

הדרך שלך להריון בריא



תפריט תזונה לשחלות פוליציסטיות

נכתב ע"י מירי אבקסיס



התפריט לשחלות פוליציסטיות

01

קדם ארוחת בוקר

2 כוסות מים

02

ארוחת בוקר

שייק ירוק: עלי תרד או קייל, חצי אבוקדו, כף זרעי צ'יה, חופן פירות יער (אוכמניות או פטל), ותחליף חלב ללא סוכר (כמו חלב שקדים).
תוספת חלבון: כף אבקת חלבון טבעית או מעט שקדים/אגוזי מלך.
תבלינים: מעט קינמון (מייצב רמות סוכר).

03

ארוחת ביניים

כוס יוגורט טבעוני ללא סוכר (כגון יוגורט שקדים) עם כף זרעי פשתן טחונים ומעט אגוזים קצוצים.

04

ארוחת צהרים

סלט עשיר בירקות ירוקים: מלפפונים, עלי רוקט, חסה, גזר, פלפל אדום, וכמה עגבניות שרי.

מקור חלבון רזה: חזה עוף צלוי או גרגרי חומוס/עדשים.
תוספת שומן בריא: כף שמן זית או רבע אבוקדו.
פחמימות מורכבות: קינואה, אורז מלא או בטטה קטנה.

05

ארוחת ביניים

חופן אגוזים ושקדים עם תפוח קטן או חופן פירות יער (עם אינדקס גליקמי נמוך).

ארוחת ערב

חביתה עם ירקות: 2 ביצים עם תרד, פטריות, וקישואים.
 ירקות מאודים או קלויים: ברוקולי, כרובית, וקישואים בתיבול שמן זית, מלח ופלפל.
 תוספת פחמימה קלה: מנת קטניות כמו גרגרי חמוס או עדשים, לשמירה על שובע ואיזון.

ארוחת לילה

פרוסת לחם כוסמין מלא עם כף טחינה או חמאת שקדים.

המלצות נוספות:

- לשלב שומנים בריאים: כגון אבוקדו, אגוזים, וזרעים בכל ארוחה.
- להימנע מסוכרים פשוטים: כולל משקאות ממותקים, חטיפים מתוקים, וקמחים לבנים.
- להקפיד על פחמימות מורכבות: כמו קינואה, אורז מלא, ודגנים מלאים אחרים.
- להעדיף חלבונים רזים: כמו עוף, הודו, קטניות, ודגים במידה ומעוניינים בכך.
- לתבל בתבלינים שמאזנים את רמות הסוכר: כמו קינמון וכורכום.

תפריט כזה תומך ברמות סוכר מאוזנות, מפחית דלקתיות, ומשפר את האיזון ההורמונלי – מה שיכול לעזור בתמיכה בפוריות ובתסמינים של PCOS.