

Jedz pysznie, Kochaj się częściej

PARTNER WYDANIA



Naturell



DIETA NA POPRAWĘ LIBIDO

5-dniowy jadłospis dla niej i dla niego



Witajcie!

Ten jadłospis powstał z myślą o parach, które chcą jeszcze lepiej zadbać o swoje zdrowie, płodność i funkcje seksualne poprzez odpowiednie żywienie. To, co jemy, ma ogromny wpływ na naszą gospodarkę hormonalną, jakość nasienia, owulację i libido. Właśnie dlatego przygotowaliśmy plan oparty na produktach wspierających płodność – z dużą ilością warzyw, owoców, zdrowych tłuszczów i roślinnego białka.

Coraz więcej badań wskazuje, że odpowiednia podaż białka roślinnego oraz bogactwo antyoksydantów, błonnika i zdrowych tłuszczów w diecie roślinnej pozytywnie wpływa na płodność zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

W badaniu opublikowanym w **American Journal of Obstetrics and Gynecology** wykazano, że zastąpienie 5% dziennego spożycia kalorii pochodzącego z białka zwierzęcego białkiem roślinnym zmniejsza ryzyko niepłodności bezowulacyjnej o ponad 50%! To oznacza, że dieta bogata w rośliny może mieć ogromne znaczenie dla cyklu owulacyjnego i jakości komórek jajowych.¹

Dodatkowo, w badaniach nad jakością nasienia stwierdzono, że spożywanie większej ilości białka roślinnego jest związane z **lepszą ruchliwością, morfologią i żywotnością plemników**. Z kolei wysokie spożycie białka zwierzęcego (szczególnie przetworzonego mięsa) zostało powiązane ze zmniejszoną liczbą plemników i gorszą ich jakością.²

Najlepsze źródła białka roślinnego dla płodności

- Rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycyca, fasola, groch)
- Orzechy i nasiona (migdały, orzechy włoskie, pistacje, pestki dyni)
- Zielone warzywa
- Owoce jagodowe
- Tofu
- Płatki owsiane i kasze

Ale też kakao, które ma w sobie mnóstwo antyoksydantów!

Co sprawia, że ten jadłospis działa proplodnościowo?

Białko roślinne – wspiera zdrowie hormonalne, im więcej go w Twojej diecie tym lepsze zdrowie sercowo-naczyniowe, a to ma związek z funkcjami seksualnymi.

Antyoksydanty – obecne w owocach jagodowych i zielonych warzywach wspierają owulację i jakość nasienia.

Odpowiedni błonnik – pomaga regulować hormony, ale warto pamiętać o jego umiarkowanej ilości.

Ograniczenie przetworzonego mięsa i tłuszczów nasyconych – co ma korzystny wpływ na jakość nasienia i owulację.

Fermentowane produkty mleczne – mogą wspierać mikroflorę jelitową, co jest istotne dla zdrowia metabolicznego i seksualnego.

Jednak dieta to nie wszystko! Ruch na świeżym powietrzu, regularna aktywność fizyczna (którą lubicie!), proplodnościowa suplementacja, sen oraz nawodnienie to kluczowe elementy wspierające Wasze zdrowie i płodność. Prosty nawyk, jak odkładanie telefonu przed snem może pomóc w lepszej regeneracji organizmu.

Pamiętajcie – małe zmiany robią wielką różnicę.
Gotowi, by zadbać o siebie i swoją płodność?

1. Chavarro, J.E.; Rich-Edwards, J.W.; Rosner, B.A.; Willett, W.C. Protein Intake and Ovulatory Infertility. *Am. J. Obstet. Gynecol.* 2008, 198, 210.e1–210.e7.

2. Kljajic, M.; Hammadeh, M.; Wagenpfeil, G.; Baus, S.; Sklavounos, P.; Solomayer, E.F.; Kasoha, M. Impact of the Vegan Diet on Sperm Quality and Sperm Oxidative Stress Values: A Preliminary Study. *J. Hum. Reprod. Sci.* 2021, 14, 365–371.



Ten pyszny jadłospis, aby umilić Ci Twoją podróż w kierunku płodości i przyszłej ciąży stworzyła mgr Klaudia Łakoma-Wójtowicz, dietetyczka i ekspertka w dziedzinie zdrowego stylu życia. Na co dzień pomaga pacjentom w budowaniu długofalowych, zdrowych nawyków, które wspierają zarówno dobre samopoczucie, jak i gospodarkę węglowodanową i pracę układu hormonalnego. Autorytet w branży zdrowia i dietetyki – absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, autorka bestsellerowych jadłospisów oraz ebooków o zdrowiu. Od lat edukuje o insulinooporności, prołagodności diecie i libido. Specjalizuje się w pracy z pacjentami borykającymi się z zaburzeniami hormonalnymi, insulinoopornością i problemami metabolicznymi. Jest inspiracją dla tysięcy osób – jej media społecznościowe śledzi prawie 120 tysięcy osób, które wdrażają w życie jej sprawdzone metody poprawy zdrowia.

