

Dieta przy PCOS - lista zakupów i szkielet jadłospisu

Wydrukuj i powieś na lodówce. Produkty o niskim ładunku glikemicznym oraz gotowy plan na 7 dni. Porcje dopasuj do siebie z dietetykiem.

Zasada talerza przy PCOS

- 1/2 talerza - warzywa (najlepiej nieskrobiowe)
- 1/4 talerza - białko (jaja, ryby, drób, tofu, strączki)
- 1/4 talerza - węglowodany złożone (kasza, pełne ziarno)
- dodatek zdrowego tłuszczu: oliwa, orzechy, awokado

Lista zakupów o niskim ładunku glikemicznym

Warzywa

brokuł, szpinak, papryka, cukinia, sałata, pomidor, ogórek, kalafior, marchew

Białko

jaja, pierś z kurczaka i indyka, ryby (łosoś, dorsz), tofu, soczewica, ciecierzycy, fasola

Węglowodany złożone

kasza gryczana, płatki owsiane, pieczywo i makaron razowy, komosa, ryż brązowy

Zdrowe tłuszcze

oliwa, awokado, orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, nasiona chia

Nabiał i dodatki

jogurt naturalny, kefir, twaróg, jagody, maliny, masło orzechowe bez cukru

Materiał edukacyjny, nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka. Przy chorobach towarzyszących skonsultuj zmiany w diecie ze specjalistą.

Szkielet 7-dniowego jadłospisu

Przykładowy tydzień przy PCOS i insulinooporności. Przekąski do wyboru: garść orzechów, jogurt naturalny, warzywa w słupkach lub owoc o niższym IG.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Pn	Owsianka na jogurcie z orzechami i jagodami	Pieczony łosoś, kasza gryczana, surówka	Salatka z ciecierzycą, jajkiem i oliwą
Wt	Jajecznica z warzywami, pieczywo razowe	Pierś z kurczaka, komosa, brokuły	Twaróg z rzodkiewką i pieczywem razowym
Śr	Jogurt naturalny z chia i malinami	Gulasz z indyka, kasza, warzywa	Omlet z warzywami
Cz	Kanapki razowe z jajkiem i awokado	Dorsz pieczony, ziemniaki, surówka	Salatka z fetą, warzywami i oliwą
Pt	Owsianka z masłem orzechowym i jabłkiem	Soczewica z warzywami, ryż brązowy	Tofu smażone z warzywami
Sb	Omlet z warzywami i serem	Pieczony kurczak, kasza gryczana, sałatka	Hummus z warzywami i pieczywem razowym
Nd	Jaja na miękko, pieczywo razowe, pomidor	Pieczona ryba, komosa, warzywa	Salatka z tuńczykiem i fasolą

Zasada: w każdym posiłku białko + błonnik + zdrowy tłuszcz, mało cukru. Pij wodę, jedz o stałych porach.