

LE CORRECTIF GLYCÉMIQUE EN UN SEUL REPAS

*Le repas du matin à 2€
qui réduit les pics
postprandiaux jusqu'à 47% –
Pendant 24 heures complètes*



Contenu.

11 CHAPITRES

- | | | | |
|-----|---|----|-------|
| 0 1 | Le 21 Batailles que Vous avez perdu
POURQUOI CHAQUE REPAS A SENTI COMME UN
PROBLÈME DE MATHS VOUS CONTINUEZ À RECEVOIR MAL | CH | P. 04 |
| 0 2 | L'1982 Découverte Qui Devrait Ont Terminé
le Sucre dans le Sang de la Guerre
>DR. DAVID JENKINS – THE MAN WHO
CREATED THE GLYCEMIC INDEX — FOUND
SOMETHING FAR MORE IMPORTANT AND | CH | P. 09 |
| 0 3 | <Votre Pancréas Est un Thermostat
DE SUCRE DANS LE SANG N'EST PAS UN PROBLÈME
ALIMENTAIRE. C'EST UN LE SÉQUENÇAGE DE PROBLÈME. | CH | P. 16 |
| 0 4 | La Réception Ouverte 24h / Cascade
COMMENT QUELQUES GRAMMES DE FIBRES À 7 HEURES DE RÉÉCRIRE VOTRE
RÉPONSE DE L'INSULINE JUSQU'À CE QUE LE LENDEMAIN MATIN | CH | P. |
| 0 5 | Le Matin De Glucose Bombe
COMMENT LE PETIT DÉJEUNER AMÉRICAIN A ÉTÉ REDESSINÉ EN
LES ANNÉES 1960 DANS UN MÉTABOLIQUE GRENADÉ | CH | P. 31 |
| 0 6 | La Formule Qui fait tourner le Commutateur
LES DEUX COMPOSANTS DE CHAQUE SECONDE
REPAS EFFET LE PETIT DÉJEUNER DOIT FRAPPER ET
LE BON MARCHÉ DE L'ÉPICERIE ALLÉES OÙ | CH | P. 38 |



07

Dix Construit Pour La Nuit

CH

P.

CINQ MINUTES AVANT LA NUIT. PRÊT AVANT
VOTRE CAFÉ FINITIONS DE BRASSAGE.

Dix Chaud À Cinq Minutes De Bols

CH

P. 58

CUISINIÈRE ET FOUR À MICRO-ONDES PETITS DÉJEUNERS QUI
OUTWORK LE BAGEL ET LE SON D'AVOINE EN FLOCONS

09

Dix Grab-and-Go Matin

CH

P. 71

DES SMOOTHIES, DES POTS, ET RANGEABLE REPAS
POUR LA JOURS, VOUS ÊTES DÉJÀ EN RETARD

10

Votre Sept Premiers Jours

CH

P. 86

À QUOI S'ATTENDRE LORS DE VOTRE
APPAREIL COMMENCE À COOPÉRANT

11

Vie Libre de Carb de Mathématiques

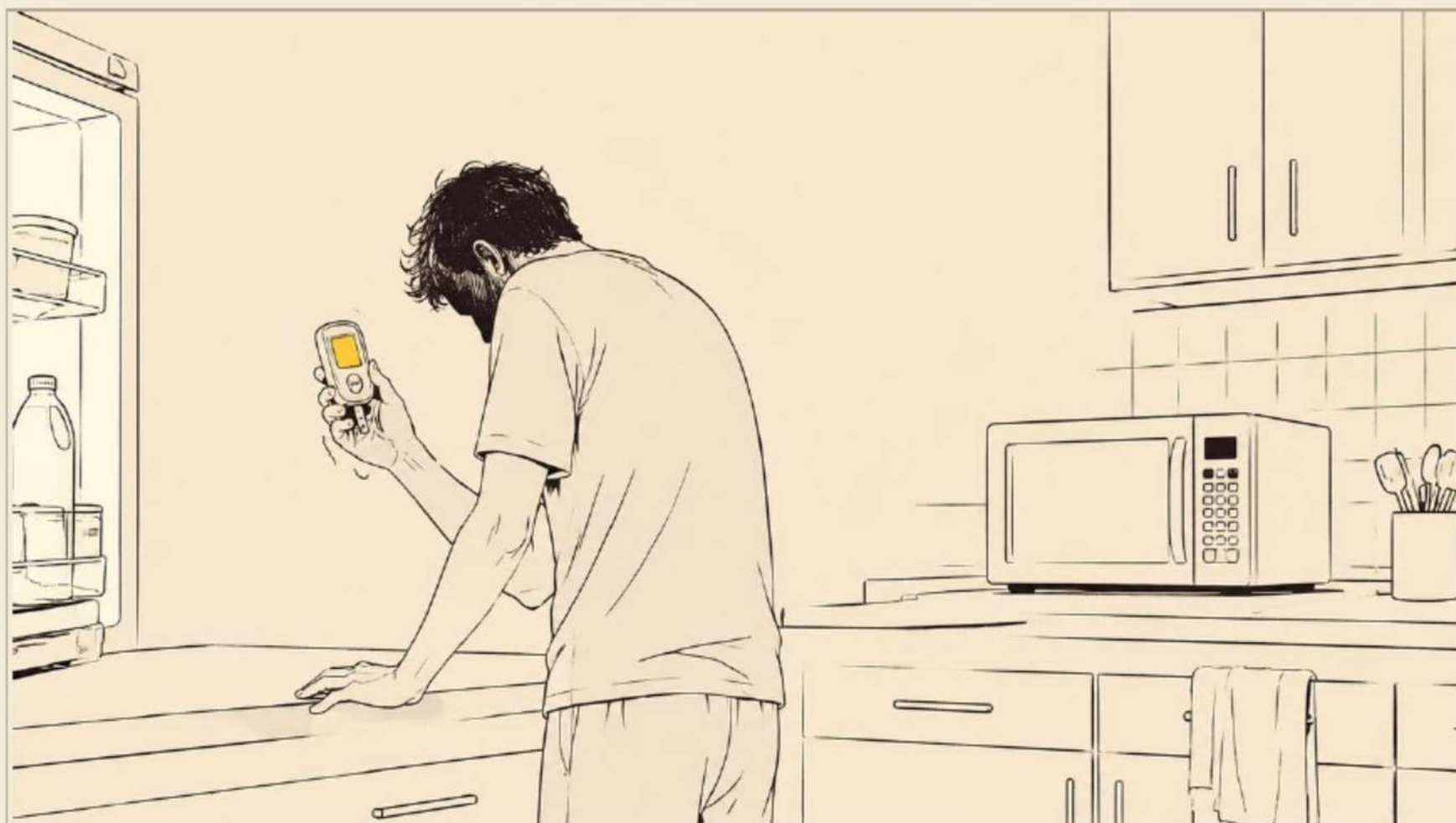
CH

P.

DÉJEUNER POIGNÉES DE LUI-MÊME. DÎNER POIGNÉES
DE LUI-MÊME. VOUS ARRÊTEZ DE COMPTER.

<Le 21 Batailles Vous avez Été Perdre.

"Le nombre sur le compteur à 3 heures du
matin est une personne d'autre le voit



le chapeau est là que ce livre commence dans le noir, dans votre cuisine, avec une compteurs de glucose et d'une main qui ne sont pas tout à fait rester stable. Vous ne dites pas votre conjoint au sujet de ces lectures. Vous ne dites pas à votre fille, qui pose trop de questions lors de sa visite. Vous plissez les yeux à l'écran, d'enregistrer les nombre, et d'essayer de décider si cela vaut la peine de paniquer avant que l'alarme se hors dans trois heures. Parfois, vous manger quelques biscuits et vérifier de nouveau. Parfois, vous regardez fixement le plafond et écouter le réfrigérateur hum et négocier avec vous-même demain.

C'est la partie de diabète, le les brochures ne le montrent pas. Pas la nourriture les pyramides. Pas gai illustrations de feuilles de salades. Le 3 SUIS contrôles. L'épicerie de mathématiques. La lenteur de la boule dans le ventre quand quelqu'un passe la corbeille à pain et vous devez dire " non " pour la troisième temps à une table de gens qui ont cessé de payer attention à ce que vous manger.



CE QUE PERSONNE NE VOIT

Pilules, de mètres, de livres de cuisine, capsule bouteilles, de la réception à des éléments encerclé — et une personne à la table de la cuisine, drainé.

Vous avez probablement été à ce pour un long moment. Depuis assez longtemps pour connaître la chorégraphie par cœur. Le petit déjeuner devient un audit — les blancs d'oeufs et un demi- tranche de quel que soit le dernier blog appelé acceptable. Le déjeuner devient un la négociation de la soupe si vous avez mangé trop de hier, de la salade si l'échelle déplacé le de manière erronée, rien du tout si vous êtes à essayer de faire pour le bagel votre un collègue a introduit dans. Le dîner devient le lieu de finalement perdre. Vous mangez un poignée de riz. Vous oubliez le pain. Vous refusez de dessert. Et puis le compteur lit 210 de toute façon et vous vous demandez ce que vous avez fait de mal cette fois.

"Vous n'avez rien fait de mal. Le cadre était de mal."

Vous n'avez rien fait de mal. Le cadre était mauvais.

Prendre un moment pour ajouter jusqu'à ce qui a déjà été dépensé. L'endocrinologue rendez-vous là où vous avez obtenu quinzaine de minutes et une référence. L'continue moniteur de glucose que vous avez porté pendant deux semaines et puis tranquillement arrêté de les porter parce que regarder la ligne d'oscillation fait de vous sentir pire, pas mieux. L' supplément de bouteilles dans le cabinet de la berbérine, de chrome, de cannelle, de gélules, de l'un avec l'étiquette verte de votre belle-sœur ne juraient que par. Ajouter le taux d'HBA1C des tests qui ne bougez pas. Ajouter l'abonnement au gym. Ajouter les livres de cuisine. Ajouter les heures passé sur Reddit à minuit la lecture des autres expériences.

Si la volonté a été la réponse, vous auriez gagné par maintenant. Personne ne travaille plus difficile à ce que les personnes qui ont fait ça pendant des années.

La vérité est, vous avez été la lutte contre vingt-et-un les batailles une semaine. Les trois repas de la journée, sept jours sur semaine, chacun traité comme son propre situation d'urgence. Chacun mesure exigeantes, de retenue, de calcul de la contrainte de nouveau. Et l'architecture de ce combat, les garanties de défaite, car aucune l'être humain peut gagner vingt batailles une semaine, chaque semaine, à jamais. Le modèle n'est pas difficile. Il est impossible.

Ce qui suit dans ce livre est d'un modèle différent.

Une équipe de chercheurs de l'Université de Toronto compris, plus de quarante ans, que le taux de sucre ne fonctionne pas de la façon dont vous avez été dit. Ce n'est pas par repas problème. C'est un le séquençage de problème. Le signal qui frappe votre système à votre première bouchée de la journée définit le cadran — une fois, le matin — pour tout ce qui s'en suit. Prendre un seul repas et le reste de la journée s'arrête de battre. Déjeuner poignées de lui-même. Dîner poignées de lui-même. Les pâtes dans la nuit de dimanche devient un repas, pas un verdict.

De la vingt-et-une semaine de combats, seulement sept jamais eu d'importance. Les quatorze autres ont été de bruit.

21

BATTLES PER WEEK

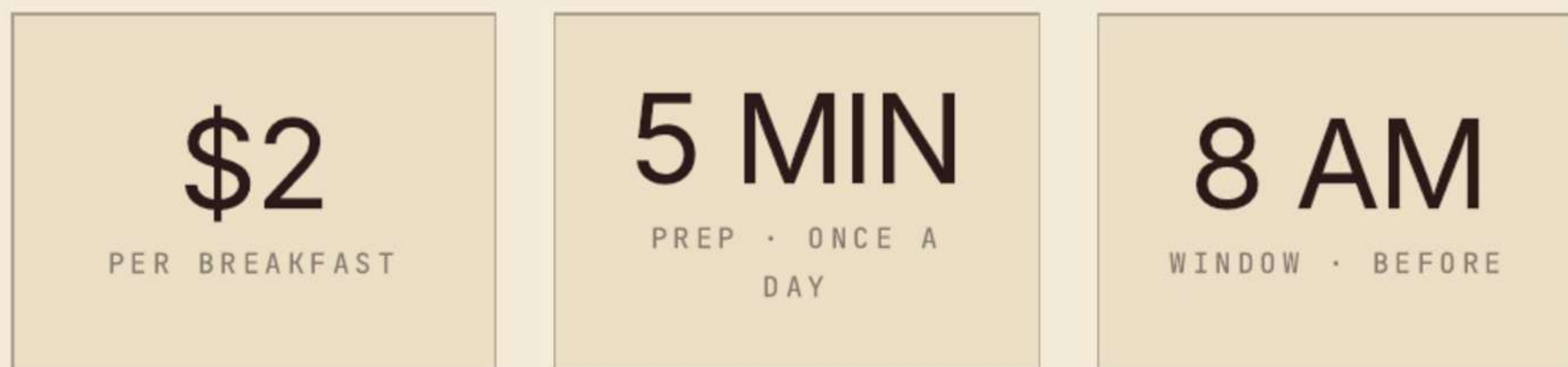
7

EVER MATTERED

"Aucun homme peut être gagner vingt l'une des batailles un semaine, tous les semaine, pour toujours."

UN AUTRE MODÈLE · CE LIVRE EST

Ce n'est pas une volonté du livre. Ce n'est pas une restriction livre. Il n'est pas un autre approche à la même épuisant les maths vous ont fait pendant des années. C'est un simple, bon marché, à cinq minutes de chambres d'hôtes — construit à partir des ingrédients que vous pouvez acheter à tout Walmart, Aldi, ou Kroger pour les moins de deux dollars — qui tire parti d'un métabolique mécanisme de votre pancréas a toujours eu et que presque personne dans soins traditionnels vais vous parler.



Vous n'avez pas besoin de plus de discipline. Vous avez besoin du droit d'entrée au bon moment. Une fois un jour, avant huit heures du matin, avec une cuillère.

Le reste de ce livre explique pourquoi cela fonctionne, de quoi manger, et à quoi s'attendre lorsque votre appareil commence à coopérer pour la première fois depuis des années. Le chapitre qui vient ensuite est la découverte elle-même — l'étude qui a été publiée en 1982 et puis, pour des raisons qui n'ont rien à voir avec la science, était tranquillement a permis à s'asseoir sur une étagère, tandis que le diabète de l'industrie prétendu qu'il n'existait pas.

Vous allez aimer ce qui est dans le fichier.

L'1982 Découverte Devrait Avoir Terminé l' De Sucre Dans Le Sang De La Guerre.

Le document a été révisé par des pairs répliquées et largement ignorées



TORONTO • 1982

AM. J. NUTRITION CLINIQUE

LE DR DAVID JENKINS

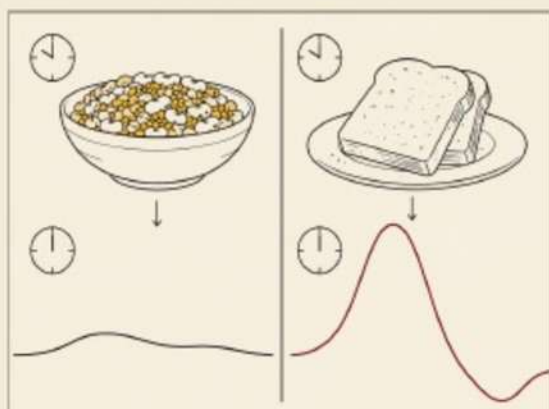
L'HOMME QUI FAIT L'INDEX GLYCÉMIQUE

r. David Jenkins est un nom de la plupart des gens avec du diabète ont rencontrée, même si ils ne le réalisent pas. L'Indice Glycémique, qui une liste de classement des aliments par la façon dont ils ont vite fait de soulever de sucre dans le sang, imprimé sur le diabète de brochures et reproduit sur un million d'aimants pour réfrigérateur — c'est son travail. Il a développé à la fin des années 1970, à l'Université de Toronto, où il a passé la plupart de sa carrière en tant que scientifique nutritionnel étude de glucides le métabolisme. L'Index Glycémique a fait de lui, modestement, célèbre dans la façon dont les chercheurs universitaires devenir parfois modestement célèbre. Il a également tourné hors, par le déroulement de sa propre plus tard, la recherche, afin d'être le moins consécutifs de ses deux grandes découvertes.

