



PATRYCJA SIERANT

# DIETA

ekonomiczna, domowe smaki

niski ładunek glikemiczny

PATRYCJA SIERANT

# DIETA

ekonomiczna, domowe smaki

niski ładunek glikemiczny

[www.zdrowy-sukces.pl](http://www.zdrowy-sukces.pl)

# O AUTORCE

*mgr Patrycja Sierant*

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Od wielu lat pasjonuje mnie endokrynologia oraz powiązanie jej z dietą i szeroko pojętym stylem życia. Szczególnie interesuje mnie całościowe podejście do leczenia endometriozy oraz niepłodności.

Tematem niepłodności zainteresowałam się, gdy zauważyłam, że coraz więcej znajomych mi par ma problem z płodnością. To był mocny impuls, żeby wgłębić temat. Niepłodność jest mocno skomplikowana i zazwyczaj przyczyn jest kilka. Niestety w obecnych czasach wiele objawów jest bagatelizowana przez kobietę, ale również przez specjalistów, co oddala nas od upragnionego dziecka.

Z moich obserwacji wynika, że kobiety zazwyczaj w pierwszej kolejności sięgają po tonę suplementów i leków, nie skupiając się na podstawach, które nierzadko są zaniedbane.

Moim marzeniem jest, aby każdy w pierwszej kolejności zadbał o podstawy takie jak: odżywcza dieta, odpowiednia ilość i jakość snu, codzienna aktywność fizyczna, ograniczenie stresu psychicznego i fizycznego czy odpowiednia i przemyślana suplementacja. Kiedy to nie przyniesie takich efektów jakich byśmy chcieli - warto spróbować z lekami. Nigdy na odwrót.

~ Patrycja





Dieta 1800 kcal

Białko ~ 20%

Tłuszcze ~ 40%

Węglowodany ~ 40 %

Niski ładunek glikemiczny



# 4 | SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK, FETA I SZPINAKIEM

## SKŁADNIKI

- Kasza jęczmienna pęczak, 0,2 opak. (20.0 g)
- Szpinak, 1 garść (25.0 g)
- Suszone pomidory w oleju, 3 szt. (30.0g g)
- Ser feta, 0,5 opak. (75.0 g)
- Kukurydza konserwowa, 0,5 opak. (75.0 g)
- Papryka czerwona, 0.5 sztuki (115.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Sól, 1 szczypta (0.5 g)
- Pieprz czarny, 1 szczypta (0.5 g)

## WYKONANIE

- Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Suszone pomidory i ser feta pokrój w kostkę. Do kaszy dodaj przygotowane składniki, kukurydzę, świeże liście szpinaku oraz oliwę. Dopraw i wymieszaj.



5 MINUT



POLIFENOLE

ŚMIAŁO MOŻESZ WYMIENIĆ SER FETA NA TAŃSZY ZAMIENNIK: SER TYPU FETA, SER SAŁATKOWY. OLIWĘ MOŻESZ POMINAĆ, JEŚLI SUSZONE POMIDORY BĘDĄ NASĄCZONE OLEJEM LUB OLIWĄ.

Kaloryczność 466 kcal

Białko 18,1g

Tłuszcz 26,7g

Węglowodany 43,3g



# 4 | BŁYSKAWICZNA PIZZA NA TORTILLI

## SKŁADNIKI

- Tortilla pełnoziarnista, 1 sztuka (60.0 g)
- Koncentrat pomidorowy, 1 łyżka (25.0 g)
- Pierś z indyka, 1 porcja (80.0 g)
- Pieczarki, 2 sztuki (40.0 g)
- Oliwki, 0,5 garści (22.0 g)
- Ser mozzarella, 0.5 sztuki (62.5 g)
- Bazylia suszona, 1 szczypta (0.5 g)
- Sól, 1 szczypta (0.5 g)
- Pieprz czarny, 1 szczypta (0.5 g)
- Natka pietruszki, 1 łyżeczka (6.0 g)



10 MINUT

JEŚLI PODDUSISZ WIĘCEJ MIĘSA  
PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA OBIADU,  
TO ZYSKASZ DODATKOWE 5 MIN!

## WYKONANIE

- Placek tortilli posmaruj koncentratem (lub keczupem).
- Mięso podduś na wodzie z dodatkiem przypraw.
- Pieczarki oczyść i również podduś na wodzie, dopraw solą i pieprzem (możesz wykorzystać trochę pieczarek z obiadu).
- Na tortillę nałóż mięso, oliwki oraz kawałki mozzarelli.
- Tortillę zapiekaj na patelni pod przykryciem. Spód powinien być chrupiący, a ser roztopiony.
- Udekoruj pietruszką.

Kaloryczność 526 kcal

Białko 40,9 g

Tłuszcz 24,4 g

Węglowodany 37,7 g

W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- 28 gotowych przepisów
- dokładne makroskładniki
- wskazówki dotyczące ekonomicznych zakupów
- wskazówki do diety
- gotową listę zakupów na cały tydzień



Copyright Patrycja Sierant,  
Zdrowy Sukces 2024

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.