

Tara Spencer

Dieta

w zespole policystycznych jajników

PCOS



125 łatwych do przyrządzenia dań,
które zrobisz zaledwie w **30** minut

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta

w zespole policystycznych jajników

PCOS

Tara Spencer

Dieta

w zespole policystycznych jajników

PCOS



125 łatwych do przyrządzenia dań,
które zrobisz zaledwie w **30** minut

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-618-3

Tytuł oryginału: *The Easy PCOS Diet Cookbook. Fuss-Free Recipes for Busy People on the Insulin Resistance Diet*

Copyright © 2018 by Tara Spencer

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	7
1. Zwalczanie objawów PCOS za pomocą diety na insulinooporność	9
2. Koktajle i śniadania	27
3. Pożywne zupy i sałatki	43
4. Łatwe przystawki i dodatki	65
5. Potrawy wegańskie i wegetariańskie	85
6. Ryby i owoce morza	109
7. Dania z kurczaka i indyka	127
8. Dania z wołowiny i wieprzowiny	151
9. Przekąski i słodkie smakołyki	175
10. Sosy, dressingi i podstawowe produkty	193
<i>Załącznik A: Dwutygodniowy plan posiłków z listą zakupów</i>	205
<i>Załącznik B: Wykaz żywności z indeksem i ładunkiem glikemicznym</i>	211
<i>Załącznik C: Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka</i> ...	215
<i>Źródła</i>	216
<i>Bibliografia</i>	217
<i>Indeks przepisów</i>	218
<i>O Autorce</i>	220

WSTĘP

Przez całe moje nastoletnie i wczesne dorosłe życie cierpiałam na różne dolegliwości, które po prostu uważałam za naturalne, niefortunne obciążenia mojej egzystencji: nieregularny cykl menstruacyjny, uporczywy trądzik, bolesne wzdęcia i problemy z utratą wagi. Po kilku latach cierpienia w końcu skonsultowałam się z lekarzem i otrzymałam diagnozę zespołu policystycznych jajników (PCOS).

Według amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej, PCOS jest powszechnym schorzeniem, które dotyka około 10% kobiet w zachodnim społeczeństwie. Objawy różnią się w zależności od kobiety i obejmują nadmierne owłosienie i łysienie, depresję i bezpłodność. Samego PCOS nigdy nie da się wyleczyć, ale można kontrolować jego objawy. Zespół ten może powodować wiele zamieszania i niepokoju u kobiet, tak jak miało to miejsce w moim przypadku.

Wiedziałam, że muszę ćwiczyć, ale nie wiedziałam, jak często, jak długo ani nawet który trening jest najlepszy. Wiedziałam, że powinnam zdrowo się odżywiać, ale termin ten był tak szeroko stosowany, że nie wiedziałam dokładnie, co to oznacza.

Podczas moich wieloletnich eksperymentów i badań nad PCOS odkryłam, że można sobie z nim poradzić, a najpierw najlepiej pokonać insulinooporność poprzez zmiany w diecie i stylu życia. Nie każda kobieta z PCOS choruje na insulinooporność, ale około 70% zmagają się z nią (Traub, 2011). Zasady diety mającej na celu poprawę wrażliwości na insulinę mogą korzystnie wpłynąć na produkcję hormonów u wszystkich kobiet.

Minęło prawie dziesięć lat, odkąd zdiagnozowano u mnie PCOS. W tym czasie eksperymentowałam z różnymi dietami eliminacyjnymi i planami włączenia, a także holistycznymi metodami leczenia, takimi jak medytacja i uważność. Dowiedziałam się, jak naturalnie radzić sobie z objawami. W konsekwencji pozbyłam się trądziku i wzdęć oraz przywróciłam regularny cykl menstruacyjny. Cierpię również na depresję i zauważyłam znaczną poprawę nastroju, gdy ściśle przestrzegam diety insulinoopornej.

Jako trener personalny i dietetyk podzieliłam się swoją nowo odkrytą mądrością z setkami prywatnych klientów. Jestem również autorką dwóch książek

związanych z PCOS: *The Insulin Resistance Diet for PCOS* oraz *The PCOS Diet for the Newly Diagnosed*.

Rozwijam się i uczę kobiety, że nadal możliwe jest prowadzenie życia pełnego witalności i szczęścia, pomimo PCOS.

Gdy zdiagnozowano u mnie PCOS, prowadziłam bardzo intensywny tryb życia. Pracowałam 50 godzin tygodniowo, ćwiczyłam 6 dni w tygodniu i miałam bogate życie towarzyskie. Nie miałam czasu ani energii na spędzanie wielu godzin w kuchni każdego dnia i stosowanie się do skomplikowanych przepisów, aby poprawić moją wrażliwość na insulinę i ostatecznie pozbyć się dokuczliwych objawów PCOS. Byłam przyzwyczajona do jedzenia gotowych dań i przerażała mnie myśl o przygotowywaniu wszystkich posiłków od podstaw.

Wiedziałam jednak, że muszę podjąć wysiłek, aby poprawić swoje zdrowie w jakikolwiek możliwy sposób. Żałuję, że nie natknęłam się wtedy na tę książkę: skarbnicę przepisów na zdrowe, satysfakcjonujące posiłki o znanych smakach, które są również bardzo szybkie i łatwe w przygotowaniu.