Klaudia to przede wszystkim ekspertka, która łączy naukę z praktyką – bazuje na aktualnych badaniach, ale też na realnych przypadkach swoich pacjentów, pokazując, co naprawdę działa. Wie, że najważniejsze w dbaniu o zdrowie - jest połączenie sprawdzonych metod opartych na badaniach naukowych, ale też smaku.

Z jej przepisów jesz tak pysznie jak w najlepszych restauracjach.

Smacznego!

Klaudia Łakoma-Wójtowicz

mgr dietetyki,
ekspertka w dziedzinie zdrowego stylu życia



Dzień 1:

Kobieta cały dzień: Kcal: 2039.4 / B: 105.2 / T: 66.5 / W: 242.8 / Bł: 37.6
Mężczyzna cały dzień: Kcal: 2509.9 / B: 118.8 / T: 81 / W: 315.7 / Bł: 43

Śniadanie: Racuchy czekoladowe

Dla kobiety:

Kcal: 498.3 / B: 34.4 / T: 11.9 / W: 61.3 / Bł: 14.7

Dla mężczyzny:

Kcal: 612.5 / B: 37.5 / T: 20.5 / W: 67.6 / Bł: 15.7

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. W misce wymieszaj skyr, jajko, przygotowane jabłko, mąkę pszenną, szczyptę cynamonu oraz kakao. Jeżeli preferujesz słodsze smaki dodaj słodzik.
3. Smaż racuchy na rozgrzanej patelni.
4. Podawaj udekorowane pokruszonymi malinami mrożonymi i roztopioną (lub drobno pokrojoną) czekoladą.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Jabłko	100 g	100 g
Skyr	150 g	150 g
Jajko	1 sztuka	1 sztuka
Mąka pszenna	40 g	40 g
Kakao	15 g	15 g
Maliny mrożone	100 g	100 g
Czekolada mleczna	10 g	20 g
Migdały w płatkach	-	10 g
Dodatki:	cynamon, słodzik	cynamon, słodzik

II śniadanie: Owsianka Lemon-Berry

Dla kobiety:

Kcal: 464.1 / B: 27.6 / T: 11.1 / W: 65.9 / Bł: 6.9

Dla mężczyzny:

Kcal: 709.2 / B: 34.2 / T: 16.6 / W: 111.1 / Bł: 10.3

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Na mleku ugotuj płatki owsiane z dodatkiem startej skórki z 1/3 cytryny. Jeżeli preferujesz słodsze smaki dodaj słodzik.
2. Przełóż 2/3 owsianki do miseczki. Wyłóż skyr oraz 1/2 porcji borówek. Wyłóż resztę owsianki, na nią dżem i pozostałe borówki.
3. Ozdób owsiankę płatkami migdałów.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Mleko migdałowe	200 g	400 g
Płatki owsiane	45 g	90 g
Starta skórka z 1/3 cytryny		
Skyr	150 g	150 g
Borówki	100 g	100 g
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30 g	60 g
Migdały w płatkach	10 g	10 g
Dodatki:	słodzik	słodzik

Obiad: Fetapasta

Dla kobiety:

Kcal: 608.6 / B: 22.9 / T: 24.5 / W: 67.4 / Bł: 8.9

Dla mężczyzny:

Kcal: 719.8 / B: 26.8 / T: 24.9 / W: 88.8 / Bł: 9.9

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Ugotuj makaron.
2. Pokrój cebulę, czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na patelni z dodatkiem oliwy.
3. Gdy cebulka się zarumieni dodaj szpinak, pokrojoną paprykę i pomidorki. Całość dopraw szczyptą papryki słodkiej, oregano, pieprzu i soli.
4. Gdy warzywa zmiękną dodaj ugotowany makaron i fetę. Wszystko dokładnie wymieszaj. Po 3 minutach przełóż na talerz.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Makaron pszenny	70 g	100 g
Cebula	30 g	30 g
Czosnek	5 g	5 g
Oliwa z oliwek	15 g	15 g
Szpinak	100 g	100 g
Papryka czerwona	100 g	100 g
Pomidory koktajlowe	160 g	160 g
Ser feta półtusty	60 g	60 g
Dodatki:	papryka słodka, oregano, pieprz, sól	Papryka słodka, oregano, pieprz, sól

Kolacja: Bajgiel z tofu

Dla kobiety:

Kcal: 468.4 / B: 20.3 / T: 19.0 / W: 48.2 / Bł: 7.1

Dla mężczyzny:

