



MAGDALENA DRAŻBA  
ILONA KLEIN-TRAGIER

# INSULINOOPORNA

w podróży



Wydanie I

Magdalena Drażba

Ilona Klein-Tragier

Insulinooporna w podróży

Wydawca: Wydawnictwo TIMO 2023

ISBN: 978-83-967888-0-1

Redakcja: Marek Drażba

Projekt, skład i łamanie: Ilona Klein-Tragier | Grupa IKT

Korekta i korekta składu: Kamila Szyrowska

Zdjęcia i grafiki:

Robert Tragier, Ilona Klein-Tragier, Magda Drażba, Marek Drażba, Mika Szymkowiak Fotografia

© Magdalena Drażba i Ilona Klein-Tragier 2023

*Wszystkie prawa zastrzeżone. Prosimy o uszanowanie naszej pracy i nie kopiowanie bez pisemnej zgody. Dotyczy również udostępniania, odsprzedaży całości lub fragmentów e-booka.*

Więcej wartościowych materiałów dotyczących podróży i zdrowego odżywiania znajdziesz na naszych profilach instagramowych oraz stronach:

[@wayoftaste](https://www.instagram.com/wayoftaste) | [www.wayoftaste.com](http://www.wayoftaste.com)

[@magdadrazba\\_dietetyk\\_trener](https://www.instagram.com/magdadrazba_dietetyk_trener) | [www.magdadrazba.pl](http://www.magdadrazba.pl)



# Spis treści

## **5 SKĄD POMYSŁ NA KSIĄŻKĘ**

7 O nas | Ilona

9 O nas | Magda

## **11 ZACZNIJMY OD POCZĄTKU**

12 Czym jest insulinooporność i skąd się bierze

16 Co to jest indeks glikemiczny?

18 Czym jest ładunek glikemiczny?

## **21 PRZEPISY**

23 Śniadanie i lunch

25 Omlet orkiszowy z cukinią, szczypiorkiem i fetą

27 Twarogowe placuszki z dżemem z czarnej porzeczki

29 Pełnoziarniste tosty francuskie z serem Cheddar, rukolą i pomidorem

31 Pełnoziarnista tortilla z grillowanym tofu i warzywami

33 Szakszuka

35 Omlet z fetą i pomidorkami

37 Jajka sadzone z chipsem z szynki parmeńskiej i roszponką

39 Quesadilla ze szpinakiem i fetą

41 Rollo z jajka z papryką, camembertem i pełnoziarnistą grzanką

43 Omlet orkiszowy z jogurtem i bananem

45 Hummus z marchewką

47 Placuszki szpinakowe z serkiem śmietankowym i łososiem

49 Smoothie z pietruszką, cytryną i awokado

51 Guacamole z bazylią na pieczywie chrupkim

53 Grecki ser jogurtowy



## **54 SAŁATKI**

- 56 Sałatka z grillowanym kurczakiem, pomarańczą, orzechami i granatem
- 58 Sałatka z quinoa, ciecierzycą, fetą i pietruszką
- 60 Sałatka z kaszy gryczanej z mozzarellą i pietruszką
- 62 Sałatka z tofu i quinoa
- 64 Sałatka Cezar z kurczakiem
- 66 Sałatka z quinoa z ciecierzycą i warzywami
- 68 Sałatka ryżowa z tuńczykiem, groszkiem i ogórkiem

## **69 DESERY**

- 71 Mus prawie czekoladowy
- 73 Orzechowy tofurnik z cynamonem
- 75 Owsianka overnight orzechowo - jabłkowa
- 77 Sernik FIT na zimno z malinami
- 79 Chia z czekoladowymi kulkami ryżowymi i malinami
- 81 Mini karpátka z groszkami ptysiowymi

