



15 рецепти за добра кръвна захар

Вкусни, лесни за приготвяне
и с достъпни продукти

ЗА МЕН

Здравей, казвам се Десислава!

Жена на 49 г., пътешественик по душа, издател по професия, съпруга и майка на тинейджърка.

- ☛ Имам диагноза инсулинова резистентност и повече от година поддържам здравословни нива на кръвната захар без глюкозни пикове и спадове като всеки ден да подобрявам храненето и движението си.
- ☛ Автор съм на **“Моят планер за инсулинова резистентност”** и съм помогнала на над 1 500 заети жени да променят навиците, хранетето и движението си.
- ☛ Направила съм стотици експерименти с глюкозен сензор и различни храни и така създадох **свои балансирани рецепти**.
- ☛ Контролът над инсулинована резистентност е възможен, без да си лекар или експерт, просто трябва да вземеш здравето в свои ръце!



Лесни рецепти

1. Пълнени чушки с кайма и булгур (лек вариант)

Чушките се пълнят с кайма (телешка или пуешка), булгур, лук, морков и подправки, заливат се с доматиен сок и се пекат до готовност.

Печене: 180°C за около 50 минути.

2. Запеканка с тиквички и сирене

Настъргани тиквички се смесват с яйца, сирене и малко овесени ядки, подправят се, изсипват се в тавичка и се пекат до готовност. Накрая се поръсват с малко кашкавал и се запичат до златисто.

Печене: 180°C за около 40 минути.

3. Пилешки руладини с крема сирене и спанак

Филета се разрязват, пълнят се с крема сирене и задушен спанак, завиват се, закрепват се с клечки и се запичат.

Печене: 200°C за около 30 минути.

4. Леща яхния с морков и домати

Лещата се сварява с моркови, лук, подправки и малко доматиено пюре, готви се до омекване. Подправят се със сол, чубрица, малко джоджен или девисил.

Варене: на среден огън за около 45 минути.

5. Домашна зеленчукова супа с фиде от елда

Моркови, тиквички, целина, лук и шепа елда се сваряват заедно с подправки по избор.

Варене: на среден огън за около 30 минути.



Лесни рецепти

6. Пълнозърнест сандвич с яйце и авокадо

Пълнозърнест хляб се запича, намазва се с пюрирано авокадо, добавя се варено яйце и подправки.

Запичане: в тостер за около 3 минути.

7. Пълнозърнести макарони с пилешко, скир и зеленчуци

50г пълнозърнести макарони се сваряват. Пилешкото се нарязва на тънки жулиени и се задушават с лук, морков, спанак и 100г скир. Всичко се смесва в голяма купа и се поръсва с малко настърган пармезан. Съотношение макарони - плънка: 1:3.

Готвене: на котлон около 25 минути.

8. Пица с лаваш, шунка, моцарела и зеленчуци

Лаваш се намазва с доматиен сос, нареждат се шунката и зеленчуци по избор. Поръсва се с моцарела и запича се до златисто.

Печене: 200°C за 10-12 минути.

9. Мусака с тиквички и кайма

Редуват се тънки резени тиквички и задушена кайма с лук. Пекат се до златисто и накрая се заливат с яйце и кисело мляко.

Печене: 190°C за около 45 минути.

10. Омлет с гъби и сирене

Яйцата се разбиват с малко сол. Към тях се добавят нарязани гъби, сирене и ситно нарязан магданоз. Изпичат се като омлет в намазнен тиган.

Готвене: на среден огън за около 10 минути.



Лесни рецепти

11. Зеленчукова яхния с нахут

Лук, моркови, червени чушки се задушават с подправки и домати на тиган. Оставят се да къкрят до сгъстяване. Накрая се добавя нахут от буркан и се обърква.

Готвене: на котлон около 35 минути.

12. Карфиол на фурна със сметана и кашкавал

Половин глава карфиол се накъсва и се кипва в гореща вода. Поставя се в тавичка, залива се със сметана и настърган кашкавал и се пече до златисто.

Печене: 200°C за 25 минути.

13. Салата с варено пиле, червен фасул и авокадо

Нарязани зелени салати, варено пилешко, фасул и авокадо се смесват, овкусяват се със зехтин и лимон.

Няма нужда от готвене.

14. Яйца по панагюрски (леки)

Яйцата се забулват във вряща вода. Поднасят се с цедено кисело мляко или скир, чесън и лека запръжка от масло и червен пипер.

Готвене: забулване на яйцата – 2–3 минути във вряща вода.

15. Задушени зеленчуци с яйца на очи

Микс от тиквички, моркови, броколи и ситно нарязани чушки се задушава в доматино пюре и се поднася с яйца на очи отгоре.

Готвене: задушаване – около 20 минути; яйца – 3–4 минути.



МОИТЕ ПОМОЩНИЦИ И ДОБАВКИ



Комплект чай за баланс на кръвната захар и тинктура за намаляване на холестерола и забързване на метаболизма



[Виж тук!](#)



Планер за управление на ИР + книжка с 25 вкусни и балансирани рецепти + магнит за хладилник Здравословна порция



[Виж тук!](#)

Ако се затрудняваш, просто ми пиши на имейл office@insulinplan.com или звъни на 0878 100 149 и ще приема поръчката ти по телефона!



ПОСЛЕДВАЙ МЕ!

Ела в затворената [Facebook](#), група за подкрепа на хора с инсулинова резистентност и диабет тип 2.

Ще ти дам достъп в рамките на 24 часа.

[Кликни тук!](#)

Докато чакаш, последвай ме:

[Facebook](#), [TikTok](#) и [Instagram](#)

за полезни съвети и моите експерименти с глюкозен сензор и различни храни.

