

Melissa Groves Azzaro

Prosta dieta na PCOS



16-TYGODNIOWY
PLAN
PRZYWRACAJĄCY
RÓWNOWAGĘ
HORMONALNĄ

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Funkcjonalne dania dla kobiet
łagodzące objawy
zespołu policystycznych jajników



Prosta dieta na PCOS

Melissa Groves Azzaro

Prosta dieta na PCOS

16-TYGODNIOWY
PLAN
PRZYWRACAJĄCY
RÓWNOWAGĘ
HORMONALNĄ

Funkcjonalne dania dla kobiet
łagodzące objawy
zespołu policystycznych jajników

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka
ILUSTRACJE: Crizalie Olimpo, Charisse Reyes, Elita San Juan, Allan Santos
ZDJĘCIA: Alexis the Greek Digital Media LLC

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-865-1

Tytuł oryginału: *A Balanced Approach to PCOS: 16 Weeks of Meal Prep & Recipes for Women Managing Polycystic Ovarian Syndrome*

First published in 2020 by Victory Belt Publishing Inc.
Copyright © 2020 Melissa Groves Azzaro, RDN, LD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Grace Mulligan, mojej zmarłej babci i pierwszej
nauczycielce gotowania. W trakcie pisania tej
książki wielokrotnie porównywałam się do
Ciebie, wspominając Cię krzątającą się w kuchni.

W mojej pamięci zawsze tam zostaniesz.

Dziękuję za lekcje na temat niezastąpionej
wartości wysokiej jakości składników i za miłość
wyrażaną w gotowaniu dla drugiej osoby.

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 8

WPROWADZENIE 10

PCOS w skrócie 12

Główne przyczyny PCOS: Metoda „białko + tłuszcz + błonnik” 13

Zbilansowany talerz PCOS 18

Dlaczego stosuję nierestrykcyjne podejście do PCOS 19

Czy przepisy zawarte w tej książce pomogą mi schudnąć? 21

Jak korzystać z tej książki 22

CZĘŚĆ PIERWSZA: POSIŁKI TYGODNIOWE 31

ZIMA 33

Tydzień 1. | Łosoś, olej z awokado, jarmuż i imbir 34

Tydzień 2. | Filety z indyka, oliwa z oliwek, gruszki i boćwina 50

Tydzień 3. | Dorsz, pestki słonecznika, czerwona soczewica i rzepa 66

Tydzień 4. | Wieprzowina, olej kokosowy, jabłka i siemię lniane 80

WIOSNA 95

Tydzień 5. | Łosoś, awokado, biała fasola i serca karczocha 96

Tydzień 6. | Tofu, orzechy włoskie, czarna fasola i buraki 112

Tydzień 7. | Krewetki, oliwa z oliwek, ciecierzycy i pietruszka 130

Tydzień 8. | Stek, olej z awokado, szparagi i kurkuma 148

LATO 167

- Tydzień 9. | Mięso mielone z indyka, awokado, maliny i nasiona chia 168
Tydzień 10. | Łosoś, pestki dyni, truskawki i mięta pieprzowa 182
Tydzień 11. | Pierś z kurczaka, nerkowce, borówki i kolendra 196
Tydzień 12. | Mielona wołowina, oliwa z oliwek, grzyby i kalafior 210

JESIEŃ 227

- Tydzień 13. | Tuńczyk, orzechy pekan, makaron z ciecierzycy i rukola 228
Tydzień 14. | Mielona wołowina, orzechy włoskie, soczewica i rozmaryn 244
Tydzień 15. | Pierś z kurczaka, nasiona sezamu, brokuły i cynamon 260
Tydzień 16. | Kiełbasa, oliwa z oliwek, dynia i kasza jęczmienna 276

CZĘŚĆ DRUGA: PRZEPISY UZUPEŁNIAJĄCE 293

Przekąski 295

Smoothie 309

Desery 321

WPROWADZENIE

Dziewięć lat temu siedząc w salonie w moim mieszkaniu na Brooklynie, doznałam objawienia.

W tamtym czasie pracowałam jako copywriter minimum osiemdziesiąt godzin tygodniowo. Byłam świetną specjalistką. Firma, w której byłam zatrudniona, często wykorzystywała mój talent jako pretekst do tego, abym zostawała po pracy, ale sama też czułam, że sukces tkwił właśnie w tych przepracowanych nadgodzinach, dalekich podróżach i ignorowaniu wszystkich innych rzeczy w moim życiu, włącznie z odżywianiem się. Tamtego fatalnego wieczoru miałam zamiar jak zwykle złożyć zamówienie na „wynos” (po powrocie z wyjazdu nie miałam nic do jedzenia w lodówce), kiedy to zdałam sobie sprawę, że mam dość. Byłam zmęczona pracą w szalonym tempie, która tak bardzo narażała moje własne zdrowie na szwank.

Oczywiście, miałam opracowane szybkie strategie dietetyczne, ale prawda była taka, że wydawałam zbyt dużo pieniędzy na jedzenie na wynos, nie miałam czasu na ćwiczenia (co nadrabiałam biegami maratońskimi w Nowym Jorku trzeci rok z rzędu), piłam o wiele za dużo kawy rano i zbyt dużo wina wieczorami.

Coś musiało się zmienić. Potrzebowałam planu ucieczki – i to szybko.