Kcal: 468.4 / B: 20.3 / T: 19.0 / W: 48.2 / Bł: 7.1

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Bajgiel posmaruj guacamole, ułóż szpinak i natkę pietruszki.
2. Tofu podsmaż z dodatkiem przyprawy: zioła toskańskie, oregano.
3. Przełóż tofu na połówkę bajgla i złóż kanapkę.
4. Serwuj z dodatkiem ogórka pokrojonego w słupki.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Bajgiel	80 g	80 g
Guacamole	60 g	60 g
Szpinak	30 g	30 g
Natka pietruszki	5 g	5 g
Tofu	90 g	90 g
Ogórek	100 g	100 g
Dodatki:	zioła toskańskie, oregano	zioła toskańskie, oregano

Dzień 2:

Kobieta cały dzień: Kcal: 2033.2 / B: 102.7 / T: 69.1 / W: 216.3 / Bł: 41.9

Mężczyzna cały dzień: Kcal: 2513.5 / B: 119.4 / T: 80.9 / W: 284 / Bł: 47.4

Śniadanie: Koktajl czeko-banan

Dla kobiety:

Kcal: 415.3 / B: 21.5 / T: 16.6 / W: 52.2 / Bł: 10.3

Dla mężczyzny:

Kcal: 581.7 / B: 31.6 / T: 26.9 / W: 57.7 / Bł: 12.1

Czas przygotowania: 5 minut

Przepis:

1. Zblenduj wszystkie składniki.

* Jeżeli preferujesz słodsze smaki, dodaj słodzik.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Mleko migdałowe	300 g	300 g
Skyr waniliowy	100 g	150 g
Banan	120 g	120 g
Kakao	20 g	20 g
Masło migdałowe	20 g	40 g
Dodatki:	cynamon, słodzik	cynamon, słodzik

II śniadanie: Kanapki ze smalcem z fasoli

Dla kobiety:

Kcal: 585.7 / B: 21.0 / T: 17.0 / W: 57.9 / Bł: 16.1

Dla mężczyzny:

Kcal: 717.1 / B: 24.1 / T: 18.1 / W: 82.3 / Bł: 19.2

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Pokrojoną w kostkę cebulę oraz jabłko starte na dużych oczkach podsmaż na oliwie do zarumienienia.
2. Fasolę zblenduj z cebulą i jabłkiem. Dodaj skyr, sól, pieprz oraz majeranek.
3. Pastą posmaruj pieczywo. Posyp kanapki pestkami dyni i natką pietruszki.
4. Podawaj w towarzystwie ogórka kiszzonego.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Cebula	40 g	40 g
Jabłko	30 g	30 g
Oliwa z oliwek	10 g	10 g
Fasola biała z puszki	120 g	120 g
Skyr	30 g	30 g
Chleb żytni na zakwasie	120 g	180 g
Pestki dyni	7 g	7 g
Natka pietruszki	5 g	5 g
Ogórek kiszony	50 g	50 g
Dodatki:	sól, pieprz, majeranek	sól, pieprz, majeranek

Obiad: Tofu w sosie pomidorowym

Dla kobiety:

Kcal: 467.8 / B: 20 / T: 16.5 / W: 52.5 / Bł: 5.8

Dla mężczyzny:

Kcal: 650.3 / B: 23.5 / T: 16.9 / W: 90.3 / Bł: 6.4

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Ugotuj ryż.
2. Pokrój tofu i cebulę i podsmaż je na oliwie. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i czosnku. Gdy cebula zarumieni się dodaj posiekany szpinak oraz passatę. Gdy szpinak zmięknie, zmniejsz ogień, dodaj śmietanę i całość zamieszaj.
3. Podawaj ryż z przygotowanym sosem, udekorowany szczypiorkiem.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Ryż basmati	50 g	100 g
Tofu	90 g	90 g
Cebula	45 g	45 g
Oliwa z oliwek	5 g	5 g
Szpinak	70 g	70 g
Passata pomidorowa	150 g	150 g
Śmietana 12%	30 g	30 g
Szczypiorek	5 g	5 g
Dodatki	sól, pieprz, czosnek granulowany	sól, pieprz, czosnek granulowany

Kolacja: Omlet bananowy

Dla kobiety:

Kcal: 564.4 / B: 40.2 / T: 19.0 / W: 53.7 / Bł: 9.7

Dla mężczyzny:

