

PATRYCJA SIERANT

# MEAL PREP *Dieta*



Gotuj raz, jedz przeciwzapalnie przez kilka dni

PATRYCJA SIERANT

# MEAL PREP *Dieta*

[www.zdrowy-sukces.pl](http://www.zdrowy-sukces.pl)

## O AUTORCE

*mgr Patrycja Gierant*

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

Od lat szczególnie interesuje mnie endokrynologia oraz jej powiązania z dietą i stylem życia. Tematem niepłodności zainteresowałam się w momencie, gdy zaczęłam dostrzegać, jak wiele par w moim otoczeniu zмага się z trudnościami w zająciu w ciążę. To był impuls, aby zgłębić ten obszar jeszcze dokładniej. Dziś wiem, że niepłodność rzadko ma jedną przyczynę i najczęściej jest efektem nakładających się na siebie czynników.

Moim celem jest pokazywanie, że warto zacząć od tego, co najważniejsze: odżywczej diety, odpowiedniej ilości i jakości snu, codziennej aktywności fizycznej, redukcji stresu oraz świadomej, przemyślanej suplementacji. Dopiero jeśli te elementy nie przynoszą oczekiwanych efektów, warto rozważyć kolejne kroki terapeutyczne. Nigdy na odwrót.



## SPIIS TREŚCI

### ŚNIADANIA

- Omlet budyniowy z puddingiem chia i granatem 12
- Kremowa manna z dodatkami 14
- Niezwyczajnie wilgotne czekoladowe placki z cukinii 16
- Naleśniki proteinowe z serka wiejskiego 18
- Chia matcha z waniliowym jogurtem i frużeliną wiśniową 20
- Omlet bananowo-owsiany z truskawkami 22
- Proziaki z dodatkami 24
- Chałeczek z jogurtem i truskawkami 26
- Jajeczne rolsy z szynką i serem 28
- Omlet budyniowy z sosem kawowo-waniliowym 30
- Owiesianka z dżemem malinowym i jogurtem 32
- Kremowe chia z jogurtem, musem mango i truskawkami 34
- Omlet na papierze ryżowym z dodatkami 36
- Wilgotne placki z serka wiejskiego i śmietany 38
- Ryżanka z musem mango, borówkami i orzechami 40
- Matcha naleśniki z kremem budyniowym i truskawkami 42
- Naleśniki z ricottą, musem mango i truskawkami 45
- Pieczona owiesianka z masłem orzechowym i jogurtem 47
- Kanapki z pastą jajeczną, kurczakiem i szparagami 49

### PRZEKĄSKI

- Salatka z grillowanymi warzywami i ciecierzycą 52
- Jogurtowa miska z malinami i grillowaną brzoskwinia 54
- Krem z zielonego groszku z wąsami grochowymi 56
- Serniki z owocami jagodowymi 58
- Bananowo-czekoladowe babeczki 60
- Zupa z kurczakiem i soczewicą 62
- Wrapy z kurczakiem i szpinakiem 64
- Hummus z marchewkami 66
- Różowy koktajl z malinami i bananem 68
- Zupa cebulowa na rosole 70
- Domowe batony z daktylami 72
- Salatka a'la grecka 74



- Makaron żytni z dużą ilością białka 77
- Szybki Pad Thai z kurczakiem i tofu 79
- Kopytka z łososiem i szparagami 81
- Kurczak w sosie gorgonzola z ziemniakami 83
- Bowl z krewetkami i zielonym groszkiem 85
- A'la grecki bowl z hummusem 87
- Błyskawiczna miska z krewetkami 89
- Miska z pieczonym kurczakiem 91
- Zapiekane fusilli z zielonym pesto i brokułem 93
- Bowl z krewetkami, awokado i pikantnym sosem 95
- Rybka w sosie cytrynowym 97
- Przeciwzapalna miska z łososiem i kaszą gryczaną 99
- Orzo z kurczakiem i suszonymi pomidorami 101

- Bardzo wilgotne placki z jabłkiem i twarogiem 104
- Labneh z nowalijkami i jajkiem 106
- Jajka na pierzynie z groszku i cieciorci w majo 108
- Fit sałatka cesar 110
- Pinsa na białym sosie z cukinią 112
- Mintaj na ryżu z warzywami 114
- Zdrowotny bowl z łososiem, edamame i kuskusem 116
- Serek wiejski z jajkiem, szparagami i kiełkami 118
- Francuskie clafoutis z truskawkami 120
- Miska zdrowia z jajeczkiem, fasolą i bekonem 122
- Jajka sadzone z przeciwzapalną sałatką 124
- Sałatka z pekinką, tuńczykiem i jajkiem 126
- Domowe bułki do burgerów 128
- Domowe burgery 129
- Sałatka z tortellini w sosie jogurtowym 131
- Sałatka z jajkiem, brokułem i pestkami dyni 133
- Pinsa z szynką i oliwkami na szybko 135
- Bowl z łososiem w miodzie i kuskusem perłowym 137
- Domowe bułki do hot-dogów 139
- Domowe hot-dogi 140
- Bakłażan z sosem pomidorowym i pieczonym kurczakiem 142
- Marchewkowe roladki z dodatkami 144



































KOLACJE















Copyright Patrycja Sierant,  
Zdrowy Sukces 2026

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.