To właśnie wtedy doświadczyłam jednego z tych „momentów”. Zdałam sobie sprawę, że mam do dyspozycji wszystkie potrzebne mi narzędzia, a jedynie, czego mi brakowało, to zaangażowanie w nowy plan. Podjęłam się lektury na temat żywienia i zdrowia oraz zaczęłam studiować książki kucharские oraz te o strategiach żywieniowych. Zaczęłam zwracać uwagę na to, o co właściwie prosiło moje ciało i przestałam zmuszać je do akceptowania półśrodków. Rzuciłam pracę, zdając sobie sprawę, że moje „sukcesy” w pracy wyrządziły mi więcej szkody niż pożytku.

Krótko mówiąc, wybrałam własne zdrowie.

Po długim okresie studiów postanowiłam zostać dietetykiem, aby pomóc wypalonym zawodowo osobom odzyskać kontrolę nad własnym życiem.

Kobiecy zdrowiem i hormonami zainteresowałam się w mojej pierwszej pracy jako dietetyk w klinice lekarza medycyny funkcjonalnej. Przyjmowałam klientki, które chciały skupić się na odchudzaniu. Analizując ich diety i plany treningowe, nie mogłam zrozumieć, dlaczego nie tracą na wadze. Kalorie zjadane, kalorie spalane – bilans musi się zgadzać, prawda?

W związku z tym, że medycyna funkcjonalna wykorzystuje podejście oparte na przyczynach u podstaw, zaczęłam kopać trochę głębiej i odkryłam, że prawie wszystkie te kobiety cierpiały z powodu pewnego rodzaju zaburzeń hormonalnych, niezależnie od tego, czy była to zaawansowana insulinooporność, wysoki poziom kortyzolu, niski poziom hormonu tarczycy czy stan określany mianem zespołu policystycznych jajników (PCOS), w którym poziom androgenów (męskich hormonów) jest wyższy niż powinien.

Wyglądało to tak, jakby zgasta żarówka. Co by było, gdybyśmy zmienili podejście do diety, koncentrując się na *równoważeniu hormonów* zamiast utracie wagi? Waga jest tylko *objawem* hormonów niebędących w równowadze. Wyrównajmy poziom hormonów, a waga naturalnie wróci do zdrowego poziomu!

Otwierając własną praktykę, wiedziałam, że chcę pomóc kobietom nauczyć się, jak wprowadzać zmiany w diecie i stylu życia, które to przyczynią się do zrównoważenia ich hormonów, co się przekłada bezpośrednio na większe pokłady energii, mniejszy apetyt i mniej objawów hormonalnych, takich jak bolesne okresy czy też brak owulacji i miesiączki (takich jak przy PCOS). Co więcej, chciałam pomóc kobietom, których życie przypominało moje. Kobietom, które pragnęły dobrze się odżywiać i miały świadomość, że dobre odżywianie poprawia wszystkie aspekty ich życia, ale brakowało im czasu i energii, aby zrobić to, co trzeba.

Osobiście poznałam historie setek kobiet z PCOS zmagającymi się z problemami z płodnością i innymi zaburzeniami równowagi hormonalnej, spotykając się z nimi zarówno w mojej klinice w New Hampshire, jak i praktycznie w całych Stanach Zjednoczonych. Wielokrotnie dostrzegałam, jak ogromną rolę w życiu kobiet z PCOS odgrywa odżywianie – od przywrócenia miesiączki do naturalnej utraty wagi (mimo jedzenia większej ilości żywności niż kiedykolwiek wcześniej), a nawet zajścia w ciążę po latach prób.



Kluczem do sukcesu jest sposób odżywiania, który rozwiązuje podstawowe przyczyny PCOS. Co ważne, można tego dokonać niewielkim nakładem czasu – przy odrobinie przygotowań będziesz dobrze jeść przez cały tydzień. Wreszcie, sposób odżywiania, który polecam dla PCOS, jest nierestrykcyjny: nie eliminuje żadnych pokarmów ani grup składników. PCOS jest stanem towarzyszącym kobiecie przez całe życie, dlatego sposób odżywiania powinien być odpowiednio zrównoważony i trwały.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w końcu poczuć, że możesz uzyskać kontrolę nad objawami PCOS, spożywając posiłki, które są zarówno pyszne, jak i zrównoważone. Wierzę w ciebie!

Za hormony w równowadze!

Melissa Groves Azzaro

PCOS w skrócie

Jeśli zdiagnozowano u ciebie zespół policystycznych jajników (PCOS), powinnaś wiedzieć, że nie chodzi tylko o jajniki. Jest to skomplikowane zaburzenie, które wpływa na prawie każdy układ w ciele, w tym hormony płciowe, hormony stresu, metabolizm i zdrowie jelit¹. Szacuje się, że schorzenie to dotyka od 5 do 15 procent kobiet². Zatem nie jesteś sama!

Diagnozy PCOS nie należy bagatelizować, ponieważ to zaburzenie zwiększa ryzyko niepłodności, cukrzycy, chorób serca, otyłości i niektórych nowotworów ginekologicznych³. Dobrą wiadomością jest to, że wiele z tych zagrożeń można złagodzić poprzez odpowiednio dobraną dietę i styl życia.

JAK ZDIAGNOZOWAĆ PCOS?

Najczęstszym sposobem diagnozowania PCOS jest zastosowanie kryteriów konsensusu z Rotterdamu. Zgodnie z tymi kryteriami należy spełnić dwa z następujących trzech objawów podmiotowych⁴:

- Nieregularna owulacja lub jej brak;
- Wysoki poziom androgenów (męskich hormonów) wykrytych w testach laboratoryjnych lub objawy działania wysokich stężeń androgenów, takich jak trądzik, owłosienie na twarzy i wypadanie włosów typu męskiego;
- Wiele niedojrzałych pęcherzyków („torbieli”) na jajnikach.

