



AKADEMIA  
PŁODNOŚCI

# LISTA *alergenów*



JAJA

GLUTEN

NABIAŁ

## *Dania mięsne*

Kurczak imbirowo-pomarańczowy	-	-	-
Filet z kurczaka w sosie musztardowym	-	-	-
Szaszłyki z kurczakiem	-	-	-
Ćevapčići indycze	-	-	-
Skrzydętka z kurczaka w marynacie z suszonych pomidorów	-	-	-

## *Dania wegetariańskie*

Ćevapčići wegetariańskie	-	+	-
Szaszłyki z tofu	-	-	-

## *Warzywa*

Ziemniaki z farszem szpinakowo-porowym	-	-	+
Tymiankowe nacinane ziemniaczki	-	-	-
Grillowane papryczki padron nadziewane serkiem śmietankowym z czarnuszką	-	-	+
Balsamiczne awokado	-	-	-
Grillowane plastry kalafiora	-	-	-
Likopenowe zapiekanki portobello	-	-	+
Pizze na bakłażanie	-	-	+
Batat Brudki	-	-	-
Bakłażan z jajem	+	-	-

## *Ryby*

Pstrąg w emulsji przeciwzapalnej	-	-	-
Łosoś w pesto	-	-	-
Szaszłyki rybne	-	-	-
Zawijaski z cukinii z łososiem i serkiem chrzanowym	-	-	+

JAJA

GLUTEN

NABIAŁ

## Sałatki

Sałatka z grillowaną marchewką i morelami	-	-	+
Salsa pomidorowo-awokadowa	-	-	-
Sałatka z kalafiora	-	-	+
Chrupiąca sałatka z granatem	-	-	-
Sałatka z grillowanym bakłażanem	-	-	+

## Sosy

Dip z granatem i kolendrą	-	-	+
Tzatziki	-	-	+
Dżem z cebuli	-	-	-
Sos BBQ	-	-	-
Sos miętowy	-	-	+

## Stodkie

Sernik chia na owsianym spodzie	-	+	+
Grillowane brzoskwinie z fetą	-	-	+
Gruszki grillowane z serem pleśniowym i konfiturą malinową	-	-	+
Grillowane jabłka z korzennymi przyprawami	-	-	-
Banany z gorzką czekoladą	-	-	+
Halloumi z sosem owocowym	-	-	+

## Lemoniady

Lemoniada grejpfrutowo-rozmarynowa	-	-	-
Lemoniada truskawkowa	-	-	-
Lemoniada limonkowo-cytrynowa	-	-	-



# *Potrzebujesz płodnej diety?*

## AKADEMIOWE DIETY I E-BOOKI PODCZAS STARAŃ:

[www.sklep.akademiaplodnosci.pl](http://www.sklep.akademiaplodnosci.pl)

KLIK!



# *Słinotok*

**ALERT!**

# *Płodny GRILL*

CZYLI CO JEŚĆ, GDY STARACIE SIĘ O DZIECKO