

PATRYCJA SIERANT

DIETA

wspierająca płodność kobiet

www.zdrowy-sukces.pl

PATRYCJA SIERANT

DIETA

wspierająca płodność kobiet

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 2000 kcal

Białko ~ 20%

Tłuszcze ~ 40%

Węglowodany ~ 40 %

Niski ładunek glikemiczny



1 | GRYCZANE PANCAKES Z JEŻYNAMI

SKŁADNIKI

- Mąka gryczana, 2 łyżki (30.0 g)
- Jajko, 1 sztuka (50.0 g)
- Napój owsiany, 0,3 szklanki (72.0 g)
- Proszek do pieczenia, 0,5 łyżeczki (2.0 g)
- Erytrytol, 2 łyżeczki (10.0 g)
- Kakao, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Jeżyny, 1 garść (65.0 g)
- Orzechy włoskie, 1 łyżka (30.0 g)
- Syrop klonowy, 1 łyżka (10.0 g)



15 minut



Bez glutenu



Bez nabiału

WYKONANIE

- Do miski wsyp mąkę, dodaj jajko, kakao, napój, erytrytol, proszek do pieczenia i pokruszone orzechy włoskie. Całość wymieszaj.
- Na patelni rozgrzej oliwę i smaż małe porcje ciasta.
- Placuszki ułóż w piramidkę, posyp jeżynami i polej syropem klonowym.



Polifenole

Napój owsiany możesz wymienić na inny. Nie używaj mleka zbyt często. Orzechy możesz wymieniać na inne rodzaje. Owoce również (z naciśkiem na jagodowe).



2 | ZIELONA SAŁATKA Z CHRUPIĄCYMI PIECZARKAMI

SKŁADNIKI

- Pieczarki, 3 sztuki (60.0 g)
- Rukola, 1 garść (20.0 g)
- Szpinak, 1 garść (25.0 g)
- Burak, 1 sztuka (60.0 g)
- Brokuł, 1 porcja (50.0 g)
- Tuńczyk w wodzie, 0,3 opak. (51.0 g)
- Mini mozzarella, 5 sztuk (15.0 g)
- Sezam, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Fasola biała (słoik), 0,5 opak. (120.0 g)
- Musztarda, 1 łyżeczka (10.0 g)
- Miód, 1 łyżeczka (8.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka (10.0 g)
- Sok z cytryny, 1 łyżeczka (3.0 g)
- Szczypiorek, 1 łyżka (5.0 g)
- Curry, 0,5 łyżeczki (2.0 g)
- Papryka słodka, 0,5 łyżeczki (2.0 g)



10 minut



Bez glutenu

WYKONANIE

- Pieczarki pokrój w ćwiartki, przełóż na patelnię i podsmażaj chwilę na odrobinie oliwy, dodaj przyprawy, 2 łyżki wody i duś 5 minut.
- Różyczki brokuła podziel na małe kawałki (możesz pokroić drobno, nie gotuj).
- Do miski dodaj zieleninę, kawałki wcześniej ugotowanego buraka (pasteryzowanego), brokuł, fasolę, tuńczyka i mini mozzarellę.
- Przygotuj sos łącząc oliwę, musztardę, sok z cytryny i miód. Sałatkę skrop sosem, posyp szczypiorkiem i sezamem.

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 2023

Zdjęcia i przepisy zawarte e-booku zostały przygotowane przez autorkę z najwyższą starannością. Zdjęcia m. in. krajobrazów i ciepłych wnętrz pochodzą z serwisu Canva. 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.