OBJAWY PCOS

Istnieje kilka „rodzajów” PCOS, spośród których każda kobieta doświadcza różnych objawów. Niektóre z najczęstszych objawów to⁵:

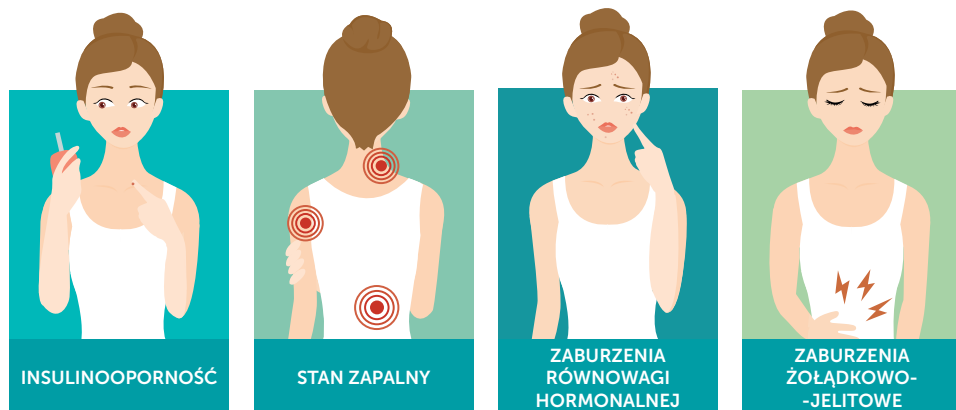
- Hirsutyzm (nadmierny owłosienie na twarzy i ciele)
- Lęk i depresja
- Nieregularna owulacja i/lub okresy
- Pociemniata cera lub brodawki starcze w obszarze szyi i pach
- Przerzedzenie włosów na głowie
- Silne łaknienie węglowodanów i cukru
- Trądzik
- Trudności z utratą wagi, zwłaszcza w okolicy brzucha
- Trudności z zajściem w ciążę
- Wysoki poziom cukru lub insuliny we krwi
- Zaburzenia odżywiania (zwłaszcza objadanie się)
- Zmęczenie.

Główne przyczyny PCOS: **METODA „BIAŁKA + TŁUSZCZ + BŁONNIK”**

Konwencjonalne leczenie PCOS koncentruje się na leczeniu objawów za pomocą leków, takich jak pigułki antykoncepcyjne i leki na płodność⁶. W moim gabinecie jednak stosuję podejście medycyny funkcjonalnej, co oznacza, że skupiam się na rozwiązywaniu podstawowych przyczyn objawów, a nie na samych objawach.

Istnieją cztery główne przyczyny PCOS:

GŁÓWNE PRZYCZYNY PCOS



INSULINOOPORNOŚĆ

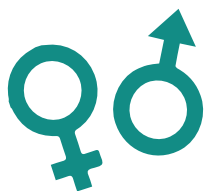
Insulinooporność występuje, gdy komórki przestają reagować na sygnał insuliny, aby zainicjować metabolizowanie glukozy, co prowadzi do wysokiego poziomu cukru we krwi i jego niskiego poziomu wewnątrz komórek. Insulinooporność jest powszechna u kobiet z PCOS. Występuje u 75% osób o prawidłowej masie ciała i 95% osób z nadwagą⁷. Prowadzi do nadmiernego wydzielania insuliny, co powoduje, że jajniki wytwarzają więcej testosteronu (rodzaj androgeny), a to z kolei zaostrza objawy PCOS⁸.



STAN ZAPALNY

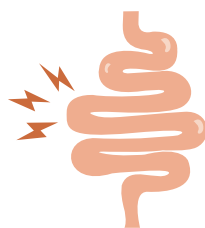
Stan zapalny jest skomplikowanym procesem, w którym organizm uwalnia związki zapalne. Badania wykazały, że kobiety z PCOS mają wyższy poziom tych związków niż kobiety zdrowe⁹. Stan zapalny jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób serca i uważa się, że jest jednym z powodów,

dla których kobiety z PCOS są bardziej narażone na choroby serca i udar mózgu. Co gorsza, otyłość powiększa stan zapalny¹⁰. Zatem, jeśli cierpisz na PCOS i masz nadwagę, najprawdopodobniej zmagasz się również w pewnym stopniu ze stanem zapalnym.



ZABURZENIA RÓWNOWAGI HORMONALNEJ

Zaburzenia równowagi hormonalnej są powszechne przy PCOS, z których najczęstszym jest zawyżony poziom androgenów, takich jak testosteron, DHEA i DHT. Jednak PCOS wpływa również na wiele hormonów wytwarzanych przez przysadkę mózgową, jajniki i nadnercza¹¹. Pacjentki z PCOS mogą mieć wysoki lub niski poziom estrogenu, natomiast poziom progesteronu jest niski z powodu braku owulacji. Hormon luteinizujący (LH) ma często wysokie wskazania, ponieważ stymuluje organizm do owulacji, a poziom hormonu antymüllerowskiego (AMH) jest wysoki ze względu na dużą liczbę niedojrzałych pęcherzyków w jajnikach. Wysoki poziom testosteronu zakłóca normalną owulację, prowadząc do nieregularnych okresów, a niskie wskazania progesteronu (z powodu braku owulacji) zwiększa ryzyko raka macicy¹².