Każdy przepis w tej książce jest albo 5-składnikowy, albo 30-minutowy, jednogarnkowy, jednonaczyniowy, bez gotowania lub pozwala na przygotowanie zwiększonej porcji. Składniki potraw są naturalne, zdrowe i niedrogie. Książka zawiera również przydatne etykiety przepisów dla tych czytelniczek, które szczególnie koncentrują się na utracie wagi, zwalczaniu stanów zapalnych lub zwiększaniu płodności. Czytelniczki, które są nowicjuszkami w zdrowym odżywianiu, skorzystają z dodatkowego dwutygodniowego planu posiłków (patrz załącznik A), który obejmuje śniadania, obiady, kolacje i przekąski, a także cotygodniowe listy zakupów.

Każdy przepis zawarty w tej książce pozwala pokonać insulinooporność i łagodzić objawy PCOS poprzez naturalne i zdrowe podejście do odżywiania.

1

ZWALCZANIE OBJAWÓW PCOS ZA POMOCĄ DIETY NA INSULINOOPORNOŚĆ

Gdy zrozumiesz podstawy diety na insulinooporność i będziesz się do niej stosowała, przekonasz się, że jest wygodna, smaczna i łatwa do przestrzegania. Jednak na początku wymaga ona pewnej wiedzy. Ten rozdział wyjaśnia, w jaki sposób insulinooporność jest powiązana z PCOS i jak rodzaje spożywanych pokarmów wpływają na nasze hormony. Zawarłam w tym rozdziale również wytyczne dietetyczne dla PCOS i szczegółowo opisałam, które pokarmy należy spożywać w dużych ilościach, a które – z umiarem, a także których pokarmów należy całkowicie unikać. Wszystko, czego potrzebujesz, aby rozpocząć dietę PCOS już dziś, jest tutaj!

ROLA INSULINOOPORNOŚCI W PCOS

Jak ustaliliśmy wcześniej, większość kobiet z PCOS zmagają się z insulinoopornością. Jest to zdecydowanie najłatwiejszy objaw, z którym można sobie poradzić w naturalny sposób, ponieważ można go kontrolować dzięki stosowaniu odpowiedniej diety. Wprowadzenie niezbędnych zmian w diecie poprawi inne objawy PCOS, dlatego ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób rozwija się insulinooporność, abyśmy mogły nauczyć się ją całkowicie zwalczyć.

Podstawy metabolizmu

Metabolizm odnosi się do reakcji chemicznych zachodzących w organizmie w celu podtrzymania życia. Obejmuje to zdolność organizmu do wzrostu nowych komórek i regulowania temperatury ciała, funkcji płuc i układu krążenia. Proces ten przekształca cząsteczki z pożywienia i napojów w energię, którą organizm następnie wykorzystuje i magazynuje. Na tempo metabolizmu, czyli ilość kalorii spalanych przez organizm każdego dnia, wpływa wiele czynników. Czynniki determinujące metabolizm obejmują wiek, płeć, wagę, genetykę, poziom aktywności fizycznej i funkcje hormonalne (King, 2010). Osoby z nie zrównoważonym poziomem hormonów, takie jak kobiety z PCOS, często mają tempo metabolizmu poniżej średniej (Lagana i inni, 2016).

Różne rodzaje żywności wpływają na funkcjonowanie i wydajność metabolizmu. Enzymy trawienne rozkładają makroskładniki odżywcze – białka, węglowodany, tłuszcze – które spożywamy, na użyteczne źródła paliwa. Gdyjemy zbyt dużo, nadmiar energii jest magazynowany w postaci tłuszczu. Jednak jedzenie zbyt małej ilości jest również problematyczne, ponieważ spowalnia tempo metabolizmu, gdyż organizm próbuje oszczędzać energię.

Niektóre rodzaje żywności, takie jak wysoko rafinowane, przetworzone lub „śmieciowe” produkty, wymagają mniej energii do strawienia niż pełnowartościowa żywność. Wykazano, że wysoko przetworzona żywność spowalnia metabolizm i zwiększa ryzyko wystąpienia insulinooporności (Palsdottir, 2017).

Zjedzenie 100 kalorii z frytek ma inny wpływ na organizm niż zjedzenie 100 kalorii pochodzących z komosy ryżowej. Ziarna quinoa zawierają białko,

błonnik i witaminy, a ich strawienie wymaga więcej energii w porównaniu z niezdrowymi tłuszczami i rafinowanymi węglowodanami zawartymi w słonych frytkach. Komosa ryżowa jest bardziej sycąca – co pomaga ograniczyć apetyt – i może mieć pozytywny wpływ na hormony odpowiedzialne za kontrolę wagi (Paddon-Jones i in., 2008).

Żywność dostarcza organizmowi węglowodanów w trzech formach: skrobi, cukru i błonnika. Węglowodany wytwarzają glukozę w procesie metabolizmu. Glukoza jest niezbędna do funkcjonowania wszystkich tkanek organizmu.

Białka znajdują się w każdej komórce ciała, ponieważ budują i naprawiają tkanki. Białka zawierają aminokwasy, które nadają komórkom ich strukturę i działają na rzecz transportu i przechowywania składników odżywczych.

