



Dieta: Dash PCOS

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta **DASH PCOS** w połączeniu z aktywnością fizyczną jest dużym wsparciem w leczeniu zespołu policystycznych jajników. Głównym założeniem tej diety jest zadbanie o odpowiednie zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze o działaniu przeciwzapalnym i niskim indeksie glikemicznym.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 2007

Śniadanie 502 kcal

białko 27 g tłuszcz 20 g węglowodany 57 g

15 min



Gryczany naleśnik z łososiem

Składniki:

jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
mąka gryczana - 3 łyżki (45 g)
napój ryżowy - $\frac{3}{4}$ szklanki (150 ml)
oliwa z oliwek - $\frac{1}{2}$ łyżki (5 ml)
łosoś wędzony - $\frac{1}{2}$ opakowania (50 g)
szpinak świeży - 2 garście (50 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g)
dynia, pestki - $\frac{1}{2}$ łyżki (5 g).

Przepis

Zblenduj napój roślinny, szpinak, jajko oraz mąkę na jednolitą masę. Na oliwie z oliwek usmaż naleśniki z dwóch stron. Nałóż na naleśniki szpinak, kawałki pomidora oraz łososia, posyp pestkami dynii.

Drugie śniadanie 349 kcal

białko 8,8 g tłuszcz 14,6 g węglowodany 42,8 g

10 min



Kanapki z serkiem i awokado

Składniki:

awokado - ½ sztuki, (55 g)
chleb żytni - 2 kromki, (70 g)
pieprz czarny - do smaku (1 g)
serek naturalny do smarowania (lekki)
- 2 łyżki (50 g)
skórka cytryny - do smaku (1 g).

Przepis

Posmaruj chleb serkiem wymieszanym ze skórką z cytryny i pieprzem. Pokrój awokado na plasterki i ułóż je na wierzch kanapek.

Obiad 642 kcal

białko 49,2 g tłuszcz 21,8 g węglowodany 70,5 g

25 min



Leczo z kurczakiem i warzywami na kaszy bulgur

Składniki:

filet z piersi kurczaka, bez skóry
- 1 średnia sztuka (150 g)
kasza bulgur, sucha - ½ szklanki (60 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
cebula - ¼ sztuki (30 g)
czosnek - 1 ząbek (6 g)
bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
cukinia - ½ sztuki (200 g)
pomidory krojone w puszcze - ¾ szklanki (150 g)
pieczarki - 6 sztuk (120 g).

Przepis

Kaszę bulgur ugotuj na sypko. Mięso pokrój w kostkę. Podsmaż kurczaka na oliwie z oliwek, dodaj pokrojoną cebulkę, czosnek, bazylię. Następnie dodaj obrane i pokrojone w plastry pieczarki i duś pod przykryciem. Dodaj plastry cukinii, pomidory w puszcze. Wymieszaj z ugotowaną kaszą.

Podwieczorek 156 kcal

białko 21,2 g tłuszcz 0,6 g węglowodany 17,2 g

10 min



Cynamonowy twarożek z morelami

Składniki:

jogurt naturalny - skyr - ½ opakowania (75 g)
twaróg chudy - 2 plastry (60 g)
morele - 2 sztuki (90 g)
cynamon, w proszku - ½ łyżeczki (2 g).

Przepis

Twaróg rozetrzyj razem z jogurtem i cynamonem, dodaj kawałki moreli.

Kolacja 358 kcal

białko 9,6 g tłuszcz 9,5 g węglowodany 61,9 g

30 min



Salatka ryżowa z pieczonymi warzywami

Składniki:

ryż brązowy, suchy - ¼ szklanki (50 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (50 g)
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)
cukinia - ¼ sztuki (150 g)
marchew - 1 mała sztuka (50 g)
soczewica czerwona konserwowa - ½ szklanki (30 g)
pesto czerwone z pomidorów - 1 łyżka (10 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml).