ZABURZENIA ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE

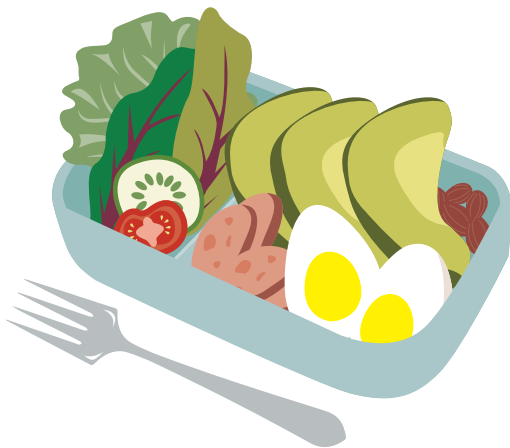
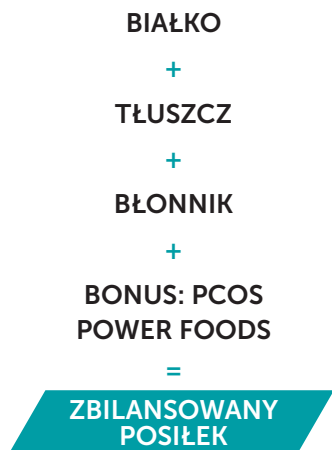
Być może zaskoczy cię informacja, że objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak wzdęcia, zaparcia i biegunka, są związane z zespołem policystycznych jajników. W jednym z badań kobiety z PCOS były ponad czterokrotnie bardziej narażone na zespół jelita drażliwego (IBS) niż kobiety bez tego schorzenia¹³. W innym badaniu stwierdzono, że bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym kobiet z dolegliwościami PCOS są inne i mniej zróżnicowane niż u kobiet zdrowych¹⁴. Te zmiany w mikrobiomie jelitowym mogą prowadzić do wyższych poziomów androgenów i objawów androgenicznych u kobiet z PCOS¹⁵.

Chcąc skutecznie złagodzić objawy PCOS, należy stosować dietę przy insulinooporności, stanach zapalnych, zaburzeniach równowagi hormonalnej i problemach trawiennych. Idealna dieta dla PCOS to taka, która:

- **Równoważy poziom cukru we krwi** poprzez wysoką zawartość białka i umiarkowaną zawartość węglowodanów.
- **Jest przeciwzapalna**, czyli bogata w kolorowe owoce i warzywa oraz zdrowe tłuszcze.
- **Równoważy hormony** poprzez włączenie żywności, takiej jak siemię lniane i herbata miętowa.
- **Wspiera zdrowie jelit**, włączając błonnik pochodzenia roślinnego, wspierający namnażanie się korzystnych bakterii, a także probiotyki z fermentowanej żywności.

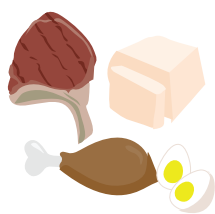
Aby dieta mogła spełnić te cztery cele, musi równoważyć poziom białka, tłuszczu i błonnika. Polecam również włączenie tego, co nazwałam PCOS Power Foods, szczególnie pomocne przy PCOS.

PODSTAWOWE ELEMENTY POSIŁKU PRZY PCOS



PLANOWANIE POSIŁKÓW PRZY PCOS





BIAŁKO

Białko przynosi wiele korzyści przy PCOS, ponieważ daje uczucie sytości, nie podnosząc poziomu cukru we krwi. Wszystkie posiłki w tej książce zostały skomponowane tak, aby zawierały od 25 do 30 gramów białka na porcję, a wszystkie przepisy na przekąski/desery zawierają od 8 do 10 gramów białka.



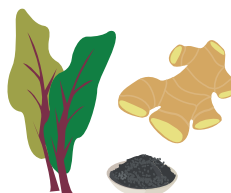
BŁONNIK

Błonnik pomaga spowolnić tempo, w jakim glukoza dostaje się do krwioobiegu po posiłku. Dodatkowo pomaga „karmić” dobre bakterie w jelitach, aby utrzymać układ trawienny w optymalnym zdrowiu. Błonnik znajduje się w owocach, warzywach, roślinach strączkowych i produktach pełnoziarnistych. Staraj się spożywać od 30 do 35 gramów tego składnika dziennie, co daje w przeliczeniu od 7 do 10 gramów na posiłek, plus co najmniej kilka gramów pochodzących z przekąsek.



TŁUSZCZ

Tłuszcz również wypełnia żołądek bez podnoszenia poziomu cukru we krwi i wzbogaca potrawy o dobry smak. Przepisy zawarte w tej książce wykorzystują zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, orzechy, awokado i tłuste ryby. Staraj się dodawać od jednej do 2 łyżek tłuszczu do każdego posiłku (od 10 do 20 gramów dziennie).



BONUS: PCOS POWER FOODS

Pomyśl o nich jako o superfoods tylko dla kobiet z PCOS! Dają one ulgę przy PCOS poprzez ukierunkowanie na co najmniej jedną z głównych przyczyn wymienionych powyżej. Te produkty nie są obowiązkowe, ale im więcej ich wprowadzisz do swojej diety, tym lepiej. Przynajmniej jeden z nich umieściłam w menu na każdy tydzień.

Zbilansowany **TALERZ PCOS**

Dlaczego nie serwuję węglowodanów na idealnym talerzu PCOS? Zawsze mówię moim klientkom, że nie muszą mocno się starać, aby włączyć węglowodany, ponieważ występują one wszędzie.