Le plus gros a été publié en 1982 dans la revue American Journal of Nutrition Clinique.

La configuration de l'étude était simple. Jenkins, l'équipe a donné sujets d'un petit-déjeuner — pas un petit déjeuner normal, mais un test spécifique repas conçu autour lente la fermentation de légumineuses fibres, que l'on trouve dans les haricots et les lentilles. Puis, de quatre à six des heures plus tard, ces mêmes sujets ont mangé un deuxième repas. Le deuxième repas était délibérément choisie pour être la pire chose possible pour le sucre de sang: plaine blanche du pain. Pas de graisse pour le ralentir, aucune protéine de tampon, pas de fibre dans le image. Le pain blanc, mangé seul, plusieurs heures après que la fibre de petit-déjeuner copieux.

LE TEST

CONTRÔLE
CONDITIONS

Glucose en continu
le suivi, le même
corps, même second
repas. Uniquement le
matin glucides
changé.

Un groupe de contrôle a mangé plus classique petit-déjeuner rapide à digérer les hydrates de carbone, du genre que l' disparaître de l'intestin grêle dans les minutes — et puis, quelques heures plus tard, ont mangé la même pain blanche du pain.

Les deux groupes ont été suivis avec continue mesures de glycémie tout au long de la journée. L' les chercheurs ont voulu voir ce que le pain blanc ferait de sucre dans le sang, dans chaque groupe, séparés seulement par ce que ces sujets avaient mangé que matin. Toutes les variables autres que le matin le repas a eu lieu encore.

Les résultats ne sont pas subtils.

Les sujets qui avaient consommé la lente fermentation la fibre de petit-déjeuner ont montré un taux de réponse à l' le pain blanc, qui était de trente à cinquante pour cent de moins que le contrôle du groupe. Même le pain. Même corps. Même heure de la journée. La seule variable qui a changé, c'est ce que ces gens avaient mangé heures plus tôt, lors d'un repas qui avait quitté depuis longtemps leurs estomacs.

Jenkins nommé le phénomène de la Deuxième Repas Effet.

L'ANCIEN MODÈLE, INVERSÉ

Pour apprécier comment étrange cette constatation est, il faut le tenir contre le modèle de sucre dans le sang, la plupart des patients recevez toujours dans la clinique. Dans la conception classique de l'image, chaque repas est un événement distinct. Que vous mangez. Votre de sucre dans le sang augmente. L'insuline pousse vers le bas. Chaque repas est le seul, autonome transaction entre l'alimentation et le pancréas. L' stratégie suit logiquement: contrôle de chaque repas, et vous contrôlez votre taux de sucre sanguin. L'échec à tous les repas, et vous spike.

Le Deuxième Repas Effet bouleverse l'image entièrement. Il dit que ce que vous mangez est maintenant en train de modulée par ce que vous avez mangé il y a quelques heures, dans les moyens qui n'ont rien à faire avec la nourriture, toujours dans votre intestin. Il est dit de sucre dans le sang n'est pas une série de transactions isolées, mais une chaîne et la première lien de la chaîne, le repas du matin, exerce une disproportionné de tirer sur tout ce qui suit.

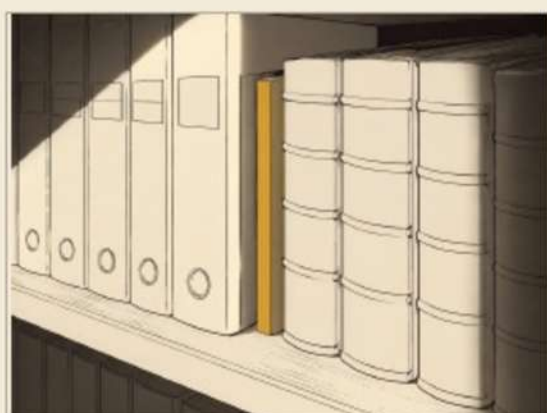
"De sucre dans le sang n'est pas un série de isolé les transactions mais une chaîne."

OLD MODÈ LEBROKEN

Chaque repas un fermé des transactions. Contrôle chacun, le contrôle de votre le sucre. Échec de tout un chacun, vous spike. Les données dit autrement.

STRUCTURELLEMENT MAL

Si cela est vrai, et la preuve, dit-il, puis le repas du modèle de lecteurs la plupart d'autogestion du diabète est mal. Pas un peu mal. Structurellement mal. Il pointe les patients à résoudre un faux problème, au mauvais moment de la journée, avec les mauvais outils.

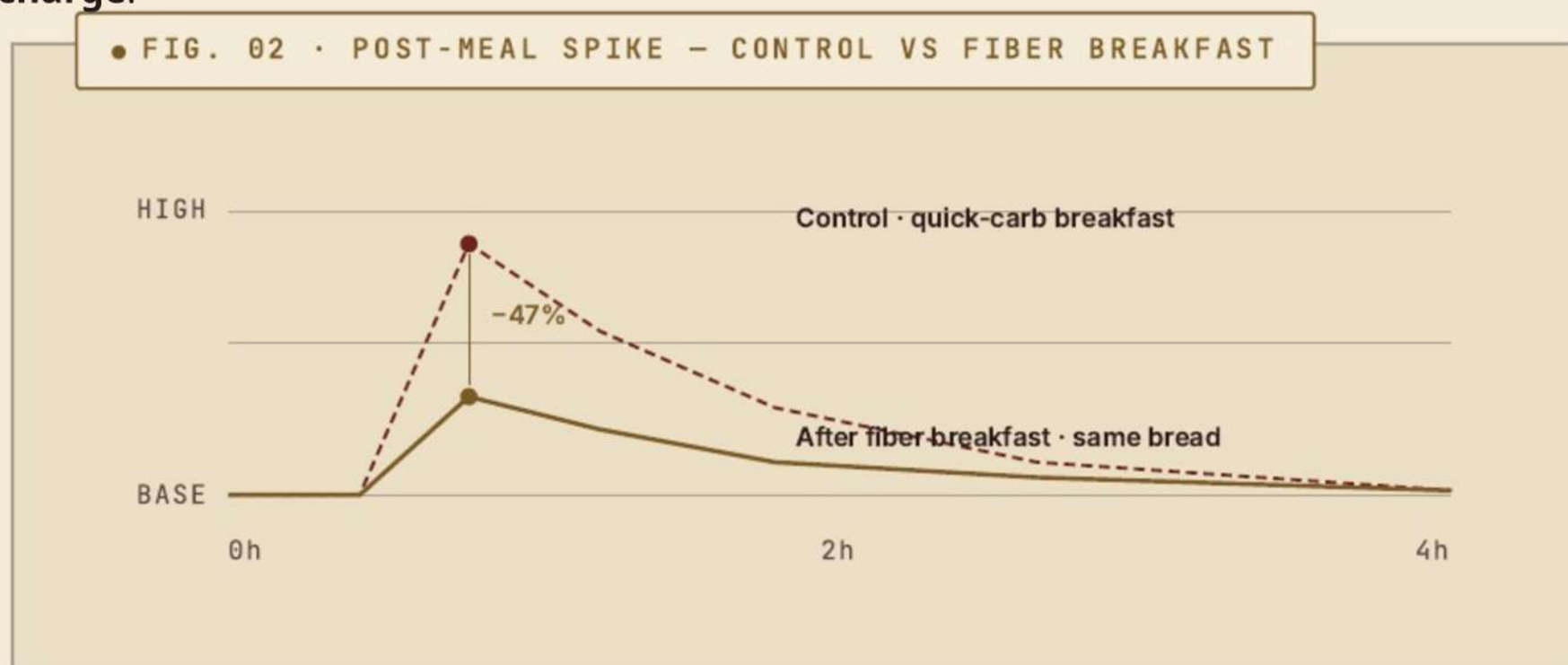
**\$ 2 • * UNPATENTABLE**

**Un bol de lentilles.
Avoine concassée. Les
haricots tremper une
nuit. Pas de bouteille, pas
de d'abonnement, pas de
un budget de marketing.**

<Une conclusion de cette échelle, dans un respectés journal, par un chercheur de Jenkins est permanent, doit avoir réécrit le terrain. Il n'a pas. La raison en est malheureusement facile de nom. Il n'y a pas de pilule dans la Deuxième Repas Effet. Aucun propriétaire de l'appareil. Pas de aliments de spécialité de la ligne avec un budget de marketing. L' l'intervention est un bol de lentilles, une coupe de l'acier à coupe l'avoine, un petit pot de haricots à tremper une nuit. L' coût total est d'environ deux dollars par matin, provenant de la moins chère allées de l'épicerie magasin en Amérique du Nord. Personne n'en est propriétaire. Personne ne en matière de brevets peut il. Et donc, personne n'avait commerciales raison de l'enseigner à votre médecin de soins primaires.

LUND · 2000 · LA RÉPLICATION

La science, cependant, ne s'arrête pas en 1982. Un groupe de recherche à Lund L'université en Suède, a repris la question dans les années 2000, reproduit Jenkins originale de trouver, et ensuite poussé plus loin. Ils ont suivi la mécanisme biochimique qui les deux prochains chapitres, permettra de définir — et ils a couru le protocole contre un large éventail de sujets: les diabétiques de type 2, pré-diabétiques, et métaboliquement sains contrôles. L'effet tenu de l'ensemble des trois groupes de. Le Lund équipe a également signalé, dans plusieurs études, spike réductions atteindre aussi haut que quarante-sept pour cent au suivi du repas, de même que lorsque suivi du repas était un indice glycémique élevé, les glucides de charge.



Quarante-sept pour cent. À partir d'un petit déjeuner.

CE QUI CIRCULE, CE QUI MEURT

Ce nombre n'est pas un marketing s'épanouir. C'est le limite supérieure observée en revue par les pairs la réplication d'un protocole d'abord publié dans la même journal, qui définit les normes de clinique la recherche sur la nutrition. Elle a été confirmée par des laboratoires indépendants, à travers différentes les populations, à l'aide de test différents repas. Le fait que vous avez probablement jamais entendu parler de rien de tout cela est, en soi, un élément de preuve sur la façon constatations médicales de voyage — et ceux qui jamais n'. Ceux qui ne génèrent pas de revenus ont tendance mourir dans le journal.

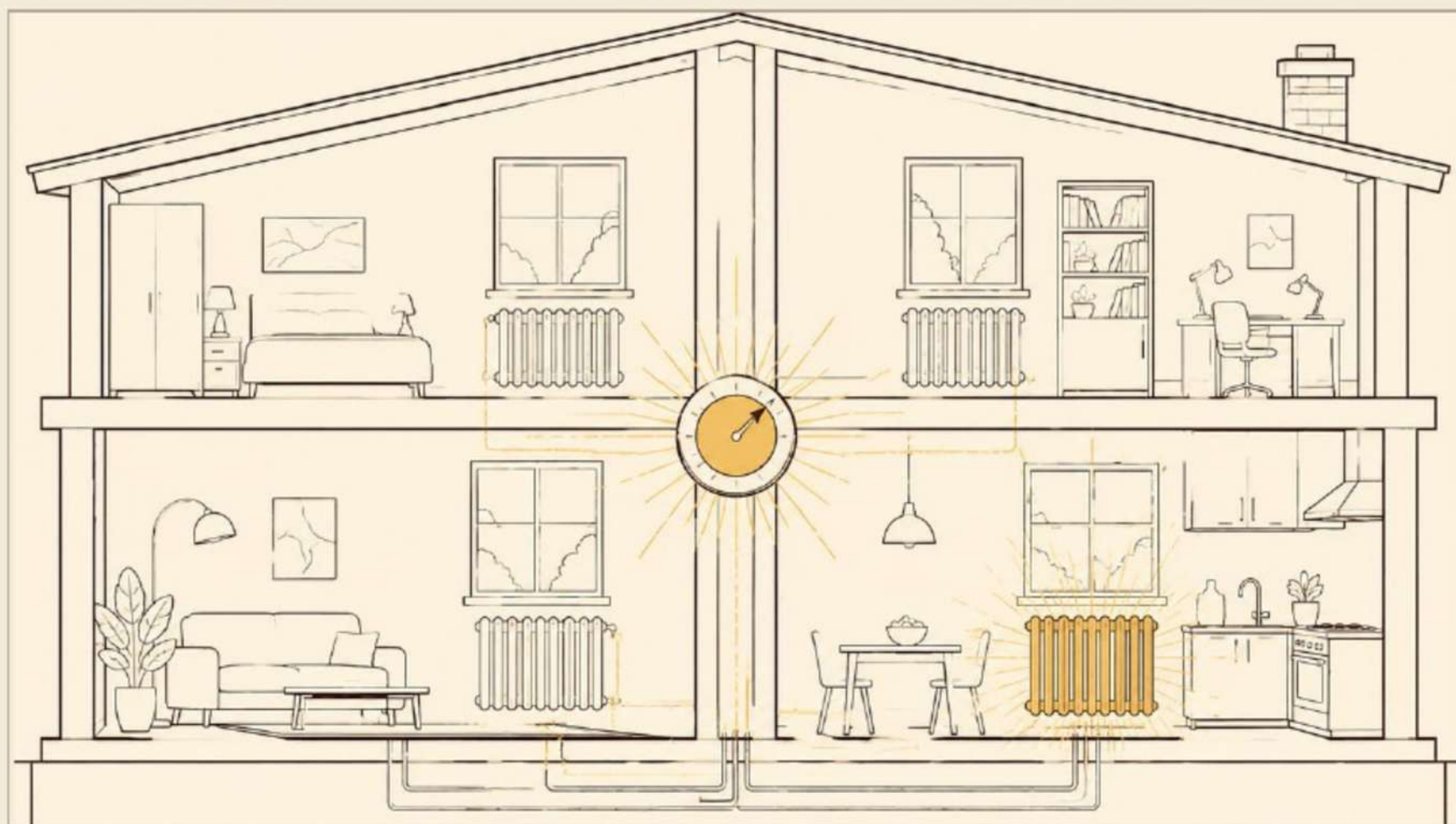
Vous êtes sur le point de faire un petit déjeuner que personne dans votre clinique a jamais recommandé pour vous. Il coût inférieur à votre café. Le mécanisme derrière il est de quarante ans. Et le prochain chapitre va expliquer pourquoi il fonctionne en introduisant vous à un système que vous ne savais pas que vous aviez et une métaphore qui, une fois que vous le voyez, va tranquillement réorganiser tout ce livre a à dire.



"Ceux
qui ne sont pas
générer
les revenus ont
tendance mourir
dans la journal".

Votre Pancréas Est un Thermostat.

L'erreur n'a pas été de votre volonté,
l'erreur a été de penser que le problème
vécu dans vingt-et-une places.



• UN CADRAN • TROIS REPAS. 24 HEURES

FIXÉ À 7 H • FONCTIONNE JUSQU'À CE QUE LIT

il modèle conventionnel de sucre dans le sang de gestion est construit sur un simple, idée intuitive: chaque repas est son propre événement. Vous mangez, votre taux de sucre sanguin se lève, et la taille de l'augmentation dépend de ce que vous mettez dans votre bouche ce repas. Gérer les repas, et vous gérer le taux de sucre sanguin. L'ensemble de la appareil de calcul des glucides, plaque de méthodes, de l'index glycémique des recherches, et de la nourriture les journaux découle de cette hypothèse. Chaque repas est un combat que vous avez à gagner sur ses propres termes.

"Chaque repas est un combat que vous avez à gagner sur ses propres termes."

Ce modèle n'est pas fou. Il saisit un morceau de la vérité — ce qui est dans votre assiette n'importe, et un beignet et une poitrine de poulet ne ferai pas la même chose votre compteur. Mais le modèle manque quelque chose de tellement plus grand que ce qu'il capture que travailler dans, il peut se sentir comme essayer de renflouer un inondée sous-sol avec une cuillère à café. Vous pouvez être prudent et discipliné, et bien informé et encore regarder vos numéros se conduisent mal, parce que la partie de la système qui est en fait de pilotage a été assis à l'extérieur de votre attention.

La partie du système qui est en fait de pilotage est votre pancréas. Et votre pancréas, dans la plaine, fonctionnelle, est un thermostat.

LA MAISON, LE MUR, LE CADRAN

Pensez un instant sur la façon dont une maison est chauffée. Il y a des radiateurs dans chaque chambre, bien sûr. Mais il y a un seul thermostat sur le mur, et c'est la thermostat de ne pas les radiateurs — qui décide de ce que la maison se sent comme. Si quelqu'un met le thermostat trop faible, à six heures du matin, vous pouvez exécuter autour de tous les jours réglage individuel radiateurs et vous serez toujours froid au dîner, car le signal master sortir du mur a déjà dit système chaud de l'être. Les radiateurs ne sont pas la prise de décision. Ils sont obéissant.

