

PATRYCJA SIERANT



DIETA

bogata w żelazo
3-posiłkowa

PATRYCJA SIERANT

DIETA

bogata w żelazo

3-posilkowa

www.zdrowy-sukces.pl

O AUTORCE

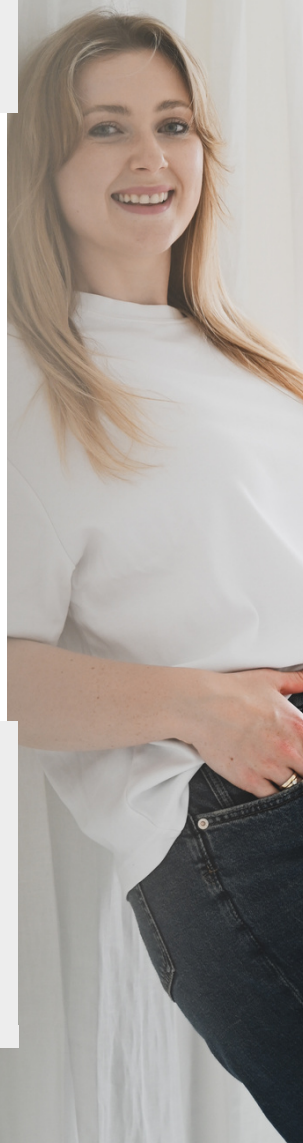
mgr Patrycja Gierant

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, autorką książki pt. "Wygasić stan zapalny. Dieta, która przywraca równowagę" oraz członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

Od lat szczególnie interesuje mnie endokrynologia oraz jej powiązania z dietą i stylem życia.

Tematem niepłodności zainteresowałam się w momencie, gdy zaczęłam dostrzegać, jak wiele par w moim otoczeniu zмага się z trudnościami w zająciu w ciążę. To był impuls, aby zgłębić ten obszar jeszcze dokładniej. Dziś wiem, że niepłodność rzadko ma jedną przyczynę i najczęściej jest efektem nakładających się na siebie czynników. Jednocześnie wiele objawów bywa bagatelizowanych, zarówno przez kobiety, jak i przez specjalistów, co niepotrzebnie wydłuża drogę do upragnionej ciąży.

Moim celem jest pokazywanie, że warto zacząć od tego, co najważniejsze: odżywczej diety, odpowiedniej ilości i jakości snu, codziennej aktywności fizycznej, redukcji stresu oraz świadomej, przemyślanej suplementacji. Dopiero jeśli te elementy nie przynoszą oczekiwanych efektów, warto rozważyć kolejne kroki terapeutyczne. Nie odwrotnie.





GOFRY Z CIECIERZYCY Z TAHINI I MALINAMI

SKŁADNIKI:

- Ciecierzycza ze słoika, 0,25 opak. (60.0 g)
- Jajko, 1 sztuka (50.0 g)
- Woda, 0,25 szkl. (60.0 g)
- Maliny, 1 garść (70.0 g)
- Mąka orkiszowa jasna, 3 łyżki (30.0 g)
- Erytrytol, 1,5 łyżki (15.0 g)
- Tahini, 4 łyżeczki (20.0 g)
- Kakao, 1 łyżka (10.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Proszek do pieczenia, 0,5 łyżeczki (2.0 g)



15 MINUT



POLIFENOLE



BEZ NABIAŁU

WYKONANIE:

- Ciecierzycę odsącz z zalewy i dokładnie przepłucz. Przełóż ją do kielicha blendera, dodaj jajko, wodę, erytrytol oraz kakao. Zblenduj całość na gładką, jednolitą masę.
- Dodaj mąkę orkiszową i proszek do pieczenia, a następnie ponownie krótko zmiksuj.
- Gofrownicę dobrze rozgrzej i posmaruj niewielką ilością oliwy. Nakładaj porcje ciasta i piecz gofry przez około 5 minut, aż będą dobrze wypieczone i chrupiące. Nie otwieraj gofrownicy zbyt wcześnie, aby gofry się nie rozerwały.
- Gotowe gofry polej tahini i udekoruj owocami.

PRZEPIS MA 4,9 MG ŻELAZA.



NALEŚNIKI Z SOCZEWICY Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI:

- Soczewica czerwona, 4 łyżki (48.0 g)
- Woda źródlana, 0,2 szklanki (48.0 g)
- Pierś z kurczaka, 1 porcja (100.0 g)
- Szpinak, 1 garść (25.0 g)
- Pomidor, 1 sztuka (170.0 g)
- Pietruszka, 1 łyżeczka (6.0 g)
- Majonez light, 1 łyżka (25.0 g)
- Papryczka chili czerwona, 0,5 sztuki (10.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Pestki dyni, 2 łyżki (20.0 g)
- Sól, pieprz, majeranek do smaku

WYKONANIE:

- Dzień wcześniej zalej soczewicę wodą tak, aby całkowicie przykrywała nasiona. Następnego dnia odlej wodę, przepłucz soczewicę i dodaj świeżą wodę w ilości podanej w przepisie. Całość zblenduj na gładką, jednolitą masę, a następnie wymieszaj z oliwą, dopraw.
- Dobrze rozgrzej patelnię. Wylewaj porcje masy i smaż cienkie naleśniki z obu stron, aż się zetną i lekko zarumienią.
- Pierś z kurczaka pokrój w kostkę i dopraw ulubionymi przyprawami. Upiecz w air fryerze lub podduś na patelni z niewielką ilością wody, aż mięso będzie gotowe.
- Na każdym naleśniku ułóż porcję kurczaka, szpinak, majonez, pestki dyni oraz pokrojoną papryczkę chili. Naleśniki złóż jak tortille i podawaj od razu.



15 MINUT



POLIFENOLE



BEZ GLUTENU



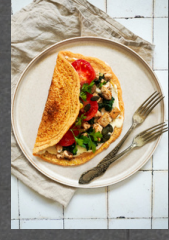
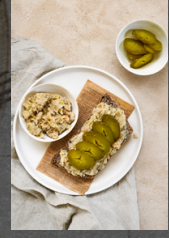
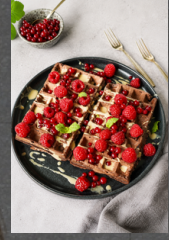
BEZ NABIAŁU

PRZEPIS MA AŻ 9 MG ŻELAZA!

Kaloryczność: 522 kcal Białko: 41,4 g Tłuszcz: 23,4 g Węglowodany: 39,6 g

W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- 21 gotowych przepisów przeciwzapalnych, wspierających gospodarkę żelazową
- dokładne makroskładniki razem z ilością żelaza w posiłku
- wskazówki dotyczące anemii
- gotową listę zakupów na cały tydzień





Copyright Patrycja Sierant,
Zdrowy Sukces 2026

Zdjęcia i przepisy zawarte e-booku zostały przygotowane przez autorkę z najwyższą starannością. Informacje zawarte w e-booku mają charakter ciekawostek i nie są poradą medyczną. W razie wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Całość materiałów objęta jest prawami autorskimi w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994, Nr 24, poz.83). Żadna część tego e-booka nie może być rozpowszechniana w formie pisemnej, elektronicznej, nagrań, fotokopii bez pisemnej zgody autorki.