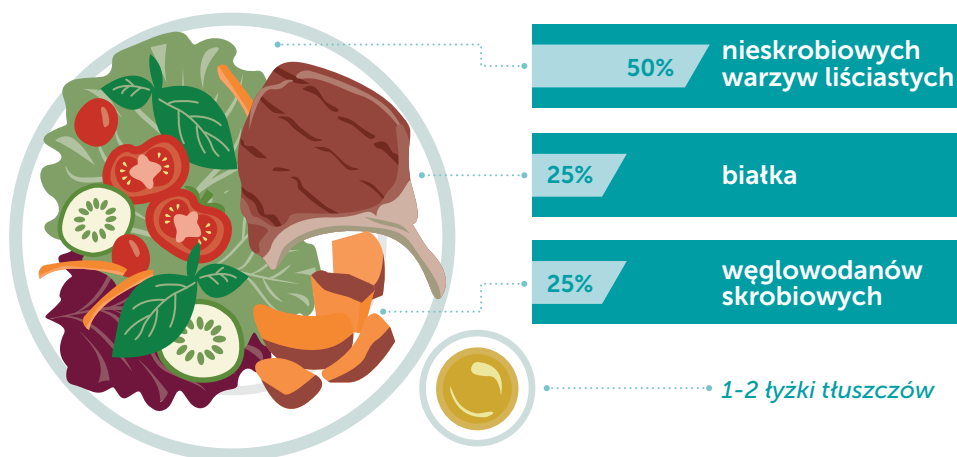
Jeśli chodzi o węglowodany, wyznaję jedną „zasadę”:

Nigdy nie jedz węglowodanów osobno.

ALBO – inne spojrzenie:

Zawsze łącz węglowodany z białkiem, tłuszczem i błonnikiem.

Jak to wygląda w życiu? Opierając się o poniższy model talerza, zadbaj o to, by jego połowa zawierała nieskrobiowe, kolorowe warzywa, co najmniej jedna czwarta talerza powinna składać się z białka i nie więcej niż jedna czwarta z węglowodanów skrobiowych. Następnie dodaj maksymalnie 2 łyżki tłuszczu.



WARZYWA SKROBIOWE A NIESKROBIOWE



Warzywa skrobiowe = buraki, kukurydza, groch, ziemniaki, bataty, dynia



Warzywa nieskrobiowe = wszystkie inne

KTÓRE PRODUKTY ZALICZAJĄ SIĘ DO WĘGLOWODANÓW SKROBIOWYCH?



Zboża (kasza jęczmienna, komosa ryżowa, ryż, pszenica itd.)



Przetworzone produkty zbożowe (pieczywo, płatki, makaron, wypieki itd.)



Rośliny strączkowe (czarna fasola, ciecierzycza, soczewica, biała fasola itd.)



Warzywa skrobiowe (zob. powyżej)

KILKA SŁÓW NA TEMAT TOLERANCJI WĘGLOWODANÓW

Zapotrzebowanie na węglowodany różni się w zależności od masy ciała, poziomu aktywności, stopnia insulinooporności i innych czynników. Ich ilość jest uzależniona od indywidualnej sytuacji. Może się też zdarzyć, że niektóre osoby będą czuć się lepiej, jeśli będą spożywać mniej węglowodanów.

Polecam zacząć od ilości węglowodanów/skrobi zawartych w przepisach w tej książce – około 1/2 szklanki na porcję – a następnie zmniejszać lub zwiększać tę ilość w razie potrzeby.

Można też poeksperymentować z porami dnia. Spróbuj zjadać większe lub mniejsze ilości węglowodanów przy różnych posiłkach. Niektórym kobietom służy spożywanie węglowodanów wraz ze śniadaniem i obiadem, natomiast inne czują się ospałe i zmęczone. Niektóre osoby czują się lepiej po zjedzeniu niskowęglowodanowej kolacji, podczas gdy inne mają niedosyt i nie są w stanie spać, jeśli wieczorem nie zjedzą wystarczającej ilości węglowodanów. To jest całkowicie indywidualna sprawa!

Dlaczego stosuję nierestrykcyjne podejście do **PCOS**

W Internecie pojawia się wiele „diet PCOS”, które zawierają długie listy produktów, których nigdy nie powinnaś spożywać. Te zakazane pokarmy zwykle obejmują węglowodany, cukier, nabiał, gluten czy „przetworzoną” żywność. Ponadto, wiele osób twierdzi, że dieta oparta w 100 procentach na roślinach

jest kluczowa przy PCOS, podczas gdy równie wiele osób zaleca diety ketogeniczne, które często oferują duże ilości tłustego mięsa przy niewielkiej podaży owoców i warzyw.

Nie zgadzam się z tymi podejściami z kilku powodów:

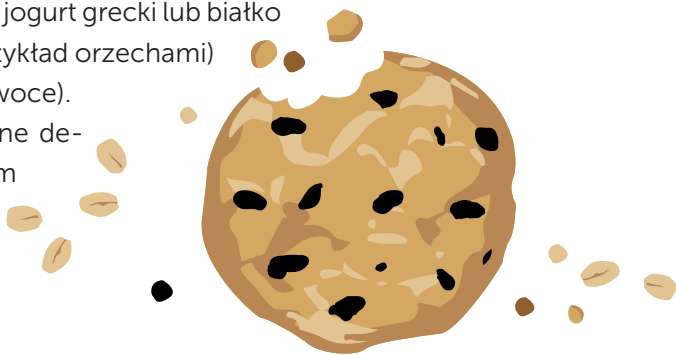
- Istnieje niewiele dowodów na słuszność tych rekomendacji:
 - a. Brak badań nad PCOS i glutenem.
 - b. Jedno badanie dotyczące PCOS i diety bezmlecznej (która również cechowała się niską zawartością skrobi)¹⁶.
 - c. W jednym badaniu nad PCOS i keto wzięło udział jedenaście kobiet, z których ponad połowa zrezygnowała z uczestnictwa przed upływem sześciu miesięcy¹⁷.
- Kobiety z PCOS są znacznie bardziej narażone na zaburzenia odżywiania, zwłaszcza związane z objadaniem się¹⁸. Jednym z głównych czynników wyzwalających napady głodu jest restrykcyjna dieta.
- Wierzę, że w zdrowej diecie jest miejsce na wszystkie produkty – liczy się to, jak je zrównoważysz. (Włączaj białko, tłuszcz i błonnik!)
- PCOS to choroba towarzysząca kobiecie przez całe życie, dlatego wszelkie zmiany w diecie powinny być długotrwałe.