Votre réponse de l'insuline fonctionne de la même manière. Il y a une ligne de base de la sensibilité création d'un master signal qui indique à votre pancréas comment agressivement pour répondre de l'arrivée de glucides au cours de la prochaine plusieurs heures. Ce paramètre est établi en grande partie par ce qui arrive dans votre système au début de la journée. Quelle que soit signal le premier repas offre de l'intestin, le foie et le pancréas établit le métabolisme de la posture vous permettra de conserver à travers le déjeuner, l'après-midi collation, par le biais de dîner, et dans la soirée. Le pancréas ne produit pas de re-définir ce la posture des repas. Il reçoit ses ordres tôt et travaille à partir d'eux.

"Le pancréas ne produit pas de re-régler cette posture des repas. Il reçoit ses ordres début et les œuvres d'eux."

VANNES VS. LE CADRAN



REFRAME

Quatorze de votre vingt-et-un hebdomadaire les repas sont des radiateurs. Seulement sept toucher le cadran, en fait décider de la journée.

C'est pourquoi le repas de modèle ne permet pas les gens qui essayez plus difficile à suivre. Ils s'adaptent les radiateurs. Ils sont en train de vannes au déjeuner et au dîner et essayer de muscle repas individuels dans de la conformité, tandis que le cadran qui exécute les le système a été mis en heures — par ce qu'ils ont mangé ou sauté à sept heures du matin et a été tranquillement de l'exécution de l'émission, depuis. Aucun montant n' de restriction à trois dans l'après-midi peut grimper de retour en amont et re-régler le thermostat qui a obtenu fixé à sept.

Une fracture-thermostat matin, c'est quelque chose que la plupart des lecteurs de ce livre reconnaître sans avoir besoin d'un manuel pour la décrire. Le premier repas est un verre de jus d'orange, une tranche de pain grillé avec de la confiture, peut-être un bol de flocons de son écrémé lait. Ces aliments sont absorbés presque aussi rapidement qu'ils entrent dans la bouche. Au sein de vingt minutes de sucre dans le sang monte en flèche. L'insuline inondations. Le pancréas, face à une rapide entrants sucre charge, répond à plein volume — et le maître de réglage de la sensibilité s'incline vers ce que les physiologistes appellent un souligné état.

Deux heures plus tard, le sucre est tombé en panne. La faim revient, souvent plus difficile qu'avant. En milieu de matinée, il y a des envies, parfois des maux de tête, parfois, un brouillard qui ne lève. Le déjeuner, pris sur le dessus de ce désordre, les pointes plus que la nourriture elle-même ne le justifieraient. Dîner pointes encore plus élevées. Par la nuit de l' le corps est épuisé, les lectures sont folles, et la 3 SUIIS vérification est devenu un rituel établi.

Cette cascade n'est pas le résultat d'une mauvaise choix de nourriture au déjeuner et au dîner. Il est le résultat d'un thermostat qui a obtenu plaqué contre le mauvais réglage avant huit heures du matin, et il est resté il n'.

CASCADE • ANATOMIE

7 heures de pointes → de 9 h crash →
de 10 h envies → plus que justifiée
déjeuner pic ← erratique
dîner → 3 AM compteur de vérifier.



LE VINGT-ET-UN BATAILLES, RE-COMPTÉ

Une fois que vous voyez le système de cette façon, le implications réorganiser eux-mêmes rapidement. L' vingt-et-une des batailles d'une semaine sont pour la plupart de bruit. Seulement sept d'entre eux sont en train de faire quelque chose pour le cadran. L' quatorze autres sont des radiateurs, consciencieusement obéissant à un signal ailleurs. Versez votre énergie dans ces quatorze et vous allez vous épuiser à essayer de maîtriser le thermostat de l'aval. Versez votre énergie dans les sept et le reste de le système suit, parce que le reste de la le système n'a jamais été le boss en premier lieu.

C'est la partie de l'image sur le diabète
l'industrie n'a pas été désireux de partager, parce que
il n'est pas plausible produit commercial construit
autour de la phrase "vous avez seulement besoin de gérer
d'un repas." Un protocole qui coûte deux dollars un
matin et ne nécessite aucune application, aucun
moniteur, pas de aliments de spécialité de la ligne, et
aucun ajustement de la médication n'est pas quelque
chose que les fonds clinique conférences ou représentants des
ventes. Il est, toutefois, ce que le sous-jacent la biologie dit
en réalité — et c'est quoi le prochain le chapitre qui suit la
nourriture de votre bol de votre foie va parcourir dans le détail.



POURQUOI NE PAS COMMERCIALISÉ

Pas d'application. Pas de
moniteur. Pas
d'abonnement. Deux dollars
un matin n'a pas de fonds
clinique les conférences.

CE CONTRÔLE RÉEL SE SENT COMME

Ce ne un vrai contrôle ressembler, une fois que vous avez fait, ce switch? Il ressemble à un après-midi tranquille. Il ressemble à un compteur qui lit ce que vous vous attendez à lire. Il ressemble à une table de dîner où vous arrêter de jouer et de commencer à manger. Il semble, finalement, comme d'oublier de penser au sujet de votre sucre dans le sang pendant quelques heures à une le temps — non pas parce que vous avez arrêté de prendre soin, mais parce que le système s'est arrêté exigeant une attention constante. Le cadran est réglé. Les radiateurs sont chauds. L' maison, enfin, c'est la température que vous vouliez.

"Le cadran est réglé. Les radiateurs sont chauds. L' maison, enfin, c'est la température que vous vouliez



Un Cadran

Le petit déjeuner est l' signal master. Définir le bien et le jour s'en suit.



<Quatorze Radiateurs

Le déjeuner et le dîner obéir. Ils ont été jamais le patron de la première place.

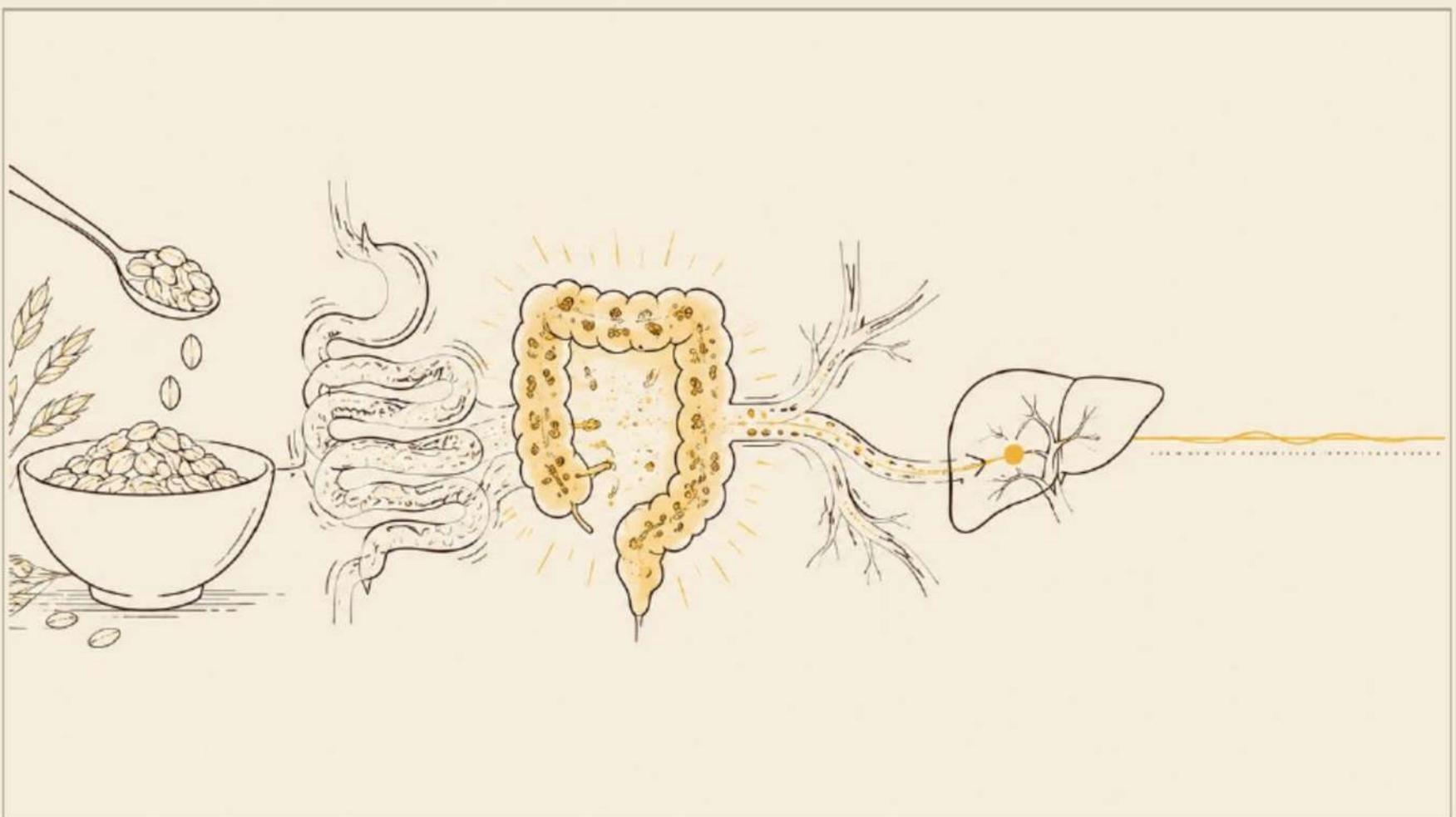


Un Calme Compteur

Numéros lire ce que vous attendez — et une 3 SUIS de vérifier vous arrêter de le faire.

Les 24 Heures En Cascade.

Lavoie commence dans un bol de flocons d'avoine et se termine dans votre foie, plusieurs heures plus tard, avec un signal qui n'a pas demandé la permission.



FIBRE → FERMENTATION → PROPIONATE → FOIE SIGNAL

ollow la nourriture. Une seule cuillerée de
cuit avoine concassée, avalé à sept
le matin, commence son voyage à la façon
tout autre glucide n'. Il se déplace à travers
l'estomac, obtient partiellement décomposés par
les enzymes, et arrive dans l'intestin grêle,
où la plupart de la digestion que vous avez appris
sujet prend place. Mais ici, c'est la partie la
standard de la nutrition brochure laisse de
côté. Certains les hydrates de carbone — plus
précisément, la lente la fermentation des fibres et la
résistance d'amidons l' le chapitre suivant sera explicitement
le nom — sont intégrés dans un façon que les enzymes
de l'homme ne peut rompre d'intervalle. Ils survivre
à l'intestin grêle. Ils gardent va. Ils arrivent, intact, dans
le gros intestin, qui est-à-dire le côlon.

**Dans le côlon, un tout autre
métabolique l'univers prend le dessus.**

**"Ils
survivre à la
petit
de l'intestin.
Ils gardent
d'aller."**

CE QUI SURVIT

Lente fermentation
fibres et résistant
amidons — construit dans
un façon les enzymes de
l'homme ne peut briser
d'intervalle. Qu'ils
atteignent l' colon intacte.

UN DEUXIÈME MÉTABOLISME, VIVANT EN AVAL

Votre côlon est la maison à environ cent billions de les bactéries, connus collectivement sous le nom de l'intestin microbiome. La plupart d'entre eux ne sont pas le genre de les bactéries qui causent l'infection; ils sont résidents, les partenaires de votre digestion, les organismes qui ont vécu aux côtés des êtres humains pour aussi longtemps qu'il ont été des êtres humains. Ils mangent ce que votre l'intestin grêle ne pouvait pas. Lente fermentation des fibres et résistant à l'amidon sont, pour ces bactéries, une fête. Le côlon se transforme en une fermentation chambre — une lente, régulière, les longues heures passées dans le processus de qui le survivant glucides sont décomposés par des enzymes bactériennes que de vos propres cellules ne peuvent pas répliquer.

**100T**RÉSIDENT
Les BACTÉRIES
MICROBIOME

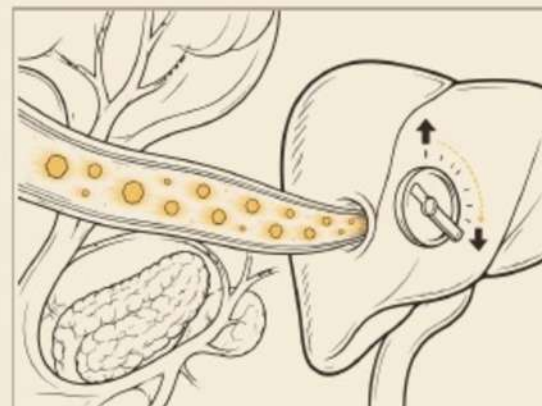
• VOTRE

<PROPIONATE · LA MOLÉCULE MESSAGÈRE

Les sous-produits de la fermentation, ce qui question pour le sucre de sang. Ils sont appelés à court acides gras à chaîne. Les trois principaux sont acétate, butyrate, propionate, et alors que tous les trois ont des rôles biologiques à savoir, l'un au volant de la Deuxième Repas Effet est propionate de fluticasone.

Propionate de fluticasone est petit. Il est mobile. Il ne reste pas dans le côlon. Il est absorbé par l'intestin mur directement dans la veine porte, qui est le vaisseau sanguin qui s'exécute directement à partir de l'intestin à la le foie. Dans une couple d'heures de production, d' propionate de fluticasone est d'arriver à la foie dans mesurables les quantités. Et au foie, il fait quelque chose remarquable.

Il raconte le foie pour faire moins de glucose.



TROIS AGCC

Acétate · Butyrate ·
Propionate de
fluticasone. La troisième
est l'un des signaux le foie.

POURQUOI LE FOIE EST LE VÉRITABLE STANDARD TÉLÉPHONIQUE

Le foie est l'un des grands incompris les organes de sucre dans le sang de gestion. La plupart des les patients de l'image de diabète, un problème de l'alimentation aller dans. Le foie complique que de l'image. Même lorsque vous ne mangez pas, votre foie est la production de le glucose sur son propre — un processus appelé hépatique la production de glucose à garder votre taux de sucre sanguin à partir de descendre trop bas entre les repas. Dans une personne dont la signalisation de l'insuline a perdu de la valeur, cette sortie est souvent élevé, et il est l'un des principales raisons à jeun du matin les chiffres sur le haut pour les personnes qui, à peine mangé la veille au soir. Propionate, l'arrivée du colon, supprime cette sortie. Il améliore également la sensibilité à l'insuline dans le foie lui-même, ce qui signifie que lors de la prochaine repas arrive, le foie répond avec un plus petit, lisse la courbe de glycémie.

Couches sur le dessus de cela, le propionate semble agir sur la satiété, les hormones, les signaux qui indiquent à votre cerveau que vous avez eu assez et sur l'insuline la sécrétion du pancréas, poussant le pancréas vers une plus mesurée, moins paniqué réponse. La cascade, en d'autres termes, n'est pas un seul interrupteur. C'est tout un réseau de petites simultanée des ajustements, tous produits par des bactéries de fermentation votre petit-déjeuner.

"Même quand vous n'êtes pas de manger, de votre le foie est la production de le glucose sur sa propre."