Kcal: 564.4 / B: 40.2 / T: 19.0 / W: 53.7 / Bł: 9.7

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. W misce rozgnieć banana widelcem. Dodaj jajka, mąkę pszenną, kakao, 100 g skyra, szczyptę proszku do pieczenia i cynamonu.
2. Całość dokładnie wymieszaj na gładką masę. Dodaj 3 tabletki słodzika rozpuszczonego w 10 ml wrzątku.
3. Rozgrzej patelnię, a następnie wlej na nią całą masę. Przykryj pokrywką, zmniejsz ogień i smaż 8 minut.
4. Gotowy omlet bananowy przełóż na talerz, udekoruj 50 g skyra, masłem orzechowym i malinami.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Banan	90 g	90 g
Jajko	2 szt.	2 szt.
Mąka pszenna	30 g	30 g
Kakao	5 g	5 g
Skyr	150 g	150 g
Masło migdałowe	15 g	15 g
Maliny mrożone	70 g	70 g
Dodatki:	proszek do pieczenia, cynamon, słodzik	Proszek do pieczenia, cynamon, słodzik

Dzień 3:

Kobieta cały dzień: Kcal: 2006.3 / B: 111.3 / T: 64.6 / W: 226.7 / Bł: 33.7

Mężczyzna cały dzień: Kcal: 2522.5 / B: 130.4 / T: 80.7 / W: 294 / Bł: 37.5

Śniadanie: Omlet sernikowy

Dla kobiety:

Kcal: 595.4 / B: 41.2 / T: 21.1 / W: 54.3 / Bł: 8.1

Dla mężczyzny:

Kcal: 835.5 / B: 48.7 / T: 31.9 / W: 79.6 / Bł: 10.7

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. W misce dokładnie wymieszaj skyr, jajka i mąkę pszenną. Dodaj szczyptę proszku do pieczenia i 4 tabletki słodzika rozpuszczonego w 10 ml wrzątku. Zblenduj.
2. Rozgrzej patelnię, a następnie przełóż masę, przykryj pokrywką i zmniejsz ogień o połowę. Smażymy około 8-10 minut.
3. Przełóż omlet na talerz, udekoruj dżemem, pokruszonymi mrożonymi malinami, jagodami i masłem orzechowym.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Skyr	150 g	150 g
Jajko	2 szt.	2 szt.
Mąka pszenna	40 g	60 g
Dżem jagodowy niskosłodzony	30 g	60 g
Maliny mrożone	50 g	50 g
Masło migdałowe	20 g	40 g
Dodatki:	proszek do pieczenia	proszek do pieczenia

II śniadanie: Jaglanka

Dla kobiety:

Kcal: 421.1 / B: 22.7 / T: 11.1 / W: 60.0 / Bł: 4.6

Dla mężczyzny:

Kcal: 514.7 / B: 30.7 / T: 16 / W: 64.2 / Bł: 5.2

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Ugotuj kaszę jaglaną na mleku (polecam dodać 100-150 ml wody) z dodatkiem słodzika, szczypty kurkumy i cynamonu.
2. Podawaj ze skyrem, pistacjami i morelami.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Kasza jaglana	50 g	50 g
Mleko migdałowe	200 g	200 g
Skyr	100 g	150 g
Pistacje	15 g	25 g
Morele suszone	20 g	20 g
Dodatki:	słodziak, kurkuma, cynamon	słodziak, kurkuma, cynamon

TIP: Pistacje możesz wymienić na masło pistacjowe 100%.

Obiad: Curry z tofu

Dla kobiety:

Kcal:549.3 / B:24.8 / T:19.1 / WP:58.2 / F:12.1

Dla mężczyzny:

Kcal: 731.8 / B: 28.4 / T: 19.5 / W: 96 / Bł: 12.7

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Ugotuj ryż w osolonej wodzie.
2. Tofu pokrojone w kostkę podsmaż na patelni.
3. Dodaj kalafiora, marchew, passatę, mleczko kokosowe oraz przyprawy. Gotuj ok. 10 minut.
4. Podawaj curry z ryżem posypane pestkami dyni oraz posiekaną natką pietruszki.

TIP: Pozostałe mleczko kokosowe możesz zamrozić jak kostki lodu!

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Ryż basmati	50 g	100 g
Tofu	90 g	90 g
Kalafior	150 g	150 g
Marchew	100 g	100 g
Passata pomidorowa	100 g	100 g
Mleczko kokosowe 5-7%	100 g	100 g
Pestki dyni	5 g	5 g
Natka pietruszki	5 g	5 g
Dodatki:	curry, kurkuma, garam masala	curry, kurkuma, garam masala

Kolacja: Kanapki i różowy koktajl

Dla kobiety:

Kcal: 440.5 / B: 22.6 / T: 13.3 / W: 54.2 / Bł: 8.9

Dla mężczyzny:

