-figowe 170

sałatka z rukoli, fig i orzechów włoskich z boczkowym winegretem 71

**G**

glicerol 32  
 glukoneogeneza 32, 38-39  
 glód 38, 41  
 gruyère  
     pikantny krem z gruyère'a 60  
     pyszny klops z gruyèrem 150  
     sałatka z kurczaka, awokado i gruyère'a 76  
 guacamole z chrupiącymi warzywami 173

**H**

herbata 24-25, 42, 46, 193  
     kaczka w zielonej herbacie z koprem włoskim 118  
     pieczeń ze schabu z herbatą 161  
     ziołowa (ziółka) 194  
 hormony 15-16, 19-20; p. także: insulina

**I**

imbir (kłącze) 48  
     curry z jagnięciną i ryżem kalafiorowym 152  
     curry z warzywami po tajsku 104  
 herbatka na trawienie 194  
 kaczka w zielonej herbacie z koprem włoskim 118  
 kurczak w panierce sezamowej 114  
 kurczak z kurkumą i morelami po marokańsku 115  
 polędwica wieprzowa z przyprawą pięciu smaków i sosem imbirowo-czosnkowym 164  
 saag paneer 101

smażone przegrzebki z sałatką z soczewicy 136  
 wietnamski bulion (rosół) wołowy 192  
 zielone warzywa z mlekiem kokosowym 94  
 żeberka wołowe z anyżem gwiazdkowym i pieprzem sycuańskim 147  
 indyk  
 chili z indykiem 120  
     curry z indykiem 119  
 insulina 14-17  
     a tydzień 11, 15, 16  
     kontrolowanie/obniżanie poziomu 17, 19, 30-31

**J**

jagnięcina  
     curry z jagnięciną i ryżem kalafiorowym 152  
     klefiko z jagnięciny 156  
     zapiekanka pasterska z tłuczonymi słodkimi ziemniakami 155  
 jajka 23, 47  
     jajecznica z wędzonym łososiem i koperkiem 61  
     jajka na miękko z pieczonymi szparagami 66  
     jajka sadzone na pikantnym szpinaku z komosą ryżową 59  
     jajka w koszulkach na szpinaku z prosciutto 62  
     łatwy omlet na co dzień 55  
     naleśniki kokosowe 56  
     pikantny krem z gruyère'a 60  
     sałatka mimoza ze szparagów i jajek z szampańskim winogretem 72

sałatka nicejska 79  
 szakszuka 65  
 jarmuż  
     chipсы z jarmużu 175  
     curry z warzywami po tajsku 104  
 jogurt 22  
     curry z jagnięciną z ryżem kalafiorowym 152  
     owoce leśne z prażonymi orzechami i śmietaną 54

**K**

kaczka  
     kaczka w zielonej herbacie z koprem włoskim 118  
     szybkie cassoulet z kaczki 117  
 kalafior  
     curry z indykiem 119  
     curry z jagnięciną i ryżem kalafiorowym 152  
     pieczony kalafior z kurkumą i sosem z tahini 103  
     zapiekanka rybna z tłuczonymi ziemniakami i kalafiorem 142  
 kalorie 13-14  
 kapusta  
     dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125  
     sałatka coleslaw z kapusty czerwonej i włoskiej z crème fraîche 77  
 kapusta czerwona  
     sałatka coleslaw z kapusty czerwonej i włoskiej z crème fraîche 77  
 kawa 24, 41, 46  
 ketoza 32