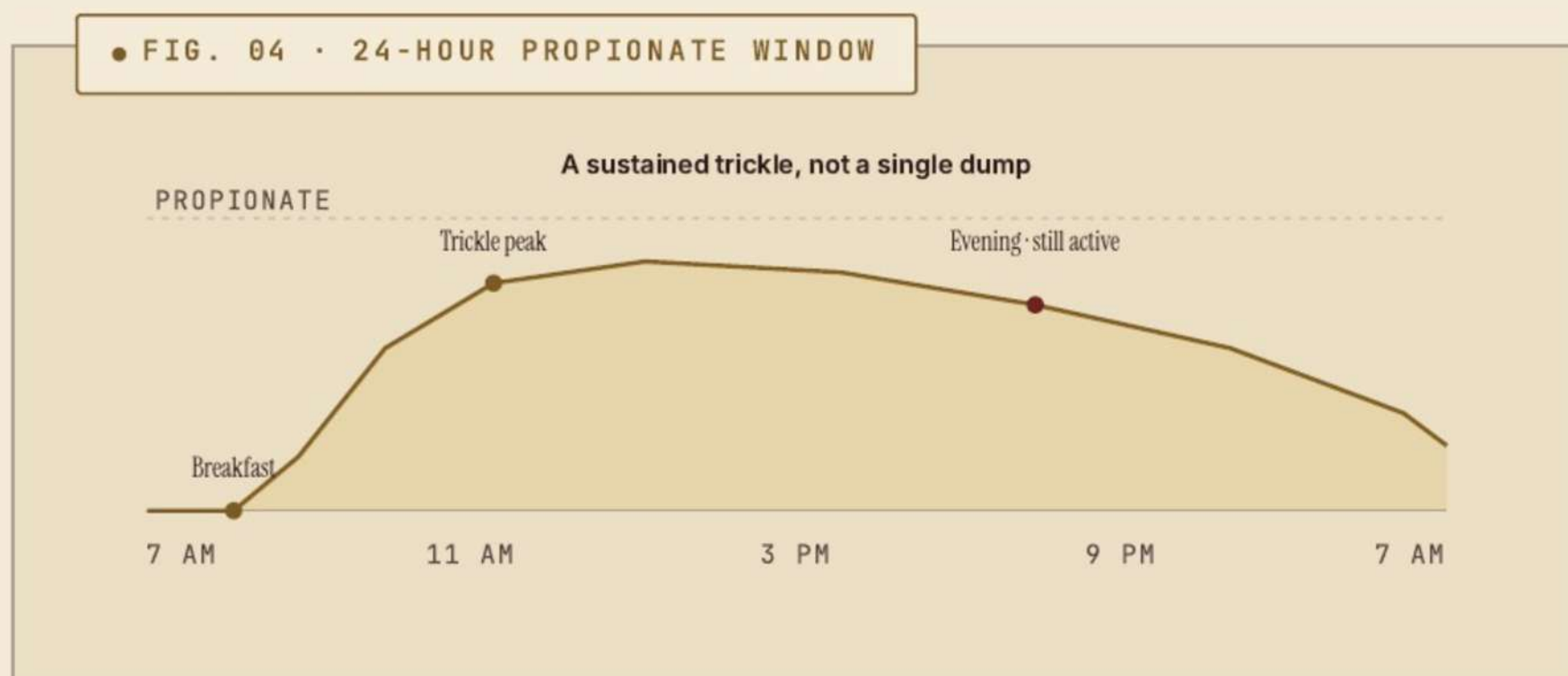
HÉPATIQUE DE GLUCOSE OUTPUT

L'intérieur de la goutte de votre foie tourne autour de la horloge — souvent élevée dans l'altération de la signalisation de l'insuline, et la raison du jeûne les chiffres sur le haut.

UN LENT FILET • N'EST PAS UN CLICHÉ

La durée de la question est celui qui ferme la boucle sur les raisons de ce protocole peut travailler comme une fois par jour d'intervention.

La Fermentation dans le côlon est lente. La fibre arrive dans le côlon d'un couple de heures après que vous mangez. Les bactéries ne pas terminer le traitement immédiatement; ils y restent pendant des heures, libérant le propionate de maintenir un filet d'eau plutôt que un seul cliché. Propionate et les effets sur le foie, en attendant, persistent aussi longtemps que le filet se poursuit. Le résultat net est qu'un petit déjeuner mangé à sept dans la matin est encore en production mesurable propionate et mesurables à l'insuline la sensibilité des avantages, en profondeur dans la soirée et dans certaines études, bien dans l' matin suivant. La fenêtre de l'effet fonctionne à peu près vingt-quatre heures.



UN AUTO-RENOUVELLEMENT DU PROTOCOLE • LUND CONFIRME

Cette fenêtre arrive à se chevaucher avec le lendemain matin, la première bouchée. Qui signifie que le protocole est auto-renouvellement. Consommer le petit déjeuner du lundi matin, et la cascade est toujours en cours d'exécution lorsque vous mangez, votre prochain petit-déjeuner le mardi. Mardi petit déjeuner reprend là où, lundi, à gauche. Le thermostat reste ensemble, jour après jour, aussi longtemps que vous continuez à tirer le matin du signal. Manquer un jour et la cascade des vents. Reprendre et vous êtes de retour sur le cadran. Il est pas la force nécessaire; il n'y a pas de pénalité pour un imparfait de l'après-midi. L' matin est la seule pièce du système qui demande de l'attention.

Le groupe de recherche de l'Université de Lund en Suède a fait une grande partie du travail dans la cartographie de cette cascade. Ils ont confirmé Jenkins originale de trouver, a retracé l' propionate de voie en détail, et a démontré l'effet chez les sujets à travers le métabolisme du spectre. Leurs essais pic signalé des réductions atteignant quarante- sept pour cent au suivi du repas un numéro de bon de le répéter, parce que c'est faites partie de la plus lourde de levage dans le cas de ce livre est de faire. Quarante-sept pour cent. Même le pain. Petit déjeuner différent heures plus tôt. Ce n'est pas une petite effet. C'est la différence entre une lecture qui vous fait peur et un la lecture des compteurs vous remarquerez à peine.

"Quarante-sept pour cent. Même le pain. Différentes heures de petit déjeuner plus tôt."

UNIVERSEL • PAR LA CONCEPTION

Un détail du Lund travail vaut la pause sur.

L'effet est tenue dans les diabétiques de type 2, en pré-
les diabétiques, et en métaboliquement sains

sujets semblables. La cascade n'est pas une solution de
contournement pour cassé le métabolisme. C'est une
caractéristique de la système tel qu'il a été

construit. Tout le monde a le côlon, tout le monde a les
bactéries, tout le monde a le le foie. Ce qui diffère, c'est
le carburant que vous donner à eux dans le matin, et le carburant
est la seule variable qui est en fait sous votre contrôle.

Que l'universalité est lui-même un indice sur l'
le mécanisme sous-jacent. Si le Deuxième Repas Effet
requis spécial de l'état métabolique de travail, vous
pourrait s'attendre à l'échec chez les sujets diabétiques dont
la signalisation de l'insuline est diminuée. Il n'a pas. Il fonctionne
dans eux, souvent de façon plus spectaculaire en bonne santé
contrôles, car altération de la signalisation de l'insuline est exactement
la chose propionate de fluticasone est bon de s'améliorer.
La cascade est conforme à la configuration où il est.

La biochimie, puis, est en place. L'
le mécanisme est réel, cartographié, et répliqué.
Ce qui est à gauche est la question pratique de
savoir qui les aliments, ce qui revient, en fait le
feu de la cascade — et c'est la question de la deuxième
moitié de cette livre existe pour répondre, en
commençant par le chapitre qui vient après.

47%

LA RÉDUCTION DE
POINTE
LUND ESSAIS

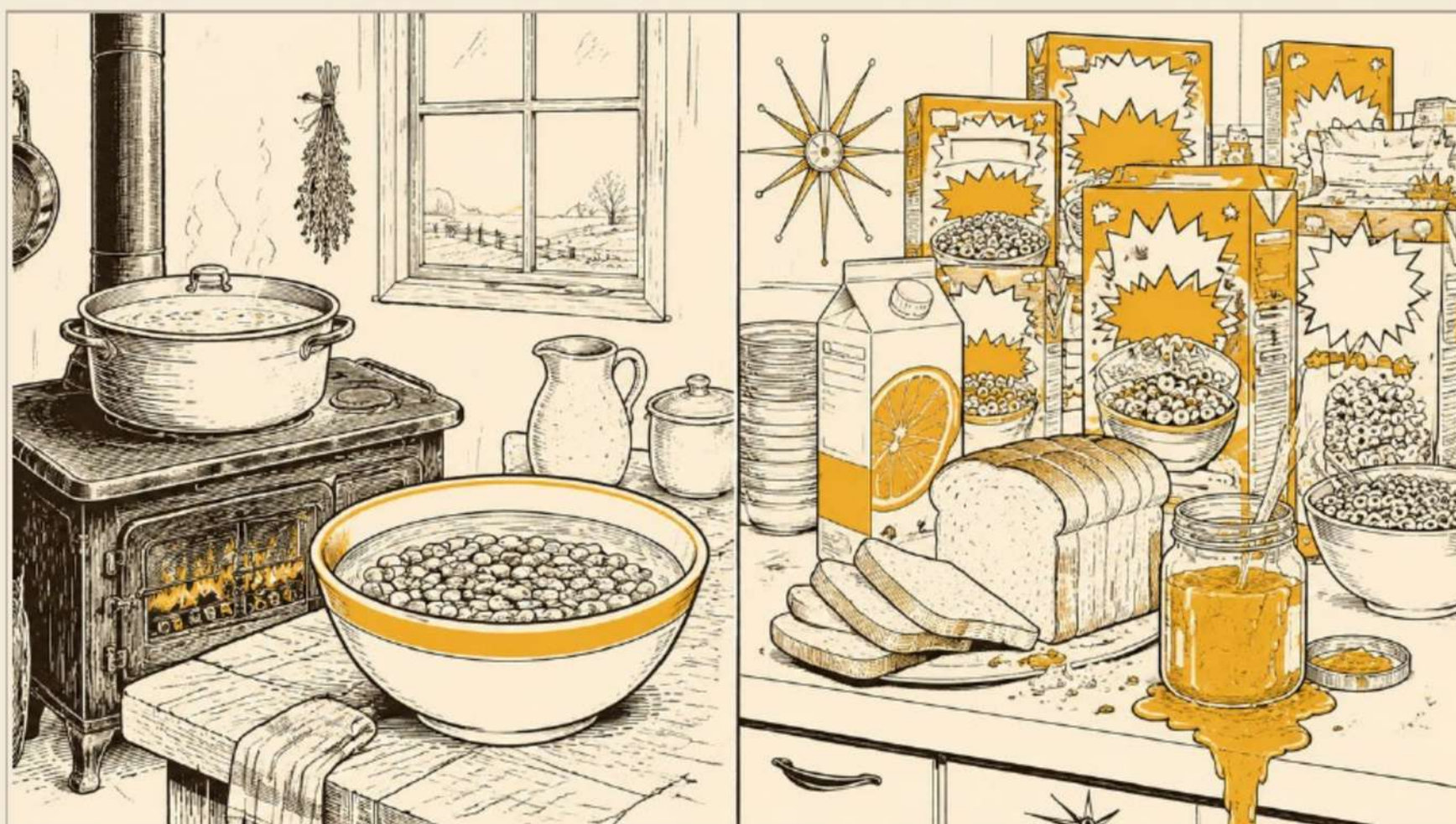
TRAVAUX DANS

Les diabétiques de Type
2. Pré- les diabétiques. Sain
les contrôles. Même
cascade, même
direction — seulement le
carburant diffère.

"L'
cascade
répond à la
système
où il est."

Le Matin

Quelque part dans la fin des années 1960, le plus important repas de votre journée a été remanié par des gens qui avaient jamais vu l'intérieur de votre côlon.



THÈSE • CH. 05

LENT DE LA BOUILLIE → BOÎTE DE CÉRÉALES

AVANT DE L'ALLÉE

ou la plupart de l'histoire humaine, petit déjeuner dans la États-unis a été une lente, fibreux, fermentescibles affaire. Ferme du petit-déjeuner signifiait un bol d'avoine mijoté de nuit sur le dos du poêle à bois, ou les haricots et le sel de porc à gauche dans une casserole couverte depuis la veille au soir, ou de l'orge cuit dans un épais gruel et garni avec n'importe quel fruit de saison. Dans le Sud, le matin souvent inclus les pois, le maïs lessivé, ou de la semoule de maïs bouillie. Dans le Nord, les restes de de la bouillie de haricots. Dans les cuisines, les lentilles, les pois chiches, ou de seigle. Rien de tout cela était fascinant. Rien de tout cela bien photographié. Tout ça, par hasard, tiré de l' Deuxième Repas Effet.

"Rien de tout cela bien photographié. Tout cela, par accident, a tiré le Deuxième Repas de l'Effet."

L'ALLÉE EST CONSTRUIT

Puis les années 1950 et 1960 qui s'est passé.

De la réfrigération, de la publicité, et un ressortissant de fixation sur la commodité convergent dans une seule allée de la épicerie. Boîte de céréales, qui avait existé depuis des décennies comme une frange de produits, est devenu un mastodonte de. Le dessin animé du samedi matin heure est devenu une trentaine de minutes de publicité pour sucrées flocons de maïs. Congelé, concentré de jus d'orange débarqué dans chaque compartiment congélateur dans le pays. Pain grillé et de de la confiture, rapide et bon marché, est devenu la valeur par défaut dans tous les de cuisine qui n'ont pas le temps pour autre chose. Par le temps de la plupart des lecteurs de ce livre ont été des enfants, le petit déjeuner était tranquillement cessé d'être de la nourriture et on a commencé la commercialisation.



MAJ . DÉCENNIE

**Le petit-déjeuner
tranquillement cessé d'être
de la nourriture et a commencé
à être de marketing.**

"UN PETIT DÉJEUNER COMPLET"

Trois entreprises — Kellogg's, General Mills, appartenant à Postes de l'allée. Leur les services marketing inventé l'expression "un petit déjeuner complet." Leur consultants conçu la boîte de céréales, de sorte que le bol de la photo sur le dos sat à côté d'un verre de jus d'orange, une tranche de pain grillé beurré, et des tranches de banane un tableau qui a absorbé nutritionnelle respectabilité de l'alimentaire et de les reformuler un bol de enrobés de sucre de maïs soufflé comme la pièce maîtresse d'un sain le matin. Aucun de ces quatre éléments, mangé ensemble, ferments de façon significative dans le côlon. Aucun d'eux nourrit les bactéries de la cascade dépend. L'ensemble du tableau, décennie après décennie, a été un métaboliques mirage.

"L'ensemble du tableau, décennie après décennie, a été un métaboliques mirage."

Regardez ce que chacune de ces agrafes en fait à l'intérieur du corps. Boîte de céréales — Frosted Flakes, Corn Pops, Spécial K, Raisin Bran, même les boîtes avec "grains entiers" estampillé sur le devant de sérieux vert est construit à partir de farine fine les grains qui a frappé l'intestin grêle comme le sucre déjà à moitié digérés. Jus d'Orange — Tropicana, Minute Maid, Simplement dépouillé de sa pulpe et le concentré, fournit un liquide de sucre en charge à peu près équivalent à une canette de soda. Toast fait de Wonder Bread ou de Sara Lee est de l'amidon dans sa forme la plus rapidement disponible. De la confiture de Smucker's ou Welch est le fruit moins la fibre plus de quatre cuillères à soupe de sucre.

LA "BONNE SANTÉ" DES LEURRES

Même le choix commercialisé comme sain — bran flakes avec du lait écrémé, du granola, le yaourt avec le miel, le lait d'avoine café au lait avec une pincée de cannelle — slam le thermostat cassé avant la deuxième tasse de café. Les flocons de perdre près de tout ce qui fermente dans le traitement. Granola est le sucre maintenues ensemble avec de la le sucre. Le lait écrémé et le yogourt pic d'insuline, sans apporter un seul gramme de l'amidon résistant. Le lait d'avoine café au lait est un liquide simple de glucides dans une tasse de papier.

"Granola est sucre avec le sucre"

Le résultat est un ensemble de pays commençant la journée avec un pancréas insulte. Environ 247 millions d'adultes Américains mangent le petit déjeuner tous les matins. L' écrasante majorité de ces petits déjeuners sont une combinaison de céréales, de jus, de pain grillé, de la pâtisserie, le café sucré, ou rien du tout. À 8 h, le maître cadran a été "cassé". Tous les repas qui suit — l'attention de poulet salade au déjeuner, à la discipline dans l'assiette de poissons grillés au dîner, le devoir de refus dessert — est en cours de traitement par un pancréas qui a pris ses ordres heures précédemment, à partir d'un bol de Frosted Mini-Blés.

PAS DE VOTRE FAUTE

Ce n'est pas de votre faute. Vous avez été élevé sur cette nourriture. Vos parents ont été vendus à ce les aliments. Votre médecin a été vendu cette nourriture. La cafétéria de l'école vous a servi ce les aliments. Le "petit déjeuner équilibré" les céréales publicités a été promis structurellement incapable de faire ce que votre arrière-grand-mère de haricots pot a sans effort tous les matins de sa vie. Le petit-déjeuner Américain n'a pas manqué vous parce que vous avez mangé trop de lui. Il échoué parce qu'il a été remanié, délibérément et de manière rentable, de faire quelque chose de complètement différent de ce qu' le petit déjeuner est censé faire.