Kcal: 440.5 / B: 22.6 / T: 13.3 / W: 54.2 / Bł: 8.9

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Z kefiru, skyru i malin przygotuj koktajl. Jeśli preferujesz słodsze smaki osłódź go do smaku 2 tabletkami słodzika rozpuszczonego w 10 ml wrzątku.
2. Zieloną część awokado rozgnieć i dodaj dwie szczypty oregano, jedną szczyptę soli, pieprzu i czosnku. Tak przygotowaną pastą posmaruj chleb. Udekoruj kanapki pomidorkami, parmezanem i szczypiorkiem.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Kefir	200 g	200 g
Skyr	50 g	50 g
Maliny mrożone	70 g	70 g
Awokado	60 g	60 g
Chleb pszenny	60 g	60 g
Pomidory koktajlowe	90 g	90 g
Ser parmezan	3 g	3 g
Dodatki:	słodziak, oregano, sól, pieprz, czosnek granulowany	słodziak, oregano, sól, pieprz, czosnek granulowany

Dzień 4:

Kobieta cały dzień: Kcal: 2034.7 / B: 104.1 / T: 66.4 / W: 226.6 / Bł: 34.0
Mężczyzna cały dzień: Kcal: 2526 / B: 135.7 / T: 81.8 / W: 280.3 / Bł: 40.1

Śniadanie: Kaszka z jabłkiem

Dla kobiety:

Kcal: 484.9 / B: 28.1 / T: 8.7 / W: 72.8 / Bł: 8.5

Dla mężczyzny:

Kcal: 591.6 / B: 39.5 / T: 13.3 / W: 77.5 / Bł: 9.1

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Ugotuj kaszę na mleku z dodatkiem kakao.
2. Jabłko pokrój w kostkę i podsmaż z dodatkiem dwóch porządnych szczypt cynamonu na patelni.
3. Kaszkę wyłóż do miski, na nią jabłko, skyr i pestki dyni.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Kasza manna	40 g	40 g
Mleko migdałowe	300 g	300 g
Kakao	10 g	10 g
Jabłko	200 g	200 g
Skyr	75 g	150 g
Pestki dyni	10 g	20 g
Dodatki:	cynamon	cynamon

II śniadanie: Kanapki na ciepło

Dla kobiety:

Kcal: 384.6 / B: 20.3 / T: 10.6 / W: 48.8 / Bł: 5.1

Dla mężczyzny:

Kcal: 769.2 / B: 40.5 / T: 21.3 / W: 97.7 / Bł: 10.5

Czas przygotowania: 5 minut

Przepis:

1. Bułkę przekrój na pół, mozzarellę również.
2. Posiekaj szpinak, pokrój pomidorki i podsmaż z dodatkiem przypraw: oregano, czosnek granulowany na patelni tak by zmiękły.
3. Bułkę posmaruj guacamole, wyłóż warzywa i udekoruj plasterkami mozzarelli oraz pomidorkami.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Bułka pszenna	80 g	160 g
Mozzarella light	60 g	120 g
Szpinak	30 g	60 g
Pomidory koktajlowe	120 g	240 g
Guacamole	30 g	60 g
Dodatki:	oregano, czosnek granulowany	oregano, czosnek granulowany

Obiad: Fasolka w zielonym sosie

Dla kobiety:

Kcal: 676.4 / B: 31.5 / T: 25.3 / W: 54.5 / Bł: 12.4

Dla mężczyzny:

Kcal: 676.4 / B: 31.5 / T: 25.3 / W: 54.5 / Bł: 12.4

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

- 1.5 g oliwy rozgrzej na patelni, dodaj drobno pokrojoną cebulę, cukinię i szpinak.
- Podsmażaj do zmięknięcia warzyw. Możesz dodać na tym etapie odrobinę wody.
- Warzywa zblenduj z dodatkiem tofu, śmietany i przypraw.
- Pozostałą oliwą posmaruj pieczywo, zrób z niego grzanki na suchej patelni.
- Zielony sos połącz z fasolą. Podawaj danie posypane szczypiorkiem, w towarzystwie grzanek.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Oliwa z oliwek	10 g	10 g
Cebula	50 g	50 g
Cukinia	100 g	100 g
Szpinak	50 g	50 g
Tofu	90 g	90 g
Śmietana 12%	45 g	45 g
Chleb pszenny	90 g	90 g
Fasola biała z puszki	120 g	120 g
Szczypiorek	5 g	5 g
Dodatki:	sól, pieprz, czosnek graunlowany, zioła tokańskie	sól, pieprz, czosnek graunlowany, zioła tokańskie

Kolacja: Naleśniki na słodko

Dla kobiety:

Kcal: 488.8 / B: 24.2 / T: 21.8 / W: 50.5 / Bł: 8.0

Dla mężczyzny:

Kcal: 488.8 / B: 24.2 / T: 21.8 / W: 50.5 / Bł: 8.0

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

- Jajka zblenduj z mąką, mlekiem migdałowym i kakao. Dodaj słodzik.
- Usmaż naleśniki. Posmaruj je dżemem i złóż.
- Udekoruj pistacjami i malinami.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Jajko	2 szt.	2 szt.
Mąka pszenna	30 g	30 g
Mleko migdałowe	100 g	100 g
Kakao	10 g	10 g
Dżem truskawkowy niskosłodzony	50 g	50 g
Pistacje	15 g	15 g
Maliny mrożone	50 g	50 g
Dodatki:	słodzik	słodzik

