

PATRYCJA SIERANT



# DIETA

przeciw pasożytnicza

przeciwgrzybicza

low carb

PATRYCJA SIERANT

# DIETA

przeciw pasożytnicza  
przeciwgrzybicza  
low carb

[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. Szkoleniowcem na konferencjach ginekologicznych odraz zdrowotnych. 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 szukaniu przyczyn problemów.

-Patrycja





Dieta 1800 kcal

Białko ~ 25 %

Tłuszcze ~ 45 %

Węglowodany ~ 30 %

Przeciwzapalna, niski ŁG



# 2 | CHIA Z MALINAMI I JOGURTEM

## SKŁADNIKI

- Napój migdałowy, 0.6 szklanki (144.0 g)
- Nasiona chia, 3 łyżki (36.0 g)
- Erytrytol, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Maliny, 0.5 garści (35.0 g)
- Jogurt kokosowy, 0.5 opak. (75.0 g)
- Orzechy pistacjowe, 1 łyżka (10.0 g)
- Mięta, 2 listki (2.0 g)

## WYKONANIE

- Do miseczki dodaj erytrytol, mleko, jogurt i chia. Odstaw do napęcznienia na minimum 30 minut (najlepiej na całą noc).
- Podawaj z malinami (lub innymi owocami jagodowymi) i orzechami.
- Danie udekoruj mięta.



2 MINUTY



BEZ NABIAŁU



BEZ GLUTENU

PUDDINGI CHIA MOGĄ STANOWIĆ BAZĘ TWOJEJ DIETY PRZECIWZAPALNEJ, ALE RÓWNIEŻ TEJ PODCZAS ODROBACZANIA. ZROBISZ JE NA TYSIĄC RÓŻNYCH SPOSOBÓW. SERDECZNIE CI POLECAM!



# 3 | GRECKI CHICKEN BOWL

## SKŁADNIKI

- Pierś z indyka, 1 porcja (80.0 g)
- Cebula czerwona, 0.2 sztuki (20.0g)
- Pomidor, 1 sztuka (170.0 g)
- Ogórek świeży, 1 sztuka (180.0 g)
- Ser feta, 0.3 opakowania (45.0 g)
- Oliwki, 1 garść (45.0 g)
- Kasza jaglana, 0.3 opak. (30.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka (10.0 g)
- Sól, 1 szczypta (0.5 g)
- Bazylia suszona, 1 szczypta (0.5 g)

## WYKONANIE

- Kaszę przepłucz na sitku i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojonego w kawałki indyka. Dopraw według uznania.
- Pomidora i ogórek pokrój w ćwiartki, a cebulę w pióra.
- Do miski przełóż ugotowaną kaszę, podsmażonego indyka i pokrojone warzywa.
- Dodaj pokruszony ser feta i oliwki.
- Całość dopraw.



20 MINUT



BEZ GLUTENU

W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- 28 gotowych przepisów
- dokładne makroskładniki
- wskazówki dotyczące pasożytów
- wskazówki dotyczące Candida
- rozpiskę najlepszych metod diagnostycznych
- wskazówki na temat diety przeciw pasożytniczej i przeciwgrzybiczej
- 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.