

PATRYCJA SIERANT



DIETA

wysokobiałkowa

redukcja masy ciała, sytość,
poprawa płodności, IVF

PATRYCJA SIERANT

DIETA

wysokobiałkowa

redukcja masy ciała, sytość,
poprawa płodności, IVF

www.zdrowy-sukces.pl

O AUTORCE

mgr Patrycja Marszałec

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Szkoleniowcem na konferencjach ginekologicznych oraz 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. Interesuję się również zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, które w wielu przypadkach mogą być przyczyną zaburzeń hormonalnych i niepłodności.

Przez około 3 lata zmagalam się z ogromnym puchnięciem, zbieraniem wody i nie mogłam się tego pozbyć. Nie pomagały diety, liczenie tego co jadłam, dodatkowa aktywność fizyczna. Po intensywnym szukaniu przyczyn okazało się, że powodem mojego stanu jest infekcja H. pylori oraz zakażenie G. Lamblią - infekcje powodowały stan zapalny, który u mnie objawiał się w ten sposób.

Tylko podczas leczenia całe opuchnięcie ze mnie zeszło i wreszcie wróciłam do swojego dawnego wyglądu. Odkąd jem z moją dietą wysokobiałkową - nie jestem głodna i wreszcie widzę efekty po ćwiczeniach. Nauczyłam się pływać, biegam, jeżdżę na rolkach, ćwiczę siłowo i cieszę się życiem.

~Patrycja





Dieta 1800 kcal

Białko ~ 25 %

Tłuszcze ~ 40 %

Węglowodany ~ 35 %

Przeciwzapalna, niski ŁG





1 | OWSIANKA TIRAMISU Z TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane, 8 łyżek (80.0 g)
- Nasiona chia, 4 łyżki (48.0 g)
- Kawa (napar bez cukru), 1 szkl. (200.0 g)
- Mleko 2%, 1 szklanka (240.0 g)
- Skyr waniliowy, 2 opak. (300.0 g)
- Kakao prawdziwe, 3 łyżeczki (15.0 g)
- Truskawki, 2 garście (140.0 g)
- Erytrytol, 2 łyżeczki (10.0 g)
- Czekolada ciemna min. 70% kakao, 3 kostki (30.0 g)

WYKONANIE

- Do garnka wsyp płatki owsiane, nasiona chia, dodaj czekoladę, erytrytol, zaparzoną kawę oraz mleko. Gotuj przez kilka minut na wolnym ogniu.
- Przelóż do miseczek. Dodaj na wierzch skyr. Możesz wymieszać 1 skyr i 1 jogurt naturalny wysokobiałkowy Pilos.
- Owsiankę posyp kakao. Dodatkowo zjedz owoce.



10 MINUT



PRZEPIS NA 2 PORCJE

OBLĘDNA OWSIANKA! JESTEM PEWNA, ŻE SIĘ W NIEJ ZAKOCHASZ. TA OWSIANKA MA PRAWIE 40 G BIAŁKA I POWINNA NASYCIĆ CIĘ NA KILKA GODZIN. DO OWSIANKI DODAJ SEZONOWE OWOCE.



TYDZIEŃ 2





2 | PROTEINOWA PIZZA Z ULUBIONYMI DODATKAMI

SKŁADNIKI

- Serek wiejski wysokobiałkowy, 1 opak. (200.0 g)
- Mąka orkiszowa jasna, 1.25 szklanki (150.0 g)
- Jajko, 1 sztuka (50.0 g)
- Wędlina z piersi indyka, 5 plastrów (50.0 g)
- Przepier pomidorowy, 2 łyżki (30.0 g)
- Cebula, 0.2 sztuki (24.0 g)
- Papryka słodka w proszku, 1 łyżeczka (4.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Sól, 1 szczypta (0.3 g)
- Oregano suszone, 1 szczypta (0.3 g)
- Pieczarki, 1 garść (60.0 g)
- Ser mozzarella light, 1 sztuka (125.0 g)

WYKONANIE

- Pieczarki podsmaż na oliwie z przyprawami.
- W misce wymieszaj mąkę, jajko i serek wiejski. Dodaj przyprawy - zagnieć na ciasto.
- Rozwałkuj ciasto na kształt okrągłego spodu.
- Posmaruj przecierem pomidorowym.
- Ułóż ulubione dodatki: wędlinę, cebulę, pieczarki i mozzarellę.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 15 minut.



15 MINUT + 15 MINUT



PRZEPIS NA 2 PORCJE

W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- 21 gotowych przepisów
- dokładne makroskładniki
- wskazówki dotyczące diety wysokobiałkowej
- wskazówki dotyczące białka
- gotową listę zakupów na cały tydzień



Copyright Patrycja Sierant,
Zdrowy Sukces 2025

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.