Dzień 5:

Kobieta cały dzień: Kcal: 2030.9 / B: 106.9 / T: 68.8 / W: 205.9 / Bł: 38.4

Mężczyzna cały dzień: Kcal: 2554.8 / B: 134.3 / T: 78.8 / W: 282.1 / Bł: 42.1

Śniadanie: Owsianka budyniowa z malinami

Dla kobiety:

Kcal: 462.7 / B: 30.7 / T: 14.4 / W: 51.3 / Bł: 11.0

Dla mężczyzny:

Kcal: 709.9 / B: 43 / T: 18.8 / W: 89.7 / Bł: 14.1

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem kakao, budyniu i 80 ml wody.
* Jeśli preferujesz słodsze smaki dodaj słodzik.
2. Przetóż owsiankę do miseczki.
Udekoruj malinami, skyrem i masłem.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Płatki owsiane	45 g	90 g
Mleko migdałowe	200 g	400 g
Kakao	10 g	10 g
Budyń w proszku bez cukru	20 g	20 g
Maliny mrożone	50 g	50 g
Skyr	100 g	100 g
Masło migdałowe	15 g	15 g
Dodatki:	słodzik	słodzik

II śniadanie: Sałatka makaronowa

Dla kobiety:

Kcal: 592.8 / B: 31.0 / T: 19.4 / W: 50.3 / Bł: 12.6

Dla mężczyzny:

Kcal: 592.8 / B: 31.0 / T: 19.4 / W: 50.3 / Bł: 12.6

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie.
2. W tym czasie pokrój paprykę, ogórka i mozzarellę.
3. Odcedź makaron i przepłucz zimną wodą.
4. Przetóż do miski makaron, paprykę, ogórka, mozzarellę, kukurydzę i fasolę.
5. Dodaj pestki dyni, majonez, posiekaną natkę, dopraw szczyptą soli i pieprzu i dokładnie wymieszaj.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Makaron pszenny	45 g	45 g
Papryka czerwona	100 g	100 g
Ogórek	100 g	100 g
Kukurydza konserwowa	40 g	40 g
Fasola biała z puszki	90 g	90 g
Pestki dyni	10 g	10 g
Majonez light	20 g	20 g
Natka pietruszki	5 g	5 g
Dodatki:	sól, pieprz	sól, pieprz

Obiad: Pomidorowe risotto

Dla kobiety:

Kcal: 494.1 / B: 24.0 / T: 20.7 / W: 46.9 / Bł: 4.2

Dla mężczyzny:

Kcal: 770.8 / B: 39 / T: 26.2 / W: 84.7 / Bł: 4.8

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

1. Cebulę pokrój w drobną kosteczkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Dodaj szczyptę soli i pieprzu i podsmaż całość na oliwie na małym ogniu na patelni.
2. Przełóż na patelni ryż, dodaj 500 ml wody, szczyptę soli, pieprzu, oregano i bazylii i całość dokładnie zamieszaj.
3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory. Dopraw całość dwoma szczyptami czosnku granulowanego i jedną szczyptą pieprzu.
4. Smaż na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, do momentu aż ryż wchłonie wodę. Gdy to się stanie - dodaj drobno pokrojoną mozzarellę, dokładnie wymieszaj całość.
5. Wyłóż na talerz. Posyp parmezanem oraz pietruszką.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Cebula	30 g	30 g
Czosnek	5 g	5 g
Oliwa z oliwek	10 g	10 g
Ryż basmati	50 g	100 g
Pomidory koktajlowe	220 g	220 g
Mozzarella light	60 g	120 g
Ser parmezan	15 g	15 g
Natka pietruszki	5 g	5g
Dodatki:	sól, pieprz, oregano, bazylia, czosnek granulowany	sól, pieprz, oregano, bazylia, czosnek granulowany

Kolacja: Kanapki z pastą z mozzarelli

Dla kobiety:

Kcal: 481.3 / B: 21.2 / T: 14.3 / W: 57.4 / Bł: 10.6

Dla mężczyzny:

Kcal: 481.3 / B: 21.2 / T: 14.3 / W: 57.4 / Bł: 10.6

Czas przygotowania: 5 minut

Przepis:

1. Mozzarellę zmiksuj na gładką masę z odcedzonymi z oleju suszonymi pomidorami. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.
2. Na chlebie utóż szpinak, pastę i pomidorki koktajlowe.
3. Ozdób szczypiorkiem.