- kielbasa  
pyszny klops z gruyèrem 150  
szybkie cassoulet z kaczki 117
- Klinika Metaboliczna w Toronto 12
- klops  
pyszny klops z gruyèrem 150
- Kod otyłości (Fung) 14, 17
- kojąca herbata ziołowa 194
- kokos i mąka kokosowa  
kulki orzechowe 179  
naleśniki kokosowe 56
- kokosowe, mleko  
curry z jagnięciną i ryżem kalafiorowym 152  
curry z warzywami po tajsku 104  
deser z nasionami chia 53  
latte z kurkumą 196  
naleśniki kokosowe 56  
zielone warzywa z mlekiem kokosowym 94
- kolendra  
chili z indykiem 120  
dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125  
guacamole z chrupiącymi warzywami 173  
połudwica wieprzowa z przyprawą pięciu smaków i sosem imbirowo-czosnkowym 164  
szakszuka 65  
wietnamski bulion (rosół) wołowy 192  
komośa ryżowa i płatki z komosy ryżowej 26  
batony orzechowe z polewą czekoladową 169
- jajka sadzone na pikantnym szpinaku z komosą ryżową 59  
tabuli z komosą ryżową 82
- koper włoski („bulwa”)  
boczek z anyżem gwiazdkowym 160  
bulion rybny 190  
kaczka w zielonej herbacie z koprem włoskim 118  
prowansalska potrawka z owoców morza z majonezem czosnkowym 141  
sałatka z pieczarek i kopru włoskiego 81
- krewetki  
bulion krewetkowy 191  
krewetki z czosnkiem, chili i fasolą cannellini 135  
krewetki z radicchio z cytrusowym winegretem 138
- kurczak  
bulion wołowo-drobiowy z kości 186  
bulion wołowo-drobiowy z szybkowaru 187  
kurczak w panierce sezamowej 114  
kurczak z kurkumą i morelami po marokańsku 115  
kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112  
paszтет z wątróbek z kurczaka 171  
piersi z kurczaka w różowym winie 110  
sałatka z kurczaka, awokado i gruyère’a 76  
tradycyjny bulion z kurczaka 189  
udka z kurczaka z kiszoną cytryną 109  
wątróbki z kurczaka z sherry i śmietaną 111
- kurkuma  
latte z kurkumą 196
- L**  
limonka i sok z limonki 48  
azjatyckie zielone warzywa z olejem sezamowym i miso 88  
curry z warzywami po tajsku 104  
dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125  
guacamole z chrupiącymi warzywami 173  
kurczak w panierce sezamowej 114  
łosoś z majonezem limonkowo-koperkowym 129  
połudwica wieprzowa z przyprawą pięciu smaków i sosem imbirowo-czosnkowym 164  
sałatka z burraty, szparagów i rzodkiewki z limonkowym winegretem 74  
zielone warzywa z mlekiem kokosowym 94
- Ł**  
łata w marynacie z czerwonego wina i musztardy dijon 149
- łosoś  
jajecznicza z wędzonym łososiem i koperkiem 61  
kotlety łososiowe z białym sosem maślanym 132  
łosoś gotowany w płytkim mleku z gremolatą 128  
łosoś pieczony w przyprawie cajun 127  
łosoś z majonezem limonkowo-koperkowym 129

**M**

magnez 24, 25, 40  
 majonez (składnik)  
   łosoś z majonezem limonkowo-koperkowym 129  
   prowansalska potrawka z owoców morza z majonezem czosnkowym 141  
 małże  
   prowansalska potrawka z owoców morza z majonezem czosnkowym 141  
   przegrzebki z prosciutto 130  
   smażone przegrzebki z sałatką z soczewicy 136  
 mango  
   dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125  
 marchewka  
   sałatka coleslaw z kapusty czerwonej i włoskiej z crème fraîche 77  
   sałatka z buraków i marchewki 81  
   zapiekanek pasterska z tłuczonymi słodkimi ziemniakami 155  
   zapiekanek rybna z tłuczonymi ziemniakami i kalafiozem 142  
 marokański, styl  
   kurczak z kurkumą i morelami po marokańsku 115  
 metformina 38  
 mięso 47; p. także: wołowina, jagnięcina, wieprzowina  
 mięta  
   herbaty ziołowe 194