Tłuszcze pomagają tworzyć strukturę komórek. Chronią i izolują ważne narządy, regulują temperaturę ciała, pomagają organizmowi wchłaniać niektóre witaminy i dostarczają w razie potrzeby energii.

Właściwe rodzaje białek, węglowodanów i tłuszczów, które powinna spożywać osoba z insulinoopornością, zostały wyjaśnione w zaleceniach dietetycznych. Najbardziej proaktywnym, niedietetycznym krokiem, jaki można podjąć w celu poprawy metabolizmu, są regularne ćwiczenia, z naciskiem na trening oporowy w celu zwiększenia stosunku mięśni do tkanki tłuszczowej.

Insulina jest hormonem odpowiedzialnym przede wszystkim za regulację metabolizmu. Trzustka wydziela insulinę o regularnych porach w ciągu dnia, a także podczas posiłków. Proces ten kontroluje ilość glukozy we krwi, co umożliwia komórkom pobieranie składników odżywczych.

Czasami jednak komórki nie mogą prawidłowo reagować na insulinę i w konsekwencji nie mogą wchłonać glukozy do krwiobiegu. Mechanizm taki jest zwany insulinoopornością. Może wystąpić, gdy organizm nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości insuliny, aby zaspokoić zapotrzebowanie, lub gdy organizm nabiera oporności na insulinę.

Gdy komórki nie są w stanie rozróżnić, ile insuliny potrzebują, wynikiem jest nadmierna produkcja tego hormonu. Może to powodować stres dla trzustki, ponieważ kontynuuje ona produkcję hormonu, mimo że w krwiobiegu jest już wystarczająca jego ilość.

Gdy glukoza zostanie ostatecznie wchłonięta przez komórki organizmu, nadal będziesz mieć we krwi dodatkową insulinę, co powoduje zamieszanie w trzustce, kiedy uwolnić insulinę. Z czasem glukoza w krwiobiegu będzie się gromadzić, a ostatecznie zamieni się w tłuszcz i spowoduje przyrost masy ciała.

Insulinooporność i hormony

PCOS to nieprawidłowe funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego. Kobiety z insulinoopornością zazwyczaj wykazują nadmierne ilości męskich hormonów zwanych androgenami, a także nieregularne funkcjonowanie układu rozrodczego. PCOS zwykle charakteryzuje się co najmniej dwoma z następujących objawów: torbiele jajników, brak cyklu menstruacyjnego lub cykl nieregularny, upośledzona płodność, zaburzenia poziomu cukru we krwi (takie jak insulinooporność) oraz podwyższony poziom androgenów, a mianowicie testosteronu, dihydrotestosteronu i androstendionu.

Te męskie hormony mogą powodować trądzik, wypadanie włosów i wzrost włosów typu męskiego, zaburzenia nastroju, problemy ze snem, przyrost masy ciała i odporność na utratę wagi. Z biegiem czasu podwyższony poziom androgenów może również powodować rozwój insulinooporności. Choć trudno dokładnie określić przyczyny PCOS, jest on często powiązany z insulinoopornością. Ta ostatnia jest powodowana i pogarszana przez stosowanie złej diety, nadwagę, stany zapalne i wysoki poziom stresu (Hardy, Czech i Corvera, 2012).

Insulinooporność bezpośrednio wpływa na PCOS i odwrotnie. Wysoki poziom insuliny we krwi, występujący u osób z insulinoopornością, dodatkowo zwiększa produkcję androgenów i może nasilać objawy PCOS. Natomiast posiadanie nienormalnie wysokiego poziomu androgenów we krwi zmniejsza wrażliwość receptorów insuliny i zakłóca prawidłowe ruchy transporterów glukozy (Corbould, 2008).

Związek między jedzeniem a PCOS

Związek między insulinoopornością a PCOS powinien być teraz jasny. Oprócz leczenia zalecanego przez lekarza, PCOS można kontrolować dzięki koncentracji na odwracalnym stanie insulinooporności poprzez zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną. W przeciwieństwie do niektórych leków, te naturalne metody leczenia nie niosą ze sobą żadnych negatywnych skutków ubocznych. Pomogą one natomiast poprawić wygląd i samopoczucie.

Dzięki eliminacji toksyn, które zakłócają normalną produkcję hormonów, i zwiększeniu spożycia pełnowartościowej, naturalnej żywności wymienionej

na kolejnych stronach, możesz pomóc regulować poziom cukru we krwi i nauczyć organizm ponownego uwalniania odpowiedniej ilości insuliny. Poprawi to objawy PCOS i zwiększy płodność. Nauka radzenia sobie z PCOS zmniejszy również ryzyko poronienia, cukrzycy i chorób serca.

WYTYCZNE DIETETYCZNE DLA PCOS

Jak już wspomniano, najlepszym sposobem na pokonanie PCOS jest przestrzeganie diety mającej na celu poprawę insulinooporności. W ten sam sposób, w jaki zła dieta może powodować i zwiększać insulinooporność, właściwa dieta może pomóc obniżyć poziom insuliny i zwalczyć insulinooporność. Spożywanie odpowiedniej żywności może również zmniejszyć ryzyko wystąpienia jakichkolwiek długoterminowych problemów zdrowotnych związanych z PCOS, takich jak choroby serca, upośledzona tolerancja glukozy i cukrzyca typu 2.

