



Naturell

PROPLÓDNOŚCIOWY JADŁOSPIS DLA KOBIETY



dietetyczka
Klaudia Łakoma



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



**BEZ cukru i laktozy,
bezglutenowy**



WAŻNE

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 (UMFA) 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., Osukowski, 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.

Na co zwrócić uwagę W DIECIE WSPIERAJĄCEJ PŁODNOŚĆ?

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}.

Witamina D3

2000 j.m.

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

Kwasy omega-3

min. 250 mg DHA

Prawidłowe funkcjonowanie i rozwój układu nerwowego zarówno w okresie pre-, jak i postnatalnym³ 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.

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, ciężarnych i karmiących, GinekolPol. 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).



Prołódnościowy jadłospis *dla kobiety*

Każdy z tych przepisów przyczyni się także do poprawy płodności Twojego partnera, a wasza wspólna dieta korzystna dla płodności przyczyni się do Waszego wspólnego sukcesu! Poniżej znajdziesz wskazówki, które pomogą Wam wykorzystać poniższe przepisy dla obojga.

K: 2017.2 / B: 106.5 / T: 75.5 / W: 200.5 / Bł: 35.3



Śniadanie:

ZIELONE PLACKI Z DŻEMEM I BORÓWKAMI

// Kcal:559.4 / B:35.2 / T:18.4 / W:60.4 / Bł:6.5



Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

Skyr – 100 g
Jaja – 100 g – 2 szt.
Szpinak – 100 g
Mąka pszenna – 40 g
Dżem truskawkowy,
niskosłodzony – 30 g
Borówki amerykańskie – 100 g
Orzechy pistacjowe – 15 g
Dodatki opcjonalne: słodzik

Sposób przygotowania:

1. Zblenduj 80 g skyra, jaja, mąkę, szpinak na gładką masę. Jeśli preferujesz słodsze smaki, dodaj 2 tabletki słodzika rozpuszczonego w 10 ml wrzątku.
2. Z przygotowanej masy usmaż placki na rozgrzanej patelni.
3. Przetóż gotowe placki na talerz, udekoruj pozostałym skyrem, dżemem, borówkami i pistacjami.

Modyfikacja dla przyszłego Taty:

→ Warto zwiększyć w przepisie ilość skyra do 140 g oraz ilość dżemu do 60 g i pistacji do 30 g.

TIP: Owoce jagodowe to maksymalnie prozdrowotne składniki, jeśli nie macie w domu borówek, podajcie placki z truskawkami, jagodami, czy malinami. Pamiętajcie, że mrożone owoce są tak samo zdrowe jak świeże.



Drugi positek:

KOKTAJL PROPŁODNOŚCIOWY

// KCAL:420.2 / B:20.4 / T:21.0 / W:31.7 / BŁ:8.3



Czas przygotowania: 3 minuty

Składniki:

Napój sojowy bez cukru – 250 g
Banan – 120 g
Skyr – 40 g
Masto orzechowe – 20 g
Kakao ciemne – 10 g
Olej z nasion wiesiołka – 5 g
Przyprawy: cynamon

Sposób przygotowania:

1. Zblenduj wszystkie składniki z dodatkiem szczypty cynamonu na gładką masę.

Modyfikacja dla przyszłego Taty:

- Warto dodać dodatkowe 20 g masła orzechowego i 40 g skyra!
- Jeśli przyszły Tata potrzebuje więcej kalorii, taki koktajl może zjeść w towarzystwie ulubionych kanapek.



Obiad:

WARZYWNE KREMOWE RISOTTO

// KCAL:588.1 / B:30.8 / T:16.8 / W:66.4 / Bł:11.7



Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

Cebula – 30 g
Czosnek – 5 g (1 ząbek)
Cukinia – 100 g
Papryka czerwona – 70 g
Pomidory koktajlowe – 90 g
Oliwa z oliwek – 5 g
Ryż basmati – 50 g
Woda – 350 ml
Ciecierzycza konserwowa (odsączona) – 90 g
Mozzarella light – 60 g
Szcypiorek – 1 g
Ser parmezan – 10 g
Przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, czosnek granulowany, papryka słodka, oregano

