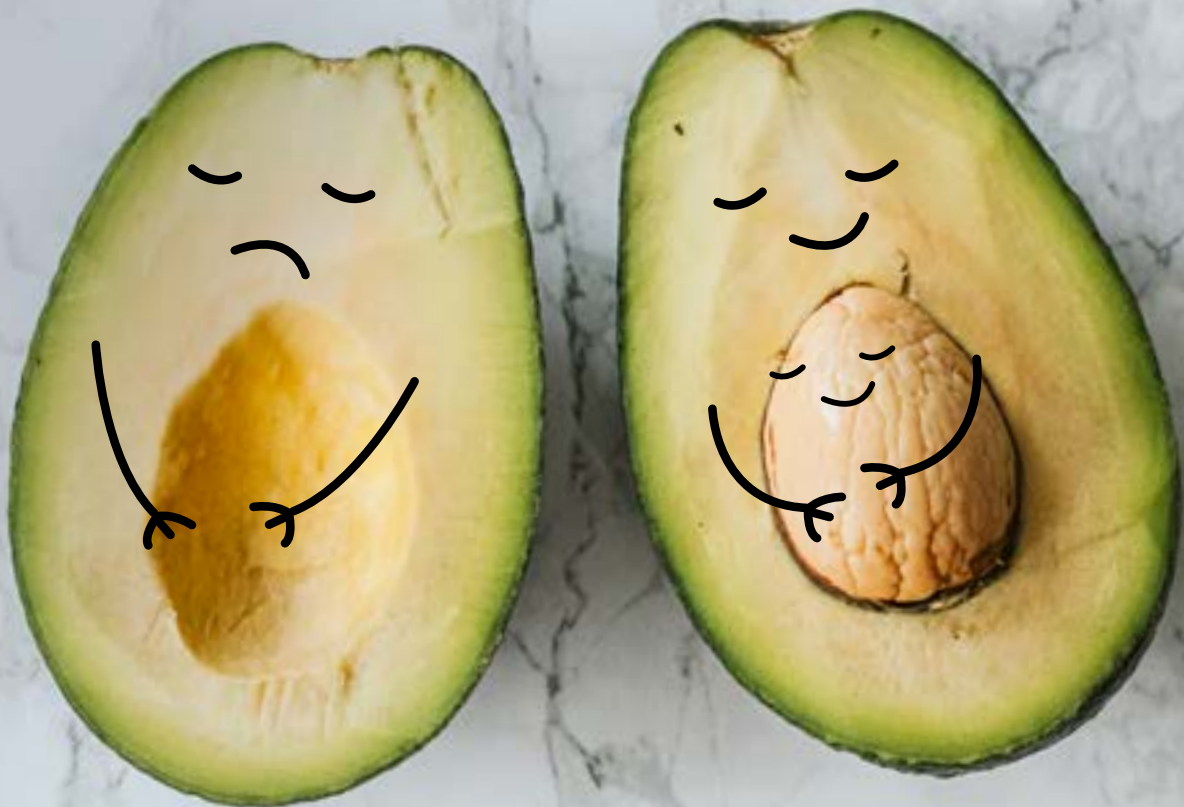


DIETA PIERWSZEJ SZANSY

Anita Fincham



DIETA PIERWSZEJ SZANSY

Anita Fincham



NASZ BOCIAN

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....	6
Od Autorki.....	6

ROZDZIAŁ 1

_____ Dlaczego warto zacząć od diety?.....	7
_____ Jakie znaczenie ma dieta podczas starań?.....	7
_____ Jak rozpocząć zmiany?.....	8

ROZDZIAŁ 2

_____ Dieta podczas starań o ciążę.....	9
_____ Woda.....	9
_____ Pełnoziarniste węglowodany.....	10
_____ Białka roślinne.....	12
_____ Dobre tłuszcze.....	13
_____ Wrogowie płodności.....	15
_____ A co z facetami? Wspieranie dietą męskiej płodności.....	16
_____ Dieta płodności to dieta śródziemnomorska.....	20

ROZDZIAŁ 3

_____ Suplementacja.....	23
_____ Witamina D3.....	23
_____ Kwas foliowy.....	23
_____ Inozytol.....	24
_____ Witamina E.....	24
_____ L-karnityna.....	25
_____ L-arginina.....	25
_____ Omega-3 (DHA).....	25
_____ Żelazo.....	25
_____ Selen.....	26

ROZDZIAŁ 4

Aktywność fizyczna i ćwiczenia.....	26
Masa ciała.....	28
Palenie tytoniu.....	29
Sen.....	29

ROZDZIAŁ 5

Jak przekonać siebie i partnera do zmiany nawyków żywieniowych?.....	30
Metoda małych kroków.....	30
Bądźcie dla siebie dobrzy.....	32

ROZDZIAŁ 6

Płodne przepisy.....	32
Pomysły na śniadania.....	35
Pomysły na obiady.....	51
Pomysły na kolacje.....	69
Pomysły na przekąski.....	85

CZEŚĆ!

Niezwykle cieszymy się, że pobraliście nasz darmowy poradnik dietetyczny!

Skąd wziął się pomysł na ten poradnik? Chcemy pomóc osobom doświadczającym niepłodności przejść przez ten trudny czas i dać Wam wiedzę, w jaki sposób sami możecie zwiększyć swoje szanse na ciążę. Mamy nadzieję, że gotowanie z nim przyniesie Wam dużo radości, a efekty Waszych starań będą widoczne jak najszybciej.

Mamy też do Was prośbę – jeśli uznacie, że nasz poradnik jest wartościowy, to prosimy podzielcie się informacją o nim z innymi osobami, które doświadczają niepłodności lub po prostu chcą o nią zadbać zawczasu. Możecie to zrobić na przykład wrzucając informację na Instastory (oznaczcie nas koniecznie!) – każdy taki gest bardzo nas cieszy i umacnia nas w przekonaniu, że to co robimy, jest dla Was ważne.

**Owocnej lektury,
Załoga Bociana**

OD AUTORKI

Dieta pierwszej szansy jest dla Was, by ułatwić Wam przejście przez trudny czas niepłodności i wyczerpujących psychicznie starań o ciążę. Jest po to, byście uświadomili sobie, że nie wszystko jest w rękach lekarzy, ale że macie pewien wpływ na leczenie. Byście wraz z partnerem czy partnerką poczuli się lepiej zaopiekowani. I wreszcie, żebyście nie musieli za kilka miesięcy czy lat (wierzcie, że widzimy to bardzo często!) pisać na forach, że po kilku latach starań, nieudanych programach in vitro i ogromnej ilości stresu postanowiliście spróbować diety dla płodności jako ostatniej szansy. Bo już wyczerpaliście pomysły na leczenie i żałujecie, że nie zrobiliście tego wcześniej. A zatem zróbmy to wcześniej, wprowadźmy dietę wspierającą płodność jako pierwszą, a nie ostatnią szansę na ciążę!

Anita Fincham

ANITA FINCHAM – absolwentka Psychodietetyki Uniwersytetu SWPS oraz członkini Towarzystwa Psychodietetyki. Specjalizuje się w procesie efektywnej zmiany nawyków żywieniowych oraz diecie sprzyjającej płodności. Jest ekspertką i członkinią Stowarzyszenia Nasz Bocian. Pracując w organizacji Fertility Europe zajmuje się działaniami rzeczniczymi dla poprawy sytuacji osób niepłodnych w Europie i współpracą organizacji pacjenckich. Jest także współautorką European Atlas of Fertility Policies.

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego warto zacząć od diety?

Zwracamy się do Was wspólnie, dziewczyny i chłopaki, bo jesteście w tym leczeniu razem! Często dzieje się tak, że z propozycją diety zwracamy się do dziewczyn. Dlaczego? Chyba dlatego, że jest Was przeogromna większość na naszych forach i grupach. Może też dlatego, że dieta ma najbardziej spektakularne efekty przy zaburzeniach owulacji. Ale widzimy Was, Panowie i wiemy, że stoicie ramię w ramię ze swoimi partnerkami, bo wiecie, że dieta jest ważna dla Was obojga. Może poprawić wiele parametrów płodności kobiecej i męskiej. Ogromnie ważne jest także to, że przyczynia się do lepszego samopoczucia oraz redukcji stresu. Wiecie też, że niepłodność dotyka Was wspólnie, nawet jeśli nie tak samo. Gorąco Was namawiamy, żebyście wspierali się w diecie i staraniach.

Jakie znaczenie ma dieta podczas starań?

Liczne badania naukowe wskazują, że odpowiednim odżywianiem i umiarkowaną aktywnością fizyczną możemy wyeliminować bardzo wiele chorób zwanych obecnie przewlekłymi niezakaźnymi chorobami dietozależnymi. Wg WHO to nawet do 80% chorób układu krążenia i cukrzycy typu II i ponad 50% nowotworów. Badania wykazują, że tryb życia (dieta + ćwiczenia) działa lepiej na choroby serca i krążenia niż wiele leków!

Jedzenie i ćwiczenia wpływają na metabolizm, metabolizm to między innymi hormony, a hormony w płodności odgrywają pierwszorzędną rolę.

I dlatego właśnie podczas starań, zwłaszcza jeśli się przedłużają, warto przyjrzeć się bliżej swojej diecie (diecie obojga partnerów!), by wspomóc działania lekarzy i własny organizm.

Dieta nie zastąpi badań lekarskich i nie wszystkie aspekty niepłodności uda się rozwiązać za jej pomocą, ale czyż nie warto podjąć takiej próby? Szczególnie, że poprawa własnych nawyków żywieniowych pomaga uregulować gospodarkę glukozowo-insulinową i wyrównać działanie hormonów. To ułatwi przejście przez ten trudny czas, poprawiając Wasze samopoczucie oraz będzie najlepszą inwestycją w Wasze zdrowie na resztę życia. Wiele badań wskazuje również na wpływ diety przed poczęciem na zdrowie dzieci, o które się właśnie staracie!

Oddziaływanie diety na płodność i zdrowie jest udowodnione naukowo i tak oczywiste, że powinno stać się wiedzą szeroko dostępną dla planujących potomstwo. Edukacja o żywieniu powinna mieć miejsce w momencie wypisywania skierowania na podstawowe badania.

»» OD CZEGO ROZPOCZĄĆ ZMIANY W DIECIE?

- Spożywajcie regularnie 3-5 posiłków dziennie.
- Jedzcie coraz więcej warzyw i owoców (z przewagą warzyw), dążąc do pół kilograma lub więcej każdego dnia.
- Jak najczęściej wybierajcie dobre tłuszcze.
- Sięgajcie coraz regularniej po pełnoziarniste pieczywa, kasze, makarony i ryż.
- Spożywajcie więcej roślin strączkowych i innych źródeł białka roślinnego, dążąc do ich przewagi w diecie nad białkiem zwierzęcym.
- Włączcie do diety ryby morskie pieczone lub gotowane na parze, by docelowo jadać je przynajmniej 2 razy w tygodniu.
- Dążcie do dostosowania wartości kalorycznych posiłków do własnego zapotrzebowania, dbając o utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Jak rozpocząć zmiany?

Problem polega jednak na tym, że wcale nie jest łatwo odmienić swój sposób odżywiania, bo jest on uwarunkowany społecznie, kulturowo i psychologicznie. A mówiąc prościej: zależy od tego z kim i przy jakiej okazji jemy; jak gotujemy zupełnie według przepisu babci; czy i co jemy, żeby celebrować sukces, a co (i ile) wtedy, kiedy mamy gorszy dzień czy dużo stresu. Każda zmiana wymaga od nas wysiłku, na który nie zawsze mamy energię, szczególnie w trudnym dla nas czasie zmagania z niepłodnością...

Psychologia i doświadczenie dietetyczne podpowiadają zdecydowanie, że zmiany w diecie najłatwiej dokonać metodą małych kroków umożliwiających stopniowe zastąpienie starych, gorszych nawyków nowymi, lepszymi i zdrowszymi. Dlatego piszemy tutaj "rób więcej" czy "rób mniej", "staraj się zwiększyć ilość", itp., bo wiemy, że myśląc i działając w ten sposób, możecie łatwiej zadbać o siebie bez dokładania sobie stresów.

Nawet dla najbardziej zmotywowanych osób zmiana to wyzwanie, a w utrzymaniu motywacji wspierają nas nawyki. Nawyki budują się powoli, potrzebują czasu, żeby zastąpić te, z którymi żyliśmy przez lata. A zatem dajcie sobie czas i pamiętajcie, że każda drobna zmiana na lepsze przybliża Was do lepszego zdrowia i może też Wam pomóc w uregulowaniu owulacji czy poprawy parametrów nasienia.

Każdy przecież pracuje nad ulepszeniem WŁASNEJ diety i to od nas zależy decyzja, jak rozpocząć ten ważny proces - czy zaczniemy od postanowienia jedzenia śniadań, czy częstszego użycia pełnoziarnistej mąki, czy zwiększenia ilości zjadanych warzyw, czy redukcji gotowych słodyczy ze względu na tłuszcze trans. A może od uważności przy jedzeniu?

Ważne, żeby każde podjęte działanie było regularnie powtarzane i utrwalane, aż stanie się naszą drugą naturą. I dopiero wtedy nadchodzi czas, aby zabierać się za kolejne zmiany.

Takie zmiany na lepsze mają szansę zostać z nami już na resztę życia.

ROZDZIAŁ 2

Dieta podczas starań o ciążę

W tym rozdziale pokażemy Wam, jak powinna wyglądać dieta pary, która stara się o dziecko. Opowiemy o najważniejszych składnikach, które należy w niej uwzględnić i o zasadach wartych zastosowania. Chcemy, żebyście mogli przyjrzeć się, co w Waszych dietach jest już obecne, czego brakuje i na czym należałoby się skupić, żeby zwiększyć swoje szanse na zdrową ciążę i zdrowe dziecko. Wiemy, że w natłoku informacji dostępnych w internecie, mediach społecznościowych i innych źródłach może być trudno wybrać te, które są wiarygodne. A zatem przyjrzymy się składnikom diety najbardziej znaczącym dla zwiększenia szans na ciążę.

1. Woda

Jednym z najważniejszych i niezbędnych elementów dbania o zdrowie jest odpowiednie nawodnienie. W zdrowym odżywianiu najważniejsze jest picie i naprawdę niewiele w tym przesady.

Dorosły człowiek składa się w 60% z wody. Już dwuprocentowa utrata wody powoduje wystąpienie symptomów odwodnienia organizmu - przyspieszone tempo pracy serca, osłabiona zdolność koncentracji i umiejętności podejmowania decyzji. Kiedy pojawia się uczucie pragnienia, to oznacza, że pojawiło się niewielkie (1-3%) odwodnienie. Nie należy go lekceważyć, bo już odwodnienie na poziomie 2-3% powoduje zmniejszenie objętości osocza krwi, zmęczenie, obniżenie funkcji umysłowych i poznawczych, a więc rozkojarzenie i senność. Objawia się także wydłużeniem czasu reakcji na bodźce oraz zaburzeniem procesów regulujących ciepłotę ciała, a nawet pamięci krótkoterminowej.

Dzięki właściwemu poziomowi nawodnienia zapewniamy dobre funkcjonowanie naturalnych mechanizmów oczyszczania organizmu z toksyn. Większa ilość wody przepływająca przez organizm oznacza lepsze krążenie i lepszą jakość komórek jajowych, błony śluzowej macicy, a co za tym idzie, lepsze warunki do zagnieżdżenia się zarodka.

Potocznie uważa się, że dorosła osoba powinna wypijać około 2 litrów wody dziennie (wliczając w to wodę z pokarmów i innych napojów).

Taka ilość jest właściwa dla osoby ważącej około 60 kg, gdyż zaleca się wypijanie 30 ml wody na dobę na każdy kilogram masy ciała. Jest to szczególnie ważne dla osób na tradycyjnej diecie bogatej w mięso, sól i proste węglowodany. Dieta płodności i ogólnie zdrowa dieta, do której dążymy - bogata w warzywa i owoce z odpowiednimi proporcjami białka zwierzęcego i roślinnego - jest też bogatsza w wodę zawartą w pokarmach.

Wodę, która występuje w kawie, herbatach i sokach, również włączamy do tej puli, ale pamiętajmy, że kawa i herbata sprzyjają odwodnieniu organizmu, a soki zawierają cukier „nieopakowany” w błonnik będący częścią owoców zjadanych w całości. Słodkie soki i gazowane

napoje są zresztą jednymi z głównych winowajców epidemii otyłości i insulinooporności (która często występuje z PCOS i jest odpowiedzialna za zaburzenia jajeczkowania), gdyż zawierają dużą ilość skoncentrowanych, łatwych do wchłaniania cukrów.