Dieta bogata w naturalne, pożywne składniki odżywcze pokarmy, w tym chude białka, świeże owoce i warzywa, zdrowe źródła dobrych tłuszczów i wolno trawione węglowodany złożone, jest najlepszą linią obrony. Nowy schemat posiłków powinien również sprzyjać naturalnej utracie wagi. Wykazano, że utrata zaledwie 5 do 10% całkowitej masy ciała może zwiększyć wrażliwość na insulinę (Healthy Food Guide, 2009).

Podczas stosowania diety PCOS ważne jest przestrzeganie pewnych zasad, aby zwiększyć swoje szanse na sukces. Obejmuje to określone rodzaje żywności, które należy spożywać, ale także rodzaje żywności, których należy unikać.

Zasady mądrego odżywiania

Aby lepiej radzić sobie z objawami PCOS, należy przestrzegać następujących zasad.

Jedz regularnie, co 3 do 4 godzin. Przestrzeganie tej zasady stabilizuje poziom cukru we krwi i reguluje prawidłowe funkcjonowanie produkcji insuliny. Jedz, gdy jesteś głodna, i przestań jeść, gdy poczujesz sytość.

3

POŻYWNE ZUPY I SAŁATKI

Kremowa zupa pomidorowa	44
Łatwa zupa grochowa	45
Zupa z dyni piżmowej	46
Pożywna zupa minestrone z kurczakiem	47
Zupa mulligatawny	48
Zupa kokosowo-imbirowa	49
Gęsta zupa z czerwonej soczewicy	50
Zupa krem z rukwi wodnej i jarmużu	51
Letnia zupa jaglana z warzywami	52
Chowder z indykiem i kalafiorem	53
Zupa jarmużowo-gruszkowa	54
Sałátka brzoskwiuniowa z dzikim ryżem	55
Grecka sałátka z ciecierzycy	56
Chrupiąca sałátka szparagowo-żurawinowa	57
Cytrusowa sałátka z pieczonym kalafiorem	58
Sałátka tajska z tahini	59
Sałátka z wiśniami i brukselką	60
Sałátka szpinakowo-śliwkowa	61
Sałátka szpinakowo-orzechowa z jajkami na twardo	62
Sałátka z łososiem i rukolą	63

KREMOWA ZUPA POMIDOROWA

PRZECIWPALNIE

KONTROLA WAGI

5 SKŁADNIKÓW
30 MINUT
WIĘKSZA PORCJA

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

20 minut

1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, posiekana
1 łyżka mielonego
 czosnku
2 (po 400 g) puszki
 bezsodowych
 pomidorów
 pokrojonych
 w kostkę
4 szklanki bezsodowego
 bulionu z kurczaka
1 łyżka suszonej włoskiej
 przyprawy
Sól morska
Świeżo zmielony czarny
 pieprz

Zupa pomidorowa jest podstawą wielu pysznych obiadów z dzieciństwa, chociaż niektórzy próbowali tylko gorszej wersji z koncentratu. Pomidory dają jeszcze większe korzyści zdrowotne po ugotowaniu, ponieważ ciepło zwiększa dostępność likopenu, substancji fitochemicznej, która jest silnym przeciwutleniaczem. Pomidory są również bardzo bogate w witaminy A, C i E.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek i smaż około 3 minut.
3. Dodaj pomidory, bulion i włoskie przyprawy, a następnie doprowadź zupę do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu 15 minut.
5. Użyj blendera zanurzeniowego do zmiksowania zupy lub przełóż zupę do blendera lub robota kuchennego i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
6. Przełóż zupę z powrotem do rondla i dopraw solą i pieprzem.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI: Ta zupa doskonale nadaje się do zamrożenia. Przed zamrożeniem należy ją całkowicie schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 146; Całkowity tłuszcz: 16 g;
Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 15 g; Błonnik: 3 g; Białka: 7 g; Sód: 162 mg.

ŁATWA ZUPA GROCHOWA

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

5 SKŁADNIKÓW
JEDNOGARNKOWE
WIĘKSZA PORCJA

PORCJE: 4

Czas przygotowania:
10 minut

Czas gotowania:
2 godziny i 30 minut

1 łyżka oliwy z oliwek
1 słodka cebula,
posiekana
4 łodygi selera,
posiekane
2 łyżeczki mielonego
czosnku
6 szklanek bezsodowego
bulionu z kurczaka
1½ szklanki suszonego
grochu, przesianego
Sól morska
Świeżo zmielony czarny
pieprz

Zupa grochowa to niezwykle pożywna potrawa, którą zwykle spożywa się w zimnych miesiącach, najlepiej z grubego ceramicznego kubka, pod miękkim kocem. Konsystencja zupy przywołuje tego typu obrazy. Oczywiście zupa grochowa może być – i powinna być – spożywana przez cały rok; jest pełna błonnika, który może obniżyć poziom cukru we krwi, wraz z witaminami z grupy B i białkiem.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu.
2. Dodać cebulę, seler i czosnek i smaż do miękkości, około 5 minut.
3. Dodaj bulion drobiowy i groch i doprowadź zupę do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż groch będzie bardzo miękki, a zupa gęsta, około 2 do 2,5 godziny.
5. Dopraw zupę solą i pieprzem.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI: Tę zupę można zamrozić, więc śmiało możesz przygotować podwójną porcję. W miarę schładzania zupa będzie gęstnieć, więc najlepiej przechowywać ją w zamkniętej plastikowej torebce do zamrażania zamiast w pojemniku. Podczas odgrzewania dodaj trochę bulionu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 350; Całkowity tłuszcz: 25 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 45 g; Błonnik: 21 g; Białka: 26 g; Sód: 221 mg.