## **82 OBIADY I KOLACJE**

- 84 Monkfish w pomidorach
- 86 Małże w białym winie
- 88 Pęczak z kurczakiem, warzywami i pesto
- 90 Krem z pomidorów i papryki
- 92 Curry z ciecierzycą, kalafiolem i batatami
- 94 Burgery z indyka i cukinii z sosem czosnkowym
- 96 Chili con carne z nachosami z tortilli
- 98 Kotlety z kalafiora z sezamem
- 100 Cytrynowy łosoś z grilla z kaszą bulgur, sosem tzatziki
- 102 Włoska zupa z klopsikami i ziemniakami
- 104 Tarta jajeczna z patelni
- 106 Chłodnik z awokado i bazylią
- 108 Makaron z pesto, fetą i pomidorkami

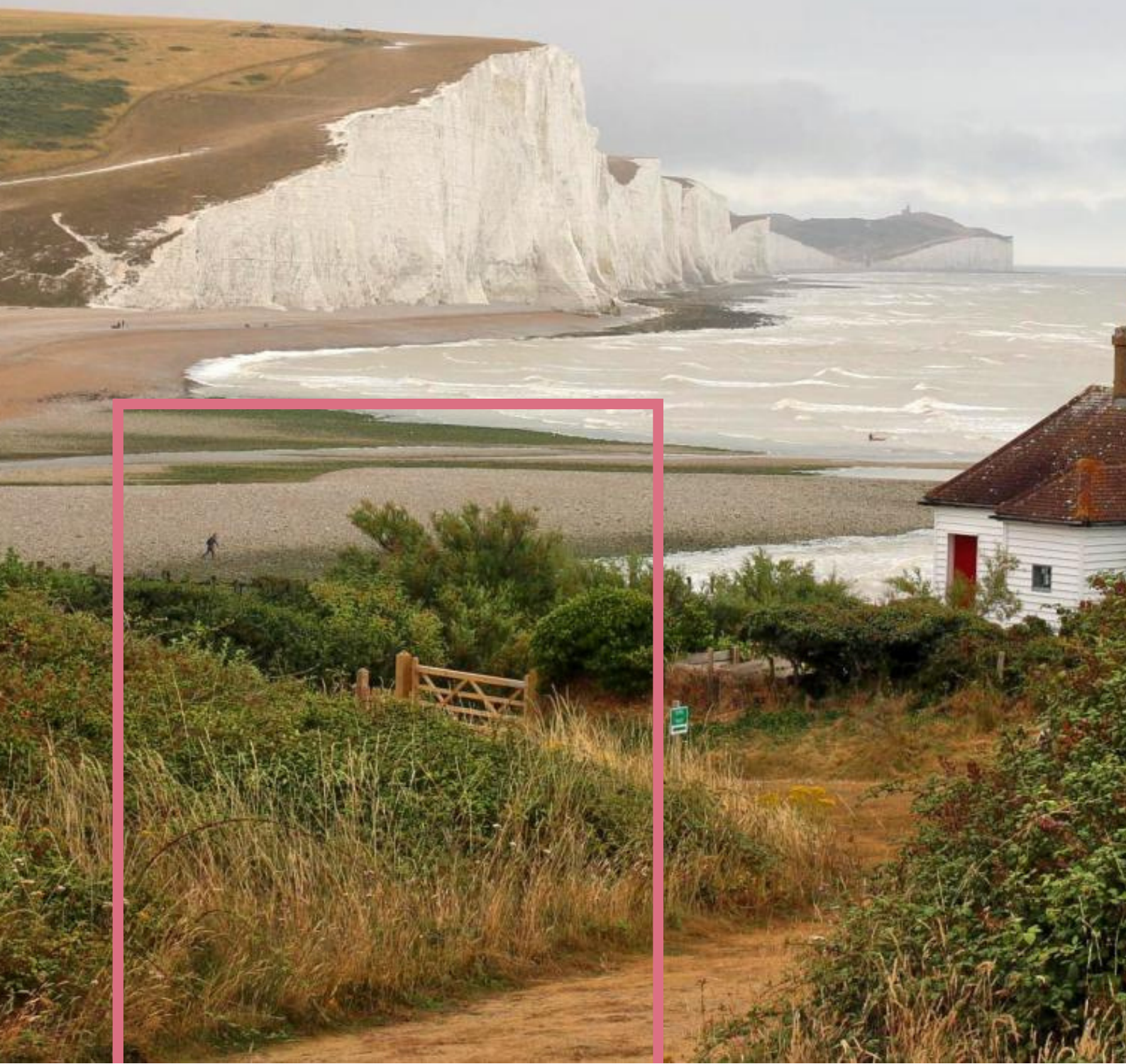
## **109 JADŁOSPIS DLA INSULINOOPORNYCH NA 7 DNI 1500 KCAL**

## **118 PRZYGOTUJ SWOJĄ MOBILNĄ KUCHNIĘ**

## **122 CZY TO JUŻ KONIEC?**



Skaąd pomysł  
na książkę?







Obie jesteście podróżniczkami. Jedna podróżuje osobówką, zmieniając co rusz miejsce zamieszkania i tym samym kuchnię, druga praktykuje vanlife na pół etatu, z dobrze wyposażoną własną kuchnią.

Kiedy zdiagnozowano u Ilony insulinooporność, od razu wiedziała, że właśnie Magda pomoże jej zdrowo stanąć na nogi i przygotować się do kolejnej wyprawy vanem.

Ponieważ obie lubimy się dzielić, postanowiłyśmy połączyć doświadczenia podróżnicze, kulinarne i dietetyczne, aby osobom o podobnych problemach ułatwić poznawanie świata ze smakiem.

Książka jest zbiorem inspiracji, które pomogą Ci urozmaicić menu w podróży i odnaleźć frajdę z gotowania.

Obie kierujemy się zasadą zdrowego kompromisu żywieniowego, łącząc smaczne ze zdrowym oraz proste z urozmaiconym. Ponieważ posiłki o niskim indeksie glikemicznym są w gruncie rzeczy znakomitą rozwiązaniem dla wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie i prawidłowo się odżywiać.

