



## ŚNIADANIA

Poniżej przedstawiam śniadania o średniej kaloryczności ok. 450kcal, które świetnie mogą sprawdzić się w diecie osób z PCOS.

Owoce i warzywa można wymieniać na dowolne tak, aby zwiększyć różnorodność diety.

Posiłek	Składniki	Sposób przygotowania
<b>Kanapka z pastą z awokado i jajkiem</b>  430 kcal	Jajko - 1 szt. (60g) Awokado - 1/2 szt. (70g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Sok z cytryny - 1 łyżka (10ml) Chleb razowy - 2 kromki (80g) Czarnuszka - szczypta Pomidor - 1 sztuka (170g)	Jajko ugotować na twardo. Awokado rozgnieść widelcem, wymieszać z posiekanym czosnkiem i sokiem z cytryny. Przyprawić pieprzem i solą. Przygotować kanapki z pastą z awokado i plasterkami jajka. Posypać czarnuszką. Podawać z ćwiartkami pomidora.
<b>Nocna owsianka z malinami i orzechami</b>  448 kcal	Płatki owsiane - 4 łyżki (40g) Skyr naturalny - 1 szt. (150g) Mleko 2% - 4 łyżki (40ml) Cynamon – ½ łyżeczki Erytrytol – 2 łyżeczki (10g) Maliny – 1,5 szkl. (150g) Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)	Płatki wymieszać ze skyrem, mlekiem, cynamonem i erytrole. Odstawić na noc do napęcznienia. Rano dodać maliny i posiekane orzechy.
<b>Kanapki z pastą z ciecierzycy</b>  <b>*składniki na pastę podane na 6 kromek</b>  456 kcal	<b>PASTA:</b> Ciecierzycyca – 1 puszka (240g) Pestki dyni – 1 łyżka (10g) Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10g) Sok z cytryny – 1 łyżka (10g) Suszone pomidory w oleju- 3 szt. (30g)  Jajko - 1 szt. (60g) Chleb razowy - 2 kromki (80g) Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Rukola - 1 garść (20g)	<b>PASTA:</b> Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.  Jajko ugotować na miękko. Przygotować kanapki z pastą z ciecierzycy (2 porcje) i rukolą. Podawać ze słupkami papryki i jajkiem.
<b>Owsianka czekoladowa z granatem</b>  458 kcal	Płatki owsiane - 5 łyżek (50g) Kakao - 1 łyżka (10g) Skyr naturalny - 1 porcja (150g) Erytrytol – 1 łyżka (10g) Granat - 5 łyżek (100g) Migdały – 7 szt. (10g)	Płatki zalać gorącą wodą i odstawić do napęcznienia. Następnie dodać kakao, skyr, erytrytol i wymieszać. Podawać z pestkami granatu i migdałami.

<p><b>Komosa ryżowa ze szpinaki, pieczarkami i serem feta</b></p> <p>414 kcal</p>	<p>Komosa ryżowa – 5 łyżek (50g) Pieczarka - 5 szt. (100g) Ser feta – 2 plastry (40g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Szpinak - 2 garście (50g) Natka pietruszki – 1 łyżka (5g)</p>	<p>Komosę ugotować. Pieczarki pokroić w plasterki, ser feta w kostkę, czosnek posiekać. Na patelni podsmażyć pieczarki aż zmiękną i wyparuje woda. Następnie dodać czosnek i krótko podsmażyć. Wrzucić szpinak i mieszać aż liście się skurczą. Dodać komosę, posiekaną natkę i wymieszać z pozostałymi składnikami. Przyprawić do smaku. Na talerzu pospać fetą.</p>
<p><b>Jajecznica ze szpinakiem i kiełkami</b></p> <p>435 kcal</p>	<p>Cebula - 1/4 szt. (25g) Szpinak - 1 garść (25g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Jajka - 2 szt. (120g) Kiełki - 1 łyżka (10g) Pomidor - 1 szt. (170g) Chleb razowy - 1 kromka (40g) Serek naturalny - 1 łyżeczka (15g)</p>	<p>Cebulę posiekać i zeszklić na patelni. Następnie wrzucić szpinak i krótko podsmażyć. Wbić jajka i mieszać do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Przyprawić do smaku. Jajecznice posypać kiełkami, podawać z plasterkami pomidora i kromką chleba z serkiem naturalnym.</p>
<p><b>Kolorowa sałatka z miodowym dressingiem</b></p> <p>454 kcal</p>	<p>Jajko - 1 szt. (60g) Mozzarella light - 1/2 szt. (65g) Papryka czerwona - 1/4 szt. (60g) Pomidor koktajlowy - 5 szt. (100g) Ogórek - 1/2 szt. (50g) Rukola - 1 garść (20g) Czarnuszka - szczypta Chleb razowy - 1 kromka (40g)</p> <p>DRESSING Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Sok z cytryny - 1 łyżka (10ml) Miód – 1 łyżeczka (10g)</p>	<p>Jajko ugotować i pokroić w ćwiartki. Mozzarellę i paprykę pokroić w kostkę, pomidorki przepołówić, a ogórka pokroić w półplasterki. Talerz wyłożyć rukolą, dodać warzywa, ser i jajko. Przyprawić do smaku i posypać czarnuszką. Połać dressingiem i podawać z kromką chleba.</p> <p><b>DRESSING:</b> oliwę z oliwek wymieszać z sokiem z cytryny i miodem. Przyprawić do smaku.</p>
<p><b>Kanapki z serkiem i łososiem</b></p> <p>421 kcal</p>	<p>Chleb razowy - 2 kromki (80g) Serek naturalny - 2 łyżki (40g) Rukola - 1 garść (20g) Łosoś wędzony - 1/2 opakowania (50g) Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Rzodkiewka - 4 szt. (100g)</p>	<p>Z podanych składników przygotować kanapki z serkiem naturalnym, rukolą i plasterkami łososia. Podawać z warzywami.</p>