ZUPA Z DYNI PIŻMOWEJ

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

WEGAŃSKIE/WEGETARIAŃSKIE

5 SKŁADNIKÓW

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

35 minut

1 łyżka oliwy z oliwek
1 słodka cebula,
posiekana
1 średnia dynia piżmowa,
obrana i pokrojona
w małe kawałki
6 szklanek bulionu
warzywnego bez
sodu
1 łyżeczka mielonej gałki
muszkatołowej
½ szklanki mleka
kokosowego
Sól morska

Ta elegancka zupa ma aksamitnie gładką konsystencję i piękny jasny kolor. Dynia jest jednym z tych naturalnie słodkich warzyw, które można przygotować z przyprawami, takimi jak goździki lub cynamon. Jest również jednym z najlepszych źródeł przeciwutleniaczy zwalczających stany zapalne, takich jak alfa-karoten, beta-karoten, luteina, zeaksantyna i beta-kryptoksantyna. Skrobia zawarta w tym warzywie składa się z polisacharydów, które mają właściwości przeciwzapalne i mogą pomóc w regulacji insuliny.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie, około 3 minut.
3. Dodaj dynię, bulion i gałkę muszkatołową i doprowadź zupę do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż dynia zmięknie, około 30 minut.
5. Zmiksuj zupę w robocie kuchennym lub blenderze i przełóż z powrotem do rondla lub użyj blendera zanurzeniowego.
6. Dodaj mleko kokosowe.
7. Dopraw solą i podawaj.

WSKAZÓWKA PRZECIWZAPALNA: Dodaj 1 łyżkę startego świeżego imbiru do tej zupy, aby uzyskać mocny smak i silny związek przeciwzapalny o nazwie gingerol. Związek ten blokuje enzymy i geny w organizmie, które zwiększają stan zapalny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 185; Całkowity tłuszcz: 11 g; Tłuszcze nasycone: 7 g; Węglowodany: 21 g; Błonnik: 5 g; Białka: 4 g; Sód: 457 mg.

POŻYWNA ZUPA MINESTRONE Z KURCZAKIEM

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

**JEDNOGARNKOWE
WIĘKSZA PORCJA**

PORCJE: 8

Czas przygotowania:

15 minut

Czas gotowania:

50 minut

1 łyżka oliwy z oliwek
1 słodka cebula,
posiekana
1 łyżka mielonego
czosnku
4 łodygi selera
naciowego
z zieleniną, posiekane
2 szklanki (około 200 g)
poszatkowanej
kapusty
1 (400 g) puszka
bezsodowych
pomidorów
pokrojonych w kostkę
6 szklanek bezsodowego
bulionu drobiowego
2 szklanki (około 280 g)
posiekanego
gotowanego kurczaka
120 g szpinaku
1 łyżka suszonej
przyprawy włoskiej
Sól morska
Świeżo zmielony czarny
pieprz

Warzywa w tej zupie są tak pożywne, że być może trzeba będzie kupić większe miski! Kapusta dodaje glutaminę, aminokwas i witaminę C, które mogą wzmocnić układ odpornościowy i zwalczać stany zapalne. Posiekaj kilka dodatkowych łodyg selera naciowego, aby zwiększyć ilość diindolilometanu (DIM), fitoskładnika, który może zmniejszyć ryzyko wystąpienia endometriozy i mięśniaków macicy.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek i smaż około 3 minut, aż zmiękną.
3. Dodaj seler i kapustę i smaż 5 minut.
4. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i bulion drobiowy i doprowadź zupę do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj zupę na wolnym ogniu, aż warzywa zmiękną, około 35 minut.
6. Dodaj kurczaka, szpinak i włoskie przyprawy i gotuj na wolnym ogniu, około 5 minut.
7. Dopróż zupę solą i pieprzem.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA
WIĘKSZEJ PORCJI:** Jeśli planujesz zamrozić porcje tej pysznej zupy, poczekaj z dodaniem szpinaku do momentu jej porcjowania. Szpinak należy dodać po ponownym podgrzaniu zupy, aby zielenina zachowała swój kolor i konsystencję.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 101; Całkowity tłuszcz: 3 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 10 g; Błonnik: 2 g; Białka: 12 g; Sód: 206 mg.

