

Síndrome de Ovario Poliquístico (PCOS)

“Como comer para reducir los síntomas y lo que el diagnóstico no te dice

MUESTRA GRATUITA - 2 DE 9 PAGINAS

Que trae la guía completa

- Que es el SOP (y por que no es solo un problema ovario)
- Como se diagnostica (y los 3 errores mas comunes)
- Comer con resistencia a la insulina: las 5 reglas que mas rinden
- Los 5 cambios de estilo de vida con mas evidencia

Y 5 recetas completas, con ingredientes, pasos y tiempos:

- Desayuno estable: huevos con verduras y pan integral (4 porciones)
- Bol de quinoa con garbanzos y vegetales asados (4 porciones)
- Lentejas con verduras y huevo poché (4 porciones)
- Salmón al horno con espárragos y limón (4 porciones)
- Batido verde de descafeinado para las mañanas con resistencia (1 porción)

Esta es una muestra de 2 paginas. La guía completa son 9 paginas y se entrega completa apenas confirmas el pago.

Receta de la guía completa

Desayuno estable: huevos con verduras y pan integral (4 porciones)

- 4 huevos
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 handful de espinaca fresca
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal, pimienta y paprica
- 1/2 aguacate pequeño en rodajas (opcional)

Calienta una sartén con el aceite a fuego medio.

Sofríe la cebolla y el pimiento 4 minutos.

Agrega la espinaca y sofríe 1 minuto más.

Aparte las verduras y haz los huevos revueltos en la misma sartén.

Sirve los huevos con las verduras al lado y el pan tostado.

El pan va al final: es el carbohidrato, y así el pico de glucosa es menor.

Tip: El orden de los alimentos es el mismo en las tres comidas del día: verduras, proteína, carbohidrato.

Las 4 recetas restantes, las 4 secciones y el plan completo van en la guía completa, que se descarga al instante después de confirmar el pago.