pieczony kalafior z kurkumą i sosem z tahini 103  
 tabuli z komosą ryżową 82  
 migdałowe, mleko  
   deser z nasionami chia 53  
   horchata migdałowa 195  
   latte z kurkumą 196  
   migdały i mąka migdałowa  
   ciasto migdałowo-figowe 170  
   kotlety łososiowe z białym sosem maślanym 132  
   krakersy z ziarnem 181  
   migdały z tamari 178  
   pstrąg pieczony na drewnie cedrowym z migdałowymi aioli 137  
 miso  
   azjatyckie zielone warzywa z olejem sezamowym i miso 88  
   mleko (nabiał); p. także: migdałowe, mleko; kokosowe, mleko; śmietana  
   naleśniki kokosowe 56  
   łosoś gotowany w płytym mleku z gremolatą 128  
 mozzarella  
   sałatka caprese 73  
   sałatka z burraty, szparagów i rzodkiewki z limonkowym winegretem 74  
**N**  
 nabiał 28, 46; p. także: konkretne produkty  
 napoje 23-25, 45-46  
   w czasie postu 37, 41  
   przepisy na 193-96  
   słodzone cukrem 23

natka pietruszki; p. także: ziola  
   łosoś gotowany w płytym mleku z gremolatą 128  
   zapiekanek rybna z tłuczonymi ziemniakami i kalafiozem 142  
 nasiona 47; p. także: orzeszki piniowe, quinoa, sezam  
   batony orzechowe z polewą czekoladową 169  
   deser z nasionami chia 53  
   krakersy z ziarnem 181  
 nawodnienie 37, 39  
 nicejska, sałatka 79

**O**

ocet 29, 48-49  
 olej sezamowy  
   azjatyckie zielone warzywa z olejem sezamowym i miso 88  
 oleje 27-28, 47  
 oliwa z oliwek 27-28  
 oliwki  
   kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112  
   sałatka nicejska 79  
 orzechy i migdały 21, 28, 47  
   batony orzechowe z polewą czekoladową 169  
   deser z nasionami chia 53  
   dorsz pod chrustem z suszonych pomidorów i orzechów pekan 126  
   kulki orzechowe 179  
   migdały z tamari 178  
   owoce leśne z prażonymi orzechami i śmietaną 54  
   prażone orzechy na ostro 183



- pstrąg pieczony na drewnie cedrowym z migdałowym aioli 137  
 sałatka z rukoli, fig i orzechów włoskich z boczkowym winegretem 71  
 otyłość 9-18  
   a problemy zdrowotne 11  
   hormony 15-16, 20  
   jako problem spowodowany wieloma czynnikami 19  
   leczenie 11-13  
   przyczyny 9-10, 13, 14, 16, 19  
 owoce 21, 48; p. także: owoce suszone  
   deser z nasionami chia 53  
   dorsz z sałatką coleslaw z mango i awokado 125  
   kotlety wieprzowe z szalwią i jabłkami 158  
   owoce leśne z prażonymi orzechami i śmietaną 54  
 owoce suszone  
   batony orzechowe z polewą czekoladową 169  
   kulki orzechowe 179  
   kurczak z kurkumą i morelami po marokańsku 115  
   sałatka z rukoli, fig i orzechów włoskich z boczkowym winegretem 71  
 owsianka 22
- P**  
 pancetta, p. boczek i pancetta  
 papryka  
   curry z indykiem 119  
   kleftiko z jagnięciny 156
- kotlety łososiowe z białym sosem maślanym 132  
 piperade 98  
 szakszuka 65  
 parmezan  
   cukinia z parmezanem 105  
   dorsz pod chrustem z suszonych pomidorów i orzechów pekan 126  
   sałatka z rukoli, fig i orzechów włoskich z boczkowym winegretem 71  
 pasternak  
   kleftiko z jagnięciny 156  
   zapiekanka wiejska 148  
 pasterska, zapiekanka  
   zapiekanka pasterska z tłuczonymi słodkimi ziemniakami 155  
 pieczarki  
   curry z warzywami po tajsku 104  
   duszone pory i pieczarki z pancettą 90  
   jajecznica z wędzonym łososiem i koperkiem (wariacja) 61  
   sałatka z pieczarek i kopru włoskiego 81  
   żeberka wołowe z anyżem gwiazdkowym i pieprzem syczańskim 147  
 pikantny krem z gruyère'a 60  
 piniowe, orzeszki  
   ricotta z zakrętasem z pesto 182  
   sałatka z tartej brukselki z pecorino i orzeszkami piniowymi 84  
   tabuli z komosą ryżową 82
- pomidorki koktajlowe  
   guacamole z chrupiącymi warzywami 173  
   kleftiko z jagnięciny 156  
   krewetki z radicchio z cytrusowym winegretem 138  
   kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112  
   pomidorki z patelni ze wstążkami bazyliowymi 97  
   przegrzebki z prosciutto 130  
   sałatka nicejska 79  
   sałatka z kurczaka, awokado i gruyère'a 76  
 pomidory 48; p. także: pomidorki koktajlowe  
   chili z indykiem 120  
   cukinia z parmezanem 105  
   curry z indykiem 119  
   curry z jagnięciną z ryżem kalafiorowym 152  
   dorsz pod chrustem z suszonych pomidorów i orzechów pekan 126  
   krewetki z czosnkiem, chili i fasolą cannellini 135  
   prowansalska potrawka z owoców morza z majonezem czosnkowym 141  
   pyszny klops z gruyèrem 150  
   sałatka caprese 73  
   szakszuka 65  
   tabuli z komosą ryżową 82  
   zapiekanka pasterska z tłuczonymi słodkimi ziemniakami 155  
 por  
   bulion rybny 190  
   duszone pory i pieczarki z pancettą 90

