

PATRYCJA SIERANT



DIETA

wspierająca płodność mężczyzn

PATRYCJA SIERANT

DIETA

wspierająca płodność mężczyzn

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 par.

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 wciąż wiele objawów jest bagatelizowanych, a co roczna profilaktyka zaniedbana (w szczególności przez mężczyzn).

Z moich obserwacji wynika, że mężczyźni 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 2500 kcal

Białko ~ 20%

Tłuszcze ~ 40%

Węglowodany ~ 40 %

Niski ładunek glikemiczny



2 | MISKA ZDROWIA Z DUSZONYM KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

- Pierś z kurczaka, 1 porcja (100.0 g)
- Szpinak, 1 garść (25.0 g)
- Sałata masłowa, 1 garść (40.0 g)
- Pomidor koktajlowy, 1 garść (100.0 g)
- Orzechy włoskie, 2 łyżki (20.0 g)
- Cebula czerwona, 0,2 sztuki (20.0 g)
- Ser feta, 0,3 opakowania (45.0 g)
- Natka pietruszki, 1 łyżeczka (6.0 g)
- Sól, 1 szczypta (0.5 g)
- Pieprz czarny, 1 szczypta (0.5 g)



15 minut



Bez glutenu



Źródło folianów

SKŁADNIKI - DIP

- Miód, 1 łyżeczka (8.0 g)
- Musztarda, 1 łyżeczka (10.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka (10.0 g)
- Sok z cytryny, 2 łyżeczki (6.0 g)
- Sól, 1 szczypta (0.5 g)
- Pieprz czarny, 1 szczypta (0.5 g)

WYKONANIE

- Mięso pokrój w 2 centymetrowe plastry i przełóż na patelnię. Dodaj odrobinę wody, przyprawy i duś do miękkości.
- Do miski przełóż pokrojone w dowolny sposób warzywa, pokruszoną fetę i kawałki kurczaka.
- Danie posyp orzechami i natką pietruszki.
- Przygotuj dip: podane składniki połącz ze sobą. Przygotowanym dipem skrop sałatkę.

Kaloryczność 529 kcal

Białko 35,2 g

Tłuszcz 36,2 g

Węglowodany 20,4 g



2 | PŁODNY KOKTAJL ANTYOKSYDACYJNY

SKŁADNIKI

- Borówka amerykańska, 2 garści (100.0 g)
- Banan, 1 sztuka (120.0 g)
- Mango, 1 sztuka (280.0 g)
- Napój owsiany, 1.5 szklanki (360.0 g)
- Kakao, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Czekolada gorzka, 3 kostki (15.0g)
- Otręby pszenne, 2 łyżki (16.0 g)
- Siemię lniane, 1 łyżeczka (5.0 g)

WYKONANIE

- Owoce pokrój na mniejsze kawałki i przełóż do kielicha blendera. Dodaj kakao i czekoladę.
- Całość dokładnie zblenduj.
- Przelej do szklanki lub bidonu.



5 minut



Bez nabiału



Źródło
polifenoli

Wymieniam napoje roślinne na różne rodzaje. Możesz wymieniać napój roślinny na mleko. Dobrze jest przyjąć zasadę 1 butelka mleka na zmianę z opakowaniem napoju roślinnego (bez cukru, z wapniem).

Owoce oczywiście mogą być świeże lub mrożone w tych samych proporcjach. Koktajl ma sporą objętość. Zależało mi na Twojej długiej sytości.

Kaloryczność 452 kcal

Białko 9,6 g

Tłuszcz 7,4 g

Węglowodany 102,4 g

W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- 28 gotowych przepisów
- dokładne makroskładniki
- wskazówki dotyczące diety
- wskazówki dotyczące zamiany kaloryczności
- 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.