7

DANIA Z KURCZAKA I INDYKA

Pieczeń z kurczakiem i migdałami	128
Zapiekanka z kurczaka i kalafiora	129
Fajitas z kurczakiem i chili	130
Kurczak salsa verde	131
Kurczak z pesto en papillote	132
Kremowy paprykarz z kurczaka	133
Cytrynowy kurczak z oliwkami	134
Pożywny kurczak z pieczoną czerwoną papryką	136
Kurczak Kung Pao	137
Łatwy pieczony kurczak	138
Udka z kurczaka z grzybami	139
Czosnkowe udka z kurczaka z soczewicą i szparagami	140
Śródziemnomorski indyk	142
Smażona pierś z indyka	143
Indyk po tunezyjsku	144
Łatwa bruschetta z indykiem	145
Delikatne burgery z indyka	146
Chili z indyka	147
Klasyczny indyk z warzywami	148
Indyk z cukinią	149

PIECZEŃ Z KURCZAKIEM I MIGDAŁAMI

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWPALNIE

KONTROLA WAGI

WIĘKSZA PORCJA

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

1 godzina

500 g chudego mielonego kurczaka
½ szklanki mąki migdałowej
55 g startej marchewki
1 szalotka, biała i zielona część, posiekana
½ czerwonej papryki, drobno posiekanej
2 łyżeczki mielonego czosnku
1 łyżeczka startego świeżego imbiru
1 jajko
Sól morska
Świeżo zmielony czarny pieprz

Pieczeń to uosobienie poprawiającego nastrój jedzenia; jest smaczna i łatwa w przygotowaniu. Mielony kurczak jest lżejszy niż wołowina lub wieprzowina i dobrze łączy się ze złotymi migdałami oraz dużą ilością świeżego imbiru i czosnku. Mielona pierś kurczaka jest również chuda i bogata w białko. Możesz kupić mielonego kurczaka z mięsem z uda, aby uzyskać nieco bardziej soczystą konsystencję.

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. Wyłóż keksówkę o wymiarach 20 × 10 cm papierem do pieczenia i odstaw na bok.
3. W dużej misce wymieszaj kurczaka, mąkę migdałową, marchewkę, cebulę, czerwoną paprykę, czosnek, imbir i jajko, aż składniki dobrze się połączą.
4. Dopraw mieszankę solą i pieprzem.
5. Przełóż pieczeń do keksówki i piecz, aż pieczeń będzie złocista na wierzchu, około 1 godziny.
6. Wyjmij pieczeń z piekarnika i odstaw na 10 minut.
7. Odsącz widoczny tłuszcz przed podaniem.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA GOTOWANIA: Ten soczysty klops można przygotować z mrożonki lub po rozmrożeniu przez noc w lodówce. Jeśli pieczesz go po rozmrożeniu, postępuj zgodnie z czasem podanym w przepisie. Jeśli wkładasz danie bezpośrednio z zamrażarki do piekarnika, piecz od 1½ do 2 godzin lub do momentu, gdy temperatura wewnętrzna osiągnie 70°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 202; Całkowity tłuszcz: 9 g; Tłuszcze nasycone: 3 g; Węglowodany: 4 g; Błonnik: 1 g; Białka: 27 g; Sód: 211 mg.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKA I KALAFIORA

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

KONTROLA WAGI

WIĘKSZA PORCJA

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

40 minut

500 g posiekanej
gotowanej piersi
z kurczaka
360 g ugotowanej
komosy ryżowej
200 g różyczek kalafiora,
blanszowanych
1 łyżka oliwy z oliwek
1 słodka cebula,
posiekana
2 łyżeczki mielonego
czosnku
2 łyżki skrobi
kukurydzianej
1 szklanka bezsodowego
wywaru z kurczaka
½ szklanki mleka
kokosowego
Sól morską
Świeżo zmielony czarny
pieprz

Danie to zostało zainspirowane znaną zapiekanką z kurczaka chicken divan. W tej wersji kalafior zastępuje brokuły i nie ma w niej sera. Piersz z kurczaka nadal zajmuje centralne miejsce, ponieważ jest doskonałym źródłem białka, około 21 gramów na 100 gramów piersi z kurczaka. Kurczak jest również bogaty w witaminę B₆, kluczowy mikroelement dla równowagi hormonalnej. Jest szczególnie dobry w zmniejszaniu nadmiernej ilości androgenów i testosteronu we krwi.

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. W dużej misce wymieszaj kurczaka, komosę ryżową i kalafior i odstaw na bok.
3. Rozgrzej oliwę z oliwek w małym rondelku na średnim ogniu.
4. Dodaj cebulę i czosnek i smaż, aż zmiękną, około 3 minut.
5. Dodaj skrobię kukurydzianą i gotuj 1 minutę.
6. Dodaj wywar z kurczaka i mleko kokosowe, aby uzyskać gęsty sos; gotuj około 4 do 5 minut.
7. Dopraw sos solą i pieprzem.
8. Dodaj sos do dużej miski i wymieszaj, aby obtoczyć kurczaka, komosę ryżową i kalafior.
9. Przenieś mieszaninę do dużego naczynia żaroodpornego.
10. Piecz zapiekankę 20 do 30 minut.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA GOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI: Można zamrażać zapiekanki upieczone lub nieupieczone. W zależności od preferencji, wystarczy rozmrozić danie w lodówce przez noc przed włożeniem go do piekarnika. Przepis można podwoić lub potroić bez zmiany ilości przypraw.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 435; Całkowity tłuszcz: 18 g; Tłuszcze nasycone: 8 g; Węglowodany: 32 g; Błonnik: 7 g; Białka: 32 g; Sód: 150 mg.