Que faisaient vos grands-parents de manger? Il dépend de l'endroit où ils ont vécu, mais la réponse presque toujours des rimes. Lent de l'avoine. Les haricots. Les lentilles. De l'orge. Blé concassé. Les pois de grande culture. Le seigle entier. Les aliments qui a pris une heure pour cuisiner et un autre de quatre heures à digérer. Les aliments qui sont arrivés dans le côlon encore en grande partie intact, encore en grande partie fermentescible, encore capable de nourrir les bactéries qui produisent propionate de fluticasone. Leur mètres, s'ils avaient possédé mètres, seraient restés silencieux à travers le déjeuner.



— CHAPITRE₀₅ • LA FERMETURE DE LA BOUCLE**• RECADRER**

Ce n'est pas une nostalgie de l'argument. Personne ne vous demande de vous réveiller à 5 heures du matin à alimenter un poêle à bois. L'argument est biochimiques: les aliments que feu le cascade sont encore bon marché, toujours dans chaque épicerie, et encore moins de cinq minutes pour se préparer dans une cuisine moderne. Le chapitre suivant vous montre exactement ceux qui, quelle que soit la combinaison, et la façon de les repérer sur le plateau sans la lecture d'une étiquette unique.

Le recadrer est la chose la plus importante en premier. Vous n'avez pas perdu parce que vous manque de discipline. Vous avez perdu parce que le premier repas de la journée — la repas qui définit le cadran pour chaque repas qui suit a été remanié au cours de votre vie dans un fast-gravure, fibre dépouillé, la fermentation forfait sans que les bactéries dans votre côlon littéralement impossible de travailler avec. Il n'y a rien pour eux à fermenter. Donc pas de propionate de fluticasone est produite. Le foie reçoit pas de signal. Donc la sensibilité à l'insuline n'est jamais de sa matinée de mise à niveau. Lunch pointes. Dîner les pointes. Donc, 3 SUIIS trouve dans l'obscurité la tenue d'un mètre.

La fixation de ce n'est pas un mode de vie de remise en état. C'est une substitution d'un repas. L' la substitution n'est pas cher, rapide, et de longue conservation. Il est également, comme le prochain chapitre fait clair, régie par une formule assez simple à appliquer, sans jamais prise en compte d'un gramme.

La Formule Qui Bascule de l'Interrupteur.

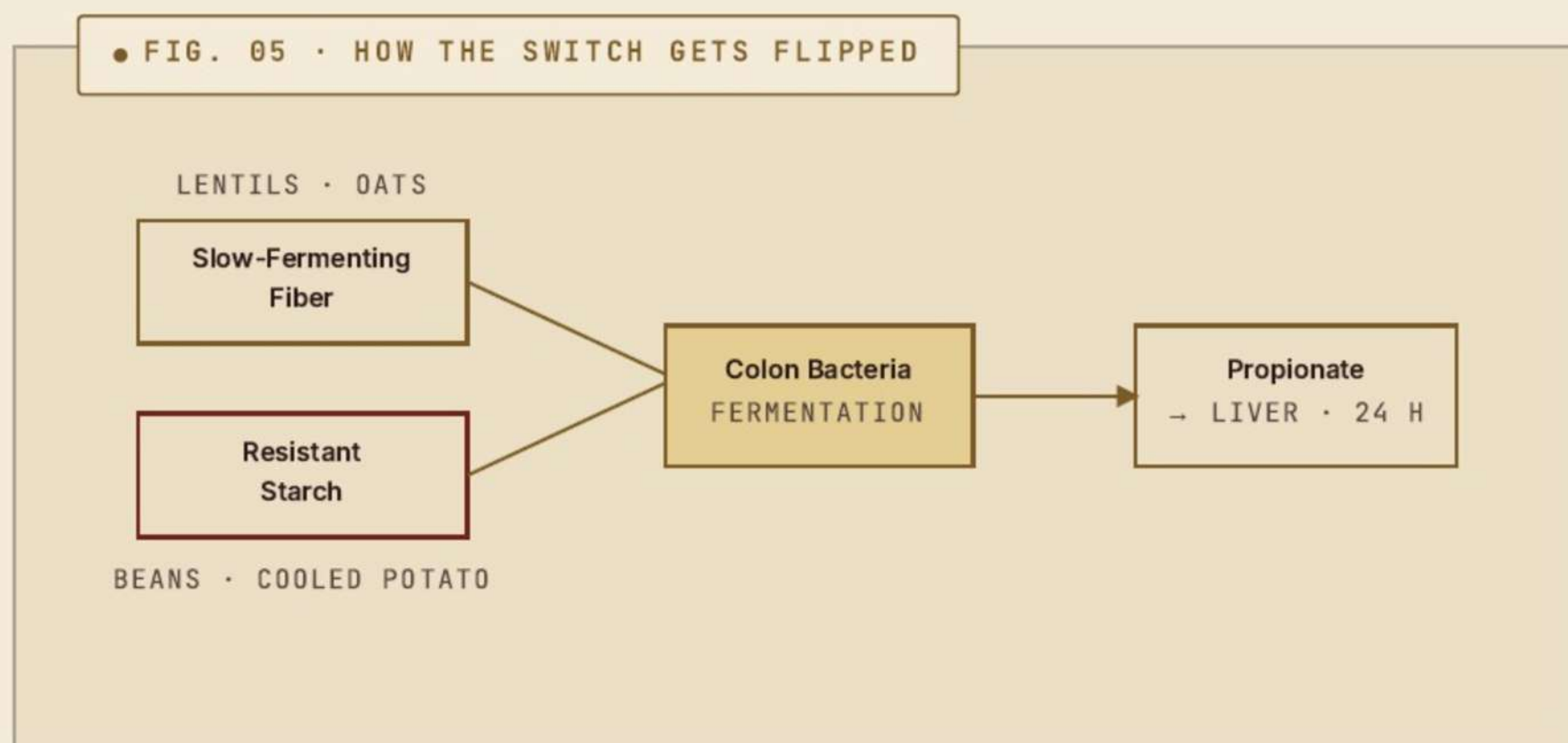
Deux ingrédients. Un rapport. Une liste d'épicerie qui s'adapte sur la Post-it.



Bande de la science de la Deuxième Repas Effet à ses pièces de travail et vous reste deux choses à votre petit-déjeuner doit contenir. Ils sont à la fois les hydrates de carbone. Les deux sont bon marché. Les deux ont été assis dans la même épicerie les allées de l'ensemble de votre vie. La raison pour laquelle ils travaillent, et la raison pour presque rien d'autre ne le fait, se résume à une seule fonction: ils survivre à la digestion assez longtemps pour atteindre les bactéries qui produisent le signal de votre foie besoins.

LES DEUX INGRÉDIENTS ACTIFS

La première est lente fermentation des fibres. C'est le type de fibre qui ne se dissolvent pas dans votre intestin grêle et n'a pas brûlé pour l'énergie rapide. Il arrive dans la colon en grande partie intact, où il devient nourriture pour la bactériennes spécifiques les communautés qui produisent des acides gras à chaîne courte — en particulier le propionate, le un votre foie écoute. La deuxième est l'amidon résistant. C'est l'amidon qui, grâce à la structure ou à la cuisine, se comporte plus comme la fibre que de celle de l'amidon. Il a également contourné de petite digestion intestinale et arrive dans le côlon bactérienne de carburant. Les deux fonctionnent ensemble. Lente fermentation des fibres se nourrit d'un ensemble de bactéries; l'amidon résistant nourrit l'autre. Ensemble, ils produisent assez de propionate de fluticasone, plus de assez d'heures, pour faire basculer le système à l'échelle de l'interrupteur.



LA LISTE D'ÉPICERIE

Définir les termes techniques une fois et laissez-les aller. Lente fermentation des fibres est ce qui est dans les lentilles, les pois cassés, les haricots noirs, les pois chiches, gruau d'avoine, avoine concassée, et de l'orge. L'amidon résistant est ce qui est cuit et refroidi les pommes de terre, cuites et refroidi par de riz, un peu de bananes vertes, et — encore une fois — les haricots et les lentilles. Les haricots sont le cheval de bataille du protocole parce qu'ils répondent à la fois. Donc, ne l'avoine, notamment les moins transformés variétés.

La liste d'épicerie est la même à toutes les grandes Chaîne américaine. Chez Walmart: un livre sac de secs lentilles vertes pour les moins de deux dollars, un boîte de flocons d'avoine pour les moins de trois ans, un peut de les haricots noirs pour moins d'un dollar. Chez Aldi: le même les éléments, souvent moins cher. À Kroger: les mêmes éléments en vertu de la Kroger de la marque. Chez Costco: de grands sacs les mêmes articles, avec une indemnité de frais de repas que des gouttes de bien moins de cinquante cents. Vous n'êtes pas commercial le périmètre du magasin. Vous n'êtes pas l'achat rien labellisés bio, ancestral, prébiotique, ou céto. Vous achetez les articles les immigrants et les les agriculteurs et l'époque de la Dépression des grands-mères acheté, parce que ces articles sont toujours la le moyen le moins cher pour nourrir un être humain.



PAR-COÛT D'UN REPAS

Les Lentilles De 0,13
\$ · Avoine \$0.20 · haricots
Noirs \$0.25. Chaque
chaîne. Chaque semaine.

L'ESPRIT L'IMITE

Quelques aliments méritent un rapide avertissement, parce qu'ils ont le mot "fibre" sur la boîte et ils ne font pas ce travail. Cosse de Psyllium est une amende laxatif et un décent de cholestérol outil, mais il ne fermente pas d'une manière qui produit propionate de fluticasone dans des quantités utiles. De son de blé déplace les choses mais qui ne nourrissent pas le droit des bactéries. La plupart des fibres bars sont sucrées avec du maltitol ou de la racine de chicorée et conçu pour la durée de vie, pas de fermentation. L'inuline, poudre, la poudre blanche vendu comme "prébiotique" gaz va vous donner sans vous donner de la cascade. Aucun des ce sont des méchants. Ils sont tout simplement pas de l'outil à atteindre.

"Le travail qui est fait par le fermentescibles glucides au fond de la cuvette. L' les protéines et les graisses sont des acteurs de soutien."

De protéines et de graisses saines sera présente dans presque tous les repas dans ce livre. Une cuillère de beurre d'arachide sur les flocons d'avoine. Un oeuf sur le haricot à la poêle. Noix dans le yogourt. Ils sont utiles — ils ralentissent la vidange gastrique, ils font des repas plus satisfaisant, ils couvrent les macronutriments bases — mais ils ne sont pas actifs ingrédient. De nombreux lecteurs assumer le bacon, le fromage cottage est ce qu' faire le travail. Il n'est pas. Le travail qui est fait par le fermentescibles glucides au fond de la cuvette. Les protéines et les graisses sont à l'appui exprimés.

LE RAPPORT QUE VOUS N'AVEZ PAS À MESURER

Jenkins est testé en laboratoire, de nombreux rapports, et celui qui est revenue de manière constante à travers son travail dans Toronto et les répliques à Lund — points une cible de quelque part autour de 15 à 20 grammes de lente fermentation des fibres et de l'amidon résistant, combiné, lors du premier repas de la journée. Vous n'avez pas besoin de peser ce. Vous n'avez pas besoin d'un feuille de calcul. La cuisine de la règle de base est simple: une demi-tasse de lentilles cuites, ou une demi-tasse de les haricots cuits, ou une demi-tasse d'avoine sèche faite en bouillie, frappe la marque. Combinez deux des ceux, ou ajouter un peu de la banane verte ou quelques cubes cuit et refroidi par de la pomme de terre à l'une des eux, et vous êtes confortablement au-dessus de la cible. C'est l'ensemble des mathématiques.

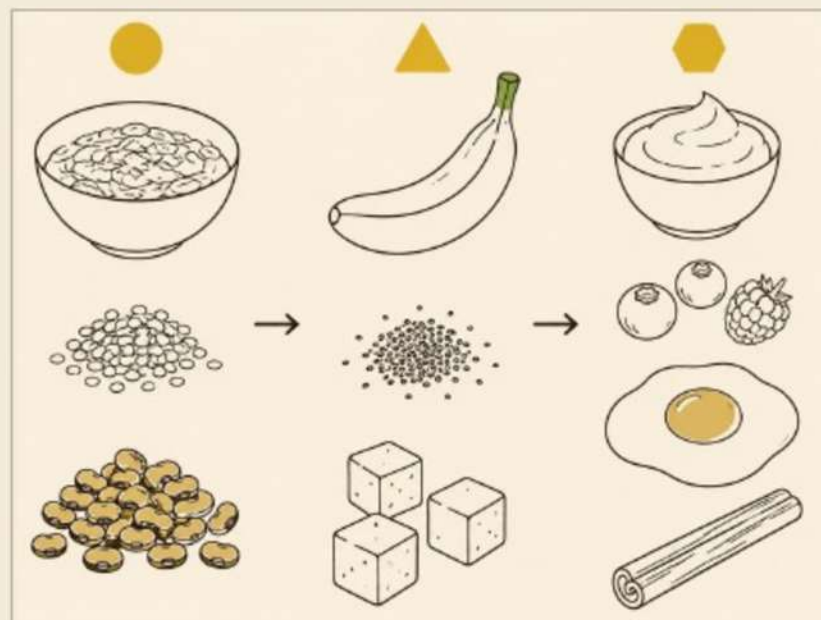
15-
20g +
FIBRE
L'AMIDON RÉSISTANT
AU PETIT DÉJEUNER

KITCHEN RULE

- ☐ ½ cup cooked lentils
- ☐ ½ cup cooked beans
- ☐ ½ cup dry oats
→ porridge

DE BASE · RAPPEL · SAVEUR

Pensez-y de cette façon. Votre petit-déjeuner besoin d'une base d'avoine, les lentilles, de haricots ou de pois chiches — environ la moitié de une tasse cuit. Elle peut avoir un booster — vert-tige de banane, un poignée de cuit et refroidi la pomme de terre, une cuillère à soupe de graines de chia, un nuage de noix de grenoble. Elle peut avoir un saveur partenaire de yogourt, d'arachide le beurre, la cannelle, les baies, les frites oeuf, poêlée de légumes verts, de la salsa, doux fromage. De Base, de rappel, de la saveur. C'est l'ensemble du modèle. La trentaine de repas dans les trois chapitres suivants sont variations sur ces trois machines à sous.



"La Base, booster, de la saveur. C'est l'ensemble de modèle".

LES DEUX-USD POUR UN REPAS N'EST PAS UNE MÉTAPHORE

Le marketing de terrain que vous avez acheté en lorsque vous avez ouvert ce livre — \$2 les repas du matin, n'est pas un étirement. Un livre de secs lentilles coûte environ 1,50 \$ et les rendements d'environ douze portions. Un livre de flocons d'avoine donne environ quinze ans. Un peut de haricots noirs, les rendements des quatre. Ajouter l'oeuf, la cuillère de yaourt, les quelques les baies, la pincée de cannelle, et vous êtes encore avec moins de deux dollars par repas à chaque chaîne de magasins d'alimentation dans le pays. Une semaine de cinq jours de qualification petits déjeuners peuvent être assemblés pour moins de dix dollars total. Le mètre, le vendredi, ne sera pas croyez ce que vous dépensez.

Le reste de ce livre est une collection de recettes enroulé autour de cette formule. Dix pour la nuit construit pour les lecteurs qui aiment à régler et oublier c'. Dix chaud à cinq minutes de bols pour les matins froids. Dix grab-and-go des solutions pour les jours de la la routine s'effondre. Chacun d'eux suit le même modèle. Chacun d'entre eux les feux de l' en cascade. Aucun d'entre eux nécessitent un seul calcul au comptoir.

\$10

LA SEMAINE DE CINQ JOURS
De QUALIFICATION
Les petits DÉJEUNERS

CE QUI VIENT ENSUITE

- ☐ Dix pour la nuit s'appuie— set la nuit d'avant
- ☐ Dix chaud de cinq minutes bols— dessus de la cuisinière ou au micro-ondes
- ☐ Dix grab-and-go matins— les smoothies et les pots

<Dix Pour La Nuit Construit.

**Le meilleur petit déjeuner pour épuisé
personne est la déjà en attente dans le frigo.**



Le matin est le pire moment pour prendre une décision. L'alarme a disparu deux fois. Le café coule. Le chien a besoin de sortir. Quel que soit le résoudre vous avez fait dans hier avant d'aller se coucher est passé 7 heures du matin, et la partie de votre cerveau qui a été censé choisir les lentilles sur toast n'est pas encore en ligne. C'est la plus importante chose à comprendre pourquoi la plupart des protocoles de diabète l'effondrement de la semaine à deux. Le plan n'est pas en panne. Le matin échoue le plan.

