

CUKRY

węglowodany poradnik



WĘGLOWODANY PRZETWORZONE

Jedz rzadko, lub tylko w wyjątkowych sytuacjach

Szybko się wchłaniają, powodują **gwałtowny wzrost poziomu glukozy i insuliny** we krwi.

- ✓ **Mąka** - Wszystkie rodzaje: Pszenica, owies, także rośliny strączkowe (groch i fasola), ryż i kukurydza, chleby, bułeczki, płatki śniadaniowe, makaron, piwo.
- ✓ **Soki owocowe:** Z wyjątkiem cytryna / limonka.
- ✓ **Rafinowane ziarna:** biały ryż, ryż instant ryż polerowanego ("dmuchany"), błyskawiczne płatki owsiane.
- ✓ **Skrobie rafinowane:** Skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, modyfikowana skrobia spożywcza.
- ✓ **Rafinowane cukry proste:** Cukier biały i brązowy, miód, melasa, klonowy syrop, napoje gazowane, koncentraty soków owocowych, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy

WĘGLOWODANY NIEPRZETWORZONE skrobiowe

Jedz niezbyt często i tylko w małych ilościach

Występują naturalnie, podczas trawienia są szybko przekształcane na proste cząsteczki cukru, co powoduje **gwałtowny wzrost poziomu glukozy i insuliny** we krwi.

- ✓ **Zboża:** żyto, jęczmień, kasza gryczana orkiszowa czarna, ryż, ryż basmati, ryż parzony, komosa ryżowa.
- ✓ **Makaron:** jajeczny, lub wzbogacony warzywami, makaron Shirataki i Konjac to zdrowa alternatywa.
- ✓ **Warzywa korzeniowe:** ziemniaki, bataty, słodkie ziemniaki, karczoch, marchew, buraki, rzepa

CUKRY

węglowodany poradnik



WĘGLOWODANY NIEPRZETWORZONE nieskrobiowe

Powinny być sporą częścią Twojego odżywiania



Rośliny strączkowe i soczewica: Dobre dla wegetarian /wegan, jeśli spożywasz inne źródła białka, zalecamy umiarkowane spożycie.



Warzywa inne niż korzeniowe: Szparagi, papryka, brokuły, brukselka, kietki, kalafior, bakłażan i liściaste warzywa. Również grzyby są doskonałe pod względem wartości odżywczych jak i zawartości błonnika.



Nasiona: Nasiona Chia. Dynia i słonecznik nasiona mają bardzo wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega 6. Nadmierne spożycie może prowadzić do objawów niepożądanych.

WĘGLOWODANY OWOCOWE

Spożywaj owoce z niską zawartością cukru

Występują naturalnie. Pamiętaj, że większość owoców w tych pięknych czasach, **ma dużą zawartość cukru (fruktozy)**. To może stanowić duży problem.



Jabłka: Zawierają 75% ilości cukru co w jednej puszcze coca-coli.



Awokado: Praktycznie bez cukru. Tylko tłuszcz i błonnik!



Banany: Zawiera taka sama ilość cukru jako tabliczka czekolady!



Jagody: Truskawki, maliny i jeżyny. Jagody są dobrym wyborem, ale są dość bogate w cukier.



Oliwki: Praktycznie bez cukru. Tylko tłuszcz i błonnik!