post 30-32

a chudnięcie 41

a ćwiczenia 38-39

a leki 37, 39

a poziom cukru we krwi 37-38

czas trwania 36-37

fakty na temat [postu] 35-41

głód podczas [postu] 38

mity na temat [postu] 35-36

nawadnianie podczas [postu] 37, 39

plany posiłków podczas [postu] 197-200

przerywanie [postu] 23, 32, 40

przerywany 33-34, 36

wskazówki 41-42

poziom cukru we krwi 37-38;  
p. także: insulina

program Intensywne  
Zarządzanie Dietą 12, 14,  
38, 39

Program Profilaktyki  
Cukrzycy 18

prosciutto

jajka w koszulkach na  
szpinaku z prosciutto 62

przeźrebki z prosciutto  
130

prosty winegret 80

prowansalska potrawka  
z owoców morza z majonezem  
czosnkowym 141

przeźrebki z prosciutto 130

przekąski 22, 33, 166-83

przerwanie postu 32, 40

śniadanie jako 23, 32

przepisy na 50-66

przyprawy 46

przyprawy 47-48

pyszny klops z gruyèrem 150

## Q

quinoa, p. komosa ryżowa

## R

rapini z chili i czosnkiem 100

ricotta z zakrętasem z pesto  
182

rukola

łatwy omlet na co dzień 55

sałatka z kurczaka,  
awokado i gruyère'a 76

sałatka z rukoli, fig  
i orzechów włoskich  
z boczkowym winegretem  
71

smażone przeźrebki  
z sałatką  
z soczewicy 136

ryby 47; p. także: anchois,  
łosoś, małże, krewetki

bulion rybny 190

dorsz pod chrustem  
z suszonych pomidorów  
i orzechów pekan 126

dorsz z sałatką coleslaw  
z mango i awokado 125

prowansalska potrawka  
z owoców morza  
z majonezem czosnkowym  
141

pstrąg pieczony na drewnie  
cedrowym z migdałowym  
aioli 137

sałatka nicejska 79

tuńczyk z za'atarem i sosem  
tahini 140

zapiekanka rybna  
z tłuczonymi ziemniakami  
i kalafiolem 142

rzodkiewka

sałatka nicejska 79

sałatka z burraty,  
szparagów i rzodkiewki  
z limonkowym winegretem  
74

## S

saag paneer 101

sałatki 68-84, 138

ser; p. także: konkretne  
gatunki sera

jajecznica z wędzonym  
łososiem i koperkiem  
(wariacja) 61

łatwy omlet na co dzień 55

ricotta z zakrętasem z pesto  
182

saag paneer 101

sałatka z tartej brukselki  
z pecorino i orzeszkami  
piniowymi 84

szakszuka 65

zapiekanka rybna  
z tłuczonymi ziemniakami  
i kalafiolem 142

zapiekanka wiejska 148

zupa cebulowa  
z ementalerem 96

sezam; p. także: tahini

krakersy z ziaren 181

kurczak w panierce  
sezamowej 114

smażone przeźrebki  
z sałatką  
z soczewicy 136

tuńczyk z za'atarem i sosem  
tahini 140

siemię lniane

batony orzechowe z polewą  
czekoladową 169

krakersy z ziaren 181

skurcze (mięśni) 39

słodkie ziemniaki

zapiekanka pasterska  
z tłuczonymi słodkimi  
ziemniakami 155

słodziki 22, 48

smarowidła i dipy 171-174

- soczewica  
 smażone przegrzebki z sałatką z soczewicy 136
