



PATRYCJA SIERANT

DIETA

lekkostrawna, przeciwzapalna

3-posilkowa

Helicobacter pylori

PATRYCJA SIERANT

DIETA

lekkostrawna, przeciwzapalna

3-posilkowa

Helicobacter pylori

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 zgłębić 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.

Zaburzenia żołądkowo-jelitowe mogą mocno utrudniać codzienne funkcjonowanie i odbierać radość z jedzenia. Wpływają na komfort psychiczny, zdrowie ogólne, ale również na zdrowie reprodukcyjne. Poprawa komfortu życia w endometriozie czy poprawa płodności nie jest możliwa, jeśli w naszym organizmie znajduje się zapalnik, który nasila stany zapalne. Dlatego tak ważna jest świadomość regularnych badań i obserwowania objawów.

W swojej pracy opieram się na przyczynie. Bez znalezienia przyczyny niestety nic większego się nie zadzieje.

-Patrycja





Dieta 1600 kcal

Białko ~ 25%

Tłuszcze ~ 35 %

Węglowodany ~ 40 %

Przeciwzapalna, niski ŁG



1 | AROMATYCZNA JAGLANKA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM I BORÓWKAMI

SKŁADNIKI

- Płatki jaglane, 3 łyżki (30.0 g)
- Napój owsiany, 0.8 szklanki (192.0 g)
- Masło orzechowe, 3 łyżeczki (30.0 g)
- Cynamon, 1 łyżeczka (4.0 g)
- Erytrytol, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Truskawki, 1 garść (70.0 g)
- Borówka amerykańska, 1 garść (50.0 g)
- Miód, 1 łyżeczka (8.0 g)

WYKONANIE

- Płatki jaglane wsyp do rondelka, dodaj mleko, cynamon i erytrytol. Gotuj przez około 5 minut. Pod koniec gotowania dodaj masło orzechowe, wymieszaj.
- Truskawki umyj i przełóż do garnka, dodaj odrobinę wody i duś, aż powstanie gorący sos (ten krok można pominąć, szczególnie w sezonie). Podawaj z borówkami (lub innymi owocami).



10 MINUT



POLIFENOLE



BEZ GLUTENU



BEZ NABIAŁU

TAKĄ JAGLANKĘ MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ DZIEŃ WCZEŚNIEJ JAKO NOCNA JAGLANKA. MOŻESZ UGOTOWAĆ DWIE PORCJE I JEDNĄ ZJEŚĆ NA CIEPŁO, A DRUGĄ KOLEJNEGO DNIA NA ZIMNO.

Kaloryczność 493 kcal

Białko 13,2 g

Tłuszcz 21,6 g

Węglowodany 64,7 g



1 | WAFLE RYŻOWE Z SERKIEM I WĘDLINĄ

SKŁADNIKI

- Wafle ryżowe, 4 sztuki (48.0 g)
- Serek kanapkowy, 0.3 opak. (45.0 g)
- Wędlina z piersi indyka, 4 plasterki (100.0 g)
- Kiełki brokuła, 1 łyżka (10.0 g)

WYKONANIE

- Wafle posmaruj serkiem, ułóż plastry wędliny i kiełki.
- Kanpki możesz dowolnie doprawić.



2 MINUTY



BEZ GLUTENU

WYBIERAJĄC WAFLE KUKURYDZIANE CZY RYŻOWE ZWRACAJ UWAGĘ NA SKŁAD PRODUKTU. UNIKAJ KONSERWANTÓW I CUKRU W SKŁADZIE.

Kaloryczność 451 kcal

Białko 23,4 g

Tłuszcz 19,5 g

Węglowodany 44,2 g

W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- 21 gotowych przepisów przeciwzapalnych
- dokładne makroskładniki
- wskazówki dotyczące helicobacter pylori
- rozpiskę najlepszych metod diagnostycznych
- wskazówki na temat diety lekkostrawnej
- tabelę produktów nie wskazanych i korzystnych na diecie lekkostrawnej, przeciwzapalnej
- 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.