» W DIECIE PROPŁODNOŚCIOWEJ WODA ODGRYWA BARDZO WAŻNĄ ROLĘ:

- Dostarcza hormony do właściwych miejsc w organizmie.
- Wspiera procesy metaboliczne i hormonalne.
- Jest niezbędna do podziałów komórkowych i do budowy błony śluzowej macicy, gdzie zagnieżdża się zarodek.
- Pomaga usuwać nadwyżkę estrogenów, bo nawadnia wątrobę, która je metabolizuje, a przez odpowiednie formowanie stolca zapobiega ponownemu wchłanianiu estrogenów z jelita do krwioobiegu.
- Odwodnienie może też wpływać negatywnie na transport plemników do jajowodów, w celu zapłodnienia komórki jajowej.

U mężczyzn odwodnienie może zaburzać produkcję nasienia i jego jakość, a także obniżać objętość ejakulatu.

Dla obu płci odwodnienie może wiązać się ze zwiększonym rozwojem bakterii w drogach moczowych i zwiększać ryzyko ich infekcji.

Woda jest też wybitnym antyoksydantem! Dodaje nam również energii życiowej - odwodnienie na poziomie 5% powoduje utratę aż 25-30% energii.

Czy wystarczy zdać się na własne poczucie pragnienia? Niektórym wystarczy, ale wielu osobom przydają się przypomniacze - na przykład specjalne apki na telefonie czy butelka wody i szklanka stojąca w widocznym miejscu.

2. Pełnoziarniste węglowodany

Węglowodany są głównym źródłem energii w diecie - znajdziecie je głównie w produktach zbożowych (pieczywo, kasze, ryż, płatki), owocach, a także w warzywach bogatych w skrobię i strączkowych. Węglowodany oddziałują na stężenie glukozy i insuliny we krwi, ale kluczem do regulacji tego procesu jest ich jakość.

Aby zrozumieć, które węglowodany wpływają dobrze na naszą glikemię, przyjrzyjmy się indeksowi glikemicznemu (IG) i ładunkowi glikemicznemu (ŁG) produktów.

IG to wskaźnik, który informuje, jak gwałtownie wzrośnie poziom glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. Jest to ważne, bo łagodny wzrost glikemii po produktach z niskim IG jest dla zdrowia korzystny, podczas gdy regularne gwałtowne skoki glikemii mogą powodować deregulację poziomu hormonów i obniżenie samopoczucia.

» WARTOŚCI INDEKSU GLIKEMICZNEGO (IG):

>55 – NISKI IG

55-70 – ŚREDNI IG

<70 – WYSOKI IG

ŁG jest wskaźnikiem informującym, jak wzrośnie glikemia po danym posiłku.

Jak wyliczyć ładunek glikemiczny produktów? Mnożymy IG produktu przez zawartość w gramach węglowodanów (W) w nim zawartą.

$$\text{Ładunek glikemiczny ŁG} = \frac{\text{ilość węglowodanów w danej porcji w gramach} \times \text{IG}}{100}$$

Przykład:

gotowane buraki mają IG 65 (czyli więcej niż zalecany niski IG do 55). Jednak w 100 g buraków jest 9,5 g węglowodanów, więc ŁG 100 gramów buraków wynosi $65 \times 9,9 / 100 = 6,2$. Oznacza to, że porcja 100 g buraków ma niski ładunek glikemiczny, choć ich IG jest wysoki.

» WARTOŚĆ ŁADUNKU GLIKEMICZNEGO:

>10 - PRODUKTY O NISKIM ŁG

10-20 - ŚREDNI ŁG

<20 WYSOKI ŁG

Warto też pamiętać, że w posiłku możemy komponować produkty o różnych ŁG i wyliczać ich średni ładunek glikemiczny, by utrzymywać posiłek na poziomie poniżej zalecanego ŁG 10.

Nie musicie wyliczać ŁG, jeśli będziecie pamiętać, żeby dodać do posiłku więcej warzyw (zwłaszcza zielonych albo surowych kolorowych) i wartościowego białka.

Gdy podaż węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym (IG) jest zbyt wysoka, dochodzi do zaburzenia równowagi hormonów odpowiedzialnych za płodność. Gwałtowne wyrzuty insuliny spowodowane szybkimi wzrostami glukozy we krwi mogą stopniowo prowadzić do zmniejszenia wrażliwości na insulinę (insulinooporność). To zaś może stać się istotnym wyznacznikiem problemów z owulacją i płodnością, gdyż w jajnikach również znajdują się receptory insulinowe. Jajniki mogą wtedy zacząć produkować zbyt dużo androgenów, co negatywnie wpływa na płodność. Pełnoziarniste produkty zbożowe i gruboziarniste kasze

powinny być bazą każdego posiłku, bo pełne ziarna zawierają zarodki i otręby - źródło witamin z grupy B oraz żelaza, które są istotną częścią diety dla płodności. Ponadto takie „opakowanie” spowalnia uwalnianie glukozy i w ten sposób pozwala uniknąć skoków insulinowych. To daje więcej czasu na efektywną współpracę dwóm hormonom produkowanym przez trzustkę (insulinie i glukagonowi) na stabilne dostarczanie glukozy do komórek organizmu. W sytuacji regularnego jedzenia węglowodanów o wysokim IG koordynacja tych hormonów może ulec zaburzeniu. Wtedy organizm zacznie nam wysyłać sygnały głodu pomimo regularnie dostarczanego jedzenia. W dodatku glukoza będzie magazynować się bezpośrednio w komórkach tłuszczowych, choć mięśnie i inne organy nadal nie będą odżywione. Taki mechanizm łatwo może spowodować wzrost masy ciała ponad zalecaną normę, a to też jest bardzo niekorzystne dla płodności. Często powtarzające się nagłe wzrosty i spadki glukozy oraz insuliny powodują, że komórki uodparniają się na komunikat insuliny o otwarciu dla glukozy. Taki stan prowadzi do coraz wyższych stężeń insuliny i glukozy we krwi, by komunikat stał się wyraźniejszy. W rezultacie powoduje insulinooporność, która jest częścią Zespołu Metabolicznego (ZM - grupy schorzeń takich jak wysokie ciśnienie krwi, podwyższony poziom trójglicerydów, nadwaga). Insulinooporność jest również często elementem PCOS upośledzającego pracę jajników. Tymczasem badania wykazują, że wysoki poziom glikohemoglobiny charakterystyczny dla PCOS, nawet tylko w górnych granicach normy, znacznie zmniejsza szansę na ciążę u zdrowych kobiet.

Owoce i warzywa (w tym rośliny strączkowe) również mają korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Jednocześnie trzeba bardzo uważać na soki owocowe, gdyż cukry z nich pochodzące „nieopakowane” w błonnik mogą podnieść poziom glukozy w podobnym stopniu jak rafinowane węglowodany.

Z wielu badań wynika, że ilość węglowodanów w diecie nie ma znaczenia dla płodności badanych kobiet, ale już ich jakość wyraźnie robi różnicę.

Zastąpienie węglowodanów rafinowanych (np. białych bułek, drożdżówek, ciasteczek czy batoników) węglowodanami z produktów pełnoziarnistych może zmniejszyć ryzyko zaburzeń owulacji nawet o 30%! W przepisach w ostatnim rozdziale tego e-booka pomagamy Wam odkryć bogactwo zbóż i mąk z pełnych ziaren, kasz, warzyw strączkowych i innych oraz owoców. Im więcej odżywczych złożonych węglowodanów w diecie, tym mniejsza będzie chęć na podjadanie wysokoglikemicznych potraw i przekąsek uderzających w naszą płodność.

3. Białka roślinne

Odpowiedni poziom białka pozwala łatwiej kontrolować masę ciała, bo białka trawią się dłużej niż węglowodany. Należy jednak uważać na diety wysokobiałkowe, bo choć pomagają w redukcji masy ciała i większość osób może je stosować bezpiecznie, to jednak nadmiar azotu uzyskiwany podczas trawienia białek może być bardzo obciążający dla nerek. Nadmiar białek może być też szkodliwy dla osób z nadciśnieniem i cukrzycą.

Z punktu widzenia płodności badania potwierdzają, że duża ilość białek nie jest korzystna dla płodności

Kobiety spożywające średnio 115 g białka dziennie miały o 41% więcej problemów z owulacją, a w rezultacie z płodnością, niż kobiety spożywające średnio 77 g białka na dobę. Za to kobiety, które znalazły się w grupie spożywającej najwyższy procent białka roślinnego, miały o 39% wyższe szanse uniknięcia problemów z owulacją w porównaniu do grupy jedzącej najmniej białek roślinnych.

Na podstawie tych danych przeprowadzono symulacje komputerowe ukazujące, że:

- *dodanie do diety dodatkowej porcji mięsa dziennie zwiększa o 1/3 ryzyko niepłodności owulacyjnej,*
- *dodanie do diety porcji ryby lub jajek pozostawia ryzyko na niezmiennym poziomie,*
- *dodanie do diety porcji roślin strączkowych, tofu lub orzechów zapewnia umiarkowaną ochronę przeciwko niepłodności na tle problemów owulacyjnych.*

Jeszcze ciekawsze okazały się dalsze symulacje - zmiany w diecie przy zachowaniu tej samej kaloryczności:

- *dołożenie 25 g białek zwierzęcych kosztem 25 g węglowodanów zwiększało ryzyko niepłodności o 20%,*
- *dodanie 25 g białek roślinnych kosztem 25 g węglowodanów zmniejszało ryzyko niepłodności o 43%,*
- *dodanie 25 g białek roślinnych kosztem 25 g białek zwierzęcych zmniejszało ryzyko niepłodności aż o 50%.*

Okazuje się zatem, że białka roślinne różnią się od zwierzęcych i choć często nazywa się je niepełnowartościowymi, to dla wspierania płodności działają rewelacyjnie, więc fasole i orzechy powinny na stałe zagościć na naszych talerzach.

4. Dobre tłuszcze

Dobry wybór tłuszczów w diecie ma ogromny wpływ na szanse zajścia w ciążę. Ważne są też dla donoszenia ciąży, a nawet dla zdrowia dzieci w przyszłości.

Tłuszcze znajdują na szczycie piramidy żywieniowej, co sprawia, że możemy odnieść wrażenie, że powinniśmy ich unikać. Takie wytyczne odeszły już na szczęście w przeszłość. Mamy też wiele naukowych dowodów na to, że wielu zaburzeń owulacji można byłoby uniknąć, wiedząc jak mądrze wybierać tłuszcze, które jemy.

Rzeczywiście tłuszcze są bardziej energetyczne niż węglowodany czy białka, bo dostarczają 9 kcal w 1 g (zaś węglowodany i białka tylko po 4 kcal/g), więc objętościowo w diecie powinno być ich mniej, ale codziennie powinny nam zapewniać około 30% energii.

Tłuszcze dzielą się na jednonienasycone, wielonienasycone, nasycone i tłuszcze trans.

Te, których powinniśmy unikać bezwzględnie podczas starań o ciążę, to uwodornione tłuszcze roślinne w utwardzanych produktach tłuszczowych - izomery trans. Znajdujemy je w produktach spożywczych przemysłowych, fast foodach, twardych margarynach. Są zabójcze dla układu krążenia i sieją spustoszenie w naszej płodności. Są znanym czynnikiem pogarszającym objawy endometriozy i zwiększają ryzyko poronień. Ponadto kiedy wybieramy tłuszcze trans, często zajmują one w diecie miejsce innych tłuszczów, które mogłyby być dla płodności dobroczynne.

»» PODZIAŁ TŁUSZCZÓW



jednonienasycone



wielonienasycone



tłuszcze trans

Czytajmy zatem dokładnie etykiety lub, jeszcze lepiej, zdajmy się na domowe wypieki, do których możemy wybrać odpowiednie tłuszcze, ale też użyć pełnoziarnistej mąki, dopasować do smaku ilość cukru i w rezultacie uzyskać produkt wspierający płodność i zdrowie. Kilka przykładów znajdziecie w przepisach na końcu tego e-booka.

Tłuszcze nasycone występują w mięsie, mleku, nabiale. Są w naszej diecie potrzebne w niewielkich ilościach. Nie służą diecie proplodnościowej, choć niektóre badania wykazały, że kobiety spożywające małą porcję pełnego nabiału dziennie zachodziły w ciążę częściej. Nie trzeba więc rezygnować z sera, mleka czy nawet lodów, ale pamiętać o właściwych proporcjach do innych produktów.

Tłuszcze wielonienasycone pochodzące z ryb morskich, olejów roślinnych i siemienia lnianego odgrywają ważną rolę w diecie płodności przez usprawnianie układu krążenia

Redukują LDL (tzw. zły cholesterol), a podnoszą poziom tego dobrego, czyli HDL. Kwasy omega-3 są ważnym składnikiem błon komórkowych i zapewniają jakość metabolizmu komórkowego. Kwasy omega-3 są kluczowe w okresie przygotowań do ciąży, a potem w jej

trakcie zapewniają prawidłowy rozwój płodu. Znamy badania potwierdzające lepszy rozwój dzieci, których matki miały w diecie rekomendowaną ilość kwasów omega-3. Zmniejszają też ryzyko depresji poporodowej. Dlatego, jeśli nie jesz ryb dwa razy w tygodniu i obawiasz się o zawartość omega-3 w diecie, koniecznie zadбай o suplementację zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego: 600-1000 mg DHA podczas starań, ciąży i laktacji.

Kluczowe dla płodności są także tłuszcze jednonienasycone – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, nerkowce, migdały, sezam, pestki słonecznika.

W trakcie starań o ciążę najlepiej jest, kiedy to właśnie one zastępują niekorzystne tłuszcze, bo uwrażliwiają komórki na insulinę i redukują procesy zapalne w organizmie. Kobiety, które spożywają dostateczną ilość tłuszczów jedno- i wielonienasyconych, mają lepiej wyregulowane cykle menstruacyjne. Wiele wskazuje na to, że jakość ich owulacji i oocytów jest lepsza.

Pamiętajmy też, że tłuste ryby morskie, które zawierają najwięcej omega-3, najlepiej jest piec lub gotować na parze.

Tłuszcze jednonienasycone najlepiej spożywać na surowo - orzechy i pestki w musli, jako przekąskę lub dodatek do sałatek (można je lekko podprażyć na suchej patelni). Oleje do dressingów wybierajmy tłoczone na zimno.

Najszybszy dressing to oliwa z oliwek z cytryną. Inny prosty dressing, który można zrobić na zapas, żeby był zawsze pod ręką w lodówce znajdziecie w ostatnim rozdziale tej książki.

5. Wrogowie płodności

W tym e-booku opisaliśmy Wam, co robić i co jeść, by wprowadzić zmiany mogące skrócić czas starań o ciążę. Wspomnijmy tu jednak o kilku wrogach płodności i zdrowej ciąży, byście mieli większą jasność, czego najlepiej unikać.

»» W TRAKCIE STARAŃ O CIAŻĘ UNIKAJ:

- produktów wysokoprzetworzonych
- napojów słodzonych
- kwasów tłuszczowych TRANS
- alkoholu

Produkty wysokoprzetworzone - to większość drożdżówek, sklepowych ciast i ciasteczek, chipsów i gotowych potraw. Najlepiej zminimalizować ich udział w diecie ze względu na małą wartość odżywczą przy dużej wartości kalorycznej, a także na dużą ilość barwników i dodat-

ków konserwujących. Nauczcie się czytać etykiety - zazwyczaj im krótsza lista składników, tym lepiej. Im dłuższa lista i bardziej nieznanymi brzmiące nazwy, których nie użylibyście w domowym gotowaniu, tym ostrożniej podchodźmy do produktu. Czytanie etykiet może być na początku czasochłonne i nużące, ale z czasem nabierzecie wprawy i będziecie już wiedzieć, co warto wrzucać do koszyka zakupowego.

Napoje słodzone - zawierają dużą ilość cukrów prostych, co wpływa niekorzystnie na stabilny poziom glukozy i insuliny we krwi, masę ciała, a także na rozwój płodu i zdrowie przyszłego dziecka.

Kwasy tłuszczowe TRANS - mają działanie prozapalne i nasilają insulinooporność. Występują w wysoko przetworzonej żywności, fabrycznych wypiekach - ciastkach, drożdżówkach z zawartością twardych margaryn, a także chipsach i fast-foodach.