Budujmy więc prawidłowe nawyki nie tylko w codziennym życiu, ale również w czasie urlopu, wakacji, podróży.





# Ilona



Nazywam się Ilona Klein-Tragier. Jestem pasjonatką rodzinnego vanlife na pół etatu i uwielbiam jeść. Od niemal 30 lat gotuję i eksperymentuję, testując przepisy na rodzinie i przyjaciółach. Już jako dziecko miałam ogromną frajdę, kiedy szykowałam obiad dla rodzinke z niczego - najczęściej były to zapiekanki, do których mam wyjątkową słabość i nie mam tu na myśli buły z serem, choć taką też lubię.

Przez wiele lat gotowanie było jedynie moją pasją, aż w 2013 roku założyłam bloga kulinarnego, który był początkiem i podstawą do moich późniejszych zawodowych podbojów.





Kiedy zajęłam się tym zawodowo, wszystko postawiłam na jedną kartę. Doskonaliłam swoje kulinarne umiejętności pod okiem wielu specjalistów. Uczestniczyłam w warsztatach, kursach, wykładach. Przeczytałam masę książek.

Z czasem połączyłam swoje zamiłowanie do jedzenia z podróżowaniem. Zgłębiałam (i nadal to robię) kulturę kulinarną odwiedzanych przeze mnie regionów. Wiele smaków, wiele ciekawostek, jednak to kuchnia włoska, którą poznawałam pod okiem pewnej włoszki w Wielkiej Brytanii, skradła moje serca na lata.

Później to szaleństwo potoczyło się lawinowo. Sama zaczęłam prowadzić

warsztaty kulinarne, gdzie dzieliłam się swoją wiedzą z innymi. Byłam zapraszana na doskonałe eventy takie jak: zlot Food trucków w Gdańsku - gotując na żywo dla uczestników, smaki mundialu w Gdyni - jako reprezentantka kulinarna Ekwadoru, czy live cooking świętomarciński w Gdańsku. Z czasem przeniosłam się do sieci. Napisałam ponad 10 książek kulinarnych i setki artykułów. Jedzenie stało się moją zawodową codziennością.

