



Metabolikus étrendi protokoll

1 Mit egyen? Fogyasszon minden étkezéskor minél feldolgozatlanabb állati és növényi ételeket.

Hús, hal, tojás, zöldségek, vaj, olajos magok, olívaolaj, kókuszolaj (+ rizs, batáta, burgonya, zab, quinoa, hajdina, gyümölcs).



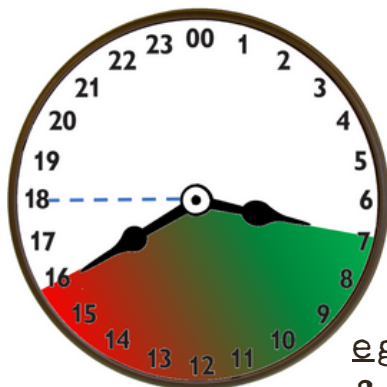
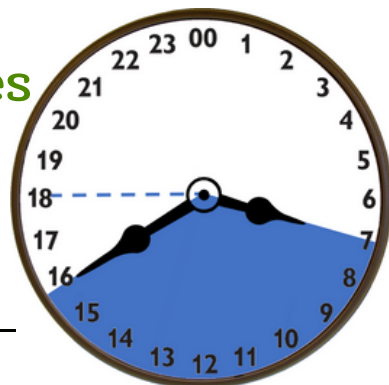
2 Mit NE egyen? Teljesen iktassa ki az ultrafinomított élelmiszereket és a fentiek kivételével az összes növényi olajat.

Minden liszt, cukrozott termék, gyümölcsle, étolaj, repceolaj, lenolaj.

3 Sűrítse be napi 8-10 órába az összes étkezést.

A napi első és utolsó falat közt max. 10 óra teljen el, de 12-nél soha nem több.

Az első étkezés reggel legyen, 18 óra után már ne egyen se szilárd, se folyékony ételt.



4 A reggeli legyen a főétkezés.

Az inzulinérzékenység reggel és nappal a legjobb, estére leromlik, ezért soha ne hagyja ki a reggelit.

A legtöbb kalóriát és szénhidrátot reggel egye, délben és este egyre kisebb adagokat fogyasszon. Szénhidrátot este már ne egyen.

5 Néhány hétig mérje a cukrát. Mérje ki, hogy mikor szokott a vércukra tetőzni, és egy ideig kövesse a csúcsokat. A szénhidrátot úgy ossza be, hogy a vércukra ne menjen 7 mmol/l fölé.

Ujjbegyes vércukormérő vagy CGM.