Sposób przygotowania:

1. Posiekaj drobno cebulę, a czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Pokrój w paski: cukinię i paprykę. Pomidorki przekrój na połówki.
3. Na rozgrzanej patelni podsmaż czosnek i cebulę z dodatkiem oliwy.
4. Gdy się zarumienią, dodaj przygotowane warzywa i ryż. Dodaj 350 ml wody. Przypraw dwiema szczyptami soli, pieprzu, kurkumy, czosnku granulowanego, papryki słodkiej i oregano. Gotuj całość ok. 15 minut, co jakiś czas mieszając.
5. Gdy ryż zmięknie dodaj odsączoną ciecierzycę i kawałki mozzarelli, całość dokładnie wymieszaj, aż do jej rozpuszczenia.
6. Przetóż na talerz, udekoruj szczypiorkiem i parmezanem.

Modyfikacja dla przyszłego Taty:

- Mężczyźni potrzebują więcej węglowodanów, dlatego przygotujcie curry z podwójną porcją ryżu (100 g).
- A na deser proponuję 20 g pestek dyni lub mieszankę: 10 g migdałów i 10 g pestek dyni, które będą dodatkowym źródłem cynku.

TIP: To risotto przygotujecie z wykorzystaniem każdego ulubionego warzywa, modyfikujcie przepis tak, by miał w sobie minimum dwa kolory warzyw. Natomiast ciecierzycę możecie wymienić na inne strączki np. soczewicę czy fasolę.



Kolacja:

BOWL Z ŁOSOSIEM

// KCAL: 449.5 / B:20.1 / T:19.3 / W:42.0 / BŁ:8.8



Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

Ogórek – 100 g
Szpinak – 70 g
Awokado – 60 g
Cytryna – kilka kropel soku
Szcypiorek – 1 g
Łosoś pieczony – 60 g
Chleb żytni na zakwasie – 90 g
Przyprawy: czosnek granulowany,
oregano, pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Pokrój ogórka i awokado w kostkę.
2. Przetóż warzywa do miski. Przypraw awokado szczyptą pieprzu, czosnku granulowanego i soku z cytryny.
3. Udekoruj szczypiorkiem.
Podawaj z łososiem, kromkami chleba.

Modyfikacja dla przyszłego Taty:

→ Zaserwujcie podwójną porcję łososa i chleba.

TIP: Możecie wykorzystać gotowego pieczonego łososa, którego kupicie w sklepie. Natomiast jeśli macie więcej czasu – możecie upiec go w domu. Jeśli zdecydujecie się piec – śmiało! Przygotujcie porcję na dwa dni, dzięki temu będziecie mieć możliwość, by kolejnego dnia również zjeść rybę, która jest jednym z najbardziej prozdrowotnych składników!



Skrojone na miarę potrzeb

500 µg B₁₂



100 µg B₁₂

Aktywna, metylowana witamina B₁₂

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.

15 mg Zn



Organiczny cynk z witaminą C

Organiczna forma cynku ułatwiająca wchłanianie – cechuje ją wyższa biodostępność².

50 µg Se



100 µg Se

Selen organiczny naturalnego pochodzenia

Selen w formie organicznej (selenometionina) z drożdży selenowych – postać ułatwiająca wchłanianie, o wyższej biodostępności².



Kwasy omega-3 z alg

Jest źródłem DHA, który spożywany przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią³. Parametry jakościowe oleju weryfikowane testami. Pozyskiwany etycznie – z myślą o planecie, bez udziału ryb, co również gwarantuje brak rybnego odbijania po spożyciu. Zadbaliśmy o brak substancji wypełniających, barwników i konserwantów syntetycznego pochodzenia.



Jod

Jod w formie jodku potasu - formie preferowanej przez specjalistów do suplementacji u kobiet planujących ciążę, w ciąży i karmiących. Prosty skład, bez zbędnych dodatków. Dostarcza odpowiednią ilość jodu 150 µg zgodną z rekomendacjami PTGiP i normami NIZP-PZH⁴.



**BEZ cukru i laktozy,
bezglutenowe**



**Odpowiednie dla wegan
i wegetarian**

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., Przysławski 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.