Przepis

Ryż ugotuj na sypko i przestudź. Paprykę, cukinię i marchew pokrój w kostkę, przypraw ziołami według uznania, skrop oliwą i piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 20 min. Ryż wymieszaj z pesto, dodaj upieczone warzywa, odsączoną z zalewy soczewicę i pokrojone pomidorki koktajlowe.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2014

Śniadanie 502 kcal

białko 18,2 g tłuszcz 24,4 g węglowodany 60,2 g

10 min



Salsa z awokado, warzyw i fety

Składniki:

awokado - ½ sztuki (75 g)
pomidory suszone w oliwie - 3 plastry (21 g)
ser feta - ¼ kostki (50 g)
chleb żytni - 2 kromki (70 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (70 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g).

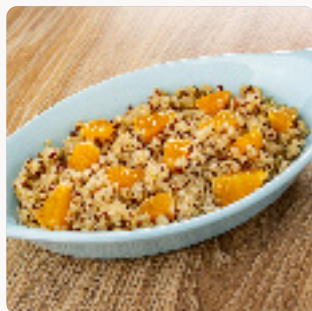
Przepis

Awokado pokrój na małe kawałki, dodaj kawałki papryki, pomidora (wcześniej sparz i obierz ze skórki), suszonego pomidora oraz fetę, wymieszaj. Dopraw ziołami według uznania. Nałóż salsę na chleb pełnoziarnisty.

Drugie śniadanie 391 kcal

białko 17 g tłuszcz 13,7 g węglowodany 46,6 g

15 min



Komosa ryżowa z pomarańczą

Składniki:

jogurt naturalny - 7 ½ łyżki (150 g)
komosa ryżowa, sucha - 2 ½ łyżki (37 g)
orzechy włoskie - 4 sztuki (16 g)
pomarańcza - ½ sztuki (120 g).

Przepis

Ugotuj komosę na sypko. Pokrój na drobne cząstki pomarańczę, posiekaj orzechy. Wymieszaj wszystko z komosą i zalej jogurtem.

Obiad 644 kcal

białko 47,6 g tłuszcz 22,6 g węglowodany 70,9 g

30 min



Roladki z indyka w sosie pieczarkowo-warzywnym z kaszą gryczaną

Składniki:

filet z piersi indyka, bez skóry
- 1 średnia sztuka (160 g)
pomidory suszone w oliwie - 3 plastry (21 g)
papryka słodka, w proszku - 1 łyżeczka (5 g)
pieczarki - 7 sztuk (140 g)
cebula - ½ sztuki (50 g)
czosnek - 1 sztuka (6 g)
marchew - 1 duża sztuka (90 g)
cukinia - ¼ sztuki (150 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
kasza gryczana, sucha - ⅓ szklanki (60 g).

Przepis

Kaszę gryczaną ugotuj na sypko. Mięso pokrój na dwie części, rozbij tłuczkiem i przypraw papryką. Włóż do środka kawałki suszonych pomidorów, zawień roladki, skrop łyżeczką oliwy i upiecz w piekarniku lub duś na patelni pod przykryciem. Na pozostałej oliwie zeszklij cebulkę, czosnek, dodaj pokrojone w cienkie plastry pieczarki, startą na tarce marchewkę i cukinię. Duś pod przykryciem. Zblenduj warzywa na sos i polej nim roladki.

Podwieczorek 157 kcal

białko 8 g tłuszcz 9,9 g węglowodany 11 g

10 min



Sałatka na roszponce z twarogiem wędzonym i szczypiorkiem

Składniki:

oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g)
roszponka - 1 garść (25 g)
rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)
szczypiorek - 1 łyżka (5 g)
twaróg wędzony solankowy
- 2 cienkie plastry (40 g).

Przepis

Warzywa pokrój, wymieszaj z pokruszonym twarogiem wędzonym, roszponką oraz oliwkami. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

Kolacja 320 kcal

białko 6,17 g tłuszcz 4,4 g węglowodany 57,5 g

30 min



Zupa krem z pieczarek

Składniki:

bazylia suszona - do smaku (4 g)
czosnek - 1 ząbek (5 g)
makaron pełnoziarnisty świderki, suchy
- ⅓ szklanki (40 g)
mieszanka warzywna, mrożonka
- ¼ opakowania (100 g)
mleko 2% tłuszczu - ⅓ szklanki (100 ml)
olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5 ml)
pieczarki - 10 sztuk (200 g)
pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
por - ½ sztuki (30 g)
sos sojowy - ½ łyżeczki (2 ml).