- sól (spożycie) 39
- szpizarnia 45-49
- szakszuka 65
- szparagi  
 jajka na miękko z pieczonymi szparagami 66  
 sałatka mimoza ze szparagów i jajek z szampańskim winogretem 72  
 sałatka z burraty, szparagów i rzodkiewki z limonkowym winogretem 74  
 szpinak  
 curry z jagnięciną z ryżem kalafiorowym 152  
 jajka sadzone na pikantnym szpinaku z komosą ryżową 59  
 jajka w koszulkach na szpinaku z prosciutto 62  
 saag paneer 101  
 zapiekanka rybna z tłuczonymi ziemniakami i kalafiorem 142
- szybkie cassoulet z kaczki 117
- Ś**  
 śmietana; p. także: śmietana kwaśna, crème fraîche  
 owoce leśne z prażonymi orzechami i śmietaną 54  
 wątróbki z kurczaka z sherry i śmietaną 111  
 zapiekanka rybna z tłuczonymi ziemniakami i kalafiorem 142
- śmietana kwaśna/crème fraîche  
 chili z indykiem 120
- kurczak z kurkumą i morelami po marokańsku 115  
 sałatka Coleslaw z kapusty czerwonej i włoskiej z crème fraîche 77  
 wątróbki z kurczaka z sherry i śmietaną 111
- śródziemnomorski, styl  
 kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112
- T**  
 tahini  
 hummus z bakłażana 174  
 pieczony kalafior z kurkumą i sosem z tahini 103  
 tuńczyk z za'atarem i sosem tahini 140
- tajski, styl  
 curry z warzywami w stylu tajskim 104
- tamari  
 migdały z tamari 178
- tłuszcz w diecie 27-29
- tłuszczowa, tkanka 31
- trawienie, herbatka na 194
- trójglicerydy 32
- tuńczyk  
 sałatka nicejska 79  
 tuńczyk z za'atarem i sosem tahini 140
- tycie 11, 15, 16
- W**  
 warzywa (mieszane) 48; p. także: zielone warzywa liściaste, konkretne warzywa  
 bulion rybny 190  
 bulion wołowo-drobiowy z kości 186  
 bulion wołowo-drobiowy z szybkowaru 187
- bulion z kości wołowych 188  
 curry z warzywami po tajsku 104  
 guacamole z chrupiącymi warzywami 173  
 kurczak z warzywami w stylu śródziemnomorskim 112  
 sałatka z burraty, szparagów i rzodkiewki z limonkowym winogretem 74  
 tradycyjny bulion z kurczaka 189  
 zapiekanka wiejska 148
- węglowodany 17-18, 26
- wieprzowina; p. także: boczek i pancetta, prosciutto, kielbasa  
 boczek z anyżem gwiazdkowym 160  
 kotlety wieprzowe z szalwią i jabłkami 158  
 pieczeń ze schabu z herbatą 161  
 połędwica wieprzowa z przyprawą pięciu smaków i sosem imbirowo-czosnkowym 164  
 wieprzowina długo pieczona z musztardą dijon i wędzonym chili 163
- winogret, prosty 80
- wino i brandy 23, 46  
 boczek z anyżem gwiazdkowym 160  
 bulion rybny 190  
 łąta w marynacie z czerwonego wina i musztardy dijon 149  
 łosoś z majonezem limonkowo-koperkowym 129  
 pasztet z wątróbek z kurczaka 171  
 piersi z kurczaka w różowym winie 110