Łącząc obie pasje, do smaków i podróżowania stworzyłam markę Way of Taste. Teraz razem z mężem dzielę się wspomnieniami, aby inspirować. Dzisiaj gotuję jedynie dla najbliższych, jednak (jak widać) smaki ciągle mi towarzyszą, a swoje wieloletnie doświadczenia wykorzystuję w pracy.

Jestem właścicielką firmy Grupa IKT, łączącej pod jednym dachem kilka marek. Way of Taste - kulinarno podróżniczego, wydawnictwa internetowego TIMO, oraz marki osobistej, gdzie wspieram kobiety 45+ zdradzając tajniki pracy zdalnej oraz animatorów społecznych jako wykładowczyni PSAS. W dwóch słowach, jestem wykwalifikowaną Kobieta Renesansu, łączącą różne zawody w jeden projekt - jakim jest życie, aby móc podróżować oraz kreować i realizować fantastyczne pomysły.



# Magda

Nazywam się Magda Drażba, jestem dietetykiem klinicznym, instruktorem pilates, fitness i Nordic Walking. Mam totalnego świra na punkcie zdrowego, czyli zrównoważonego stylu życia. Lubię słodczyce, lubię jeść, więc moim osobistym i zawodowym wyzwaniem było znaleźć złoty środek. Czyli jak zjeść ciastko (albo raczej jakie ciastko i ile go zjeść) i nie przytyć.

Przez wiele lat sama zmagalam się z nadwagą. Sięgałam po różne sposoby na odchudzanie, z marnym skutkiem. Teraz dzielę się z moimi pacjentami nie tylko solidną wiedzą, ale również swoim doświadczeniem.







Od 2013 roku prowadzę gabinet dietetyka klinicznego, zajmując się dietoterapią pacjentów z takimi chorobami i problemami zdrowotnymi jak: nadwaga i otyłość, nadciśnienie, hiperlipidemia, hipercholesterolemia, insulinooporność, cukrzyca, niewydolność nerek, choroby układu pokarmowego (nieswoiste zapalenie jelit, zespół jelita drażliwego, refluks żołądkowo - przełykowy, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, SIBO, itd.), choroby autoimmunologiczne i endokrynne, np. niedoczynność tarczycy i Hashimoto, alergie i nietolerancje pokarmowe oraz zaburzenia płodności, np. zespół policystycznych jajników.

Poza pracą z pacjentem indywidualnym, prowadzę warsztaty i tematyczne spotkania edukacyjne, między innymi dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz młodzieży szkolnej.

Jednocześnie od 2010 roku jestem instruktorką Nordic Walking, a od kilku lat również instruktorką fitness oraz pilates. Prowadzenie zajęć grupowych i aktywność fizyczna to mój sposób na ładowanie akumulatora, odskocznia od codziennych wyzwań i wielka fabryka endorfin.

Uwielbiam pracę z drugim człowiekiem. Pracę z pacjentem, kiedy widzę w jego oczach radość z lepszego samopoczucia, poprawy zdrowia czy też zgubionych kilogramów. I oczywiście pracę z grupą, która na zajęciach daje mi zawsze zastrzyk pozytywnej energii.

Zamiłowanie do zdrowego stylu życia łączę z pasją do podróżowania i poznawania świata. Razem z mężem uwielbiamy chodzić po górach, poznawać miejsca, ludzi i nowe smaki. I choć fascynuje nas to co nieznane i zawsze wspominamy piękno i majestat gór skalistych w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych, włoskich Dolomitów, rumuńskich Karpat, to zawsze wracamy w nasze góry odkrywając w nich nowe nieznane szlaki.



# Przepisy





# Warto wiedzieć...



Przepisy, które znajdują się w naszym e-booku są proste do zrobienia. Nie wymagają wiele czasu i nie są skomplikowane.

Jednak kilka słów wyjaśnienia odnośnie naszych oznaczeń.