LE FLUX DE TRAVAIL

La nuit s'appuie résoudre ce problème en déplaçant le la prise de décision pour la nuit d'avant, lorsque vous sont plus calmes, nourris, et capable d'ouvrir un bocal. L' la technique est simple. Un grand pot de bouche ou un petit lidded container. Les composants de base, des couches ou des remué. Un liquide, le lait, le lait végétal, l'eau, ou le yogourt. Quelques heures de réfrigération, de six minimum, dix idéal. Le matin, vous ouvrez le pot, manger de froid ou de chaud pour les soixante secondes. C'est l' tout le flux de travail.

Ce qui suit sont dix construit — cinq d'avoine-vers l'avant et cinq de légumineuses ou de chia-forward — chaque conçu pour le feu de la cascade et chaque prix avec moins de deux dollars par portion dans n'importe quel Chaîne américaine. Choisissez trois pour commencer. Les maîtriser. Ajouter le reste de la routine prend le dessus.

<\$2

PER SERVING ·
ANY CHAIN

RÉFRIGÉRATEUR LE TEMPS

Six heures au minimum. Dix heures idéal. L' jar vous indique quand il est prêt.

CHOISISSEZ TROIS

Maître d'une poignée en premier. Ajouter le reste de la la routine s'installe.

"Le plan n'est pas en panne. Le matin échoue à l' plan."

CINQ D'AVOINE-VERS L'AVANT S'APPUIE

— CONSTRUIRE₀₁ · D'AVOINE VERS L'AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

Berry-Noyer.



Une demi-tasse de flocons d'avoine, une demi-tasse de yogourt grec nature, les deux tiers d'un tasse de lait ou de lait végétal, un cuillère à soupe de graines de chia, une poignée de petits fruits frais ou décongelés, un petit poignée de noix de grenoble hachées, une pincée de la cannelle. Mélanger dans le bol. La pac. Réfrigérer. Les flocons d'avoine et de chia porter la lente fermentation des fibres. L' noix ajouter à la satiété. Les baies la poignée de la douceur sans sucre.

POURQUOI CELA FONCTIONNE

Avoine + chia livrer la lente fermentation des fibres que les feux de la réception ouverte 24h / cascade. Noix de grenoble acheter de la satiété. Les baies poignée en douceur, sans sucre.

— CONSTRUIRE₀₂ · D AVOINE VERS' L AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

Pomme-Cannelle.



Unedemitasse de flocons d'avoine, les deux tiers d'une tasse de lait, une cuillère à soupe de chia les graines, une demi-pomme hachée, un cuillère à soupe de noix hachées ou les noix de pécan, une forte pincée de cannelle, une cuillère à café de sirop d'érable si vous besoin. Les pommes d'apporter leur propre fermentescible de la fibre. La cannelle, comme un petit bonus, a sa propre modeste effet sur le glucose de la manipulation.

BONUS DE LEVIER

La cannelle a un petit mais réel effet sur le glucose de la manipulation. Un lourd pincée coûts rien et ajoute une autre calme en lisière de la matinée.

— CONSTRUIRE₀₃ · D AVOINE VERS L AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

Le Beurre D'Arachide.



Unedemitasse de flocons d'avoine, les deux tiers d'une tasse de lait, une cuillère à soupe de chia les graines, une grosse cuillère à soupe de le beurre d'arachide naturel, la moitié d'une banane minces tranches (utilisez-en une avec le vert à l' tip), une pincée de sel. Remuez bien pour l' le beurre d'arachide distribue. Cette une goût de dessert et n'est pas.

"Le goût de dessert et n'est pas

— CONSTRUIRE 04 • D'AVOINE-VERS L'AVANT

5 MIN PREP • 1 PORTION

Le cacao.



Une demi-tasse de flocons d'avoine, les deux tiers d'une tasse de lait, une cuillère à soupe de chia les graines, une cuillère à soupe de jus non sucré cacao en poudre, une cuillère à café d'érable sirop, une cuillère à soupe de beurre d'amande, quelques framboises. Le chia et de cacao, ensemble, produisent un dessert comme la texture. La cascade n'est pas les soins qu'il a le goût d'un candy bar.

LA TEXTURE NOTE

Le chia et le cacao ensemble, produisent un pudding-comme la texture par matin. Remuer une fois avant de servir pour le plus doux en bouche.

—CONSTRUIRE 05 · D'AVOINE-VERS L'AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

Sarriette Herbe.



Une demi-tasse d'avoine concassée cuit à l'avance et refroidi, un quart de tasse de yogourt grec nature, deux cuillères à soupe finement haché l'oignon vert, une cuillère à soupe de haché persil ou d'aneth, une pincée de sel et de poivre noir. Le matin, top avec un œuf en tranches sens de la longueur. La plupart des lecteurs n'ont jamais la pensée de l'avoine dans le de savoureux. Essayez ceci un avant de se décider.

"La plupart des lecteurs n'ont jamais pensé à de l'avoine dans le la sarriette. Essayez celui-ci avant de se décider."

LES CINQ LÉGUMINEUSES ET DE CHIA-AVANT S'APPUIE

— CONSTRUIRE₀₆ · LES LÉGUMINEUSES AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

La Lentille Bol De Petit Déjeuner.



Une demi-tasse de pré-cuits ou vert lentilles brunes, un quart de tasse de plaine Le yogourt grec, deux cuillères à café d'olive de l'huile, une cuillère à café de jus de citron, un pincée de cumin, une petite poignée de haché à la tomate ou de concombre, sel et le poivre. Le mélange dans le récipient. L' le lendemain matin, le haut, avec une coque l'œuf ou une cuillère à soupe de houmous. C'est plus proche de ce que votre grand- grand-mère fait mangé.

— CONSTRUIRE 07 · LES LÉGUMINEUSES AVANT

5 MIN PREP • 1 PORTION

Black Bean Petit Déjeuner Pudding.



Unedemi-tasse de conserves de haricots noirs, rincé, mélangés avec un cuillère à soupe de cacao en poudre, un cuillère à café de sirop d'érable, un quart une tasse de lait, et une demi-cuillère à café de de la vanille. Verser dans un bocal. Réfrigérer. Dans le matin, top avec des tranches de banane et quelques cerneaux de noix. La texture est quelque part entre le chocolat pudding et une pâte à brownie. Personne ne peut goûter les haricots.

"Quelque part entre le chocolat au lait et une pâte à brownie. Personne ne peut goûter les haricots."

— CONSTRUIRE 08 • LES LÉGUMINEUSES AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

Le Pois Chiche-Tahini Jar.



Une demi-tasse de conserve, rincés les pois chiches, deux cuillères à soupe de tahini, une cuillère à café de jus de citron, une pincée de le cumin, le sel, la moitié d'une tasse de haché concombre, une petite poignée de cerises les tomates. La couche. Dans la matinée, manger comme est, ou à la cuillère avec un peu de tout- craquelins de grains.

SERVICE COLD

Pas de réchauffement nécessaire. Manger directement du pot, ou boule avec un peu de grains entiers craquelins les jours que vous voulez crunch.

— CONSTRUIRE 09 •

CHIA-AVANT

5 MIN PREP · 2 PORTIONS

Pouding De Chia, De Deux Manières.



Trois cuillères à soupe de graines de chia, un tasse de lait ou de lait végétal, une cuillère à café de sirop d'érable, une demi-cuillère à café de de la vanille. Remuer, puis mélanger à nouveau dix quelques minutes plus tard à briser les blocs. Réfrigérer. Dans la matinée, diviser en deux portions; haut avec les baies et les noix de grenoble, l'autre avec banane et beurre d'arachide. Chia seul est à la limite; couplé avec de la banane, beurre d'amande ou d'avoine remuée, il gagne sa place.

— LA CONSTRUCTION DE 10 • LES LÉGUMINEUSES AVANT

5 MIN PREP · 1 PORTION

Savoureux De Haricots Blancs En Purée.



Une demi tasse de blancs en conserve, rincés les haricots en purée avec une fourchette, un cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de le jus de citron, haché gousse d' l'ail, le sel, le poivre, deux cuillères à soupe de persil haché. Réfrigérer. Dans le matin, à tartiner sur une tranche de les grains entiers pain au levain et le dessus avec un oeuf sur le plat et un peu de cerise les tomates. C'est le petit déjeuner dans la moitié des le sud de l'Europe.

"C'est le petit déjeuner dans la moitié du sud de l'Europe."

DE STOCKAGE, LES SWAPS, ET LE FADE DE LA PREMIÈRE SEMAINE DE PROBLÈME

La plupart de ces garder trois à quatre jours dans le réfrigérateur. L'avoine versions sont à leur meilleur jour de deux. Les lentilles et les haricots construit de tenir cinq jours sans difficulté. Le pouding de chia est la plus longue vécu, à l'aise par le biais de cinq jours.

La plainte la plus fréquente dans une semaine, c'est que le goût des aliments fades. Presque jamais est. La plupart des les lecteurs, après des années de petits déjeuners conçu pour être doux, avoir perdu étalonnage pour les non sucré les aliments. Le correctif est rarement le sucre. C'est du sel, de l'acide, et aromatiques — une pincée de sel plus de l'avoine, un de jus de citron dans les lentilles, une main plus lourde avec de la cannelle et de la vanille, un filet d'huile d'olive où la recette dit d'une cuillère à café. Dans un délai de dix jours le palais recalibre. Dans un mois, le ancien petit déjeuner goût écoeurant.

GARDE-MANGER • GARDER
ALWAYS

Flocons d'avoine acier coupées
l'avoine, les lentilles séchées,
les conserves de haricots noirs,
pois chiches en conserve,
de haricots blancs en conserve,
les graines de chia, d'arachide
du beurre, de la noix de
grenoble, la cannelle, le cacao
de la poudre. Ajouter frais
fruits et un bain de
yogourt chaque semaine.
C'est l'ensemble de la
l'infrastructure.

3-5

JOURS • RÉFRIGÉRATEUR
LIFE

"Le matin, c'est plus une
décision. C'est un jar." ... "

Dix Des Bols Chauds.

Froid le petit déjeuner est une bonne idée en juillet. En janvier, il perd un bol chaud à chaque fois.



• CINQ CUISINIÈRE

• CINQ FOUR À MICRO-ONDES

MOINS DE 5 MIN • CHAQUE

voici une partie de l'année dans la plupart des cuisines Américaines lors de la nuit l'avoine devenir un petit geste de la souffrance. La cuisine est froid. La voiture est plus froid. Le corps veut quelque chose de la cuisson à la vapeur. Un petit-déjeuner chaud n'est pas signifier un long petit déjeuner — cinq minutes, c'est assez mais la routine a pour permettre cela sans casser la formule. Ce chapitre est construit pour ça. Dix des bols chauds. Cinq cuisinière, cinq four à micro-ondes. Chacun d'entre eux les feux de la cascade. Chacun d'eux vient en moins de cinq minutes lors de la lenteur des ingrédients ont été traitées le jour d'avant.

LE DIMANCHE, LE PROGRAMME D'INSTALLATION

Trois petits lots sur un dimanche après-midi aura une semaine entière de les matins de la semaine:

-
- 01 Un pot de l'avoine concassée. Une coupe à sec à trois tasses d'eau, mijoter une vingtaine de minutes, conservé au réfrigérateur dans un large récipient. Réchauffe en soixante secondes avec un peu de lait.
-
- 02 Un sac de lentilles cuites. Une tasse de secs lentilles vertes à trois tasses d'eau, mijotés jusqu'à tendreté, drainé, au réfrigérateur. Se congèle très bien en demi-coupe portions.
-
- 03 Un plateau de rôti de pommes de terre en cubes, les refroidie pendant la nuit dans le réfrigérateur. Le refroidissement est de la par qui crée l'amidon résistant. Réchauffer comme vous le souhaitez — l'amidon résistant survit à un deuxième réchauffement climatique.
-

Avec ces trois travaux, chaque recette dans ce chapitre est essentiellement une question de réchauffement climatique et de la garniture.

LES CINQ PLAQUES DE CUISSON BOLS

— RECETTE 01 • CUISINIÈRE

5 MIN • 1 PORTION

À Cinq Minutes De L'Acier À Coupe D'Avoine



LE TRUC

La lente fermentation de la fibre est déjà dans l'avoine; le vert, pointe de banane ajoute de l'amidon résistant.

Une demi-tasse de pré-cuit avoine concassée dans une petite casserole avec un peu de lait. Chaud pendant deux minutes en remuant. Hors du feu. Incorporer une cuillère à soupe de le beurre d'arachide, une des tranches de demi-banane (un peu vert à la pointe), une pincée de sel, un pincée de cannelle. Cinq minutes chrono. La lente fermentation de la fibre est déjà en l'avoine; le vert, pointe de banane ajoute de l'amidon résistant.

— RECETTE 02 • CUISINIÈRE

5 MIN · 1 PORTION

Lentilles & Épinards Sautés Plus Toast.



LE TRUC

Les lentilles de transporter de la cascade; l' le pain devient accessoire.

Une cuillère à café d'huile d'olive dans une petite poêle à frire, une poignée de bébés épinards, haché gousse d'ail, de trente secondes à feu moyen-élevé. Ajouter une demi-tasse de pré- lentilles cuites et une pincée de sel. Deux minutes de plus. Tas sur une tranche de grillées de pain de grains entiers. Top avec un œuf frit si vous avez une minute supplémentaire. Les lentilles de transporter de la cascade; le pain devient accessoire.

— RECETTE 03 • CUISINIÈRE

5 MIN . 1 PORTION

Rapide De Pois Chiches Scramble.



LE TRUC

Les goûts de façon troublante à brouillés les œufs, les fibres fermentescibles les œufs ne peuvent fournir.

Une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle, une demi-tasse de pois chiches en conserve, rincés purée légèrement avec une fourchette, un quart de cuillère à café de curcuma, une pincée de sel noir régulier ou de sel, une pincée de poivre noir. Cuire trois minutes, en remuant. Ajouter un petite poignée de tomates hachées à la fin. Servir chaud. Les goûts de façon troublante à œufs brouillés, avec la fermentescible des fibres les œufs ne peuvent fournir.

— RECETTE 04 • CUISINIÈRE

5 MIN . 1 PORTION

Haricots et les Œufs à la Poêle.



LE TRUC

C'est le moins cher du petit-déjeuner chaud dans le livre et le plus de remplissage.

Une cuillère à café d'huile d'olive, une demi-tasse de conserves de haricots noirs rincés, une pincée de cumin, une pincée de sel. Chaud de deux minutes. Faire un puits au centre, casser un oeuf dedans, couvrir la casserole avec un couvercle pendant deux minutes jusqu'à ce que le blanc des ensembles. Top avec de la salsa. C'est le moins cher du petit-déjeuner chaud dans le livre et le plus de remplissage.

— RECETTE₀₅ • CUISINIÈRE

5 MIN . 1 PORTION

Pomme-Noix De La Bouillie.



LE TRUC

La pomme se décompose en de la bouillie et apporte ses propres fermentescible de la fibre.

Une demi-tasse de flocons d'avoine, une tasse de lait ou d'eau, un émincé de moitié de pomme, un petit poignée de noix de grenoble hachées, une forte pincée de cannelle, une pincée de sel. Apporter pour laisser mijoter. Cinq minutes, en remuant de temps en temps. Hors du feu, une cuillère à café de le sirop d'érable si vous le souhaitez doux. La pomme se décompose en bouillie et apporte ses propres fermentescibles de la fibre.

LES CINQ MICRO-ONDES BOLS

Le navire et l'incorporer cadence, c'est l'ensemble de la technique. Obtenir ces deux choses et le four à micro-ondes bastions un le dessus de la cuisinière dans la moitié du temps.

● FIG. 03 · VESSEL & STIR CADENCE

UNDERSIZED · ONE BLAST



2:30 straight through

Boils over · rubbery texture

DOUBLE VOLUME · STIR



2:00 · stir · 0:30

Creamy · no overflow

Le four à micro-ondes n'est pas l'ennemi de la bonne cuisine. Il est l'ennemi de la patience, de la et la patience est à court d'approvisionnement à 6:45 AM. Le truc, c'est le navire et de le remuer cadence, la plupart de caoutchouc texturé échecs viennent de trop petits bols et une seul grand coup au lieu de deux courts.

— RECETTE 06 • FOUR À MICRO-ONDES

3 MIN • 1 PORTION

Four À Micro-Ondes Bol D'Avoine, Fait La droite.



