



AKADEMIA PŁODNOŚCI

PŁODINAR JESIENNY

ZUPA DYNIOWA

DYŃA PIŻMOWA 500 G
 BULION
 CHLEB

2 ZĄBKI CZOSNKU
 100G CURRY
 1 SZTUKA IMBIR MIELONY
 NATKA PIETRUSZKI
 1/2 KĄSZEJ Z PRZYPRAW
 CZARNUSZKA
 SIEMIE LNIANE

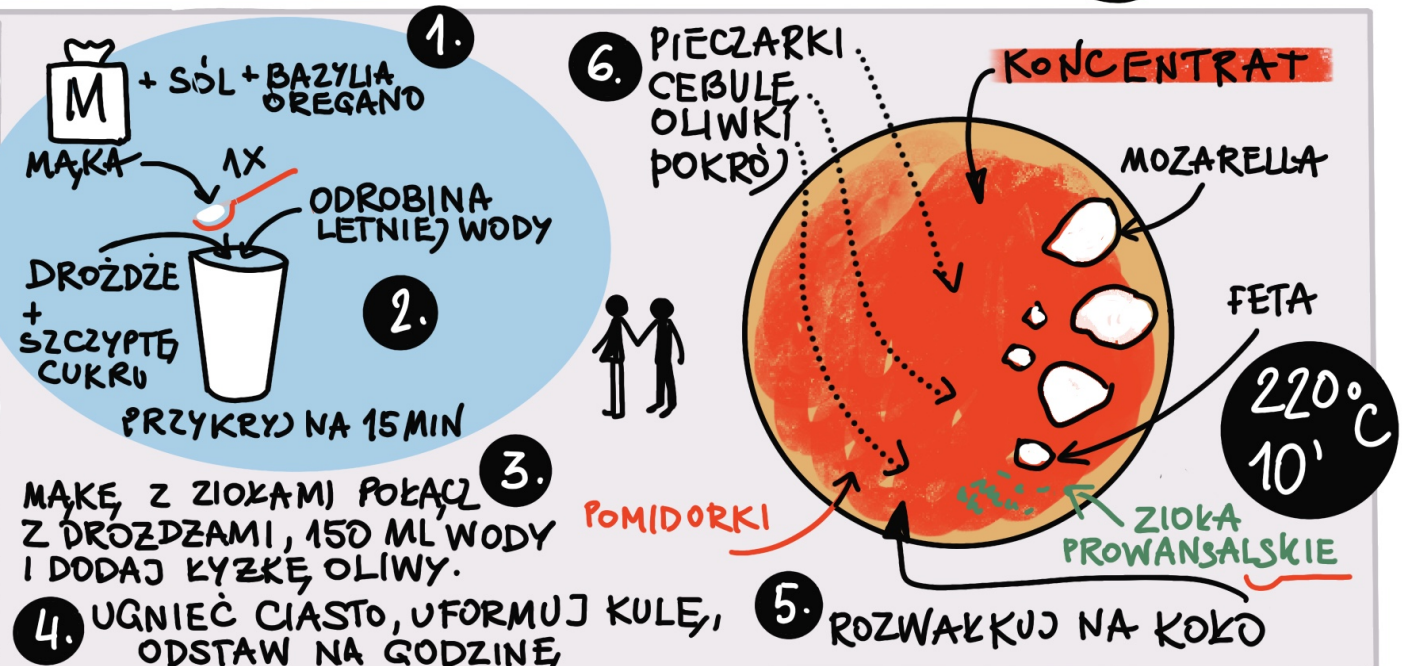
MARCHEWKA
 KILKA ŁYZEK JOGURTU
 PESTKI SKONECZNIKA
 NA PORCJE
 OLEJ - 2 ŁYZKI



PIZZA

BAZYLIA - 4g (1 łyżeczka), CEBULA - 50g (1/2 łyżka)
 CUKIER - 2g (1/2 łyżeczka), RUKOLA - 40g
 KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% - 75g (3 łyżeczki), OLIVA - 10g (1 łyżeczka)
 OLIVKI CZARNE - 45g (3 łyżeczki),
 SER, MOZARELLA - 45g (3x porcja),
 SER TYPU FETA - 100g (2x porcja),
 POMIDORY KOKTAJLOWE - 160g (8 sztuk),
 DROZDZE (SUSZONE) - 7g (2,33 łyżeczki)
 SÓL HIMALAJSKA - 5g (5x szczypta)
 MAKA PRZENNA, TYP 1850 - 180g (12 łyżek)

1 łyżeczka
 1 łyżka





PŁODINAR JESENNY



Ania Zosia

BADANIA

CELIAKIA

OBNIZONA ZAWARTOŚĆ Fe

CHOROBY Z AUTOAGRESJĄ

HASHIMOTO
CUKRYCĄ TYPU 1
GRAVES-BAEDOV

NIEPŁODNOŚĆ IDIOPATYCZNA

ASPIRYNA MA NEGATYWNY WPŁYW NA JAKOŚĆ NASIENIA?