SŁOWO O PRZEKĄSKACH

Uważam również, że w każdej zdrowej diecie jest miejsce na przekąski. To, że zdiagnozowano u ciebie PCOS, nie oznacza, że nigdy nie wolno ci zjeść ciastka lub kawałka tortu!

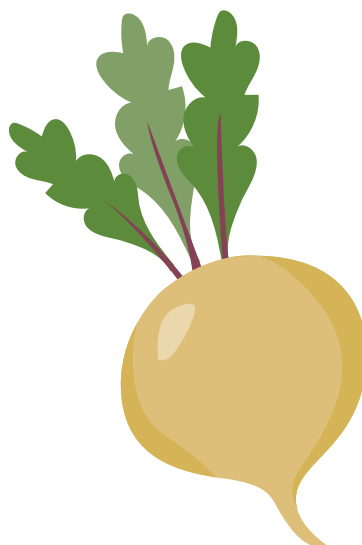
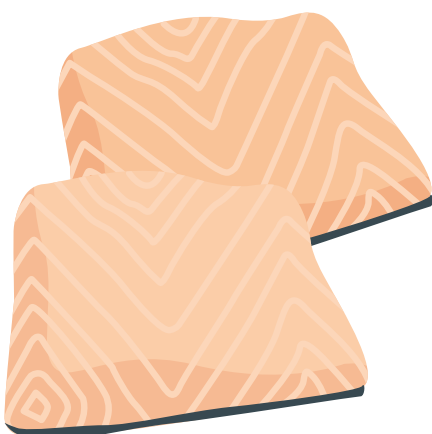
Z tego powodu umieściłam kilka przepisów na przekąski w sekcji przepisów uzupełniających tej książki. Pragnąc zminimalizować wpływ słodczy na poziom cukru we krwi, podaję kilka sztuczek:

- Zjedz je jak najszybciej po zbilansowanym posiłku.
- Połącz je z białkiem (takim jak jogurt grecki lub białko w proszku), tłuszczem (na przykład orzechami) i błonnikiem (mogą to być owoce).
- Wzbogać przepisy na ulubione desery białkiem, tłuszczem i błonnikiem, a poprawisz ich profil odżywczy.



Tydzień trzeci:

**DORSZ, PESTKI SŁONECZNIKA,
CZERWONA SOCZEWICA I RZĘPA**



MENU

ŚNIADANIE	1	Ciasteczka śniadaniowe z masłem słonecznikowym
	2	Jajka na sałatce z warzyw korzeniowych
OBIAD	1	Zimowy gulasz z soczewicy
	2	Łódeczki z kotlecikami z dorsza
KOLACJA	1	Klopsiki z soczewicy z makaronem z cukinii
	2	Kotleciki z dorsza z pieczonymi warzywami korzeniowymi

GŁÓWNE SKŁADNIKI



BIAŁKO

W tym tygodniu głównym produktem białkowym jest dorsz – chuda ryba, która jest po ugotowaniu ma zwarty kształt, a mimo to części jego mięsa łatwo od siebie odchodzą. Jeśli nie możesz kupić świeżego dorsza, użyj innej białej ryby.



BŁONNIK

Czerwona soczewica jest głównym źródłem błonnika w tym tygodniu. Szklanka gotowanej soczewicy zawiera aż 16 g błonnika pokarmowego i 18 g białka. Soczewica jest również dobrym źródłem wielu witamin i minerałów, w tym żelaza i magnezu. Jeśli nie możesz znaleźć czerwonej soczewicy, możesz ją zastąpić soczewicą brązową, zieloną lub żółtą.



TŁUSZCZ

Wiodącym tłuszczem w tym tygodniu są pestki słonecznika, których w tych przepisach będziesz używać zarówno w całości, jak i w postaci masła. Pestki słonecznika są bogate w wiele ważnych przy PCOS składników odżywczych, w tym witaminy z grupy B, żelazo, magnez, witaminę E o działaniu przeciwzapalnym, selen i cynk. W sklepach szukaj prażonych niesolonych pestek słonecznika i niestodzonego masła z pestek słonecznika (np. firmy SunButter).



PCOS POWER FOOD

W tym tygodniu PCOS Power Food to rzepa. To tanie warzywo zimowe ma wiele zalet przy dolegliwościach związanych z PCOS. Rzepa ma niską zawartość węglowodanów (zaledwie 8 g węglowodanów na szklankę, z czego 3 g to błonnik). Podobnie jak brokuł i kalafior, zalicza się ono do warzyw krzyżowych, które pomagają wątrobie bardziej efektywnie metabolizować estrogen. Najczęściej występującą odmianą jest rzepa pastewna. Zachowuje wspaniały smak po upieczeniu czy smażeniu. Staniowi znakomity dodatek do zup i w postaci tłuczonej idealnie zastępuje ziemniaki.