	Dla Kobiety	Dla Mężczyzny
Produkt	Ilość	Ilość
Mozzarella light	60 g	60 g
Suszone pomidory	50 g	50 g
Chleb żytni na zakwasie	120 g	120 g
Szpinak	30 g	30 g
Pomidory koktajlowe	60 g	60 g
Szczypiorek	5 g	5 g
Dodatki:	pieprz, sól	pieprz, sól

Smacznego!



Naturell Ashwagandha wspomaga sprawność seksualną oraz witalność organizmu!^{1,2}



Nr 1 na rynku⁴



Wysoka standaryzacja
7% witanolidów



Wielokierunkowe
działanie¹⁻³



Bezglutenowy,
bez laktozy



Naturalne
pochodzenie

1. Ashwagandha wspiera odporność organizmu na stres oraz łagodzi jego skutki, wspomaga sprawność fizyczną i umysłową, wspomaga witalność organizmu oraz jego odprężenie.
2. Ashwagandha wspomaga jakość spermy i prawidłowe funkcje seksualne.
3. Ashwagandha wspiera odporność organizmu na stres oraz łagodzi jego skutki, a także pomaga w przystosowaniu się do zwiększonego wysiłku fizycznego i umysłowego oraz ma pozytywny wpływ na sen.
4. Dane PEX YTD 11.2024 RYNEK ADAPTOGENTÓW – ASHWAGANDHA.



SUPLEMENTY DIETY OD MARKI



Naturell

**DEDYKOWANE
W STARANIACH
O DZIECKO**

ONA

FOLIANY

400 µg

Foliany przyczyniają się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży.

JOD

150 µg

Jod pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy. Dodatkowo, zapotrzebowanie na jod w czasie ciąży i karmienia piersią zwiększa się. Prawidłowa praca tarczycy odgrywa ważną rolę w staraniach o dziecko, a odpowiedni poziom jodu jest istotny od samego początku ciąży, dlatego suplementacja jodu zalecana jest także u kobiet planujących ciążę^{1, 2, 6}.

Witamina D3 2000 j.m.

Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/ wykorzystaniu wapnia i fosforu. Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Kwasy omega-3

min. 250 mg DHA

Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu³. Spożywanie DHA przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią⁴.

Witamina B12 100 µg

Jeśli ograniczasz produkty odzwierzęce, szczególnie mięso.

ON

Kwasy omega-3

min. 250 mg DHA

EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowej pracy serca. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie.

SELEN

55 µg - 100 µg

Selen przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy.

CYNK

15 mg

Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu węglowodanów. Pomaga w prawidłowej syntezie DNA. Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych. Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witamina B12 100 µg

Jeśli ograniczasz produkty odzwierzęce, szczególnie mięso.

FOLIANY

400 µg

Zgodnie ze stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, mężczyźni w okresie przedkoncepcyjnym (przygotowania do ciąży) powinni zwrócić uwagę na odpowiedni poziom folianów. Zalecana jest suplementacja 0,4 mg aktywnej formy folianów przez okres co najmniej 12 tygodni przed koncepcją⁵.

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

2. Karowicz-Bilińska A. i wsp., Rekomendacje PTG w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciążarnych i karmiących, GinekPol. 5/2014, 85, 395-399.

3. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.

4. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych, tj.: 250 mg DHA i kwasu eikozapentaenowego (EPA).

5. Agnieszka Seremak-Mrozikiewicz, Dorota Bomba-Opoń, Krzysztof Drews, Piotr Kaczmarek, Mirosław Wielgoś, Piotr Sieroszewski, Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji folianów oraz warunków stosowania dodatkowej suplementacji choliney i witamin B6 i B12 w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu, Opublikowano: 04/04/2024.

6. Mariusz Zimmer, Piotr Sieroszewski, Przemysław Oszukowski, Hubert Huras, Tomasz Fuchs, Agata Pawłosek. Polish Society of Gynecologists and Obstetricians recommendations on supplementation in pregnancy, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020, tom 5, nr 4, strony 170-181



Naturell

Naturell Folian to 100% aktywna, metylowana forma kwasu foliowego o wysokiej przyswajalności¹



**BEZ cukru i laktozy,
bezglutenowy**



Przy mutacji genu MTHFR, która występuje nawet u 50% populacji, organizm nie metabolizuje kwasu foliowego optymalnie. W zależności od mutacji przyswajalność kwasu foliowego może się zmniejszyć nawet o 70%. Niezmetabolizowana forma tego kwasu może kumulować się we krwi.^{2,3}

1. Banyś K., Knopczyk M., Bobrowska-Korczak B., Znaczenie kwasu foliowego dla zdrowia organizmu człowieka, Farm Pol, 2020, 76 (2): 79–87.
2. Karowicz-Bilińska, A., Nowak-Markwitz, E., Opala, T., Oszukowski, P., Poręba, R., & Spaczyński, M. (2014). Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekologia Polska, 85, 395–399.
3. Seremak-Mrozikiewicz A, Barlik M, Borowczak P, [et al.]. The frequency of 677C>T polymorphism of MTHFR gene in the Polish population. Arch Perinatal Med. 2013, 19, 12–18.