Alkohol - należy ograniczyć go do minimum podczas starań. Alkohol w ciąży może zwiększać ryzyko poronienia. Należy pamiętać, że płód jest najbardziej wrażliwy na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych między drugim a ósmym tygodniem ciąży, kiedy wiele kobiet jeszcze nawet o niej nie wie. Dodajmy tu ponadto, że żadna ilość alkoholu spożywana przez kobietę w ciąży nie jest bezpieczna dla zarodka i płodu.

6. A co z facetami? Wspieranie diety męskiej płodności

Światowa Organizacja Zdrowia w latach 60. ustaliła normy dla parametrów męskiego nasienia, ale od tamtej pory wielokrotnie je obniżała. Niestety, męska płodność wciąż pogarsza się z powodu czynników środowiskowych, a wśród tych czynników jest też dieta. A zatem talerz to ważne miejsce dla wspierania płodności mężczyzn. Proces spermatogenezy trwa około 3 miesięcy, więc dbałość o jadłospis należy zacząć odpowiednio wcześniej.

»» JAK ZMIENIAŁY SIĘ NORMY NASIENIA

Rekomendacje WHO				
	1992	1999	2010	2021
Objętość (ml)	≥ 2 ml	≥ 2 ml	≥ 1,5 ml	≥ 1,4 ml
pH	7,2 - 8,0	≥ 7,2	≥ 7,2	≥ 7,2
Koncentracja plemników (mln/ml)	≥ 20 mln/ml	≥ 20 mln/ml	≥ 15 mln/ml	≥ 16 mln/ml
Całkowita liczba plemników w ejakulacie (mln/ejakulat)	≥ 40 mln	≥ 40 mln	≥ 39 mln	≥ 39 mln
Plemniki o ruchu postępowym (%)	≥ 25% o szybkim ruchu postępowym lub ≥ 50% o szybkim i wolnym ruchu postępowym	≥ 25% o szybkim ruchu postępowym lub ≥ 50% o szybkim i wolnym ruchu postępowym	≥ 32% (brak podziału na ruch szybki i wolny postępowy)	≥ 42% o ruchu postępowym w tym ≥ 30% o ruchu progresywnym A+B
Plemniki żywe (%)	≥ 75%	≥ 60%	≥ 58%	≥ 54%
Plemniki o prawidłowej budowie morfologicznej (%)	≥ 30%	≥ 14%	≥ 4%	≥ 4%

Ogólne zasady diety płodności oraz zasad zmiany nawyków żywieniowych dotyczą również mężczyzn. Dla płodności zaleca się jedzenie produktów o niskim indeksie glikemicznym, czyli pełnoziarnistych zbóż, grubych kasz, warzyw, owoców. Należy zwracać uwagę na wysoką zawartość błonnika w pożywieniu, a także folianów i likopenu.

W męskiej diecie płodności kluczowe jest unikanie stresu oksydacyjnego. Badania wykazały, że 25% mężczyzn ze zdiagnozowaną niepłodnością miało w nasieniu podwyższony poziom RFT (reaktywnych form tlenu). Terapia antyoksydantami u mężczyzn z obniżoną płodnością zwiększa liczbę żywych urodzeń i ciąż u par poddawanych terapii wspomaganej reprodukcji.

Gdzie zatem znajdziemy przeciwutleniacze wspomagające męską dietę płodności?

Karotenoidy odpowiadają za integralność błon komórkowych, regulują proliferację komórek nabłonkowych i uczestniczą w procesie spermatogenezy. Ich niedobór może prowadzić

do obniżenia parametrów nasienia. Podstawowym źródłem karotenoidów w diecie są żółto i czerwono zabarwione warzywa oraz owoce, a także ciemnozielone warzywa liściaste. Najbogatsze źródła karotenoidów to marchew, słodkie ziemniaki, dynia, pietruszka, jarmuż, szpinak, papryka, morele, brokuły, pomidory.

Witamina E chroni składniki błony komórkowej plemników przed uszkodzeniem. Suplementacja tej witaminy okazała się pomocna u mężczyzn z obniżoną płodnością (zmniejszenie liczby i ruchliwości plemników) w rezultacie stresu oksydacyjnego. Witaminę E znajdziemy w olejach roślinnych (słonecznikowy, z orzechów), migdałach, jajkach, marchewce, orzechach, kielkach pszenicy, mące pełnoziarnistej, mleku i warzywach zielonolistnych. Witamina E działa najlepiej podawana łącznie z selenem.

Selen przeciwdziała oksydacyjnemu uszkodzeniu DNA plemników. Jest niezbędnym mikroelementem dla prawidłowego rozwoju jąder, procesu spermatogenezy, ruchliwości i czynności plemników. Szukajmy go w orzechach brazylijskich, tuńczyku, łososiu, nasionach słonecznika, podrobach, czosnku, cebuli, brązowym ryżu, kielkach pszenicy, jajach i drożdżach. Absorpcja selenu może być zaburzona przez spożywanie węglowodanów rafinowanych (głównie cukru i białej mąki).

Cynk bierze udział w procesie tworzenia i podziału komórek oraz wspomaga enzymy wykorzystywane w procesach energetycznych komórki i przy syntezie DNA. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania prostaty i gruczołów rozrodczych. Znajdziemy go w skorupiakach, rybach, mięsie, a także w orzechach, ziarnach zbóż i w roślinach strączkowych. Zawartość cynku w produktach zbożowych zmniejsza się, gdy oczyszczamy i przetwarzamy ziarno. Stężenia cynku, miedzi i selenu w plazmie nasienia korelują z jakością spermy u mężczyzn.

Witamina C ma bardzo silne działanie antyoksydacyjne i chroni DNA plemników. Jej stężenie w plazmie nasienia jest nawet 10-krotnie wyższe niż w surowicy krwi. Źródła witaminy C to świeże warzywa i owoce, a szczególnie owoce dzikiej róży, truskawki, czarne porzeczki, owoce cytrusowe, natka pietruszki, rzeżucha i papryka.

Pamiętajcie że zmiany diety są znacznie bardziej efektywne i przyjemniejsze, kiedy działacie wspólnie z partnerką - wspierajcie się nawzajem!

Płodność przyszłego ojca zależy coraz częściej od czynników związanych ze stylem życia, a więc także od zawartości jego talerza.

Koenzym Q10 znacznie zwiększa liczbę plemników i poprawia ich ruchliwość - wykazały badania oceniające wpływ suplementacji antyoksydantów na parametry nasienia. Jednoczesne przyjmowanie witamin E i C wraz z Q10 redukuje uszkodzenia DNA.

Witamina D3 - zarówno niedobór jak i nadmiar tej witaminy może zaburzać spermatogenezę, liczbę plemników w ejakulacie, ich ruchliwość oraz budowę. Dlatego najlepiej jest zbadać zawartość tego mikroskładnika w krwi i dostosować suplementację do osiągnięcia zalecanego poziomu 30-50 ng/ml lub 75-125 nmol/l.

Glutation to antyoksydant wytwarzany przez organizm człowieka w każdej jego komórce. Żeby umożliwić komórkom wyprodukowanie glutationu, musimy dostarczyć wraz z dietą jego prekursorzy. Glutation zabezpiecza błony komórkowe i przeciwdziała formowaniu wolnych form tlenu. Deficyt glutationu prowadzi do niestabilności wstawek plemników, co powoduje zaburzenia ich ruchliwości. Badania mężczyzn o obniżonej płodności, z nieprawidłową ruchliwością i morfologią plemników, notowały niskie poziomy glutationu. Glutation w płynach międzykomórkowych zapobiega penetracji toksyn do komórek. Aby podnieść poziom glutationu, należy dostarczyć organizmowi składniki potrzebne do jego syntezy. Warto wspomnieć, że witamina C wspomaga utrzymanie wysokiego poziomu glutationu. Żywność, dzięki której najłatwiej jest komórkom produkować glutation, to: awokado, truskawki, szparagi, brokuły, brukselka, szpinak, cebula, czosnek, orzechy włoskie, a także ostropest plamisty i kurkuma.

Mio-inozytol poprawia parametry związane z insulinoopornością, w tym wartość glikemii w doustnym teście obciążenia glukozą oraz tzw. wskaźnik HOMA-IR. Wpływa pozytywnie na parametry nasienia. Znajdziemy go m.in. w kielkach, orzechach, papryce, owocach, pomidorach, szparagach, ziemniakach, szpinaku, gruszkach, pomarańczach, brzoskwiniach, kokosie, cytrynie, jajkach, melonach. W przypadku problemów ze zdrowiem metabolicznym lub z parametrami nasienia warto pomyśleć o jego suplementacji.

A czego należy unikać w męskiej diecie płodności?

Z pewnością, jak w każdej innej zdrowej diecie, tłuszczów trans. Tłuszcze te powodują stres oksydacyjny (i wiele innych niekorzystnych skutków dla zdrowia, o których pisaliśmy w informacjach o tłuszczach). Należy także wystrzegać się częstego spożywania alkoholu i palenia tytoniu. Wspominamy tu o regularnym spożywaniu alkoholu w dużych ilościach, bo po wielu badaniach naukowcy są zgodni, że jest to czynnik zaburzający funkcjonowanie hormonów płciowych i upośledzający produkcję testosteronu.

Odpowiednia dieta jest istotna także z powodu zachowania prawidłowej masy ciała. Otyli mężczyźni trzy razy częściej doświadczają obniżonych parametrów płodności niż mężczyźni z masą ciała w normie. Wzrost BMI jest często związany z obniżeniem jakości spermy. Częściej też produkują plemniki z uszkodzeniami DNA. Ponadto otyłość może pociągać za sobą dysfunkcje erekcji (nawet do 96% mężczyzn!). Jest to rezultat endokrynnego działania adipocytów czyli komórek tłuszczowych, które zaburzają gospodarkę hormonalną.

W tym kontekście powinniśmy też wspomnieć o umiarkowanej aktywności fizycznej - mężczyźni trenujący co najmniej 3 razy w tygodniu mieli znacznie lepsze parametry nasienia, niż mężczyźni nietrenujący lub trenujący wyczerpująco.

Zadbajcie Panowie o dostarczenie potrzebnych składników z jedzenia, bo dzięki temu osiągniecie długoterminowy efekt zdrowotny, którego częścią jest płodność. Ale pomyślcie też

o suplementacji i porozmawiajcie z lekarzem o tym, jak najlepiej dobrać suplementy, dzięki którym możecie poprawić parametry nasienia.

7. Dieta płodności to dieta śródziemnomorska

Wszystkie rady dietetyczne, które wypisaliśmy powyżej, można podsumować bardzo krótko - dieta śródziemnomorska.

Według badań opublikowanych przez ESHRE (Europejskie Towarzystwo Medycyny Reprodukcyjnej Człowieka i Embriologii) sześć miesięcy diety śródziemnomorskiej przed leczeniem metodą in vitro znacznie zwiększa szansę na skuteczne leczenie, czyli zarówno na zajście w ciążę, jak i urodzenie dziecka.

Dieta śródziemnomorska od lat plasuje się w czołówce rankingów diet najlepiej oddziałujących na zdrowie i wspomagających utrzymanie optymalnej sylwetki. Jej światowa kariera rozpoczęła się w latach 50. dzięki amerykańskiemu epidemiologowi Ancelowi Keysowi. Opisał ją jako zwyczaje żywieniowe niektórych populacji regionu Morza Śródziemnego, które wiążą się z bardzo rzadkim występowaniem choroby niedokrwiennej serca.

Podstawą diety śródziemnomorskiej są warzywa, w tym rośliny strączkowe. Odmianą rolę odgrywają też warzywa liściaste i świeże zioła. Szczególne miejsce zajmuje oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno, która jednocześnie znajduje się w czołówce polecanych tłuszczów.

Klasyczna dieta śródziemnomorska to także pełnoziarniste węglowodany, ryby i orzechy jako źródła wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3). Mięsa i produkty mleczne spożywane są rzadziej. Jako desery je się najczęściej owoce. W takiej diecie raczej nie pojawiają się słodkie napoje czy słodkiz. Odnotowuje się natomiast umiarkowane spożycie młodego czerwonego wytrawnego wina, ale na czas starań o ciążę lepiej go unikać.

»» W BADANIU OPUBLIKOWANYM W HUMAN REPRODUCTION

- jednym z wiodących czasopism z dziedziny medycyny reprodukcyjnej - oceniono dietę 244 kobiet, które zgłosiły się do kliniki leczenia niepłodności na swoje pierwsze leczenie IVF. Badacze odkryli, że te z nich, które spożywały więcej świeżych warzyw, owoców, całych ziaren, roślin strączkowych, ryb i oliwy z oliwek oraz mniej czerwonego mięsa, miały o 65-68% większą szansę na uzyskanie i donoszenie ciąży w porównaniu z kobietami, które nie stosowały się do zasad diety śródziemnomorskiej.

Jeżeli jesteście gotowi na wprowadzenie pierwszych zmian do Waszej diety, mamy dla Was dobrą wiadomość - na liście składników potraw z ostatniego rozdziału tego e-booka znajdziecie oliwę z oliwek extra virgin, makaron pełnoziarnisty, ryby oraz mnóstwo warzyw i owoców!

Planując zmiany nawyków żywieniowych, pamiętajcie, że najważniejsza jest gotowość na wpuszczenie do kuchni dobrych przyzwyczajzeń oraz systematyczna praca nad podstawowymi zasadami zdrowej diety.

Jeżeli zasady kompozycji posiłków wydają Wam się skomplikowane, pomoże Wam “zdrowy talerz” - grafika przygotowana przez Harvard Medical School, która w obrazowy sposób przedstawia, do czego dążyć w komponowaniu posiłków. Jeśli będziecie pamiętać, by Wasz talerz (czyli dzienna dieta) zajęty był w połowie przez warzywa i owoce, w jednej czwartej przez dobrej jakości białka i w jednej czwartej przez pełnoziarniste węglowodany, to jesteście na najlepszej drodze do zapewnienia sobie dużych szans na dobre zdrowie oraz płodność.

DOBRY TALERZ

WODA
- pij około 2 litrów wody i napojów niesłodzonych dziennie

Ogranicz
mleko do około 1-2 szklanek dziennie i soki do jednej, małej szklanki dziennie

WARZYWA
- jedz warzywa we wszystkich kolorach, surowe i gotowane. Im więcej tym lepiej!

OWOCE
- jedz dużo owoców, najlepiej sezonowych. Ogranicz soki.

PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE
- jedz kasze, makarony, ryż brązowy i pieczywo z mąki z pełnego przemiału. Ogranicz wyroby z białej, rafinowanej mąki.

DOBRE BIAŁKO
- wybieraj ryby, drób, rośliny strączkowe, orzechy. Ogranicz wołowinę i wieprzowinę. Unikaj wędlin i przetworów mięsnych

ZDROWE TŁUSZCZE

- używaj olejów z pierwszego tłoczenia na zimno (rzepakowy, oliwa z oliwek) do potraw gotowanych i do sałatek

Ogranicz masło i unikaj tłuszczów trans (fast foody, niskiej jakości gotowe posiłki i wypieki cukiernicze)

Bądź aktywna/y

Grafika powstała na podstawie Healthy Eating Plate Harvard T.H. Chan School of Public Health

Dobrze, jeżeli możecie skorzystać z porady dietetyka (a lepiej psychodietetyka!). Idealnie byłoby, gdyby specjalizował się w diecie płodności. Taka wizyta może Wam bardzo pomóc w idealnym dostosowaniu diety do Waszych potrzeb.

ROZDZIAŁ 3

Suplementacja

Podstawą dobrego odżywiania, także w kontekście płodności, jest dobrze zbilansowana dieta. Są jednak takie elementy diety, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę, bo mają ogromne znaczenie dla płodności, a trudno je zoptymalizować za pomocą samego żywienia.

»» **Przed każdą suplementacją najlepiej jest zrobić badania laboratoryjne składników mineralnych i witamin, by docelowo skupić się na wyrównywaniu niedoborów w konsultacji z lekarzem prowadzącym.**

Celowana suplementacja bywa też konieczna w przypadku zaburzeń endokrynologicznych i gospodarki metabolicznej, np. przy PCOS.

Witamina D3

Niedobory witaminy D3 są w naszej populacji bardzo powszechne i zaleca się suplementację dla wszystkich w wieku 18-64 lat w wysokości 1000-2000 IU dziennie. Jeśli jednak występują znaczne niedobory, zwłaszcza przy zaburzeniach metabolicznych czy hormonalnych, to dawka powinna być wyższa. Jej wysokość należy ustalić z lekarzem na podstawie wyników badań 25(OH)D. Witaminę D3 wytwarzamy dzięki syntezie przez skórę pod wpływem promieni słonecznych, jednak na naszej szerokości geograficznej, a już zwłaszcza w okresie od października do kwietnia, nie mamy możliwości wdrożyć odpowiedniej ekspozycji na słońce. Receptory witaminy D3 znajdują się zarówno na jajnikach, jak i jądrach, a jej niedobory mogą niekorzystnie wpływać na dojrzewanie komórek, a także na zmiany w endometrium.