LE TRUC

Le double de volume bowl est l'ensemble de la secret.

Une demi-tasse de flocons d'avoine et une tasse de lait ou de l'eau dans un grand four à micro-ondes bol — au moins le double du volume du contenu, ou des furoncles. Deux minutes. Remuez. Trente secondes de plus. Off. Incorporer une cuillère à soupe d'arachide le beurre, la moitié d'une banane tranchée, la cannelle, le sel. Le double de volume bowl est l' tout le secret.

RECETTE 07 • FOUR À MICRO-ONDES

2 MIN • 1 PORTION

Four À Micro-Ondes Bol De Lentilles.



POURQUOI CELA FONCTIONNE

Pré-lentilles cuites réel, le petit déjeuner savoureux en soixante secondes plat.

Une demi-tasse de pré-lentilles cuites, une cuillère à café d'huile d'olive, une pincée de cumin, une pincée de sel, une cuillère à soupe d'eau, deux cuillères à soupe de tomates hachées. Soixante secondes. Remuez. Haut avec une cuillère de yaourt grec et un peu de coriandre hachée les feuilles.

—RECETTE 08 • FOUR À MICRO-ONDES

3 MIN • 1 PORTION

Four À Micro-Ondes De Haricots Noirs Dans Un



LE TRUC

L'refroidi puis réchauffés, l'amidon est faire le travail réel ici.

Une demi-tasse de rincer les conserves de haricots noirs, un quart de tasse de cuit et refroidi le riz ou le dimanche de la pomme de terre en cubes, une pincée de cumin, de sel, une cuillère à soupe d'eau. Quatre-vingt-dix secondes. Remuez. Garnir avec de la salsa, une cuillère à soupe de yogourt nature, et un peu de des tranches d'avocat si vous en avez. L'refroidi puis réchauffés, l'amidon est en train de faire véritable travail ici.

RECETTE 09 • FOUR À MICRO-ONDES

3 MIN • 1 PORTION

Four à micro-ondes de l'Oeuf et de l'Avoine de



POURQUOI CELA FONCTIONNE

Quelque part entre le salé de la bouillie et un petit soufflé de fibre de et de protéines dans un mug.

Trois cuillères à soupe de flocons d'avoine, deux cuillères à soupe d'eau, un oeuf, une pincée de le sel, une pincée de poivre. Bien mélanger dans une grande tasse. Quatre-vingt-dix secondes. Remuez. Trente secondes de plus. L'œuf ensembles, l'avoine, l'assouplir, le tout vient de sortir quelque part entre le salé de la bouillie et un petit soufflé. Haut avec quelques gouttes de la sauce chaude.

RECETTE 10 • FOUR À MICRO-ONDES

3 MIN • 1 PORTION

Four À Micro-Ondes Apple-Avoine Rapide Bol.



LE TRUC

La chose la plus proche dans ce livre à la bol de votre arrière-grand-mère serait ont louche à l'aube.

Une demi-tasse de flocons d'avoine, une tasse de lait, une demi-pomme en dés, la cannelle, le sel. Deux et demi minutes dans un grand bol. Remuez. Trente secondes de plus. Noix de grenoble sur le dessus. La chose la plus proche de ce livre dans le bol de votre arrière-grand-mère aurait louche à l'aube.

Dix Grab-and-Go Matin.

Le matin, l'alarme ne est pas la. Le matin, le gamin déverse du lait sur la seule chemise propre. L' matin de la circulation sur l'autoroute signifie que vous mangez en la voiture ou vous ne mangez pas du tout.



Le protocole a pour survivre, ces matins, ou il n'est pas un protocole — c'est un passe-temps. La plupart du diabète les plans ne meurent pas sur le jour, ils sont écrits, mais sur le troisième mardi, quand la vie arrive sans y le petit déjeuner devient une tranche de la station-service de gâteau. Donc, ce chapitre est construit pour que le mardi. Dix les options de la cascade respecte, chacun de prêts à quitter la cuisine avec vous, rien de de prendre plus de cinq minutes, vous n'avez pas ont déjà.

CINQ BLENDER SOLUTIONS

Le blender est le cheval de bataille ici pour un la raison: l'amidon résistant cache derrière magnifiquement la banane et le cacao. Une boule de blanc cuit de haricots ou de pois chiches — oui, les haricots dans un smoothie — disparaît dans la texture, sans laisser de trace, et se nourrit de la colique bactéries exactement la façon Jenkins conçu la formule.

"L'
le protocole a
pour survivre
ceux
matin, ou
ce n'est pas un
protocole — c'est
un hobby."

LE MARDI DE TEST

Cinq minutes, vous ne l'avez pas déjà, dix options de la cascade respecte — et une isolation gobelet qui se déplace avec vous.

— RECETTE01 · BLENDER SOLUTIONS

>=90 SEC · 1 SERVING

<La Banane-Avoine De Base.

Une demi légèrement à la banane verte, un troisième d'une tasse de flocons d'avoine, une tasse de lait ou non sucré lait d'amande, un cuillère à soupe de beurre d'arachide, un tremblement de de la cannelle. Mélange de trente secondes et versez dans un scellé gobelet. L' la banane verte est la cascade bourreau de travail — son de l'amidon résistant est plus haut avant de les peler va inégale.

**CASCADE HÉROS**

La banane verte = pic résistant de l'amidon. L'irrégularité de la banane = sucre.

RECETTE 02 · BLENDER SOLUTIONS

>=90 SEC · 1SERVING

<De Haricots Blancs et de Baies.

Une demi-tasse de haricots blancs en conserve (rincés et égouttés), une tasse de gelée les baies, une demi-tasse de plaine grec le yaourt, un peu de lait, un demi- cuillère à café de vanille. Ajouter les haricots pas de goût. Ils ajoutent de propionate de fluticasone. Votre enfant ne sera pas en mesure de le dire.

LA FURTIVITÉ DE LA FIBRE

Berry couleur de peaux de haricots entièrement. Propionate de travaux qu'ils avis ou pas.



— RECETTE03 · BLENDER SOLUTIONS

>= 90 SEC · 1 SERVING

<Le Cacao, Le Pois Chiche.

Une demi-tasse de pois chiches en conserve (rincé), une cuillère à soupe de cacao non sucré, un congelés banane de la moitié, une tasse de lait d'amande, un pincée de sel, un peu de sirop d'érable si vous devez. Le goût d'un milk-shake. Se comporte comme une fibre de prescription.



"Le goût d'un milk-shake. Se comporte comme une fibre la prescription."

— RECETTE 04 • BLENDER SOLUTIONS

>=90 SEC · 1 SERVING

<Les Lentilles Vertes À La.

Une demi-tasse de lentilles vertes cuites (froid à partir de dimanche, lot), un poignée d'épinards, la moitié d'une pomme, d' la moitié d'une banane, une tasse de lait. L' les lentilles muet derrière la pomme. L' cascade de ne pas.

DIMANCHE REPORT

Faire cuire une tasse de lentilles dimanche → cinq des smoothies en attente dans le frigo.



RECETTE 05 · BLENDER SOLUTIONS

>=90 SEC · 1 SERVING

<Le Tropical Bean.

Une demitassedeharicotsblancsen conserve, un tasse de gelée d'ananas, un demi-tasse de lait de noix de coco, un peu de lime. Pour le matin, vous voulez faire semblant vous êtes quelque part d'autre.



Chaque smoothie mélanges en moins de quatre-vingt-dix secondes. Chacun coûte environ deux de dollars construit sur le moins cher allées de Walmart, Aldi, Kroger, ou Costco. Chacun va s'asseoir dans un gobelet isolant dans le porte-gobelets de votre voiture pendant quarante- cinq minutes sans les séparer, et aucun d'eux le goût de la punition la plupart de diabète de boissons ont formés vous attendent.

— LA SECTION DEUX • DES SOLUTIONS PORTABLES

Cinq Portable Solutions.

Pour les matins où vous voulez à mâcher.



Le blender couvert le matin, vous pourrez boire du petit déjeuner. Ceux-ci couvrent la matin, vous préférez le mâcher — une longue cuillère sur le bureau, un papier d'aluminium gainé de burrito mangé froid dans la voiture, une attelle qui se pose à l'intérieur d'un sac à lunch sans quiconque, à l'office de demander ce que vous mangez. Chacun d'eux est construit sur Dimanche et est en attente pour vous le moment où vous prenez vos clés.

— RECETTE06 • DES SOLUTIONS PORTABLES PREP NUIT AVANT 1 PORTION

Les Couches Mason Jar.

Une demi-tasse de nuit de l'avoine sur la en bas, une couche de yogourt nature, une couche de baies ou une banane tranchée, un saupoudrer de noix hachées sur le dessus. Sceller le couvercle. Dure douze heures dans un sac. Mange avec une longue cuillère à la bureau de.

BUREAU DE PETIT-DÉJEUNER

Stable les douze heures dans un fourre-tout. Long la cuillère est le seul équipement que vous besoin.



— RECETTE 07 · DES SOLUTIONS PORTABLES

DIMANCHE LOT · 4 PORTIONS

Le Dimanche Construit Burrito.

Le dimanche, scramble quatre œufs et plier dans un peut de rincer les haricots noirs chauffé, une poignée de des épinards, de la salsa au goût. Diviser entre quatre grains entiers, les tortillas. Rouleau, enveloppez dans du papier d'aluminium, mettre au réfrigérateur. Jour de la semaine: les trente secondes dans la four à micro-ondes, ou mangé froid dans la voiture. Détient cinq jours.



— RECETTE 08 · DES SOLUTIONS PORTABLES

LOT · 1 SEMAINE

L'Avoine et de grain de l'Énergie Morsure.

Une demi-tasse de haricots blancs en conserve en purée lisse, une tasse de flocons d'avoine, trois dattes dénoyautées, deux cuillères à soupe de la noix de beurre, une pincée de sel (facultatif) le cacao. Rouler en boules de la taille d'un le noyer. Réfrigérer. Trois morsures de le petit-déjeuner. Le lot dure une semaine.

PARTIE DE REPÈRE

Trois piqures = un petit-déjeuner. L' réfrigérateur détient le reste de la semaine.



— RECETTE 09 • DES SOLUTIONS PORTABLES

=3 MIN · 1 PORTION

Le Houmous et le Tout-Grain De Les Emballer.

Un ensemble de grains de tortillas ou du

pain pita, des deux cuillères à soupe de houmous, tranches de concombre, une poignée de les épinards, un filet de citron. Roulé serré, tranché en deux. Reste intact dans un sac à lunch jusqu'à dix heures du matin, et descend sans que personne à l' bureau pour demander ce que vous mangez.



— RECETTE 10 • DES SOLUTIONS PORTABLES

PREP DIMANCHE • 1 PORTION

La Sarriette, La Lentille De Poche.

Un petit récipient de cuisson du vert ou de lentilles brunes, habillé dimanche de nuit à l'huile d'olive, de citron, de sel et de le persil. Manger froid avec une fourchette. Étrange pour la première fois. La Routine de la seconde. Le moins cher de l'élément dans cet ensemble chapitre, et l'un des plus efficace.



Tous les cinq, les portables options de préserver la cascade ratios: une portion de la lenteur la fibre d'avoine, les haricots, ou de grains entiers jumelé avec assez de gras et de protéines pour ralentir l'absorption des autres. Aucun d'entre eux nécessitent un four à micro-ondes. Aucun d'entre eux exiger une explication à un collègue. Ils ressemblent à de la nourriture normale parce qu'ils sont la nourriture normale, préparé le dimanche et déballé, mercredi, par quelqu'un qui a refusé de perdre de la semaine.

La Voiture et le Tiroir du Bureau.

Un court playbook pour la semaine, la routine s'effondre.

Garder une étagère de votre tiroir de bureau garni: une pot de non sucré noix de beurre, une manche de la plaine roulé-avoine paquets (non aromatisée), des un peut ouvre-boîte, une boîte de haricots noirs, une cuillère, une petite bol. Ce kit, en plus d'un réfrigérateur en bas de la salle et d'un four micro-ondes, est assez à la terre le matin quand la maison a échoué complètement. Coût Total du kit: au-dessous de dix dollars. La survie totale de la fenêtre: durée indéterminée.

Dans la voiture, le gobelet isolant est le méconnus le héros. Faire le smoothie la nuit d'avant, réfrigérer la jarre, la déverser dans le gobelet sur le moyen de sortir de la porte. Il va faire froid et potable le temps que vous sortez à l'arrêt, et l'avoine ont assoupli en quelque chose de plus proche d'un milk-shake que une séance d'entraînement.

TIROIR DE BUREAU KIT

Beurre de noix · plaine de l'avoine
les paquets · ouvre-boîte ·
peut de haricots
noirs · cuillère · bol. En
vertu de \$10.

VOITURE HACK

Mélange de la nuit,
réfrigérer, décanter
dans le gobelet sur
le moyen de sortir. L'avoine
adoucir par la sortie.

Les Trois Ingrédients De Secours.

Certains matins, rien de ce qui se passe. L' blender n'était pas lavé. Le pot a été oublié. Vous êtes à la marche de la porte en sept minutes plat.

La solution de repli est une tranche de denses de grains entiers pain germé ou pumpernickel, le genre qui se sent comme une brique de répandre abondamment avec de l'arachide le beurre, la moitié un peu à la banane verte coupée en haut. C'est tout. Trois ingrédients. Trois minutes. Le pain de grains entiers contient assez de fibre lente pour garder la cascade vivant; la banane verte apporte de l'amidon résistant; le beurre d'arachide ralentit l'absorption assez de matière. L' la combinaison n'est pas très élégant. Il est fonctionnel, et sur le droit matin, fonctionnelles est l'ensemble du jeu.

Ce n'est pas la meilleure version de petit-déjeuner. C'est le version qui signifie que vous n'avez pas sauter. Et pas saut à la corde, sur le pire dans la matinée, est ce que les verrous le thermostat pour le reste de l'année.

TROIS INGRÉDIENTS

Dense à grains entiers
pain · beurre d'arachide ·
une demi-banane verte.
Trois minutes chrono.

"Pas saut à la corde, sur le pire dans la matinée, est quels verrous l' thermostat pour le reste de l'année".

<Votre Première Sept Jours.

Le mètre est le seul témoin qui compte Sept jours à partir de maintenant, il va dire qu'aucun spécialiste n'a été en mesure de vous dire depuis des années .



La première semaine est quand la croyance rattrape avec la biologie. Vous allez manger les petits déjeuners. Vous allez sur votre journée. Le compteur vous commence à raconter une histoire à vous n'avez pas entendu parler avant. Voici à quoi m'attendre, à peu près dans l'ordre qu'il a tendance à arriver.

JOUR 01 • CASCADE APPREND VOTRE NOM

TOUT D'ABORD RÉINITIALISER

Jour 1.

VÉRIFIER • DEUX HEURES
APRÈS LUNCH

Une lecture. Ne pas tirer des conclusions à partir d'un seul numéro. L' le thermostat est réglé.

Manger le repas du matin. Buvez votre café. Se déplacer à travers votre matin comme vous le feriez sur n'importe quel autre jour. Au déjeuner, manger normalement — pas, à strictement parler, pas stratégiquement, juste normalement. Deux heures après le déjeuner, check.

De nombreux lecteurs de voir un nombre inférieur que prévu sur une journée. Certains y voient seulement un petit changement. Les deux sont normales. Les bactéries dans votre côlon sont en train de manger un repas qu'ils ne peuvent pas ont vu depuis des années. Le premier lot de propionate de fluticasone est sur son chemin vers le foie. Jour un, c'est la cascade de l'apprentissage de votre nom.

Ne pas tirer des conclusions à partir d'un seul à la lecture. Manger le dîner que vous le feriez. Sommeil. Le thermostat est réglé.

— JOURS 02-03 • LE PLANCHER DES CHANGEMENTS

SPIKE S'APLATIT

Jours 2 et 3.



**"Où est le
la punition pour
le les glucides?"**

C'est là que la plupart des lecteurs se sentent le le plancher de la chambre de changement.

Vous allez manger un morceau de pain au déjeuner le deuxième jour, et de regarder le compteur, deux quelques heures plus tard, refuser de monter la façon dont il le fait toujours. Vous passerez sur le riz au dîner de sortir de l'habitude et puis réalisez que vous n'avez pas besoin. L'après- repas spike vous avez organisé votre la vie autour de vous être plus plat qu'il a depuis le diagnostic.