Skrojone na miarę potrzeb

<div data-bbox="151 405 284 465" style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">500 µg B₁₂</div> <div data-bbox="177 465 368 555">  </div> <div data-bbox="405 517 537 577" style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">100 µg B₁₂</div> <div data-bbox="272 555 464 728">  </div> <p style="text-align: center;">Aktywna, metylowana witamina B₁₂</p> <p>Metylokobalamina w porównaniu do cyjanokobalaminy charakteryzuje się wyższym stopniem przenikania do tkanek, mniejszym wydalaniem z moczem i potwierdzonym bezpieczeństwem¹. Metylokobalamina w odróżnieniu od cyjanokobalaminy to forma naturalnie występująca w ludzkim organizmie i żywności.</p>	<div data-bbox="730 488 863 548" style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">15 mg Zn</div> <div data-bbox="691 526 898 745">  </div> <p style="text-align: center;">Organiczny cynk z witaminą C</p> <p>Organiczna forma cynku ułatwiająca wchłanianie – cechuje ją wyższa biodostępność².</p>	<div data-bbox="1118 421 1251 481" style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">50 µg Se</div> <div data-bbox="1078 459 1286 548">  </div> <div data-bbox="1323 517 1455 577" style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">100 µg Se</div> <div data-bbox="1166 548 1374 728">  </div> <p style="text-align: center;">Selen organiczny naturalnego pochodzenia</p> <p>Selen w formie organicznej (selenometionina) z drożdży - postać ułatwiająca wchłanianie, o wyższej biodostępności⁵.</p>	
<div data-bbox="392 1176 560 1525">  </div> <p style="text-align: center;">Kwasy omega-3 z alg</p> <p>Jest źródłem DHA, który spożywany przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią³. Pozyskiwany etycznie - bez udziału ryb. Zadbaliśmy o brak substancji wypełniających, barwników i konserwantów syntetycznego pochodzenia.</p>	<div data-bbox="1066 1189 1249 1525">  </div> <p style="text-align: center;">Jod</p> <p>Jod w formie jodku potasu. Czysty skład, bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. Dostarcza odpowiednią ilość jodu 150 µg zgodną z rekomendacjami PTGiP i normami NIZP-PZH⁴.</p>		
<div data-bbox="343 1825 494 1971">  </div> <p style="text-align: center;">BEZ cukru i laktozy, bezglutenowe</p>		<div data-bbox="829 1825 981 1971">  </div> <p style="text-align: center;">Odpowiednie dla wegan i wegetarian</p>	

1. Cristiana Paul, Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms, Integrative Medicine, Vol. 16, No. 1, February 2017.

2. Niż te w formie nieorganicznej. Cynk: Wegmüller R., [et al.], Zinc Absorption by Young Adults from Supplemental Zinc Citrate Is Comparable with That from Zinc Gluconate and Higher than from Zinc Oxide, J. Nutr. 144: 132–136, 2014. Selen: Gertig H., Przystański J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.

3. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych, tj.: 250 mg DHA i kwasu eikozapentaenowego (EPA).

4. Zimmer M. et al., Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Chazewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

5. Gertig H., Przystański J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.



Naturell

Czysta troska o tarczycę, układ nerwowy i nie tylko*



Poczuj wsparcie
jodu* w postaci
jodku potasu



Odpowiednia zawartość jodu zgodna
z rekomendacjami PTGiP¹
i normami NIZP-PZH²



Prosty, czysty skład³
bez zbędnych dodatków



Bez cukru i laktozy,
bezglutenowy



Odpowiedni dla
wegan i wegetarian

*Jod pomaga w: prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, układu nerwowego; utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych; zachowaniu zdrowej skóry oraz w prawidłowym metabolizmie energetycznym.

1. Zimmer M. et al., Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181.

2. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

3. Czysty skład: bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia



Naturell

Marka suplementów diety Naturell od lat angażuje się w działania promujące zdrowy tryb życia. Współpracuje z najlepszymi specjalistami w Polsce, tworzy plany żywieniowe i jadłospisy, pomaga zmieniać nawyki, uczy mądrej suplementacji - skrojonej na miarę potrzeb.

Naturell | Suplementy diety | Natura i Nauka



www.naturell.pl



[/naturell_polska](https://www.instagram.com/naturell_polska)



[@naturell467/videos](https://www.youtube.com/@naturell467/videos)



[/SuplementyNaturell](https://www.facebook.com/SuplementyNaturell)