Przepis

W garnku na oleju podsmaż por. Następnie, na patelnię dodaj warzywa oraz pokrojone pieczarki. Zalej wodą tak, żeby przykryła warzywa. Dodaj przyprawy (również sos sojowy) i gotuj ok. 30 minut. Przeciśnij czosnek przez praskę i dodaj do zupy wraz z mlekiem. Gotuj chwilę, a następnie zmiksuj blenderem na krem. Ugotuj makaron al dente i podawaj z zupą. Posiekaną pietruszkę nałóż przed podaniem na zupę przełożoną do talerza.

Śniadanie 600 kcal

białko 36,1 g tłuszcz 35,7 g węglowodany 35,6 g

20 min



Omlet gryczany z pomidorami i fetą

Składniki:

jaja kurze - 3 sztuki (150 g)
mleko 2% tłuszczu - ½ szklanki (100 ml)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
sól - szczypta (1 g)
ser feta - ¼ kostki (50 g)
mąka gryczana - 2 łyżki (30 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g).

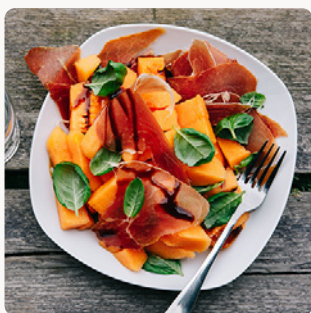
Przepis

Jaja roztrzep z mlekiem, dodaj mąkę gryczaną i sól. Usmaż omleta na oliwie. Połóż na nim pokrojoną fetę i pokrojonego w kostkę pomidora.

Drugie śniadanie 202 kcal

białko 18,2 g tłuszcz 5,1 g węglowodany 24,8 g

10 min



Sałatka z melonem i szynką parmeńską

Składniki:

papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
roszponka - 3 garście (75 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g)
szynka parmeńska - 3 plastry (45 g)
melon - ½ sztuki (100 g)
dynia, pestki - ½ łyżki (5 g).

Przepis

Do roszponki dodaj kawałki szynki parmeńskiej oraz kawałki papryki i pomidora. Dodaj kawałki melona i posyp pestkami dyni.

Obiad 650 kcal

białko 37,6 g tłuszcz 30,9 g węglowodany 61,5 g

25 min



Łosoś na parze z ryżem brązowym i warzywami

Składniki:

filet z łososia - 1 mały filet (140 g)
ryż brązowy, suchy - ½ szklanki (60 g)
brokuły - ½ sztuki (150 g)
marchew - 1 duża sztuka (80 g)
sok z cytryny - ½ łyżeczki (3 ml)
koperek, świeży lub suszony - 1 łyżeczka (5 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml).

Przepis

Ryż brązowy ugotuj na sypko. Łososia skrop sokiem z cytryny, oliwą, posyp koperkiem, dopraw ziołami według uznania. Marchew obierz i pokrój na kawałki, różyczki brokuła oczyść. Gotuj łososia i warzywa na parze.

Podwieczorek 156 kcal

białko 6,9 g tłuszcz 4,6 g węglowodany 28,1 g

5 min



Jogurt z morelami

Składniki:

dynia, pestki - 1 łyżka (10 g)
jogurt naturalny - 5 łyżek (100 g)
morele - 1 sztuka (50 g)
otręby pszenne - 2 łyżki (8 g).

Przepis

Wymieszaj jogurt z pestkami i otrębami. Pokrój owoce na drobne części. Dodaj do potrawy.

Kolacja 387 kcal

białko 15,6 g tłuszcz 17,9 g węglowodany 45,2 g

5 min



Kanapka z mozzarellą i pomidorem

Składniki:

bazylią, suszona - do smaku (1 g)
chleb żytni - 2 kromki (70 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
pomidor - 1 ¼ sztuki (200 g)
ser mozzarella - 2 plastry (40 g).

Przepis

Pieczycwo skrop oliwą, posyp bazylią. Ułóż na kromce plasterki sera i plasterki pomidora.