- prowansalska potrawka  
 z owoców morza  
 z majonezem czosnkowym  
 141
- pyszny klops z gryzèrem  
 150
- wątróbki z kurczaka  
 z sherry i śmietaną 111
- zupa cebulowa  
 z ementalerem 96
- włoskie, orzechy
- kulki orzechowe 179
- sałatka z rukoli, fig  
 i orzechów włoskich  
 z boczkowym winegretem  
 71
- woda
- jako napój 23-24
- podczas postu 37, 41
- wołowina
- bulion wołowo-drobiowy z  
 kości 186
- bulion wołowo-drobiowy  
 z szybkowaru 187
- bulion z kości wołowych  
 188
- łąta w marynacie  
 z czerwonego wina  
 i musztardy dijon 149
- pyszny klops z gryzèrem  
 150
- wietnamski bulion (rosół)  
 wołowy 192
- zapiekanka wiejska 148
- żeberka wołowe z anyżem  
 gwiazdkowym i pieprzem  
 syczańskim 147
- Z**
- zaparcie 40
- zapiekanka wiejska 148
- zboża 25-27
- zielone warzywa liściaste  
 48; p. także: rukola, jarmuż,  
 szpinak
- azjatyckie zielone warzywa  
 z olejem sezamowym i miso  
 88
- buraki z liśćmi 93
- guacamole z chrupiącymi  
 warzywami 173
- krewetki z radicchio  
 z cytrusowym winegretem  
 138
- rapini z chili i czosnkiem  
 100
- sałatki z warzyw surowych  
 i pieczonych 80-81
- smażone przegrzebki  
 z sałatką  
 z soczewicy 136
- zielone warzywa z mlekiem  
 kokosowym 94
- ziemniaki
- sałatka nicejska 79
- zapiekanka rybna  
 z tłuczonymi ziemniakami  
 i kalafiozem 142
- zapiekanka wiejska 148
- zioła (świeże); p. także:  
 konkretne gatunki
- bulion rybny 190
- bulion wołowo-drobiowy  
 z kości 186
- kotlety wieprzowe z szalwią  
 i jabłkami 158
- łosoś z majonezem  
 limonkowo-  
 -koperkowym 129
- pieczony kalafior  
 z kurkumą i sosem  
 z tahini 103
- szakszuka 65
- tabuli z komosą ryżową 82
- tradycyjny bulion  
 z kurczaka 189
- ziółka (herbaty ziołowe) 194
- Ż**
- żelazo (suplementy) 37



**Dr JASON FUNG** zainspirował tysiące ludzi na całym świecie do zmiany diety, która odwraca skutki i zapobiega cukrzycy typu 2 oraz ułatwia schudnięcie, dzięki swoim przełomowym, bestsellerowym książkom *Kod otyłości* i *Kod otyłości – książka kucharska dla zdrowia*.

**Otyłość i cukrzyca typu 2 to najpopularniejsze choroby naszych czasów.**

**Mamy na to receptę!**

**Pokonaj je dietą opracowaną przez lekarza.**

Ta publikacja pomoże Ci znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

- dlaczego tyjemy,
- co jest przyczyną powstawania cukrzycy typu 2 i otyłości,
- co jeść, aby schudnąć i uniknąć otyłości brzusznej,
- jak jeść, aby nie odkładał się tłuszcz,
- jak zaplanować posiłki i posty na 16, 24 i 36 godzin,
- jak działa insulina – główny hormon odpowiedzialny za tycie,
- czy są skuteczne diety i jakie,
- dlaczego gotowanie z doktorem Fungiem przynosi tak rewelacyjne efekty,
- jak działa program dr. Funga Kod otyłości.

**Dieta, która reguluje poziom insuliny**

**PATRONI:**



SZTUKATER.PL

Wellnessday.eu  
kubecy portal zdrowego stylu życia

Porady Fit



**Cena: 69,60 zł**

ISBN: 978-83-8168-518-4



9 788381 685184