Kwas foliowy

Dla poprawienia owulacji, a co z tym idzie płodności, należy przyjmować łącznie z jedzeniem oraz suplementacji 700 µg kwasu foliowego dziennie. Kobiety dostarczające organizmowi taką ilość kwasu foliowego o 40-50% rzadziej doświadczają niepłodności związanej z owulacją niż kobiety przyjmujące kwas foliowy w ilości 300 µg dziennie. Kwas foliowy, którego zadaniem jest dostarczanie atomów węgla w odpowiednie miejsce, okazał się kluczowy dla płodności, bo proces ten tkwi w sercu syntezy DNA. Odpowiedni poziom folianów we krwi zapewnia możliwość powstawania zarodka, a następnie jego przetrwania i uniknięcia uszkodzeń do czasu wytworzenia połączenia pępowinowego z układem krwionośnym matki.

Dodatkowo foliany wspomagają przemianę potencjalnie toksycznej i powodującej wczesne poronienia homocysteiny w metioninę, która z kolei bierze udział w regulacji wielu genów.

»» REKOMENDACJE POLSKIEGO TOWARZYSTWA GINEKOLOGÓW I POŁOŻNIKÓW ZALECAJĄ SUPLEMENTACJĘ KWASU FOLIOWEGO:

- U wszystkich kobiet w wieku prokreacyjnym w dawce 0,4 mg/d.
- W pierwszym trymestrze (do 12. tygodnia ciąży) w dawce 0,4-0,8 mg/d.
- Po 12. tygodniu i w okresie karmienia w populacji kobiet bez dodatkowych czynników ryzyka w dawce 0,6-0,8 mg/d.
- U pacjentek z dodatnim wywiadem w kierunku wady cewy nerwowej w poprzedniej ciąży stosowanie 4 mg/d kwasu foliowego w ściśle określonym czasie, tj. na co najmniej cztery tygodnie przed planowaną koncepcją i przez pierwsze 12 tygodni ciąży, a następnie zmniejszenie dawki do poziomu jak w populacji ogólnej.

Inozytol

To bardzo istotny składnik zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Inozytol (witamina B8) jest składnikiem płynów ustrojowych i błon komórkowych. Bierze udział w przemianach tłuszczów i węglowodanów, jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i rozrodczego, ma właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, a także wpływa na insulinowrażliwość komórek.

Dwa najczęściej występujące izomery (związki chemiczne o identycznym składzie atomowym) to:

- *Mio-inozytol (najbardziej czynny biologicznie i uznany za najbardziej wartościową i biodostępną postać inozytolu),*
- *D-chiro-inozytol.*

Idealną proporcją obu form pozostaje stosunek 40/1 - decydując się na uzupełnienie diety w inozytole, warto mieć ją na uwadze.

Mio-inozytol jest nie tylko składnikiem błon komórkowych, ale w swojej wolnej postaci uczestniczy w wielu procesach komórkowych m.in. wpływa na eksport i translację mRNA oraz reakcję na stres. Jest ważnym składnikiem potrzebnym do prawidłowej pracy układu nerwowego i rozrodczego oraz pomaga w kontroli glikemii. Suplementacja przynosi dobre efekty terapeutyczne osobom z PCOS, insulinoopornością, obniżoną spermatogenezą i problemami z zajściem w ciążę.

Witamina E

Witamina E ma silne działanie przeciwoksydacyjne i opóźnia starzenie się komórek jajowych. Pozytywnie wpływa na owulację, na optymalną budowę endometrium, a także redukuje ryzyko poronienia.

Dla mężczyzn witamina E jest istotna w procesie produkcji nasienia - wpływa szczególnie na długość życia plemników i ich aktywność.

L-karnityna

L-karnityna wpływa na prawidłową regulację aktywności hormonalnej kobiety oraz wspiera utrzymywanie prawidłowej płodności. Zabezpiecza DNA komórki rozrodczej przed stresem oksydacyjnym. Jest również istotnym elementem wpływającym na regulację hormonów metabolicznych u kobiet z PCOS, co zwiększa szanse na zajście w ciążę.

L-arginina

L-arginina to ważny aminokwas wpływający na kobiecą płodność. Wspomaga optymalne ukrwienie i dotlenienie narządów rodnych. Wspiera procesy uelastycznienia i rozszerzenia naczyń krwionośnych. Wpływa także na prawidłowe dojrzewanie komórki jajowej i zapobiega jej przedwczesnemu starzeniu. Ponadto poprawia jakość śluzu w szyjce macicy, ułatwiając plemnikom dotarcie do komórki jajowej, a także pomaga w implantacji zarodka. L-arginina bierze również udział w regulacji hormonów wpływających na płodność oraz redukuje stres oksydacyjny.

Omega-3 (DHA)

Przy diecie, w której obecne są produkty bogate w DHA czyli ryby, pestki, orzechy i nierafinowane oleje roślinne, przed ciążą nie zaleca się dodatkowej suplementacji preparatami zawierającymi te kwasy.

Jeśli jednak ten warunek nie jest spełniony, zaleca się suplementację DHA w dawce minimum 200 mg podczas starań, a potem w trakcie ciąży.

Kwasy omega-3 stanowią niezbędny budulec błon komórkowych, tkanki mózgowej i nerwowej, uczestniczą również w odbudowie tkanek. Wykazują również działanie antyoksydacyjne, zwalczając wpływ wolnych rodników. Mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy i krwionośny. Spożywanie kwasu DHA w optymalnej dawce zmniejsza ryzyko wcześniactwa, stanów przedrzucawkowych, endometriozy, a nawet depresji poporodowej. Odpowiednie stężenie kwasu DHA jest konieczne dla prawidłowego rozwoju tkanki nerwowej oraz siatkówki oka u płodu. Suplementacja kwasu DHA i EPA przed zajściem w ciążę i w jej trakcie wpływa korzystnie na rozwój mózgu dziecka. Ponadto reguluje gospodarkę hormonalną kobiety i wpływa na zmniejszenie insulinooporności, która ma negatywny wpływ na przebieg owulacji. Suplementacja DHA u mężczyzn wykazała w badaniach znaczną poprawę zarówno liczby plemników jak i ich koncentracji.

Żelazo

Niedobór żelaza jest jednym z najczęstszych niedoborów składników mineralnych u kobiet. Związane jest to z krwawieniem miesiączkowym i regularną utratą krwi przy niedostatecznym uzupełnianiu żelaza z pożywienia. Badania wykazały, że najlepszą ochronę przed zaburzeniami jajeczkowania miały kobiety, których dzienna przyjmowana dawka żelaza była w granicach 40-80 mg. Przy tym ważne było, aby większość tego żelaza pochodziła ze źródeł niehemowych (czyli roślinnych) oraz suplementów - dawało im to ok. 40% więcej ochrony przed zaburzeniami płodności związanej z owulacją. Kobiety, które czerpały żelazo głównie ze źródeł hemowych

(pochodzenia zwierzęcego), narażone były w dużo większym stopniu na niepłodność owulacyjną. Warto tu wspomnieć, że wchłanianie żelaza można poprawić o dwa do czterech razy dzięki spożywaniu go w towarzystwie witaminy C.

Selen

Selen wpływa na prawidłowe funkcjonowanie męskich organów płciowych i już nawet niewielkie niedobory jego poziomu w jądrach mogą zakłócić tę funkcję. Jest niezbędny w procesie produkcji nasienia i dojrzewania plemników. Wpływa na ogólną jakość spermy, a także na ruchliwość i żywotność plemników. Niedobór selenu jest często związany z nieprawidłową budową plemników. Czynnikiem ułatwiającym przyswajanie selenu są: białko, witaminy A, E, C oraz inne przeciwutleniacze.

Dla kobiet selen jest ważny ze względu na działanie przeciwzapalne - jego niedobory często stwierdza się u kobiet z niepłodnością idiopatyczną, czyli taką o niewyjaśnionym pochodzeniu. Preparatami zawierającymi wszystkie zalecane składniki w optymalnych proporcjach są suplementy dla par planujących powiększenie rodziny - Inofolic Combi i Acetrтин.

ROZDZIAŁ 4

CO JESZCZE WPŁYWA NA WASZĄ PŁODNOŚĆ?

Aktywność fizyczna i ćwiczenia

Nie jest to zasada stricte żywieniowa, ale ściśle powiązana z metabolizmem, a więc zarówno trawieniem, bilansem energetycznym, jak i gospodarką hormonalną. Dlatego trudno mówić o diecie dla płodności bez są codzienna aktywność fizyczna i ćwiczenia. Jeśli jesteś bardzo szczupła (poniżej 20 BMI) i trenujesz intensywnie po kilkanaście godzin dziennie, to być może powinnaś pomyśleć o zwolnieniu tempa ćwiczeń, aby nie pozbawiać się niezbędnych zapasów tłuszczu umożliwiających zajście w ciążę.

Jeśli jednak Twoja masa ciała pozostaje w strefie płodności (optymalnie 20-24 BMI) lub powyżej, a tym bardziej jeśli masz problem nadwagi lub otyłości, to aktywność fizyczna jest dla Ciebie niezbędna. Jeżeli już jesteś aktywna i ćwicząca, możesz pomyśleć o optymalizacji tej aktywności (może z trenerem, który zna się na kwestiach płodności?). A jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia, spróbuj przyjrzeć się rozkładowi dnia i znaleźć w nim najdogodniejszą porę zarówno na codzienną aktywność, jak i na ćwiczenia fizyczne.

» Aktywność fizyczna to zwykle czynności, które wykonujemy przy okazji naszych codziennych zadań życiowych - wejście po schodach, pójście do sklepu, koszenie trawy w ogrodzie. Możemy je obojętnie wykonywać, dbając tym samym o formę fizyczną albo je omijać - wjechać windą, podjechać do sklepu samochodem, kupić kosiarkę z napędem... Wybór należy do Was!

Ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymać pod kontrolą glukozę i insulinę, wzmacniają płuca i serce, a co za tym idzie, mogą też oddziaływać na poprawę owulacji. Oczywiście muszą to być ćwiczenia dopasowane do kondycji i trybu życia.

Badania wykazały, że każda godzina ćwiczeń o wysokiej aktywności tygodniowo redukowało ryzyko niepłodności owulacyjnej o około 7%, osiągając optymalny wynik przy 5 godzinach ćwiczeń tygodniowo.

Najlepiej dla płodności, jeśli wysiłek fizyczny składa się z 4 elementów:

- *ćwiczenia aerobowe,*
- *ćwiczenia wysiłkowe,*
- *rozciąganie,*
- *codzienna aktywność fizyczna.*

Ćwiczenia aerobowe (czyli „z tlenem”) to takie, które podnoszą tętno i zwiększają nasze zapotrzebowanie na tlen - jogging, jazda na rowerze, pływanie, taniec, narty biegowe, skakan-ka. Ich znaczenie polega na uwrażliwianiu mięśni na insulinę i poprawę metabolizmu. Może jogging lub marsz? Spróbuj wyznaczyć sobie dystans, który pokonasz częściowo maszerując, a częściowo podbiegając. Na początku będziesz pewnie głównie maszerować, ale z czasem okaże się, że coraz większą część trasy przebiegasz i może nawet zaczniesz myśleć o jej wydłużeniu.

Ćwiczenia wysiłkowe powinno się wykonywać nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu, żeby dać mięśniom czas na odpoczynek i regenerację. Zwiększają masę mięśniową, a mięśnie potrzebują więcej energii do spalania. W rezultacie łatwiej utrzymywać prawidłową masę ciała. Trening wysiłkowy pomaga również w regulowaniu prawidłowego poziomu glukozy i insuliny we krwi i jako taki stanowi ważny element diety płodności.

Rozciąganie - wpływu rozciągania na płodność jeszcze nie odkryto, ale mięśnie i głowa będą Wam wdzięczne za relaks podczas delikatnego jogowego rozciągania po ćwiczeniach aerobowych i wysiłkowych. Rozciąganie uczy też oddychać, a zatem wspiera dotlenienie całego ciała i pomaga pozbyć się stresu.

Codzienna aktywność to sztuka wykorzystania każdej chwili do naszych celów i potrzeb. Po co tracić czas w samochodzie, kiedy można do sklepu podjechać rowerem? Rozmawiając przez telefon, można spacerować, zamiast siedzieć. Można wysiąść z autobusu do pracy jeden przystanek wcześniej i przemaszerować ostatni odcinek trasy. Każda taka czynność zmienia nasze podejście do aktywności, spojrzenie na życie i przybliża do wymarzonego celu.

MASA CIAŁA

Optymalna masa ciała dla płodności to utrzymywanie Body Mass Index w granicach 20-24 (choć norma wagowa uznana przez Światową Organizację Zdrowia mieści się w przedziale 18,5-24,9 BMI). BMI obliczamy dzieląc masę ciała (w kg) przez wzrost (w metrach) do kwadratu. Dla większości osób BMI jest dobrą wskazówką co do masy ciała, choć warto również zbadać na specjalistycznej aparaturze u dietetyka poziom tłuszczu trzewnego, czyli brzuszego. Jego podwyższony poziom może być symptomem nieprawidłowości metabolicznych nawet przy prawidłowej masie ciała.

U kobiet obwód pasa powyżej 80 cm wiąże się z wzrostem ryzyka powikłań otyłości, natomiast po przekroczeniu wartości 88 cm rozpoczynają się już poważne problemy zdrowotne. Dla mężczyzn wymiary te wynoszą odpowiednio 94 i 102 cm.

Ryzyko zaburzeń płodności jest wyższe u osób z nadwagą, otyłością oraz niedowagą. Zależność ta wynika z wpływu masy ciała na różne etapy procesu rozrodczego, głównie poprzez wpływ na gospodarkę hormonalną.

Poprawa płodności to dodatkowy argument dla wielu osób z nadwagą i otyłością, chcących unormować masę ciała. Może to być także moment ogromnej motywacji, by zdobyć się na działania, które wcześniej wydawały się zbyt trudne. Badania epidemiologiczne, kliniczne i laboratoryjne pokazują, że otyłość upośledza funkcje rozrodcze i zwiększa ryzyko niepłodności. Jednak, choć nie wszystkie osoby z otyłością mają gorsze parametry płodności, jest to doskonały moment, by odnaleźć błędy popełniane w odżywianiu i podjąć próbę skorygowania ich. Ważne jest poznanie innych czynników poza otyłością, które mogą wpływać na funkcje rozrodcze.

»» JAK OBLICZAMY ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?

PPM - podstawowa przemiana materii to ilość energii, którą zużywasz na procesy życiowe (czyli kiedy leżysz i nic nie robisz, a pracują tylko Twój mózg i organy).

»» ZMODYFIKOWANY WZÓR HARRISA I BENEDICTA:

■ dla kobiet - $(10 \times \text{masa ciała [kg]} + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times \text{wiek})) - 161$,

■ dla mężczyzn - $(10 \times \text{masa ciała [kg]} + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times \text{wiek})) + 5$.

Jeśli znasz (np. po pomiarach u dietetyka) swoją beztłuszczową masę ciała, czyli LBM, możesz zastosować wzór Cunninghama dla obu płci:

■ $500 + (22 \times \text{LBM})$.

Po wyliczeniu PPM należy jeszcze oszacować CPM (całkowitą przemianę materii) czyli sumę wydatków energetycznych na PPM plus aktywność fizyczną i trening. Pamiętajcie, że oszacowanie zapotrzebowania energetycznego to nie jest łatwe zadanie. Każdy organizm jest trochę inny, każdy inaczej funkcjonuje. Różnice wynikają nie tylko z masy ciała i wzrostu czy liczby

kroków wykonanych w ciągu dnia, ale także z tak trudnych do oceny czynników, jak energia spożytkowana na gestykulację, mimowolne machanie nogą czy sposób, w jaki wykonujemy codzienne czynności.

» CPM OBLICZAMY NASTĘPUJĄCO: PO WYLICZENIU PPM, OTRZYMANĄ WARTOŚĆ MNOŻYMY PRZEZ WSPÓŁCZYNNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (PAL):

- 1,4 - 1,69 - w przypadku małej aktywności fizycznej,
- 1,7-1,99 - umiarkowana aktywność fizyczna,
- >2,0 - duża aktywność fizyczna.