LECZENIE

DIETA

ODPICUJ TALERZ!

Mg Fe Zn Ca B-karoten wit. C

- POMIDOR
- CHEB ZYTNY
- SER, MOZZARELLA
- OLIWKI CZARNE
- OLEJ LNIANY
- DYNIA PESTKI LUSKANE
- PIETRUSZKA LIŚCIE
- CZARNUSZKA

- istotny spadek obwodu talii pacjentów
- redukcja procentowej zawartości tkanki tłuszczowej
- niższe stężenie glukozy w surowicy krwi, niż u czczo
- mniejsze stężenie insuliny

JEDZ CZOSNEK

SZCZEGÓLNIE JEŚLI MASZ INSULINOOPORNÓŚĆ

IMBIROWE LOVE

SOK Z IMBIRU

eliminacja stanu zapalnego, poprawia metabolizm i pomaga w walce z uszkodzeniami oksydacyjnymi

wycisnąć kłocze

DIETA PROMOCJA DO CZWARTKU



ZIMOWY PŁODINAR



ANNA
MAZUR-GĄJO

ZOFIA
MAZUREK-DUDEK



GAŁĄZKA ROZMARYNO
ANYŻ - GWIAZDKA
PLASTER POMARAŃCZY
Z GOŹDZIKAMI
CYNAMON
KURKUMA
PIEPRZ

ŁYŻKA

ZALAĆ WRZĄTKIEM
ODSTAWIĆ NA 7 MIN.

SKÓRKA GRUSZKI/JABŁKA
ZIELONA HERBATA
KURKUMA
PIEPRZ
GOŹDZIKI

ŁYŻKA

CIECIERZYCA Z ZALEWY
OK. 200 G

4-5 SUSZONYCH
POMIDORÓW

1 ZĄBEK CZOSNKU

1 ŁYŻKA CZARNUSZKI
PIEPRZ, SÓL

1/2 ŁYŻKI
CZARNUSZKI

*WSZYSTKO ZBLENDUJ Z WODĄ.
Pasta ma o smaku*

100G KASZY JAGLANEJ
400 ML MLEKA KOKOSOWEGO,
MLEKA LUB WODY
50 G PŁATKÓW OWSIANYCH
100 G WIÓRKÓW KOKOSOWYCH
+ 35 G WIÓRKÓW DO
OBTOCZENIA

JAGLANE KULKI MOCY

KASZĘ WYPŁUKAĆ
I UGOTOWAĆ NA MLEKU LUB
WODZIE. POCCZEKAĆ AŻ OSTYGNIE.
PŁATKI ZBLENDOWAĆ NA MAKĘ,
KASZĘ PRZENIEŚĆ DO BLENDERA,
DODAĆ WIÓRKI I MAKĘ OWSIANĄ.
WYMIESZAĆ.
WYJAĆ MASĘ I FORMOWAĆ
KULKI OBTACZAJĄC WIÓRKAMI.
SCHŁODZIĆ W LODÓWCE.

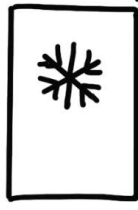
SKROBIA OPORNA

OBNIŻA INDEKS
GLUKEMICZNY

DZIAŁA
POZYTYWNE
NA FLORE BAKT.



ZIEMNIANKI



KILKA H

LEGAL MAJO

2 ŁYŻKI JOGURTU
1 ŁYŻKA MUSZTARDY DIJON
0,5 ŁYŻKI SZCZYPIORUKU
OPCJONALNIE CZOSNEK

WSZYSTKIE SKŁADNIKI
WYMIESZAĆ ZE SOBĄ

NAJLEPSZA JEST MUSZTARDA
DIJON BEZ CUKRU

A GDY
OWULACJA
JEST KAPRYŚNA Z
SUPLEMENTACJĄ
L-ARGININY

PESTKI DYNI, SEZAM,
ORZECHY WŁOSKIE,
GROCH, MAK
SOCZEWICA

ZARZĄDZANIE SZCZUPŁYM TYPEM PCOS

WPROWADŹ PRODUKTY Z NISKIM
INDEKSEM I ŁADUNKIEM
GLIKEMICZNYM + ANTYOKSYDANTY



NAUCZONA