Stopień trudności  
**łatwe**



Stopień trudności  
**extra sprzęt**



Porcje  
**1**



Kalorie  
**kcal**



Danie  
**bezmiejsne**



Danie  
**mięsne**

W zależności od formy podróżowania mamy więcej lub mniej sprzętów kuchennych. Stopień trudności nie oznacza problemów z wykonaniem, ale potrzebę wykorzystania dodatkowych sprzętów, zakładając, że patelnia i sztućce są podstawą. Czasami jednak można zabrać ze sobą prosty blender, nie zabiera wiele miejsca, warto przemyśleć.

Większość przepisów, to jedna porcja. Ale czasami warto zrobić więcej, tu znajdziesz informacje ile osób naje się z danego przepisu.

Oprócz kalorii znajdziesz pod przepisem więcej informacji dotyczących wartości odżywczych.

Nie chcieliśmy dzielić przepisów na wegańskie, wegetariańskie, mięsne, rybne itp. Ciężko było podzielić. Jednak postanowiliśmy oznaczyć dania, które zawierają mięso lub mięso ryby lub nie.







# Salatka z tofu i quinoa



## Potrzebne będą:

- 100 g wędzonego tofu
- 2 łyżki Quinoa (komosy ryżowej)
- kilka pomidorków koktajlowych
- ogórek, papryka czerwona
- kawałek czerwonej cebuli
- łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- łyżeczka musztardy francuskiej

Osuszone tofu kroimy w kostkę i grillujemy kilka minut z każdej strony, aż się zarumieni. W tym czasie komosę ryżową (quinoa) gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Cebulę, paprykę, pomidory i ogórka kroimy w kostkę. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, dodajemy oliwę i musztardę i delikatnie mieszamy.







jadłospis dla  
insulinoopornych  
na 7 dni  
1500 kcal





Przygotuj swoją  
mobilną kuchnię



## Przydatna check lista kuchenna:

- głębokie patelnie z odpinaną rączką,
- ronderek z dzióbkiem, zagiętą rączką i pokrywką,
- zestawy talerzy głębokich, obiadowych i śniadaniowych,
- kubki do herbaty i kawy oraz szklanki do soku,
- sztućce + noże: do chleba, mały do obierania i duży do krojenia, każdy z nasadką zabezpieczającą,
- duży dzbanek z dziubkiem i miarką, idealny do mieszania ciasta naleśnikowego i nie tylko,
- drewniana łyżka, chochla do zupy, szczypce, otwieracz z korkociągiem, obieraczka do warzyw i łopatka do przekładania,
- mini blender z nasadkami do miksowania i rozdrabniania,
- młynek do kawy + włoska kawiarka oraz tłok (do kawy),
- 3-4 puste pudełka (lunchbox),
- 3 miski z pokrywkami różnej wielkości,
- 2 kuchenki gazowe + butle,
- podkładka metalowa na gaz (doskonała, kiedy piekę chleb i nie może być dużego ognia skupionego w jednym miejscu),

Oczywiście ściereczki, gąbka do naczyń + eko płyn, rękawice do gorącego i ręcznik papierowy.





Czy to już  
koniec?



W tym e-booku to już wszystko, ale pamiętaj, że na co dzień dzielimy się swoim doświadczeniem i ciekawostkami w sieci i stacjonarnie. Zawsze możesz zadać nam pytanie mailem lub skorzystać z naszego wsparcia.



Magda:

- gabinet stacjonarnie w Gdyni oraz online: [www.magdadrazba.pl](http://www.magdadrazba.pl)
- instagram [@magdadrazba\\_dietetyk\\_trener](https://www.instagram.com/magdadrazba_dietetyk_trener)
- trening personalny [www.magdadrazba.pl/#kontakt](http://www.magdadrazba.pl/#kontakt)



Ilona:

- inspiracje podróżnicze i kulinarne [www.wayoftaste.com](http://www.wayoftaste.com)
- e-booki kulinarne i edukacyjne [www.wydawnictwotimo.pl](http://www.wydawnictwotimo.pl)
- instagram [@wayoftaste](https://www.instagram.com/wayoftaste)



# Smacznej podróży i fantastycznych wspomnień Ilona i Magda



ISBN 978-83-967888-0-1



9 788396 788801