Otrzymany wynik mnożenia jest wartością CPM. Przykładowo osoba, której PPM wynosi 1500 kalorii i prowadzi raczej siedzący tryb życia (PAL 1.4), ma CPM wynoszące 2100 kcal.

Jeżeli matematyka nie jest Twoją najlepszą stroną, możesz użyć jednego z dostępnych w sieci kalkulatorów, np: dietetykpro.pl/kalkulatory lub nidk.nih.gov/bwp (bardzo dobra, anglojęzyczna wersja).

Właściwe obliczenie zapotrzebowania energetycznego pozwoli Wam lepiej oszacować wielkość porcji z pomysłów na płodne posiłki zamieszczonych na końcu tego e-booka.

PALENIE TYTONIU

Palenie i przebywanie w zadymionych pomieszczeniach to narażanie organizmu na związki szkodliwe dla zdrowia i płodności. Dym tytoniowy generuje dużą ilość wolnych rodników, a więc nasila stres oksydacyjny. Zawiera też toksyczny tlenek węgla. Wraz z dymem tytoniowym do organizmu dostają się tysiące substancji trujących, które przenikają do wszystkich komórek organizmu, także do komórek rozrodczych. Palenie zmniejsza ilość tlenu we krwi, co obniża szanse zajścia w ciążę nawet przy pomocy metod wspomagających. Może zaburzać prawidłowy rozwój płodu oraz zwiększa ryzyko poronienia. Oczyszczanie organizmu palacza trwa nawet do 6 miesięcy.

SEN

Ważnym elementem dbania o siebie i zdrowej diety jest sen. Zdaniem specjalistów dorosły człowiek powinien spać od 7 do 9 godzin dziennie. Kiedy śpimy krócej, jesteśmy przemęczeni i rekompensujemy sobie to zmęczenie wysokoenergetycznymi przekąskami, zwykle niekorzystnymi dla zdrowia metabolicznego i płodności.

Czas snu ma również wpływ na metabolizm, szczególnie na metabolizm glukozy. Kiedy jemy, nasz organizm uwalnia insulinę - hormon, który pomaga przetwarzać glukozę we krwi. Niedobór snu może osłabić reakcję naszego organizmu na insulinę i zmniejszyć jego zdolność do wchłaniania glukozy. Nadmiar glukozy wynikający ze zwiększonego spożycia, jak i zmniejszonej zdolności wchłaniania do komórek, przekształca się w kwasy tłuszczowe i tworzy tkankę tłuszczową, a także zaburza działanie hormonów. Istnieje wiele badań, które wskazują

korzyści zdrowotne wynikające z higieny snu - jego długości, regularności pory kładzenia się spać i wstawania. Ważne jest, by przed położeniem się do łóżka ograniczyć ekspozycją na niebieskie światło telefonu czy komputera - najlepiej je wyłączyć 2 godziny (albo chociaż godzinę) wcześniej. Lepiej poczytać książkę lub przytulić się do bliskiej osoby.

ROZDZIAŁ 5

JAK PRZEKONAĆ SIEBIE I PARTNERA DO ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Jeśli w Twoim życiu potrzebne są zmiany, trzeba je po prostu rozpocząć. Nie da się robić tych samych rzeczy cały czas i oczekiwać innych efektów. Jednak zmiana wiąże się najczęściej z dyskomfortem. A już zmiana w dziedzinie jedzenia jest szczególnie trudna - jedzenie to dla nas czynność z jednej strony codzienna i automatyczna, a jednocześnie służąca zaspokajaniu wielu potrzeb - nie tylko głodu, ale też przyjemności, pocieszenia, nagrody i kompensacji, odstresowania, zabicia nudy. Dlatego właśnie przed rozpoczęciem zmian dobrze jest spokojnie zastanowić się, na którą z nich macie obecnie zasoby. Zasoby, czyli energię i czas, by te zmiany wprowadzać.

METODA MAŁYCH KROKÓW

Jeśli Waszą bazą jest jedzenie na mieście i zamawianie jedzenia na wynos, jeżeli pracujecie do późna i często wyjeżdżacie, to szansa, że z dnia na dzień przestawicie się na gotowanie trzech domowych posiłków dziennie i 5 treningów tygodniowo jest niewielka. Możecie jednak ocenić, co realnie jesteście w stanie zrobić już teraz, żeby wprowadzić choć najmniejsze zmiany - może gotować domowo według przepisu z tego e-booka raz w tygodniu w sobotę? Może dacie radę wprowadzić domowe śniadania albo zrobić humus, który zabierzecie do pracy? A może na początek postawicie sobie na biurku butelkę z wodą i włączycie przypomnienie w telefonie, by tę wodę regularnie pić? Albo zamiast dwulitrowej coli dziennie wypijecie małą puszkę?

Każda najmniejsza nawet zmiana na lepsze jest tego warta. Bo po jej wprowadzeniu jesteście już w innym miejscu swojej drogi, z innym samopoczuciem i możliwościami. Możecie sobie pomóc, robiąc tabelkę do odznaczania dni, w których podjęliście dobre decyzje, w których daliście radę wspierać swój nowy nawyk. Warto umieścić tabelkę na lodówce albo w notesie, żeby mieć ją pod ręką i śledzić swoje postępy. Jeśli oboje będziecie mieć takie tabelki, to możecie się nawzajem motywować. Pamiętajcie, że każde z Was może pracować nad innym nawykiem (jedno z Was nad pić szklanki wody po przebudzeniu, a drugie nad dodaniem choćby najmniejszego warzywa do każdego posiłku). I nie wybierajcie na początek zbyt trudnych zadań, żeby dać sobie szansę poczuć, że dajecie radę, że robicie dla siebie coś dobrego. Poczucie sprawczości to wielka moc, która pozwala osiągać coraz lepsze wyniki.

imię, nazwa miesiąca, nazwę nawyku nad którym pracujemy

Kiedy już wprowadzicie pierwsze dobre nawyki, a może założycie wspomniany wyżej dzienniczek, warto przyjrzeć się swojej aktywności fizycznej. Już zmiany w jadłospisie redukujące około 200-250 kcal dziennie i aktywność fizyczna spalająca dodatkowo 200-300 kcal (np. szybki marsz przez 30 minut lub jazda na rowerze) mogą nam zapewnić deficyt 500 kcal. Takie działanie efektywnie i bez dużego dyskomfortu zapoczątkuje delikatną i stabilną utratę wagi ciała, która jednocześnie przybliży Was do strefy płodności.

Główną i największą zaletą delikatnej i spokojnej zmiany jest to, że nie będzie ona dla nas uciążliwa i nie spowoduje w organizmie stanu „alarmowego”, w którym Wasze ciało mobilizuje się na rzecz przeciwdziałania klęsce żywiołowej - próbie odebrania mu zapasów tłuszczu. Przy tak niewielkim deficycie z jedzenia metabolizm ma szansę pozostać na tym samym poziomie, a przy dodaniu aktywności fizycznej nawet się zwiększy.

BĄDŹCIE DLA SIEBIE DOBRZY

Czas starań, zwłaszcza przedłużających się, powoduje przewlekły, silny stres, a ten bardzo ogranicza nasze zasoby. Dlatego w czasie modyfikowania nawyków bądźcie dla siebie dobrzy i wyrozumiali i dajcie sobie czas na przyswojenie nowych nawyków, na naukę opieki nad sobą i własnym ciałem. To ciało podczas starań o dziecko musi wiele znieść - badania i zabiegi medyczne, zastrzyki, a także nasze żale i pretensje, że nie daje nam ciąży, że nie daje nam dziecka. Tymczasem to ciało - my - potrzebuje zaopiekowania i dbałości. Taką opieką może być właśnie porzucenie nałogów, zmiana diety na bardziej odżywcza, wyjście na świeże powietrze i aktywność fizyczna. Te zmiany mogą przynieść Wam upragnioną ciążę, a na pewno poprawią Wasze samopoczucie i jakość życia. Mogą też dać poczucie, że ważną część leczenia jest w Waszych rękach, a nie tylko w rękach lekarzy.

ROZDZIAŁ 6

PŁODNE PRZEPISY

Przygotowaliśmy 28 przepisów, by zainspirować Was do zmiany służącej zdrowiu i płodności. Mamy dla Was 7 pomysłów na śniadania, 7 na obiady, 7 na kolacje i 7 na przekąski. Korzystajcie z nich tak, jak Wam odpowiada. To, co proponujemy na śniadanie, może być równie dobrze kolacją. Jeśli Wasz styl życia powoduje, że dania obiadowe lepiej pasują na kolację, to też jest ok. Porcje z przepisów zależą od Waszego zapotrzebowania energetycznego, które powinniście sobie wyliczyć według informacji w poprzednich rozdziałach albo z pomocą dietetyka. Dla niektórych z Was porcje z przepisów wystarczą na 2 dni, dla innych na jeden posiłek, ale zostanie trochę do zabrania do pracy następnego dnia. Porcje z jednogarnkowych dań można też zamrozić, żeby wyciągnąć wtedy, kiedy kompletnie nie macie czasu albo energii na gotowanie. Pamiętajcie też, że te przepisy mogą być po prostu inspiracją do podrasowania Waszych ulubionych posiłków. I nie próbujcie gotować wszystkich posiłków w jeden tydzień. Zmiany, żeby były stabilne, muszą toczyć się w spokojnym tempie. Może w pierwszym tygodniu wystarczy zrobić granolę, jeden

obiad z przepisów i zamienić pieczywo na pełnoziarniste? A może pić więcej wody i zrobić humus? Bawcie się gotowaniem, cieszcie się dbaniem o swoje zdrowie i o siebie nawzajem. Niech to będzie relaks, a nie dodatkowy stres.

Smacznego, Kochani!

W planie podajemy szczegółową wartość makroskładników dla całego przepisu:

E - ENERGIA

WO - WĘGLOWODANY OGÓŁEM

BO - BIAŁKO OGÓŁEM

T - TŁUSZCZE

Liczba porcji zależy od indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego.



POMYSŁY NA ŚNIADANIE

TWAROŻEK Z WARZYWAMI

(E: 918 kcal; W0: 97,58 g; B0: 61,53 g; T: 36,53 g)

W naszej kuchni coraz częściej goszczą przepyszne nowości. Doceniam je, ale lubię też sięgać po tradycyjne, zdrowe śniadania!

Przepyszny twarożek z warzywami na żytnim chlebie to dobry i zdrowy początek dnia.

Awokado dostarczy porcji kwasów omega-3, a pomidory i zawarty w nich likopen rozprawią się z wolnymi rodnikami - niszczyicielami plemników.

Nie zapomnij o kiełkach - świetnych przeciwutleniaczach! Dzięki nim Twoje śniadanie będzie wyglądało jak milion dolarów i smakowało jeszcze lepiej.

Twarożek przygotowany według przepisu wystarczy na 2-4 porcje.

Awokado - 1 sztuka (140 g)

Chleb żytni razowy - 3 kromki (105 g)

Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)

Pomidor - 1 sztuka (170 g)

Rzodkiewka - 10 sztuk (150 g)

Ser twarogowy, półtłusty - 8 i 1/3 plastra (250 g)

Sól biała - 2 szczypty (2 g)

Kiełki lucerny - 2 łyżki (20 g)

Cebula dymka, szczypiorek - 8 łyżek (40 g)

Sposób przygotowania:

1. Ugnieć widelcem twaróg i awokado, a następnie wymieszaj z pokrojonymi drobno warzywami.
2. Posól do smaku, posyp kiełkami i zjadaj z razowym chlebem.

UWAGA: możesz ominąć szczypiorek, jeśli dodajesz rzodkiewki albo dodać inne warzywa - ogórka, dowolne kiełki.



TOST Z JAJKIEM I AWOKADO

(E: 519 kcal; W0: 61,86 g; B0: 21,94 g; T: 21,98 g)

Uwielbiasz jajko na miękko, a Twój facet jest fanem sadzonych? To śniadanie to propozycja dla Was! Płodne awokado w asyście ulubionego jaja i zielonej rukoli zagwarantuje Wam dawkę energii na dobry początek dnia!

Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100 g)

Chleb wiejski - 2 i 1/2 kromki (100 g)

Awokado - 1/2 sztuki (70 g)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Rukola - 2 garście (40 g)

Sól morska - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

1. Kromki chleba opiecz w tosterze.
2. Na kromki chleba połóż plasterki awokado.
3. Przygotuj jajko tak jak lubisz - w koszulce, na miękko lub smażone i połóż na toście z awokado.
4. Posól i popieprz, a następnie posyp rukolą. Rukolę można delikatnie polać łyżką dressingu musztardowo-słodkiego.

DRESSING MUSZTARDOWO-SŁODKI

(E: 490 kcal; W0: 7,12 g; B0: 0,7 g; T: 50,45 g)

Musztarda - 1 łyżeczka (10 g)

Oliwa z oliwek - 5 łyżek (50 ml)

Syrop klonowy - 1 łyżeczka (5 g)

Ocet jabłkowy - 5 łyżek (30 ml)

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki starannie wymieszaj (najłatwiej potrząsać w zamkniętym słoiczku).
2. Zamiast syropu klonowego można dodać podobną ilość innego słodzidła, np. chutney z mango albo zwykły cukier.

UWAGA: można zrobić więcej i trzymać w lodówce, żeby móc zawsze łatwo i szybko przygotować sałatkę.



GRYCZANKA Z GRUSZKĄ

(E: 1073 kcal; W0: 165,43 g; B0: 40,62 g; T: 33,83 g)

Żaden ze składników tego przepysznego śniadania nie jest przypadkowy!

Płatki gryczane mają niski indeks glikemiczny (ważne przy insulinooporności) i zapewnią Ci energię na wiele godzin. Kakao rozprawi się z wolnymi rodnikami (plemniki będą zachwycone!), a cynamon pomoże ustabilizować poziom cukru we krwi.

Do tego soczysta gruszka, która oprócz zestawu witamin zawiera jod wspomagający pracę tarczycy. Chyba nie muszę Cię dłużej zachęcać?

Gruszka - 2 sztuki (260 g)

Kakao 16%, proszek - 2 łyżki (20 g)

Migdały - 2 łyżki (30 g)

Napój sojowy - 2 szklanki (460 ml)

Cynamon, mielony - 5 łyżeczek (20 g)

Płatki gryczane - 12 i 1/2 łyżki (100 g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj płatki w mleku z dodatkiem kakao i cynamonu.
2. Gruszki pokrój do misek, dołóż posiekane migdały i zalej ugotowanymi płatkami.



GRANOLA ORZECHOWA

(E: 3803 kcal; WO: 147,94 g; BO: 102,19 g; T: 195,87 g)

Tym z Was, którzy zdążyli już zaprzyjaźnić z granolą, nie trzeba jej polecać. Tym, którzy nie mieli jeszcze okazji się w niej rozkochać, powiem tylko tyle - nie traćcie ani dnia więcej!

To sposób na przepyszny, ale też zdrowy i megapłodny początek dnia.

Mieszanka orzechów, sezamu i lnu to skarbnica witamin, składników mineralnych (również tych superpłodnych, jak selen, cynk czy kwas foliowy) oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Płatki owsiane doskonale regulują gospodarkę węglowodanową i zapewniają energię na wiele godzin. Do tego pyszne, soczyste owoce... Aż chce się wstać i biec na śniadanie!

Granola z jogurtem sprawdzi się nie tylko na śniadanie. To również doskonała przekąska i świetny sposób na zdrowy deser.

Dynia, pestki, łuskane - 4 łyżki (40 g)

Orzechy włoskie - 1 i 2/3 garści (50 g)

Sezam, nasiona - 8 łyżeczek (40 g)

Len, nasiona - 2 łyżki (20 g)

Jabłko - 1 sztuka (180 g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100 g)

Maliny - 1 garść (70 g)

Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)

Orzechy laskowe - 1 i 2/3 garści (50 g)

Płatki owsiane - 40 łyżek (400 g)

Rodzynki - 3 i 1/3 garści (100 g)

Syrop klonowy - 4 łyżeczki (20 g)

Orzechy brazylijskie - 12 i 1/2 sztuki (50 g)

Sposób przygotowania:

Ilość granoli na 10-12 porcji.

- 1.** Rozgrzej piekarnik do 170°C.
- 2.** Odłóż na bok orzechy (posiekane), które dołożysz później i rodzynki, których się nie piecze.
- 3.** Zatrzyj jabłko na grubej tarce i wymieszaj wraz z pozostałymi składnikami.
- 4.** Wyłóż dwie blaszki papierem do pieczenia i wysyp na nie mieszankę granoli. Równomiernie rozprowadź na całej blaszce.
- 5.** Piecz ok. 20-25 minut, mieszając co ok. 5 minut.
- 6.** Na ostatnie 5 minut dołóż orzechy.
- 7.** Po wyjęciu z piekarnika, domieszaj rodzynki, poczekaj aż granola wystygnie i zamknij w szczelnym pojemniku.
- 8.** Podawaj ze skyrem lub jogurtem naturalnym i świeżymi owocami.