PRODUKTY TYGODNIA

ŚWIEŻE PRODUKTY

Awokado hass, 1
 Batat, średni
 Buraki, 2 średnie
 Czerwona kapusta, poszatkowana,
 ¼ szklanki
 Czerwona papryka, 1
 Czosnek, 4 ząbki
 Jarmuż, pęczek
 Makaron z cukinii, 4 szklanki
 Marchew, 3
 Natka pietruszki, dowolna odmiana,
 pęczek
 Rzepa, 5 sztuk
 Rzodkiewki, 4
 Sałata liściasta, główka
 Zielona cebulka, 4
 Zielona fasolka, 170 g
 Żółta cebula, 6

MIĘSO / OWOCE MORZA

Dorsz lub inna biała ryba, 450 g

JAJA / NABIAŁ / MLEKO

Jaja, 7 dużych

SPIŻARNIA

Bulion kostny, wołowy lub z kurczaka,
 4 szklanki
 Czerwona soczewica, 1¼ szklanki
 Ekstrakt waniliowy, łyżeczka
 Koncentrat pomidorowy, 2 łyżki
 Maśło z pestek słonecznika,
 niesłodzone, szklanka
 Mąka migdałowa, ½ szklanki
 Musztarda Dijon, łyżka, dodatkowo
 łyżeczka
 Nasiona konopi, łuskane, 2 łyżki
 Ocet balsamiczny, łyżka stołowa
 Olej do gotowania w sprayu
 (z awokado lub oliwa z oliwek)
 Oliwa z oliwek, extra virgin, ¼ szklanki,
 dodatkowo 3 łyżki stołowe
 Peptydy kolagenowe lub bezsmakowe
 białko w proszku, ¼ szklanki
 (2 miarki)

Pestki słonecznika, prażone
i niesolone, 2 łyżki stołowe
Płatki owsiane, 1/2 szklanki
Siemę lniane mielone, szklanka
Sos pomidorowy, puszka (420 g)
Syrop klonowy, 3 łyżki stołowe

PRZYPRAWY

Bazylia suszona, łyżeczka
Cynamon mielony, 1/2 łyżeczki
Kurkuma w proszku, łyżeczka
Pietruszka suszona, 2 łyżeczki
Zioła włoskie, łyżeczka

DOSTOSOWYWANIE PLANU

ABY ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW:

- Podwój porcję soczewicy.
- Podwój ilość warzyw korzeniowych (buraki, bataty, rzepa).
- Użyj pełnoziarnistych placków na tortillę zamiast liści sałaty.
- Użyj makaronu pełnoziarnistego zamiast makaronu z cukinii.
- Dodaj porcję gotowanego brązowego ryżu lub komosy ryżowej do kotlecików z dorsza.

DZIEŃ PRZYGOTOWAWCZY

Dziś upieczesz warzywa korzeniowe, ugotujesz soczewicę i przygotujesz inne warzywa na nadchodzący tydzień. Zaczynj od warzyw korzeniowych i soczewicy. Przygotuj też pozostałe warzywa, aby móc je później wykorzystać. Upiecz również ciasteczka śniadaniowe z masłem słonecznikowym (strona 72).

Uwaga: Zanim przygotujesz tódeczki z kotlecikami z dorsza, wykonaj przepis na kotleciki z dorsza z pieczonymi warzywami korzeniowymi.

Wykonaj poniższe czynności i przechowuj każdy produkt osobno w lodówce do późniejszego użycia.

POKRÓJ W KOSTKĘ ŻÓŁTĄ CEBULĘ

Pokrój w kostkę tyle żółtej cebuli, aby uzyskać 3 1/2 szklanki. Odstaw na bok szklankę cebuli, a pozostałą porcję (2 1/2 szklanki) wstaw do lodówki.



UGOTUJ SOCZEWICĘ

CZAS PRZYGOTOWANIA: 2 minuty

CZAS GOTOWANIA: 20 minut

Zalej 1¼ szklanki czerwonej soczewicy 2½ szklankami wody i postaw garnek na średnim ogniu. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i przykryj. Soczewica będzie gotowa, gdy wchłonie całą wodę, co zajmie około 15 minut. Ugotowaną soczewicę dopraw solą do smaku.

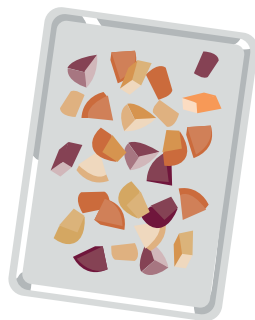


UPIECZ WARZYWA KORZENIOWE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

CZAS PIECZENIA: 30 minut

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Spryskaj blachę olejem w sprayu. Obierz buraki, bataty i rzepę. Następnie pokrój w kostkę taką ich ilość, aby uzyskać szklankę. Rozłóż warzywa na blasze. Dodaj szklankę pokrojonej w kostkę cebuli. Skrop łyżką oliwy z oliwek extra virgin i łyżką octu balsamicznego. Przypraw solą i pieprzem. Piecz przez około 30 minut, mieszając w połowie czasu, aż warzywa się lekko zarumienią.



POSIEKAJ JARMUŻ

Usuń twarde łodygi z jarmużu i posiekaj go tyle, aby odmierzyć 2 szklanki.



PRZECIŚNIJ PRZEZ PRASKĘ CZOSNEK

Zmiażdż 4 ząbki czosnku.



POKRÓJ W KOSTKĘ PAPRYKĘ

Pokrój w kostkę tyle czerwonej papryki, aby uzyskać ½ szklanki.



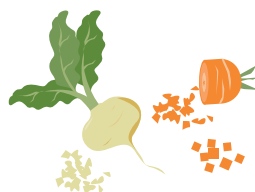
POKRÓJ RZODKIEWKI

Pokrój 4 rzodkiewki na cienkie plastry.



