

DIETA WSPIERAJĄCA PŁODNOŚĆ

JOANNA ZAWADZKA



EDYCJA 2020

Copyright © by Joanna Zawadzka, 2020

Tytuł: Dieta wspierająca płodność

Autor: Joanna Zawadzka

Wydanie I

Opole 2020

Sprzedaż e-booka: www.ajwendieta.pl

Proszę, uszanuj moją pracę – nie kopiuj mojego e-booka i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób. Bez mojej zgody nie może być wykorzystywany i powielany żaden fragment e-booka.

SPIS TREŚCI

O MNIE	5
WSTĘP	6
CZYM JEST NIEPŁODNOŚĆ?	7
GŁÓWNE PRZYCZYNY NIEPŁODNOŚCI	8
PRZYCZYNY NIEPŁODNOŚCI U KOBIET.....	8
ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW (PCOS)	8
ENDOMETRIOZA	9
ZABURZENIA CYKLU MENSTRUACYJNEGO	10
NIEPRAWIDŁOWA METYLACJA (POZIOM HOMOCYSTEINY)	10
HASHIMOTO	12
INSULINOOPORNOŚĆ I INNE ZABURZENIA GOSPODARKI WĘGLOWODANOWEJ	14
INNE PRZYCZYNY	15
PRZYCZYNY NIEPŁODNOŚCI U MĘŻCZYŹN.....	15
CZYNNIKI PRZEDJĄDROWE	15
CZYNNIKI JĄDROWE.....	16
CZYNNIKI POZAJĄDROWE.....	16
CO MOŻE MIEĆ WPŁYW NA PŁODNOŚĆ?	17
HORMONY	17
KOBIETA I HORMONY	17
MĘŻCZYŻNA I HORMONY	18
WIEK	19
MASA CIAŁA	20
MASA CIAŁA A PŁODNOŚĆ U MĘŻCZYŹN.....	20
MASA CIAŁA A PŁODNOŚĆ U KOBIET	21
DIETA	22
NIEDOBÓR SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH.....	23
NISKI CHOLESTEROL LUB PRZYJMOWANIE STATYN	24
HORMONALNE ZABURZACZE	24
NIETOLERANCJE POKARMOWE.....	25
LEKI	26
BADANIA – JAKIE WARTO ZROBIĆ?	27
BADANIA DLA KOBIET	27

BADANIA DLA MĘŻCZYZN.....	28
DIETA WSPIERAJĄCA PŁODNOŚĆ	29
MAKROSKŁADNIKI	29
BIAŁKO	30
WĘGLOWODANY	31
TŁUSZCZE	33
WITAMINY	35
ANTYOKSYDANTY	35
WITAMINA D	35
WITAMINY Z GRUPY B	35
MINERAŁY	36
SELEN	37
ŻELAZO.....	37
MIEDŹ	37
CYNK	38
JOD.....	38
PRODUKTY GĘSTE ODŻYWCZO.....	39
JAJA.....	39
MIĘSO	40
WARZYWA I OWOCE.....	41
DOBRE TŁUSZCZE.....	42
BULIONY Z KOŚCI	43
KISZONKI.....	44
CO JESZCZE JEST WAŻNE W DIECIE?	45
PSZENICA	45
NABIAŁ	47
ORZECHY I PESTKI	49
GRZYBY.....	51
PRZYPRAWY	52
ROŚLINY STRĄCZKOWE	53
CUKIER I SŁODYCZE	54
PRZETWORZONE PRODUKTY	56
NAPOJE.....	58
KAWA.....	59
HERBATA.....	60
SOKI OWOCOWE.....	60

ALKOHOL.....	61
SUPLEMENTACJA	63
STYL ŻYCIA.....	65
NATURALNE SPOSOBY NA ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI.....	65
PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY JADŁOSPIS	72
PRZEPISY.....	74
JAJKA ZAPIEKANE W AWOKADO	74
PASTA Z AWOKADO I OLIVEK Z CHLEBEM GRYCZANYM	75
POMIDOROWA WOŁOWINA Z CUKINIĄ.....	76
MAKARON Z CUKINIĄ I POMIDORAMI	77
PASTA Z ŁOSOSIA I AWOKADO W RULONIE Z OGÓRKA ZIELONEGO.....	78
SAŁATKA Z ORZECHAMI	79
PIERŚ Z KACZKI	79
KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI I IMBIREM	80
CUKINIOWO-BAZYLIOWY OMLET.....	81
CHLEBEK BANANOWY	82
WĄTRÓBKA INDYCZA Z TYMIANKIEM I OREGANO.....	84
FRYTKI Z BATATÓW Z PRZYPRAWAMI	84
PASTA Z WĄTRÓBKI Z CEBULĄ	85
JAGLANKA JABŁKOWO-GRUSZKOWA.....	86
POLĘDWICZKA NA SAŁATCE Z KALAREPY	87
KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI – ORIENTALNIE	88
SHAKSHOUKA.....	89
KLEISTY RYŻ Z MANGO	90
RYBA Z WARZYWAMI	91
POMIDOROWY RYŻ GOTOWANY	92
SAŁATKA JARZYNOWA Z GOTOWANYMI PARÓWKAMI.....	93
GOTOWANA SZARLOTKA	94
CYTRYNOWY KURCZAK W BROKUŁACH	95
SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ.....	96
MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI	97
PLACUSZKI Z CUKINIĄ.....	98
DUSZONE MIĘSO Z WARZYWAMI	99
CZEKOLADOWA GRYCZANKA	100
PODSUMOWANIE	102