PASTA KANAPKOWA Z AWOKADO I ORZECHÓW

(E: 1069 kcal; W0: 123,77 g; B0: 30,17 g; T: 55,43 g)

Te proste, pyszne i płodne kanapki to jedno z moich ulubionych śniadań. Szczególnie latem, kiedy mogę zajadać je w asyście przepysznych, malinowych pomidorów.

Awokado dostarczy porcji zdrowych tłuszczów i antyoksydantów, a likopen - pogromca wolnych rodników zawarty w pomidorach - wchłonie się w jego towarzystwie o wiele szybciej. Zielona pietruszka dostarczy dużej porcji witaminy C. Ocet jabłkowy pomoże wyregulować gospodarkę węglowodanową. Smacznego!

Orzechy włoskie - 1 i 2/3 garści (50 g)

Awokado - 1 sztuka (140 g)

Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (30 g)

Pomidor - 2 sztuki (340 g)

Chleb graham - 6 kromek (180 g)

Ocet jabłkowy - 2 łyżki (12 ml)

Sposób przygotowania:

- 1.** Rozgnieć awokado widelcem, wymieszaj z posiekanymi orzechami, octem i posiekaną natką pietruszki. Dopraw solą i pieprzem.
- 2.** Podawaj z chlebem (najlepiej tostowym) i pokrojonym pomidorem.



PIECZONA OWSIANKA

(E: 1576 kcal; WO: 204,4 g; BO: 58,15 g; T: 62,55 g)

Owsianka to od zawsze jedno z moich ulubionych śniadań. Kiedyś przygotowałam ją tylko w tradycyjny sposób - z mlekiem oraz odrobiną soli i miodu. Teraz, jeżeli mam rano trochę więcej czasu, stawiam na wersję z bananami i wiśniami zapiekaną w piekarniku. Jest obłędna!

Płatki owsiane zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) oraz są źródłem witamin z grupy B - ważnych dla prawidłowego funkcjonowania układu hormonalnego. Są również dobrym przeciwutleniaczem i mają niski indeks glikemiczny, szczególnie ważny w przypadku insulinooporności. Dodane do płatków orzechy włoskie, banany i wiśnie to z kolei fantastyczny zestaw wspierający męską płodność. Smacznego!

Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150 g)

Wiśnie bez pestek, świeże lub mrożone - 3 garście (200 g)

Orzechy włoskie - 1 i 2/3 garści (50 g)

Banan - 2 sztuki (250 g)

Napój sojowy - 1 szklanka (250 ml)

Płatki owsiane - 15 łyżek (150 g)

Sposób przygotowania:

1. Namocz płatki owsiane w mleku i wstaw na noc do lodówki.
2. Jeśli używasz wiśni mrożonych, wyjmij je do rozmrożenia bezpośrednio przed pieczeniem.
3. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
4. Rozgnieć banany widelcem i wymieszaj w naczyniu żaroodpornym z namoczonymi płatkami.
5. Roztrzep jajka widelcem i wymieszaj z płatkami. Dodaj świeże lub rozmrożone wiśnie i orzechy.
6. Zapiekaj w piekarniku przez około 20 minut, aż jajka się zsiądą.



SZAKSZUKA

(E: 1029 kcal; WO: 137,73 g; BO: 50,83 g; T: 39,48 g)

Szakszuka to wyśmienita i o wiele zdrowsza alternatywa dla tradycyjnej jajecznicy! Pozwala na włączenie do śniadania dużej porcji warzyw, w tym tych, które są szczególnie polecane w płodnej diecie. Jeżeli nie przepadasz za jajkami w wersji sadzonej, możesz wbić je na patelnię i wymieszać z przesmażonymi warzywami.

Jajka wyposażą Cię w niezbędną porcję aminokwasów, żelaza oraz witamin z grup A, D i E - potrzebnych do właściwego funkcjonowania układu hormonalnego. Pomidory i papryka słyną z właściwości przeciwutleniających. Z kolei cebula ma silne działanie bakteriobójcze i jest bogata w witaminę C. Jeśli dodasz do tego kielki, będzie pięknie i jeszcze zdrowiej.

- Jajka kurze, całe - 4 sztuki (200 g)
- Cebula - 1 sztuka (100 g)
- Czosnek - 2 ząbki (10 g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230 g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200 g)
- Kmin rzymski, suszony - 2 łyżeczki (6 g)
- Chleb graham - 6 kromek (180 g)
- Czarnuszka - 2 łyżeczki (10 g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (1 g)

Sposób przygotowania:

1. Paprykę i cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż wszystko na łyżce oliwy.
2. Dodaj pomidory i kmin oraz szczyptę soli.
3. Zrób miejsce na patelni, by wbić jajka, a następnie smaź pod przykryciem, tak by białko się ścięło.
4. Posyp gotowe danie mięta, kolendrą oraz czarnuszką i podawaj z pieczywem (najlepiej tostowym).





POMYSŁY NA OBIAD

ŁOSOŚ Z SEZAMEM

(E: 1410 kcal; WO: 97,58 g; BO: 93,75 g; T: 63,82 g)

Łososia nie trzeba nikomu przedstawiać - jest przepyszny i można go przygotować na wiele prostych sposobów. Znakomicie sprawdza się jako zastępstwo dla mięsa, które w diecie wielu osób zajmuje zbyt wiele miejsca. O łososiu powinnaś wiedzieć coś jeszcze - jest fantastycznym wsparciem dla płodności! Zawiera także kwasy omega-3, witaminy D, A i E, a do tego selen i cynk.

Gdy połączysz go z mango, ogórkiem, papryką i zielonymi liśćmi kolendry, eksplodują wszystkie Twoje zmysły! To danie stanie się hitem w Twojej kuchni.

Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10 g)

Limonka - 1 sztuka (100 g)

Łosoś, świeży - 2 sztuki (400 g)

Mango - 1/2 sztuki (140 g)

Ogórek - 1 sztuka (180 g)

Papryka chili - 1 sztuka (20 g)

Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100 g)

Sól morską - 1 szczypta (1 g)

Kolendra liście, świeże - 2 garście (2 g)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Pokrój w kostkę obranego ogórka i mango oraz paprykę, posiekaj drobno papryczkę chili i wszystko wymieszaj w miseczce z sokiem z połowy limonki.
3. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie wymieszaj z sezamem.
4. Łososia posyp solą i pieprzem oraz skrop sokiem z limonki, piecz przez 15-20 min.
5. Na talerz wyłóż ryż, na niego połóż łososia, a na łososia warzywa z mango i posyp świeżą kolendrą.



KASZOTTO Z SOCZEWICĄ

(E: 1448 kcal; WO: 240,44 g; BO: 59,14g; T: 35,22 g)

Kasza pęczak ma najniższy indeks glikemiczny spośród wszystkich kasz, dlatego jest szczególnie polecana osobom z insulinoopornością oraz chorującym na cukrzycę. Gdy połączysz ją z soczewicą - skarbnicą białka roślinnego - otrzymasz przepyszne i megapłodne danie. Smacznego!

Bazylia, świeża - 1 garść (3 g)
Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (400 ml)
Cebula - 1 sztuka (100 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)
Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (3 0g)
Por - 1 sztuka (140 g)
Pieprz czarny - 2 szczypty (2 g)
Tymianek, suszony - 2 łyżeczki (6 g)
Soczewica zielona - 1/2 szklanki (100 g)
Kasza jęczmienna, pęczak - 2 woreczki (200 g)
Ser parmezan, tarty - 2 i 1/2 łyżki (20 g)
Sok z cytryny - 5 łyżek (30 ml)
Grzyby, suszone - 1 garść (10 g)

Sposób przygotowania:

Poprzedniego wieczoru lub kilka godzin wcześniej namocz grzyby, potem je ugotuj.

1. Posiekaj drobno cebulę i czosnek, podsmaż je w woku na oliwie.
2. Ugotuj soczewicę i odcedź wodę.
3. Dodaj suchą kaszę pęczak i zamieszaj żeby się chwilę uprzyżyła w oliwie. Zaczynij dodawać po trochę bulion, żeby kasza zaczęła się gotować. Dodaj tymianek. Dodawaj bulion na zmianę z wodą z gotowania grzybów, aż kasza będzie ugotowana.
4. Dodaj soczewicę i sok z cytryny - wymieszaj.
5. Podawaj posypane parmezanem i natką.

UWAGA: bulion można przygotować samodzielnie lub kupić dobrej jakości w proszku lub kostce. Jeśli masz mniej czasu, to ugotuj kaszę w osobnym garnku w bulionie, a następnie wymieszaj z warzywami przed podaniem.



STIR-FRY KOLOROWY ORZECHOWY

(E: 1375 kcal; WO: 132,29 g; BO: 84,34 g; T: 62,92 g)

Stir-fry to danie z woka, którego przygotowanie polega na "smażeniu w ruchu". Dosłownie - mieszaj i smaż! Na Twojej patelni same znakomitości - delikatne mięso z kurczaka (możesz zastąpić je tofu, krewetkami, rybą albo brązową soczewicą), kolorowe warzywa, orzechy i sezam...

Brokuły są doskonałymi przeciwutleniaczami, które są niezbędne dla procesu spermatogenezy. Mają też niski indeks glikemiczny (ważny przy insulinooporności) oraz właściwości przeciwzapalne istotne w diecie przy PCOS. Groszek cukrowy oprócz porcji roślinnego białka dostarczy mnóstwa witaminy C, witamin z grupy B oraz żelaza, magnezu, fosforu i potasu. Do tego komosa ryżowa - bomba bardzo wysokiej jakości białka wzbogacona armią antyoksydantów! To jak? Patelnia przygotowana?

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200 g)
- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10 g)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250 g)
- Czosnek - 2 ząbki (10 g)
- Groszek cukrowy - 3 i 2/3 garści (200 g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10 g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30 ml)
- Orzechy nerkowca - 1 garść (35 g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (250 g)
- Papryka chili, w proszku - 1/2 łyżeczki (2 g)
- Sos sojowy - 3 łyżeczki (15 g)
- Cebula dymka - 4 sztuki (80 g)
- Sok cytrynowy - 5 łyżek (30 ml)
- Komosa ryżowa (quinoa), ziarna - 2/3 szklanki (100 g)

Sposób przygotowania:

1. Pokrój mięso i paprykę w cienkie paski, a brokuł podziel na małe różyczki i ugotuj al dente wraz z groszkiem cukrowym.
2. Ugotuj komosę ryżową (możesz zastąpić ją ryżem brązowym lub kaszą gryczaną)
3. Imbir i czosnek zetrzyj na tarce lub drobno pokrój i przez chwilę podsmaż w woku na łyżce oliwy.
4. Dodaj mięso z połową soku cytrynowego, łyżką sosu sojowego i papryką chili (jeśli wolisz, może być łagodna papryka), po chwili dodaj pokrojoną paprykę.
5. Kiedy mięso się zetnie dodaj pozostałą oliwę, brokuły, groszek cukrowy i nerkowce.
6. Podawaj z komosą, posyp ziarnem sezamu i dymką. Świetnie smakuje też z dodatkiem świeżej kolendry lub natki pietruszki.

UWAGA: mięso kurczaka możesz zastąpić pokrojonym tofu, krewetkami, rybą albo brązową soczewicą.



CURRY Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI

(E: 1307 kcal; WO: 204,43 g; BO: 44,25 g; T: 37,13 g)

Curry kojarzy nam się zwykle z kurczakiem. Jednak w myśl zasady ograniczania tłuszczów zwierzęcych proponuję Tobie (i Twojej owulacji ;)) przepyszną wersję z ciecierzycą. Żeby nie było, że dbasz tylko o siebie, do curry dodaj czerwoną paprykę - skarbnicę antyoksydantów, która wspomogę proces produkcji plemników.

Wybierając mleczko kokosowe, zwróć uwagę na zawartość ekstraktu z kokosa - im więcej, tym lepiej.

Korzeń imbiru, surowy - 1/3 sztuki (30 g)

Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100 ml)

Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)

Papryka czerwona - 1 sztuka (250 g)

Pieczarka uprawna, świeża - 8 sztuk (160 g)

Przyprawa curry - 6 i 1/4 łyżeczki (25 g)

Kmin rzymski, suszony - 1 łyżeczka (3 g)

Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100 g)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Cebula dymka - 5 sztuk (100 g)

Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1 puszka (250 g)

Kolendra liście, świeże - 2 garście (2 g)

Passata - 2 szklanki (500 g)

Sposób przygotowania:

- 1.** Zetrzyj imbir na drobnej tarce i delikatnie podsmaż na oliwie w garnku z grubym dnem. Dodaj do garnka pokrojoną paprykę oraz pieczarki i duś pod przykryciem przez kilka minut.
- 2.** Następnie dodaj mleczko kokosowe, przyprawę curry oraz mielony kmin rzymski. Kiedy papryka zmięknie, dodaj ciecierzycę i passatę, a następnie gotuj na małym ogniu przez ok. 15 minut.
- 3.** Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją w osobnym garnku.
- 4.** Dopraw potrawę solą do smaku.
- 5.** Posiekaj dymkę i świeżą kolendrę.
- 6.** Serwuj danie z ryżem obficie posypane dymką i kolendrą.



RYBA ZE SZPINAKIEM

(E: 1317 kcal; W0: 125,86 g; B0: 102,11 g; T: 48,59 g)

Na Twoim stole przynajmniej dwa razy w tygodniu powinna pojawić się morska ryba.

Dorsz to bogate źródło białka, kwasów omega-3, witamin z grupy B oraz A, E i C - doskonałych antyoksydantów. Zawiera również słuszną porcję minerałów, w tym nieocenionego wspomagacza spermatogenezy - seleniu. W połączeniu ze szpinakiem (ogromna dawka witaminy A oraz kwasu foliowego) oraz makaronem razowym stanowi wspaniałe danie, które ma szansę podkręcić płodność. Do tego, w towarzystwie limonki i mleczka kokosowego, smakuje naprawdę wyjątkowo!

Cukinia - 1 sztuka (600 g)
Czosnek - 3 ząbki (15 g)
Dorsz, świeży - 4 sztuki (400 g)
Limonka - 1 sztuka (100 g)
Makaron razowy, pszenny - 1 i 1/3 szklanki (100 g)
Migdały, płatki - 2 łyżki (30 g)
Mleczko kokosowe - 5 łyżek (50 ml)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)
Por - 1 sztuka (140 g)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)
Szpinak - 12 garści (300 g)
Sól morska - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

1. Rybę polej sokiem z limonki, posyp solą i pieprzem, piekarnik rozgrzej do 180°C.
2. Na patelni na oleju duś szpinak z czosnkiem oraz odrobiną soli i pieprzu przez ok. 5 minut. Następnie zdejmuj wszystko z patelni.
3. Na patelni podgrzej mleczko kokosowe z sokiem z limonki i płatkami migdałowymi.
4. W naczyniu żaroodpornym ułóż plasterki cukinii i pora z odrobiną oliwy oraz ziołami - tymiankiem lub cząbrem. Na nich ułóż rybę, a następnie szpinak. Na sam wierzch wylej mleczko kokosowe z limonką i migdałami. Wszystko piecz przez ok. 25 minut.
5. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i podawaj razem z zapiekaną rybą.



CHILLI FASOLOWE

(E: 1546 kcal; WO: 239,07 g; BO: 56,48 g; T: 50,06 g)

Proste, szybkie i megasmaczne danie - takie lubię najbardziej! Do tego skomponowane tak, żeby kompleksowo wspomagać płodność!

Czerwona fasola doskonale wpływa na gospodarkę hormonalną i wspomaga owulację. Duża dawka czosnku to turbodoładowanie selenu niezbędnego dla produkcji plemników. Papryka, pomidory, cukinia i seler naciowy tworzą armię przeciwutleniaczy gotowych rozprawić się z każdym napotkanym na drodze wolnym rodnikiem. Do tego pasta z awokado i zawarte w niej kwasy omega-3. Prawda, że płodnie?