ZETRZYJ NA TARCE I POKRÓJ W KOSTKĘ RZEPĘ I MARCHEW

Do tej czynności użyj tarki lub malaksera. Zetrzyj tyle warzyw, aby odmierzyć 2 szklanki rzepy i ½ szklanki marchwi. Starte warzywa przechowuj razem w jednym pojemniku. Pokrój w kostkę tyle marchewki, aby uzyskać szklankę gotowego produktu. Przechowuj osobno.



POSIEKAJ FASOLKĘ SZPARAGOWĄ

Odetnij końcówki fasolki, a następnie pokrój ją na kawałki o wielkości 2,5 cm. Odmierz szklankę tego warzywa.



POKRÓJ ZIELONĄ CEBULKĘ

Pokrój cienko 4 cebulki.



POSIEKAJ PIETRUSZKĘ

Posiekaj drobno tyle świeżej pietruszki, aby uzyskać 1/2 szklanki.



PRZYGOTUJ MAKARON Z CUKINII

Do tej czynności użyj krawalnicy spiralnej lub obieraczki do warzyw. Przygotuj 4 szklanki makaronu z cukinii. Jeśli kupiłeś gotowy makaron z cukinii, pomiń ten krok.



Ciasteczka śniadaniowe z masłem słonecznikowym

ILOŚĆ PORCJI: 8 (2 na porcję) | CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut | CZAS PIECZENIA: 15 minut
3/4 szklanki niestodzonego masła słonecznikowego

2 łyżki syropu klonowego
duże jajko

łyżeczka ekstraktu
waniliowego

1/2 szklanki mielonego
siemienia lnianego

1/2 szklanki płatków
owsianych

1/4 szklanki (2 miarki)
peptydów kolagenowych
lub niearomatyzowanego
białka w proszku

2 łyżki łuskanych nasion
konopi

1/2 łyżeczki mielonego
cynamonu

szczypta drobnoziarnistej
soli morskiej

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C. Wyściel blachę papierem do pieczenia.
2. Umieść wszystkie składniki w dużej misce i wymieszaj, aż dobrze się potączą.
3. Z przygotowanej masy formuj 8 kulek o średnicy około 4 cm i rozłóż je na blasze. Delikatnie spłaszcz ciasteczka widelcem.
4. Piecz od 13 do 15 minut na złotobrązowy kolor. Wyjmij ciasteczka z piekarnika i przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.
5. Podawaj lub przechowuj w lodówce do późniejszego spożycia.

UWAGA:

Ciasteczka możesz też zamrozić, jeśli nie planujesz ich spożyć w ciągu tygodnia.



Jajka na sałatce z warzyw korzeniowych

ILOŚĆ PORCJI: 2 | CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut | CZAS PIECZENIA: 10 minut

1. Przygotuj sałatkę: Weź dużą patelnię, rozgrzej na niej olej na średnim ogniu. Przez 3 minuty przesmażaj cebulę do miękkości. Dodaj jarmuż, rzepę, marchew, czosnek i pietruszkę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Przesmażaj przez kolejne 3 minuty, aż warzywa będą miękkie.
 2. W międzyczasie weź osobną patelnię i spryskaj ją olejem. Wbij na nią jajka i usmaż na średnim ogniu według własnego gustu.
 3. Rozłóż sałatkę na dwóch talerzach. Na wierzchu ułóż po dwa smażyone jajka.
 4. Podawaj lub przechowuj w lodówce do późniejszego spożycia.
- szklanka żółtej cebuli pokrojonej w kostkę ✓
 - łyżka oliwy z oliwek extra virgin
 - 2 szklanki posiekanego jarmużu ✓
 - 2 szklanki startej rzepy ✓
 - ½ szklanki startej marchewki ✓
 - 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę ✓
 - łyżeczka suszonej natki pietruszki
 - sól i pieprz
 - 4 duże jaja





Melissa Groves Azzaro – wielokrotnie nagradzana dietetyczka. Prowadzi prywatną praktykę specjalizującą się w hormonalnych problemach kobiet, w tym PCOS i płodności. Stosuje elementy medycyny funkcjonalnej, łącząc holistyczne zmiany stylu życia z medycyną konwencjonalną.

Zauważyłaś u siebie nieregularne miesiączki i problemy z utrzymaniem wagi?

**Masz problem z zajściem w ciążę, a na twoim
ciele pojawiły się wykwity skórne i nadmierne owłosienie?**

Przyczyną tych objawów może być zespół policystycznych jajników (PCOS). To jedna z najczęściej diagnozowanych chorób ginekologicznych u kobiet, która w dłuższej perspektywie może prowadzić do bezpłodności, chorób serca czy cukrzycy typu 2.

Autorka, ceniona specjalistka z zakresu problemów hormonalnych u kobiet, przygotowała 16-tygodniowy plan żywieniowy, który niweluje skutki PCOS. Tłumaczy istotne przyczyny powstawania PCOS, a także metody zapobiegawcze i odwracające skutki tej choroby. Każde z opisanych przez nią dań zawiera idealny stosunek białka, tłuszczu i błonnika, który pomoże złagodzić objawy bez poczucia głodu. Stosując się do zaleceń Autorki, przywrócisz równowagę hormonalną i jelitową w organizmie. Co więcej, pozbędziesz się nadwagi, insulinooporności, wysokiego poziomu cukru we krwi, nadciśnienia i chorób metabolicznych.

Hormony pod kontrolą – odzyskaj zdrowie i pożegnaj PCOS!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