C'est une drôle de sensation, la première fois. Légèrement décevante. Où est la punition pour les glucides? Où est le numéro de l'escalade a été le prix de chaque repas pour une décennie? Il n'est pas là. Non pas parce que vous avez triché au compteur. Parce que le compteur est enfin la mesure d'un corps dont la sensibilité à l'insuline a été réinitialiser.

— JOURS 04-05 • LES ENVIES DE PERDRE DES DENTS

L'APPÉTIT APAISE

Jours 4 et 5.



2 H • PAS DE PLANTAGE

Le 2 h crash a été la moitié arrière un petit-déjeuner spike. Sans épi, pas de plantage.

Les envies commencent à perdre leurs dents.

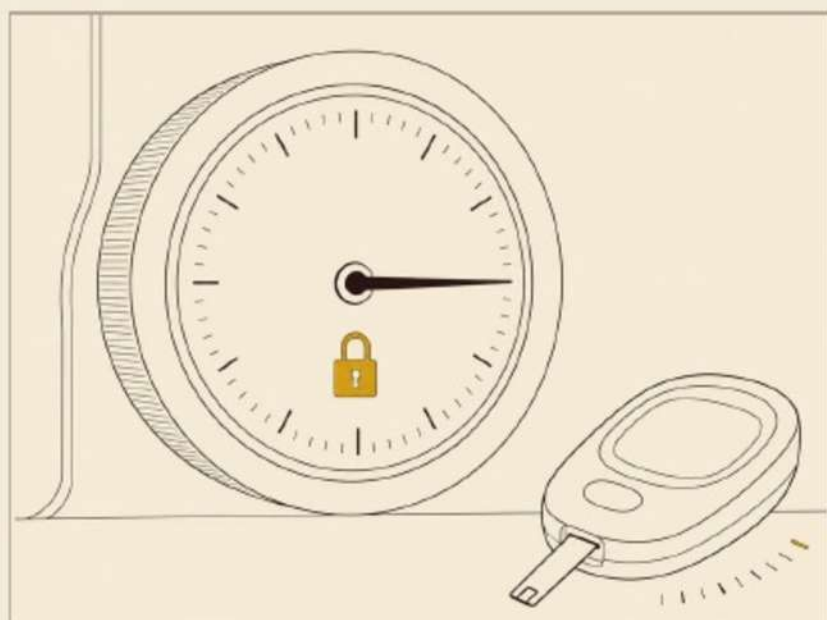
Vous passerez devant le bureau de cookie plateau et les avis que vous avez passé devant c'. Vous aurez fini de manger et ne pas se sentir le tirer vers le cabinet. C'est pas de nouvelles de sa volonté. C'est le propionate de calmer l'appétit de régulation de les signaux dans le foie et le cerveau, exactement comme Jenkins successeurs mappé out. La faim gouttes vous avez été blanc-knuckling à travers tous les l'après-midi débutera à aplanir le chemin les crampons ne.

De l'énergie dans l'après-midi s'améliore à même temps. Le 2 h crash — celui que vous blâmer sur mauvais sommeil ou le stress ou l'âge était le la moitié d'un petit-déjeuner spike. Avec pas de pic, pas de plantage.

— JOURS 06-07 • THERMOSTAT ENFERMÉ DANS

LE JEÛNE SE DÉPLACE

Jours 6 et 7.



**"Le matin à jeun
numéro de l' thermostat
de lecture."**

D'ici à la fin de la première semaine, l' thermostat se lit comme immobilisé.

L'après-repas numéros de s'installer dans un gamme vous pouvez ne pas avoir vécu dans de années. Plus révélateur, le matin le jeûne nombre commence à se déplacer. L' le jeûne de la lecture est la plus lente à répondre — il reflète ce que votre foie fait du jour au lendemain — et le fait qu'il est en train de passer dans les sept jours les moyens de la cascade est en train de faire son travail à le niveau le plus profond.

C'est le numéro de la montre. Pas la après le repas chiffres, qui sera fluctuer en fonction de la taille de la portion et le stress. Le matin à jeun numéro est le thermostat de lecture.

Piste Sans Être Obsédée.

Journal de votre journée de jeûne nombre de fois. Journal d'un après le repas de lecture par jour — mêmes repas, les mêmes le temps, de sorte que vous comparez plaisent. C'est assez de données pour voir l'arc. Rien de plus devient son propre genre de carb de mathématiques.

Ne pas se peser. Ne pas tester le compteur toutes les heures. Le point de ce protocole est d'arrêter votre relation avec le diabète de consommer votre jour. Deux lectures, écrit, prend moins de d'une minute.



Les Erreurs de la première Semaine.

Quelques choses communément voyage de lecteurs dans les sept premiers jours.

Sauter le petit déjeuner sur un week-end. La cascade est un quotidien de réinitialisation. Un raté matin réinitialise rien, mais à deux dans une rangée et vous commencer la semaine prochaine à partir de zéro.

— LES ERREURS DE LA SEMAINE. LA SUITE.

Ce à Regarder.

Manger le repas du matin à 10 heures, Le thermostat est réglé par votre première bouchée. Pousser la morsure de retour de trois heures et vous avez donné le matin à la mauvaise signal. Manger moins d'une heure de se réveiller, même si elle est petite.

Sous-estimation de la partie. Une cuillère à soupe d'avoine n'est pas le repas. Un plein bol est. La cascade a besoin de suffisamment de fibres fermentescibles d'atteindre le côlon intacte, et un mince, petit-déjeuner, de ne pas la livrer.

Le traitement de la première faible post-repas de lecture avec la permission de manger que ce soit, dans quelle que soit la quantité, jamais. Le Deuxième Repas, l'Effet est réel, et il est généreux. Il n'est pas illimité. Votre compteur vous indiquera où ses limites. L'écouter.

● FIG. 10 • THE SEVEN-DAY ARC

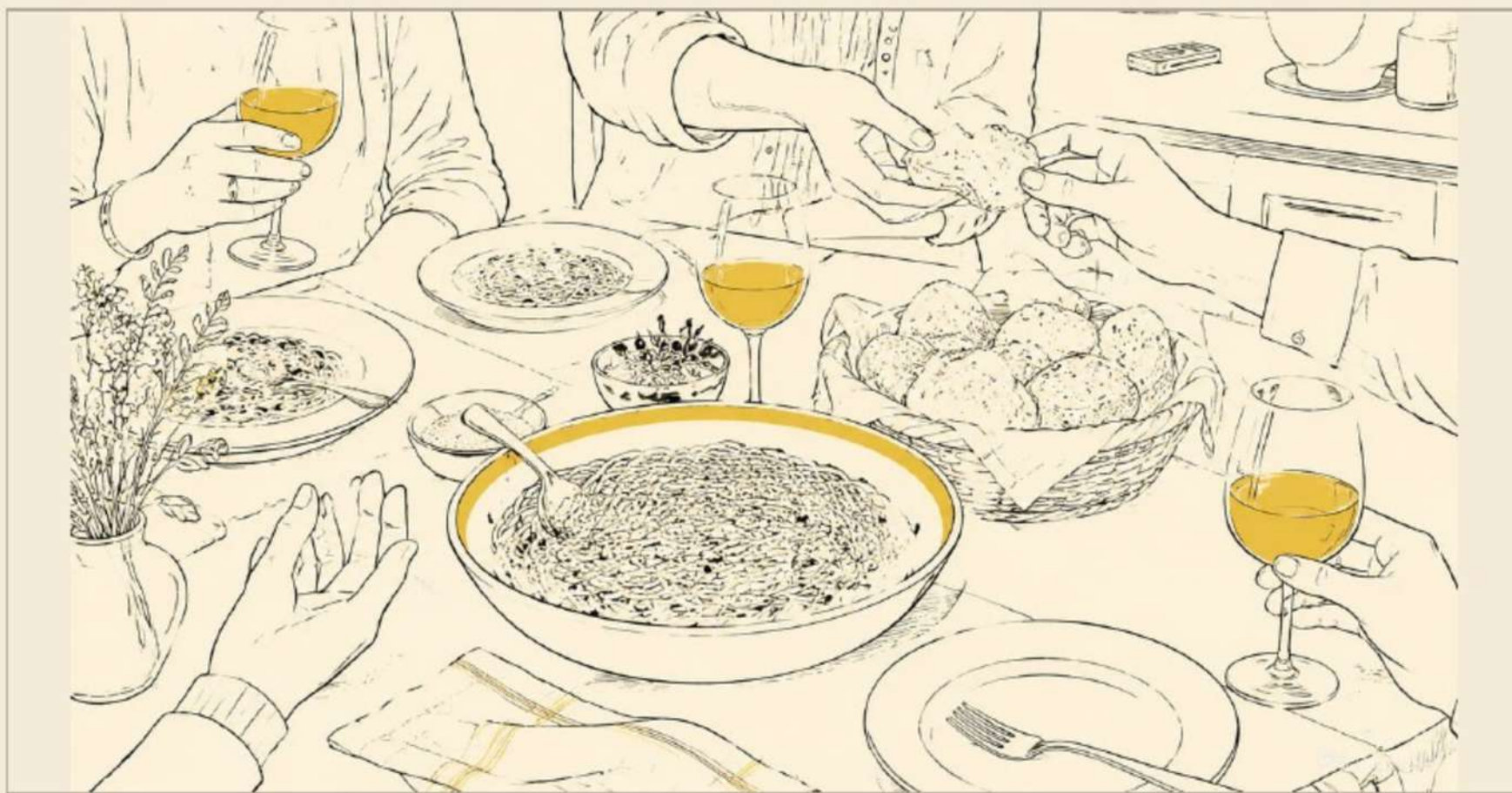


Au huitième jour, vous savez. Le compteur aura déjà dit.

Vie Libre de Carb

Les mathématiques.

Normal mardi le dîner. Les pâtes sur la table, le pain dans le panier, le vin dans le verre. Le compteur sur le contre, au calme.



Un délai de trente jours, soixante jours, quatre-vingt-dix jours dans le protocole cesse d'être un protocole et commence à être la façon dont vous mangez. Le repas du matin devient comme automatique, comme le café qui le suit. Le reste de la journée s'arrête de battre. Ce chapitre est à propos de ce que le mois d'après semaine, un fait sentir comme, et pourquoi le changement tend à être permanente.

L'ARC

Un délai de trente jours, la plupart des lecteurs de décrire un prudent l'optimisme. Les chiffres sont bons. Les envies sont tranquilles. Ils sont toujours à moitié d'attente pour les autres chaussure à la baisse, parce qu'ils ont entendu une mille promesses et regardé d'un millier de leur effondrement.

Soixante jours, l'optimisme prudent devient quelque chose de plus ferme. Le compteur a été coopérative pour deux mois. Le matin à jeun nombre a diminué. L'après-midi d'énergie est fiable. Amis commencent à dire qu'ils un look différent. Pantalon ajustement différemment.

Quatre-vingt-dix jours, le taux d'HBA1C est dans. C'est le test qui intègre les trois derniers mois de sang le sucre dans un seul numéro. La plupart des lecteurs, voir se déplacer dans une direction qu'il n'a pas bougé depuis des années. Certains le voient se déplacer de façon importante.


**MILESTONE. 90
DAYS**

A1C intègre trois mois une numéro. La plupart des lecteurs le voir se déplacer dans un la direction n'a pas déplacé depuis des années.

L'arc n'est pas une ligne droite. Il y aura un mauvais jour, un haut de lecture, un séjour de vacances repas qui pousse le compteur 160 dernières. Le protocole est robuste à l'époque un petit-déjeuner le lendemain matin et le thermostat est de retour là où il devrait être. C'est la différence entre un régime et un réglage. Les régimes alimentaires sont détruits par des exceptions. La cascade absorbe.

"C'est la différence entre un régime et un le réglage. Les régimes alimentaires sont détruits par des exceptions. L' cascade les absorbe."

CE QUE VOUS NE VOUS ATTENDIEZ PAS

Le sucre dans le sang numéros ont été le but. Les autres modifications ont été la surprise.

Le brouillard de cerveau qui vous a attribuée à l'âge brûle en milieu de matinée et ne pas revenir. L'engourdissement dans les pieds, le problème de cessé de mentionner au médecin, car vous avez été fatigué de son visage lorsque vous mentionné — commence à battre en retraite. Certains lecteurs du rapport, elle a disparu entièrement par mois trois. Le mécanisme est simple: les nerfs guérissent lentement, et ils guérir lorsque la glycémie s'arrête cicatrisation eux.

Le sommeil s'approfondit. Les 3 heures du matin wakings, les sueurs nocturnes, la course du cœur épisodes — ce sont de sucre dans le sang se bloque, et quand les pointes d'arrêt, le accidents arrêter. Vous réveiller à la même heure et n'oubliez pas de dormir.

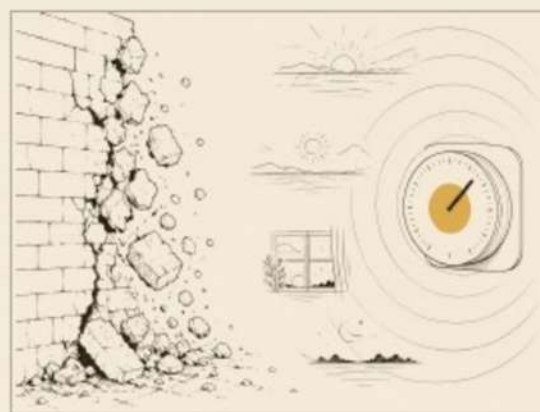
Le poids, si il y a du poids à perdre, commence à changer. Pas de restriction. À partir de la perte de l'insuline pointes qui étaient de verrouillage en place.

Certains de ces changements se produisent dans les premiers mois. Certains prennent des trois. Aucun des se produire parce que vous avez essayé. Ils se produisent en raison de la cascade a été fixée.

PAS UN RÉGIME. UN PARAMÈTRE.

C'est la ligne que nous devons partir.

Un régime alimentaire est quelque chose que vous tomber. Un paramètre est quelque chose de vous entretenir. Le Deuxième Effet De Repas est un paramètre — cadran vous tournez chaque matin avec un cinq minutes de petit-déjeuner et le reste de la journée prend ses instructions à partir de ce cadran. Oubliez le cadran et vous êtes de retour à la vieille lutte. Tournez le le cadran et le jour de poignées de lui-même.



C'est pourquoi ce qui fonctionne pour les personnes pour qui rien d'autre ne l'a fait. Pas à cause de la nouvelle discipline. Parce que l'action quotidienne est assez petit pour survivre à la pire semaine de votre vie.

À LA TABLE

Dîners de famille cesser d'être un problème de maths. Vous mangez ce que votre conjoint fait. Vous prenez le pain lorsque le panier vient autour. Vous avez fini de dessert sans le recalcul.

Les Restaurants ne sont plus les champs de mines et le Restaurant Rescue Dossier qui est venu avec ce livre, c'est la carte pour les chaînes où la plupart de ces les champs de mines en direct. Olive Garden de pâtes de la nuit, IHOP de la pile de crêpes, Gâteau au fromage Usine tout le dossier vous guide à travers les ordres de qui tenir votre compteur de moins de 140 même sur la cascade de la pire journée.

L'épicerie s'arrête nécessitant un ruban à mesurer. L' \$2 chambres d'Hôtes la Liste est l'allée par allée carte pour Walmart, Aldi, Kroger, et Costco — l' les marques, les étagères, spécifiques des boîtes de haricots qui ont frappé la cascade les ratios sans avoir à penser.

Et les nuits que vous voulez quelque chose de sucré — et vous, parce que vous êtes pas un moine — le 27 Interdit Dessert Swaps sont les cinq minutes de clones pour Oreo, Häagen-Dazs, Klondike, et le reste, conçus pour garder le compteur calme tandis que la dégustation de ce qu'elles remplacent.

Ces extensions ne sont pas le protocole. Le protocole est le petit-déjeuner. L' les bonus sont que de laisser le protocole de sortir de la cuisine et dans le reste de la vie que vous essayez de vivre.

L'IMAGE DE TENIR

Normal mardi le dîner. Les pâtes sur la table. Du pain dans le panier. Le vin dans la verre. Les gens que vous aimez autour de vous.

Que vous mangez. Vous moquer de quelque chose que votre fille a dit. Vous allez au lit. Le compteur, si vous cochez la case, est moins de 40.

Vous n'avez pas le vérifier.

Qu'est ce que le reste de cette ressemble. Pas une parfaite diabétique vie. Une vie dans laquelle le diabète a disparu calme, parce que les repas que les contrôles qu'il a été tranquillement géré, chaque matin, depuis le jour où vous avez acheté ce livre.

Le thermostat est réglé. La journée est la vôtre.