FAJITAS Z KURCZAKIEM I CHILI

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

JEDNOGARNKOWE

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

15 minut

Czas gotowania:

20 minut

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 4 piersi z kurczaka
bez kości i skóry,
pokrojone w paski
- 1 czerwona cebula,
cienko pokrojona
- 1 czerwona papryka,
pokrojona w cienkie
paski
- 1 żółta papryka,
pokrojona w cienkie
paski
- 1 zielona papryka,
pokrojona w cienkie
paski
- 2 łyżeczki mielonego
czosnku
- 1 łyżka przyprawy
Tex-Mex
- 4 tortille z kiełków
zbożowych

Tradycyjnie fajitas podawane są na gorącej patelni lub w żeliwnym naczyniu. Ten prosty sposób przygotowania znacznie zmniejsza ryzyko poparzenia. Piersz z kurczaka jest cienko krojona i smażona, aż lekko się zrumieni i jest soczysta. Kurczak jest bardzo bogaty w witaminy z grupy B, potas i aminokwasy. Witaminy z grupy B pomagają zrównoważyć poziom hormonów i mają kluczowe znaczenie dla wchłaniania cynku.

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Smaż paski kurczaka około 10 minut. Wyjmij kurczaka łyżką cedzakową do małej miski.
3. Postaw patelnię z powrotem na ogniu, dodaj cebulę, paprykę i czosnek i smaż około 6 minut, aż lekko się skarmelizują i będą prawie miękkie.
4. Wymieszaj z przyprawami i paskami kurczaka.
5. Smaż jeszcze 5 minut.
6. Nałóż nadzienie na tortille i zwiń je.

WSKAZÓWKA PRZECIWZAPALNA: Podawaj fajitas z kilkoma łyżkami posiekanego awokado, aby dodać chłodny, kremowy element do potrawy. Awokado jest bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, około 190 miligramów na 100 gramów owocu, a także witaminę E zwalczającą stany zapalne.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 362; Całkowity tłuszcz: 9 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 34 g; Błonnik: 7 g; Białka: 36 g; Sód: 221 mg.

KURCZAK SALSA VERDE

PRZECIWPALNIE

KONTROLA WAGI

JEDNOGARNKOWE

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

45 minut

500 g udek kurczaka
bez kości i skóry
Sól morską, do
przyprawiania
Świeżo zmielony czarny
pieprz
1 łyżka oliwy z oliwek
60 g posiekanego
świeżego szpinaku
250 g przygotowanej
salsy verde
2 łyżki posiekanej
świeżej kolendry
Limonka, pokrojona
w cząstki, do
dekoracji

Salsa verde jest wytwarzana z warzywa psiankowego zwanego tomatillo. Jest ono blisko spokrewnione z agrestem, choć z wyglądu przypomina zielony pomidor pokryty łupiną. Tomatillo są bardzo bogate w błonnik pokarmowy, potas, magnez i mangan, a także w witaminy A, C i K. To małe zielone warzywo może pomóc ci dłużej czuć się sytą, wzmocnić układ odpornościowy i zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy.

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Dopraw kurczaka solą i pieprzem.
3. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni nadającej się do piekarnika na średnim ogniu.
4. Smaż kurczaka z obu stron około 4 minut z każdej strony.
5. Zdejmij patelnię z ognia i odsuń kurczaka na bok patelni.
6. Rozłóż szpinak na dnie patelni i umieść kurczaka na wierzchu.
7. Polej kurczaka salsą verde.
8. Piecz około 35 minut.
9. Wyjmij kurczaka z piekarnika.
10. Podawaj danie posypane kolendrą i kawałkami limonki.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZWIĘKSZENIA PŁODNOŚCI: Rozłóż 170 g czarnej fasoli na szpinaku przed ułożeniem na nim kurczaka. Zwiększy to zawartość błonnika, który pomaga regulować poziom cukru we krwi. Czarna fasola jest również bardzo bogata w fitoestrogeny, więc ten składnik wspomaga dojrzewanie zdrowych komórek jajowych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 194; Całkowity tłuszcz: 8 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Węglowodany: 6 g; Błonnik: 1 g; Białka: 24 g; Sód: 24 mg.

KURCZAK Z PESTO EN PAPILLOTE

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

JEDNOGARNKOWE

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

30 minut

4 piersi kurczaka
bez skóry i kości,
przecięte poziomo
na pół
85 g posiekanego
jarmużu
300 g grzybów shiitake,
pokrojonych
w plasterki
1 czerwona papryka,
pokrojona w kostkę
30 g pesto z suszonych
pomidorów
2 łyżki posiekanej
świeżej bazylii
½ szklanki wywaru
z kurczaka bez sodu
Świeżo zmielony
czarny pieprz, do
przyprawienia

W ścisłym znaczeniu en papillote to po francusku gotowanie w papierowej paczce, więc folia w tym przygotowaniu jest nieco naciągana. Ale łatwiej złożyć i zacisnąć folię niż papier w szczelny pakiet. Gotowanie w folii gwarantuje, że każda kropla soku pozostanie w drobiu i zieleninie; żaden smak nie ucieknie. Zachowaj ostrożność podczas otwierania opakowania, ponieważ nastąpi uderzenie pary, które może poparzyć dłońe.