Awokado - 1/2 sztuki (70 g)

Cebula czerwona, surowa - 1 i 1/3 sztuki (150 g)

Cukinia - 1/2 sztuki (300 g)

Czosnek - 4 ząbki (20 g)

Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30 ml)

Papryka chili - 1 sztuka (20 g)

Pomidory w puszcze - 2 szklanki (480 g)

Kmin rzymski, suszony - 1 łyżeczka (3 g)

Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100 g)

Seler naciowy - 1/7 sztuki (50 g)

Sól biała - 4 szczypty (4 g)

Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2 szklanki (340 g)

Kolendra liście, świeże - 5 garści (5 g)

Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)

Papryka zielona - 3 sztuki (420 g)

Papryka wędzona - 1 łyżeczka (4 g)

Sposób przygotowania:

1. Na oliwie podsmaż posiekaną 1 cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Duś pod przykryciem przez kilka minut.
2. Dodaj pokrojoną paprykę, chili, cukinię i seler naciowy. Duś, aż zmiękną, ale zachowają trochę chrupkości.
3. Dodaj paprykę wędzoną, sól, kmin rzymski oraz pomidory z puszek i poczekaj aż się zagrzeje.
4. Dodaj fasolę i gotuj przez ok. 20 minut.
5. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
6. W osobnej miseczce awokado rozgnieć widelcem, dodaj pokrojoną połówkę czerwonej cebuli i dwie łyżki soku z cytryny. Posól do smaku.
7. Podawaj chilli z ryżem i łyżką pasty z awokado. Posyp świeżą pokrojoną kolendrą.



PIECZONE WARZYWA Z ZIELONYM DIPEM ORAZ SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA

(E: 1270 kcal; WO: 172,71 g; BO: 40,39 g; T: 54,73 g)

To danie może mieć nieskończenie wiele wersji. Możesz wzbogacić je ulubionym warzywem lub wyrzucić z przepisu to, czego akurat nie masz lodówce. W sezonie grillowym zamiast do piekarnika możesz wrzucić warzywa na ruszt, a na talerzu położyć koło nich kawałek grillowanego łososia albo chudego mięsa. Możesz wykorzystać surowe warzywa - marchew, paprykę, pomidora, seler naciowy - i w połączeniu z zielonym dipem potraktować je jako przekąskę. W każdej z wersji będzie pyszną skarbnicą antyoksydantów, witamin i minerałów!

Brokuły - 1/2 sztuki (250 g)

Cebula czerwona, surowa - 1 sztuka (100 g)

Cukinia - 1/2 sztuki (300 g)

Cytryna - 1/2 sztuki (40 g)

Czosnek - 2 ząbki (10 g)

Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20 g)

Ogórek - 1 sztuka (200 g)

Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)

Orzechy nerkowca - 2 garście (70 g)

Papryka czerwona - 1 sztuka (230 g)

Papryka żółta - 1 sztuka (200 g)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Seler naciowy - 1/8 sztuki (30 g)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180 g)

Bat - 1 sztuka (230 g)

Sposób przygotowania:

Orzechy nerkowca trzeba namoczyć wcześniej na ok. 4 godziny.

1. Włącz piekarnik na 180°C.
2. Warzywa do pieczenia (ziemniaki, batat, papryki, cebulę, cukinię, brokuły) pokrój w kawałki i wymieszaj z 2 łyżkami oliwy. Na tym etapie lepiej warzyw nie solić, bo puszczą sok, ale możesz posypać pieprzem i dowolnymi ziołami.
3. Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i włóż do rozgrzanego piekarnika na około 35 minut lub do upieczenia ziemniaków.
4. Kiedy pieką się warzywa, możesz zrobić zielony dip. Namoczone i odcedzone nerkowce, obrane ogórki, zgnieciony czosnek, seler naciowy i koper włóż do pojemnika i zblenduj na gładki krem. Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodaj do niego trochę zimnej wody. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
5. Podawaj warzywa polane zielonym dipem.

UWAGA: zamiast pieczonych warzyw możesz podać surowe - pomidory, ogórki, kalarepę, marchew albo upieczone warzywa korzeniowe. Dip można też podać jako element grilla z chudym mięsem lub rybą.



SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA

(E: 268 kcal; W0: 40,31 g; B0: 5,35 g; T: 11,08 g)

Cebula czerwona, surowa - 1/2 sztuki (50 g)

Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)

Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Tymianek, świeży - 1/2 łyżeczki (4 g)

Sól morską - 1 szczypta (1 g)

Buraki, gotowane - 2 sztuki (240 g)

Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)

Sposób przygotowania:

1. Zetrzyj na grubej tarce buraki i jabłko.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem z tymiankiem, dopraw cytryna, solą i pieprzem.





POMYSŁY NA KOLACJĘ

OMLET Z FASOLI

(E: 773 kcal; W0: 107,67 g; B0: 24,01 g; T: 33,78 g)

Omlet z fasoli na słodko? I to jaki!

To pyszne danie to nie tylko rozkosz dla podniebienia, ale też porządna dawka wspomagaczy płodności. Fasola zwiększa Twoją szansę na owulację i jest bogatym źródłem ważnych dla męskiej płodności selenu i cynku. Kakao - oprócz tego, że pobudza endorfiny - jest znakomitym przeciwutleniaczem.

Jogurt sojowy możesz zastąpić skyrem, jogurtem naturalnym lub dowolnym, który lubisz (najlepiej niesłodzonym), a truskawki innymi owocami - malinami, borówkami czy wiśniami.

Banan - 1 sztuka (120 g)

Kakao 16%, proszek - 2 łyżki (20 g)

Ksylitol - 4 łyżeczki (28 g)

Napój sojowy - 2/3 szklanki (150 ml)

Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)

Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4 g)

Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200 g)

Fasola konserwowa, w puszcze - 1 i 1/3 szklanki (240 g)

Wegański jogurt sojowy, naturalny - 10 łyżek (200 g)

Sposób przygotowania:

1. Zblenduj wszystkie składniki oprócz truskawek i oliwy.
2. Rozgrzej oliwę na patelni i smaż małe placuszki po jednej i drugiej stronie.
3. Podawaj placuszki z plasterkami truskawek i jogurtem.

UWAGA: jogurt sojowy można zastąpić skyrem, jogurtem naturalnym, migdałowym albo innym dowolnym, najlepiej niesłodzonym, a truskawki innymi owocami - malinami, borówkami, wiśniami.



HUMUS Z DOWOLNYMI WARZYWAMI

(E: 1411 kcal; W0: 212,8 g; B0: 56,89 g; T: 44,95 g)

Humus podany z pieczywem i ulubionymi warzywami doskonale sprawdzi się w roli kolacji. Możesz go również wykorzystać jako zdrową przekąskę na wieczorny seans filmowy. Pokrojone w słupki marchewki, papryki czy seler z dodatkiem humusu z powodzeniem zastąpią lub uzupełnią nachosy.

Ciecierzycza to bogate źródło białka roślinnego. W płodnej diecie powinna zastąpić jak najwięcej białek zwierzęcych. Jest też źródłem witamin z grupy B oraz kwasu foliowego.

Chleb pita, razowy - 3 sztuki (210 g)

Cytryna - 1 sztuka (80 g)

Czosnek - 2 ząbki (10 g)

Masło sezamowe, tahini - 3 łyżki (60 g)

Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)

Sól morską - 1 szczypta (1 g)

Ciecierzycza gotowana - 12 i 1/2 łyżki (250 g)

Woda - 1/5 szklanki (50 ml)

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę, tahini, czosnek przeciśnięty przez praskę, sok z cytryny, świeżo zmielone siemię lniane i wodę zblenduj razem na gładką masę.
2. Podawaj z chlebkiem pita i świeżymi warzywami - pomidorem, ogórkiem, surową marchewką, kalarepą itp.
3. Warto posypać też natką pietruszki lub kolendry, a także nasionami czarnuszki.



PLACKI GRYCZANE

(E: 1012 kcal; WO: 149,39 g; BO: 39,42 g; T: 27,4 g)

Kasza gryczana to w płodnej kuchni absolutny top! Niski indeks glikemiczny oraz pakiet ważnych witamin i mikroelementów sprawiają, że wspomaga gospodarkę węglowodanową, pomaga wyregulować poziomy hormonów i wpływa korzystnie na proces produkcji plemników. Jej właściwości podbijają likopen (pogromca wolnych rodników zawarty w suszonych) pomidorach oraz czarnuszka - absolutny hit wśród wspomagaczy jakości nasienia.

Świetnie smakują w asyście łososia i sałaty, ale sprawdzą się również jako dodatek do innych dań.

Czosnek, granulowany - 1 i 2/3 łyżeczki (5 g)

Kasza gryczana, niepalona - 1 szklanka (200 g)

Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Pomidory suszone w oliwie - 4 i 1/4 plastra (30 g)

Sałata - 1/4 sztuki (50 g)

Czarnuszka - 1 łyżeczka (5 g)

Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50 g)

Sposób przygotowania:

1. Wyplucz kaszę w zimnej wodzie, a następnie zalej czystą zimną wodą, tak aby centymetr wody był ponad kaszą. Odstaw na noc (albo minimum na 8 godzin) do lodówki.
2. Po tym czasie zblenduj kaszę na gładkie ciasto, dodaj pokrojone pomidory oraz pozostałe składniki i przyprawy. Wymieszaj.
3. Smaż niewielkie placki na suchej patelni lub w piekarniku na papierze do pieczenia (180°C , przez ok.15-20 minut).
4. Podawaj z kawałkami łososia i sałatą z odrobiną dressingu (przepis na dressing musztardowo-słodki znajdziesz w pomysłach na śniadanie).

UWAGA: zamiast sałaty możesz podać inne dowolne surowe warzywa. Możesz też serwować placki z dodatkiem serka kremowego albo z dipem z nerkowców (przepis na ten dip znajdziesz w pomysłach na obiad).



SMALEC WEGE Z CHRUPIĄCYM DODATKIEM - KANAPKI

(E: 871 kcal; W0: 142,66 g; B0: 30,5 g; T: 24,43 g)

Niewiele dań zaskoczyło mnie tak, jak ten smalec - jest przepyszny! Z dodatkiem skwarek z prażonej kaszy gryczanej to prawdziwy majstersztyk!

Pamiętaj - fasola doskonale zastępuje w diecie białko zwierzęce i wpływa korzystnie na gospodarkę hormonalną. A jeżeli masz ochotę jeszcze bardziej podkreślić prozdrowotne wartości tej pasty, udekoruj ją ulubionymi kiełkami.

Jeżeli lubisz smalec w tradycyjnym towarzystwie ogórka kiszzonego to świetnie! Kiszonki to rarytas dla bakterii jelitowych, które pomogą zadbać o trawienie i odporność.

Cebula - 1 sztuka (100 g)

Chleb żytni razowy - 4 i 1/4 kromki (150 g)

Kasza gryczana - 1/8 woreczka (10 g)

Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)

Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)

Sos sojowy - 1 łyżeczka (5 g)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Fasola biała, gotowana - 1 szklanka (180 g)

Ogórki kiszzone - 3 sztuki (180 g)

Pieprz biały - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

- 1.** Na patelni zeszklij posiekaną cebulę z jedną łyżką oliwy, dodaj sól i pieprz, duś 3-5 minut pod przykryciem.
- 2.** Odsącz fasolę, dodaj do niej zeszkloną cebulę, majeranek i sos sojowy, a następnie wszystko zmiksuj.
- 3.** Na czystej patelni rozgrzej pozostałą oliwę i wsyp do niej kaszę z odrobiną soli. Praż ok. 2-3 minuty, uważając, by kasza się nie przypaliła.
- 4.** Przesyp uprażoną kaszę na papierowy ręcznik, by odsączyć z nadmiaru tłuszczu, a następnie dosyp do pasty i wymieszaj.
- 5.** Serwuj smalec na kromkach chleba z pokrojonymi ogórkami i innymi dowolnymi surowymi warzywami.



KANAPKI Z PASTĄ POMIDOROWĄ

(E: 768 kcal; WO: 69,43 g; BO: 47,41 g; T: 37,81 g)

Ta pyszna pasta sprawdzi się nie tylko na kolację, ale też na śniadanie czy na kanapki do pracy. Tofu to sprasowany twaróg, który wytwarza się na bazie mleka sojowego. W połączeniu z suszonymi pomidorami dostarczy organizmowi nie tylko cennych roślinnych białek, ale także sporą dawkę antyoksydantów. Nie zapomnij o kielkach - płodnym topem jest oczywiście czarnuszka, ale możesz użyć innych, tych ulubionych albo tych, które akurat masz w lodówce.

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Tofu, twarde - 10 plastrów (250 g)

Sól morska - 1 szczypta (1 g)

Czarnuszka - 1 łyżeczka (5 g)

Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 i 1/2 kromki (100 g)

Szczypiorek - 5 łyżek (25 g)

Pomidory suszone w oleju - 12 plastrów (84 g)

Kielki jarmużu - 1/8 garści (4 g)

Sposób przygotowania:

1. Rozkrusz tofu i wrzuć do blendera.
2. Pomidory pokrój na paski i dodaj do tofu, a następnie zmiksuj na gładką masę.
3. Posiekaj szczypiorek, dodaj do masy i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Podawaj z chlebem (najlepiej pełnoziarnistym, na zakwasie) posypane czarnuszką (można ją też domieszać do pasty) i świeżymi dowolnymi kielkami.



PEŁNOZIARNISTE PLACKI Z BORÓWKAMI

(E: 589 kcal; W0: 80,97 g; B0: 18,27 g; T: 23,64 g)

Proponuję je na kolację, ale równie dobrze sprawdzą się w roli śniadania. Są pyszne, zdrowe i proste w przygotowaniu!

Jajko to bogate źródło witaminy E, żelaza i łatwo przyswajalnych aminokwasów. Borówki to mistrzowie wśród przeciwutleniaczy. Z kolei cynamon ma znakomite właściwości przeciwzapalne, dlatego jest szczególnie polecany w diecie przy PCOS.

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)

Borówki mrożone lub świeże – 2 garście (50 g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120 g)

Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15 g)

Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)

Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2 g)

Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 i 2/3 łyżki (70 g)

Sposób przygotowania:

1. Do miski wlej jogurt, dodaj jajka, olej i wymieszać na jednolitą masę.
2. Dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i miód, borówki i delikatnie wymieszaj rózgą tylko do połączenia się składników.
3. Rozgrzej patelnię z nieprzywierającą powłoką. Smaż na umiarkowanym ogniu przez 2 minuty z każdej strony.



PLACUSZKI Z JABŁKAMI I CYNAMONEM

(E: 1031 kcal; WO: 136,03 g; BO: 37,01 g; T: 41,86 g)

Te aromatyczne placuszki są znakomitą alternatywą dla tradycyjnych racuchów! Polecam je szczególnie tym z Was, które zmagają się z PCOS - jabłka obniżają poziom złego cholesterolu, a cynamon ma udowodnione działanie przeciwzapalne.

Jeżeli korzystasz z bardzo soczystej odmiany jabłek, możesz je po starciu odsączyć na sitku, inaczej placuszki mogą wyjść zbyt wilgotne.

Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100 g)

Jabłko - 2 sztuki (360 g)

Napój sojowy - 1/2 szklanki (120 ml)

Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)

Proszek do pieczenia - 2 łyżeczki (8 g)

Cynamon, mielony - 2 łyżeczki (8 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista - 5 łyżek (75 g)

Wegański jogurt sojowo-waniliowy - 15 łyżek (300 g)

Sposób przygotowania:

1. Zetrzyj jabłko na grubej tarce, a następnie wymieszaj dokładnie z mąką, żółtkami jajek, cynamonem, proszkiem do pieczenia i napojem sojowym.
2. Ubij białka, a następnie delikatnie wymieszaj z resztą masy.
3. Smaż małe placuszki na patelni posmarowanej oliwą.
4. Podawaj placuszki z jogurtem.

UWAGA: jogurt sojowy możesz zamienić na krowi albo skyr. Jeśli nie przepadasz za smakiem wanilii, wybierz smak naturalny.





POMYSŁY NA PRZEKAŚKI

KULKI MOCY – CZEKOLADOWA CHAŁWA

(E: 1597 kcal; W0: 266,99 g, B0: 23,79 g, T: 60,26 g)

Nazwa tego deseru jest zupełnie nieprzypadkowa! Regularne spożywanie orzechów może działać cuda dla męskiej płodności - poprawić nie tylko liczbę plemników w nasieniu, ale również ich ruchliwość, a nawet morfologię. Do tego kakao - fantastyczny przeciwutleniacz oraz nasiona amarantusa - źródło wapnia, magnezu oraz witamin z grupy B.

Orzechy włoskie - 1 garść (30 g)

Kakao, ciemne - 2 łyżki (20 g)

Masło sezamowe, tahini - 2 łyżki (40 g)

Olej kokosowy - 2 łyżki (20 ml)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Ekspandowane ziarno amarantusa - 2 łyżki (6 g)

Daktyle, medjool - 12 sztuk (325 g)

Sposób przygotowania:

1. Pokrusz orzechy w blenderze - drobno, ale nie na proszek.
2. Wymieszaj w blenderze wszystkie składniki i włóż do lodówki na 30 minut do schłodzenia.
3. Uformuj 12 kulek i przechowuj w lodówce.



KOMOSA RYŻOWA Z JOGURTEM I OWOCAMI

(E: 953 kcal; W0: 114,93 g, B0: 44,65 g, T: 35,22 g)

Komosa ryżowa - inaczej quinoa - to doskonałe źródło białka roślinnego, które w płodnej diecie powinno zastąpić to pochodzenia zwierzęcego. Podając ją z migdałami, borówkami i jogurtem, wyczarujesz fantastyczny, lekki deser. Z uwagi na niewielką kaloryczność i niski indeks glikemiczny szczególnie docenią go te z Was, które zmagają się z insulinoopornością.

Ekstrakt wanilii - 1 łyżeczka (4 ml)

Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20 g)

Migdały, płatki - 2 łyżki (30 g)

Napój sojowy - 1 szklanka (250 ml)

Komosa ryżowa (quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (80 g)

Borówka brusznica - 4 garście (200 g)

Wegański jogurt sojowy, naturalny - 20 łyżek (400 g)

Sposób przygotowania:

Składniki wystarczą na dużą porcję dla 2 osób

1. Opłucz komosę na sitku w zimnej wodzie i przełóż do garnka.
2. Zalej napojem sojowym i dodaj ksylitol, a następnie gotuj do miękkości - około 12-15 minut.
3. Jogurt wymieszaj z wanilią i płatkami migdałowymi.
4. Ułóż w miseczce warstwę ugotowanej komosy, następnie polej jogurtem i posyp owocami albo wszystko wymieszaj.

UWAGA: borówki możesz zastąpić innymi owocami w podobnej ilości, najlepiej jagodowymi, ale mogą być też pestkowe - wiśnie, śliwki, morele, brzoskwinie.



CZEKOLADOWY PLACEK Z MIGDAŁAMI

(E: 2949 kcal; W0: 123,26 g, B0: 62, 94 g, T: 247,85 g)

Doskonała alternatywa dla tradycyjnego brownie. To najbardziej czekoladowy placek z wszystkich, które kiedykolwiek jadłam! I gwarantuję, że zachwyci się nim każdy czekoladomaniak! Do tego nie zawiera ani grama mąki, za to jest skarbnicą antyoksydantów i zdrowych tłuszczów.

Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150 g)

Ekstrakt wanilii - 2 i 1/2 łyżeczki (10 ml)

Kakao, ciemne - 5 łyżek (50 g)

Ksylitol - 14 i 1/4 łyżeczki (100 g)

Maliny - 1 i 1/3 garści (100 g)

Mięta pieprzowa, świeża - 2 łyżeczki (10 g)

Migdały, płatki - 10 łyżek (150 g)

Oliwa z oliwek - 15 łyżek (150 ml)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Soda oczyszczona - 1 łyżeczka (4 g)

Woda - 1/2 szklanki (125 ml)

Sposób przygotowania:

Propozycja składników wystarczy na 10-12 porcji:

1. Dokładnie wymieszaj kakao z gorącą wodą i dodaj wanilię.
2. W małej misce wymieszaj migdały z sodą i solą.
3. Do większej miski wsyp ksylitol, oliwę, jajka i miksuj przez około 3 minuty.
4. Do zmiksowanej masy dodaj pastę z kakao oraz zawartość małej miski.
5. Włóż do blaszki rozmiarów ok. 20x24 cm i piecz w 170°C przez około 40-45 minut.
6. Każdy kawałek placeka ozdób kilkoma malinami i listkiem mięty.



SMOOTHIE ZIELONE

(E: 472 kcal; W0: 77,72 g, B0: 10,65 g, T: 16,31 g)

Ten napój to proplodnościowa bomba! Awokado zawiera cenne kwasy omega-3. Pomarańcza i szpinak zapewnią dawkę przeciwutleniaczy, przed którą uciekną wszystkie wolne rodniki. Siemię lniane zadba o Twoją równowagę hormonalną i wesprze owulację, a ananas i zawarta w nim bromelanina może zwiększyć szansę na implantację zarodka. Czy muszę Cię dłużej zachęcać?

Awokado - 1/2 sztuki (70 g)

Pomarańcza - 1 sztuka (320 g)

Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)

Szpinak - 1 garść (25 g)

Woda kokosowa - 1 i 1/2 szklanki (360 ml)

Ananas, surowy - 1/4 sztuki (170 g)

Sposób przygotowania:

Przepis na 2 porcje.

1. Siemię lniane zmiel w młynku do kawy (możesz przechowywać zmielone siemię lniane w lodówce przez kilka dni).
2. Owoce pokrój na kawałki i wszystko razem zblenduj na gładki koktajl.

UWAGA: wodę kokosową możesz zastąpić zwykłą wodą. Zamiast szpinaku możesz też użyć sparzonych liści pokrzywy.



OWOCE POD KRUSZONKĄ

(E: 1580 kcal; WO: 220,62 g, BO: 30,83 g, T: 75,07 g)

Owoce pod kruszonką to mój absolutny deserowy hit! Najbardziej je lubię, gdy są jeszcze ciepłe. W sezonie używam tych owoców, które aktualnie mam w domu - śliwek, rabarbaru, wiśni czy brzoskwini. Kiedy kończy się lato, przygotowuję klasyczną wersję z jabłkami.

Płatki owsiane to skarbnica witamin z grupy B wspierających układ hormonalny oraz bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i błonnika. Orzechy i migdały to z kolei zestaw superwsparcia dla plemników. Pysznie i płodnie!

Orzechy włoskie - 1 garść (30 g)

Ksylitol - 6 łyżeczek (42 g)

Margaryna - 7 łyżek (70 g)

Migdały, płatki - 2 łyżki (30 g)

Płatki owsiane - 10 łyżek (100 g)

Śliwki - 11 sztuk (600 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 łyżki (45 g)

Sposób przygotowania:

Wystarczy na 5-6 porcji.

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C
2. Ze śliwek usuń pestki, połówki owoców ułóż w żaroodpornym naczyniu.
3. Z płatków owsianych, mąki i margaryny zrób kruszonkę, dodaj do niej ksylitol, a następnie pokrojone orzechy i płatki migdałowe.
3. Ułóż kruszonkę na owocach i zapiekaj 35-40 minut.

UWAGA: zamiast śliwek możesz użyć jabłka (wtedy dodaj do kruszonki cynamon), gruszki (w takim przypadku możesz dodać do kruszonki kakao), rabarbar albo inne sezonowe owoce lub ich mieszanki.



CIASTEczKA OWSIANE Z ORZECHAMI LASKOWYMI

(E: 2921 kcal; WO: 295,94 g, BO: 69,37 g, T: 179,22 g)

Przepyszne ciasteczka - bardzo chrupiące, nie za słodkie, w sam raz do popołudniowej herbaty.

Płatków owsianych nie trzeba chyba nikomu przedstawiać - przypomnę tylko, że mają mnóstwo NNKT oraz witamin z grupy B. Pamiętaj także o ich niskim indeksie glikemicznym - to ważne przy insulinooporności.

Orzechy laskowe i zawarta w nich witamina E (zwana witaminą płodności) wpływają pozytywnie na jakość nasienia, ale też na potencję. Całkiem płodny zestaw, prawda?

Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150 g)

Ekstrakt wanilii - 1 łyżeczka (4 ml)

Ksylitol - 8 i 2/3 łyżeczki (60 g)

Orzechy laskowe - 3 i 1/3 garści (100 g)

Płatki owsiane - 25 łyżki (250 g)

Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4 g)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Masło ekstra - 10 plastrów (100 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60 g)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. Na patelni rozgrzej masło. Wsyp do masła płatki owsiane i smaż do momentu aż się zarumienią. Płatki posyp ksylitolem i delikatnie mieszaj, aż się stopi. Masę przełóż do miseczki do wystudzenia.
3. Przygotuj mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia. Dodaj wanilię i szczyptę soli. Wymieszane składniki wsyp do miski z płatkami owsianymi. Dodaj rozbełtane jajka i dokładnie wymieszaj. Dodaj posiekane orzechy.
4. Masę wyjmij na papier do pieczenia i rozgnieć albo rozwałkuj przez papier do pieczenia. Takie duże ciastko można po upieczeniu pociąć kółkiem do pizzy albo zwykłym nożem.
5. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 160°C.



CHRUPIĄCA CIECIERZYCA

(E: 474 kcal; W0: 62,47 g, B0: 19,11 g, T: 17,73 g)

Pamiętaj, że w swojej diecie powinnaś zastąpić białko zwierzęce tym pochodzenia roślinnego. Ciecierzycą nadaje się do tego doskonale. W tym chrupiącym wydaniu smakuje wyśmienicie zarówno na ciepło, jak i po wystudzeniu. Nie bój się eksperymentować z przyprawami. Nie musisz używać tych z przepisu, zastąp je tymi, które lubisz najbardziej.

Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka chili, w proszku - 1/2 łyżeczki (2 g)
Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2 g)
Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)
Sól morską - 2 szczypty (2 g)
Ciecierzycą bez zalewy, puszką - 1 puszką (240 g)
Papryka wędzona - 1 łyżeczka (4 g)
Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2 g)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Ciecierzycę wypłucz i odsącz na sicie, a następnie wysyp na papierowy ręcznik i osusz.
3. Przenieś cieciorke na blachę i piecz 15 minut.
4. Po tym czasie wyjmij ją i wymieszaj w misce z pozostałymi przyprawami, solą i oliwą.
5. Ponownie wyłóż cieciorke na blachę i piecz przez 15 minut, aż będzie chrupiąca. Zostaw w piekarniku cieciorke, aż ostygnie albo jedz na gorąco.

UWAGA: możesz użyć innych ulubionych przypraw.



**Poradnik powstał w ramach odpłatnej współpracy z Exeltis Polska -
producentem suplementów dla par starających się o ciążę: Inofolic Combi i Acertin**

INOFOLIC® Combi

MYO-INOZYTYL, D-CHIRO-INOZYTYL I KWAS FOLIOWY
Suplement diety



» 2 kapsułki dziennie

» **Inofolic® Combi** to suplement diety zawierający dwie formy izomeryczne inozytoli: myo-inozytol, d-chiro-inozytol oraz kwas foliowy.

» Składniki te zaleca się stosować celem zapewnienia niezbędnych ich ilości w organizmie kobiety w okresie, w którym planuje ona powiększenie rodziny, gdy ich spożycie wraz z pokarmami jest niewystarczające.

» Chcesz wiedzieć więcej? Wejdź na: www.inofoliccombi.pl



acertin®

MYO-INOZYTYL, WITAMINA E, L-KARNITYNA,
L-ARGININA, KWAS FOLIOWY, SELEN
Suplement diety



» 1 saszetka dziennie

» **ACERTIN®** to suplement diety, którego składnik selen wspiera organizm mężczyzny w okresie starań o dziecko.
Selen wspomaga utrzymanie PRAWIDŁOWEJ PŁODNOŚCI U MĘŻCZYZN.

» Zaleca się stosowanie preparatu **ACERTIN®** w celu uzupełnienia selenu w okresie, w którym planuje się powiększenie rodziny i gdy spożycie tego składnika wraz z pokarmami może być niewystarczające.

» Chcesz wiedzieć więcej? Wejdź na: www.acertin.pl



Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wsparcia Adopcji „Nasz Bocian” założyliśmy w 2002 roku, aby wspierać osoby dotknięte niepłodnością i niezamierzoną bezdzietnością. Każdego dnia wspieramy Pacjentów - słuchamy, informujemy, mówimy ich głosem i odpowiadamy na ich potrzeby. Wspieramy również rodziny adopcyjne i zastępcze oraz prowadzimy działania mające na celu likwidację tradycyjnych domów dziecka na rzecz rodzinnej pieczy zastępczej.

TU NAS ZNAJDZIESZ:

- nasz-bocian.pl
- [instagram.com/nasz_bocian](https://www.instagram.com/nasz_bocian)
- [tiktok.com/@nasz_bocian](https://www.tiktok.com/@nasz_bocian)
- [youtube.com/user/NaszBocian](https://www.youtube.com/user/NaszBocian)
- naszbocian.podbean.com
- [facebook.com/Stowarzyszenie.Nasz.Bocian](https://www.facebook.com/Stowarzyszenie.Nasz.Bocian)
- twitter.com/NaszBocian
- [linkedin.com/company/stowarzyszenie-nasz-bocian](https://www.linkedin.com/company/stowarzyszenie-nasz-bocian)

Na naszych stronach internetowych i mediach społecznościowych znajdziesz najważniejsze oraz najnowsze informacje na temat leczenia niepłodności, adopcji a także rodzicielstwa zastępczego. Organizujemy webinary, nagrywamy podcasty, umożliwiamy Pacjentom bezpłatne konsultacje ze specjalistami za pośrednictwem naszego forum, infolinii oraz sesji Q&A.

Prowadzimy liczne projekty i kampanie, których celem jest rozpowszechnianie wiedzy na temat płodności, niepłodności, adopcji oraz pieczy.

Walczymy o równy dostęp do leczenia niepłodności, w tym refundację leczenia metodą in vitro. Zabiegamy również o to, aby z mapy Polski zniknęły domy dziecka, ponieważ wierzymy, że każde dziecko powinno wychowywać się w kochającej rodzinie, a nie w placówce.

Współpracujemy z wszystkimi podmiotami, które angażują się w sprawy środowiska osób dotkniętych niezamierzoną bezdzietnością. Jesteśmy autorami wielu programów samorządowych dofinansowujących leczenie niepłodności metodą in vitro, które po likwidacji rządowego programu stały się jedyną formą finansowego wsparcia tego rodzaju leczenia.

Zawsze i wszędzie zdecydowanie sprzeciwiamy się stygmatyzacji Pacjentów zmagających się z niepłodnością oraz dzieci urodzonych dzięki leczeniu IVF. Sprzeciwiamy się nieprawdziwym informacjom na temat leczenia głoszonym przez osoby i organizacje kierujące się ideologią bądź religijnymi uprzedzeniami, niemającymi uzasadnienia w medycynie opartej na faktach.

Stoimy na straży bezpiecznego, etycznego i skutecznego leczenia dla wszystkich osób zaangażowanych w proces terapii – zarówno Pacjentów, jak i dawców oraz dzieci urodzonych dzięki leczeniu.

WYBRANE PROJEKTY



„Linia Pomocy Pacjent dla Pacjenta” – potrzebujecie wsparcia? Chcielibyście podzielić się z kimś swoimi troskami? W ramach projektu wolontariusze - byli Pacjenci - słuchają i dają wsparcie osobom mierzącym się z niepłodnością oraz rozważającym adopcję lub założenie rodziny zastępczej. Można z nimi porozmawiać przez telefon, Skype i pisać przez e-mail.



„Tata - najważniejsze słowo dla mężczyzny” – celem kampanii jest oswojenie tematyki niepłodności męskiej. Każdego roku w trakcie trwania kampanii przekazujemy Pacjentom pulę 1000 bezpłatnych badań nasienia.



„Powiedzieć i Rozmawiać” – kampania która pomaga zrozumieć i oswoić tematykę dawstwa gamet w leczeniu niepłodności. W ramach projektu opublikowaliśmy cykl broszur, które pomagają rodzicom rozmawiać z dziećmi o ich pochodzeniu.



„Podcast Naszego Bociana” – w naszych podcastach poruszamy tematykę niepłodności oraz metod jej leczenia, adopcji i rodzicielstwa zastępczego. Omawiamy tematy związane z medycyną, prawnymi aspektami leczenia niepłodności, a także kwestie społecznego odbioru niepłodności oraz adopcji i pieczy.

COPYRIGHT Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności
i Wspierania Adopcji NASZ BOCIAN, 2022

Tytuł: **Dieta pierwszej szansy**

Autorka: **Anita Fincham**

Wydawca: **Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji NASZ BOCIAN**

Zdjęcia: **Aneta Proksa**

Skład i opracowanie graficzne: **Katarzyna Miśkowiec**

Redakcja i korekta: **Izabela Procyk-Lewandowska**

Warszawa 2022

Jeżeli chcesz polecić komuś "Dietę pierwszej szansy"
możesz zrobić to przesyłając link do pobrania:

→ <https://bit.ly/dieta1s>

Nie rozpowszechniaj e-booka w sposób nielegalny.