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Oderwij cztery duże kawałki folii i połóż je na czystej powierzchni roboczej.
3. Ułóż piersi z kurczaka na kawałkach folii, tak aby dwie połówki tworzyły jedną warstwę.
4. Ułóż na każdej pierś kurczaka jedną czwartą jarmużu, grzybów, czerwonej papryki, pesto z suszonych pomidorów i bazylii.
5. Zwiń brzegi folii i dodaj 2 łyżki wywaru z kurczaka do opakowań. Dopraw każde opakowanie pieprzem.
6. Złóż brzegi, aby całkowicie zamknąć kurczaka, i zacisnij brzegi.
7. Przenieś paczki na blachę do pieczenia i piecz około 30 minut.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZWIĘKSZENIA PŁODNOŚCI: Jarmuż jest bogaty w żelazo, więc podwój jego ilość, aby zwiększyć spożycie tego minerału. Aby zachować zdrową płodność, należy spożywać około 27 miligramów żelaza dziennie. Niedobór żelaza może powodować brak owulacji i słabe zdrowie komórek jajowych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 205; Całkowity tłuszcz: 5 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Węglowodany: 11 g; Błonnik: 2 g; Białka: 29 g; Sód: 222 mg.

KREMOWY PAPRYKARZ Z KURCZAKA

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

KONTROLA WAGI

JEDNOGARNKOWE

PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

35 minut

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 500 g udek z kurczaka bez skóry i kości, pokrojonych na małe kawałki
- 1 słodka cebula, posiekana
- 1 czerwona papryka, posiekana
- 2 łyżki słodkiej papryki w proszku
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 puszka bezsodowych pomidorów pokrojonych w kostkę, nieodsączonych
- 1 szklanka bezsodowego bulionu drobiowego
- 15 g szpinaku
- ½ szklanki niskotłuszczowego jogurtu greckiego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 5 g posiekanej natki pietruszki

Pietruszka i szpinak wnoszą do tego czerwonego sosu żywą nutę jasnej zieleni. Dodatkowy kolor jest tego wart; składniki te mogą złagodzić bolesne objawy PMS. Szpinak jest bogaty w cynk, witaminę B₆ i witaminę C, które mogą zmniejszyć nasilenie skurczów związanych z hormonami. Pietruszka zawiera związek łagodzący skurcze, o nazwie apiole, który podwaja pozytywny wpływ szpinaku.

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj kurczaka i smaż, aż zrumieni się z obu stron, łącznie około 10 minut.
3. Dodaj cebulę, czerwoną paprykę, paprykę w proszku, sól i pieprz i smaż 3 minuty.
4. Dodaj pomidory i bulion drobiowy i doprowadź do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu około 20 minut, aż kurczak będzie miękki.
6. Dodaj szpinak na 5 minut przed skończeniem gotowania.
7. Wymieszaj skrobię kukurydzianą z jogurtem i dodaj mieszaninę do sosu, mieszaj około 2 minut, aż zgęstnieje.
8. Podawaj danie posypane natką pietruszki.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZWIĘKSZENIA PŁODNOŚCI: Możesz w tym daniu zamienić kurczaka na indyka. Białe mięso jest bogate w witaminę B₆, kluczową witaminę płodności. Witamina B₆ może zwiększyć fazę lutealną miesiączki i poprawić zdrowie jajeczek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 244; Całkowity tłuszcz: 8 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Węglowodany: 13 g; Błonnik: 3 g; Białka: 30 g; Sód: 215 mg



Polecamy:



Tara Spencer jest wykwalifikowaną dietetyczką i trenerką personalną, która pomaga swoim pacjentom w poprawie zdrowia i samopoczucia. Ma doświadczenie w leczeniu zaburzeń odżywiania, trenowaniu sportowców oraz stosowaniu diety jako naturalnej metody leczenia wielu schorzeń.

Poznaj łatwy sposób na przejęcie kontroli nad zespołem policytycznych jajników PCOS! Odkryj sposób odżywiania oparty na diecie stosowanej w leczeniu insulinooporności. Wystarczy 1 garnek, maksymalnie 5 składników i 30 minut, by stworzyć dania, które łagodzą objawy PCOS!

Wytyczne żywieniowe dla chorych na PCOS

Dowiedz się, dlaczego dieta bogata w naturalne składniki odżywcze i produkty, takie jak chude białka, świeże owoce, warzywa i zdrowe tłuszcze jest skuteczna w walce z objawami PCOS.

125 przepisów, które oszczędzają twój czas

Przepisy zostały zaprojektowane tak, aby ułatwić ci życie! Wybieraj spośród: przepisów 5-składnikowych, 30-minutowych, jednogarnkowych, bez gotowania, kontrolujących wagę, wegańskich, wegetariańskich i nie tylko! Koktajle, śniadania, zupy, sałatki, dania główne, przekąski i słodczyce. Spróbuj wszystkiego bez obaw o wyrzut insuliny!

Łatwy do naśladowania plan odwracania PCOS

Znajdziesz tu informacje oraz wskazówki dotyczące leczenia i kontrolowania PCOS. Odkryjesz również 2-tygodniowy plan posiłków, listę zakupów oraz spis produktów spożywczych o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.

Uwolnij się od PCOS dzięki tej prostej diecie!

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8272-618-3



9 788382 726183