

6 FILARÓW DIETY PRZECIWPALNEJ

dowiedz się, czego nie może zabraknąć
w Twojej diecie

**ENDODIETETYCZKA - DIETETYK
KINGA SKORACKA**



Cześć!

Mam na imię Kinga i jestem dietetykiem klinicznym. Cieszę się, że zainteresowałaś się dietą przeciwzapalną. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny i nic nie zastąpi indywidualnego podejścia.



Przewlekły stan zapalny leży u podstaw wielu chronicznych chorób takich jak cukrzyca, choroby układu krążenia, czy nowotwory, ale badania naukowe wskazują, że także towarzyszy endometriozie, PCOS, chorobie Hashimoto i leży u podłoża rozwoju niepłodności.

Jestem przekonana, że prawidłowa dieta to jeden z elementów terapii, a także zapobiegania zaburzeniom hormonalnym.

Zachęcam Cię więc do zapoznania się ze **złotą szóstką** i włączenia wymienionych przeze mnie cennych produktów do diety!

Kinga



WARZYWA

wybieraj zwłaszcza surowe, sezonowe warzywa. staraj się, aby na twoim talerzu była tęcza kolorów! dzięki temu dostarczysz sobie wszystkie potrzebnych witamin i minerałów.

jedz 4-5 porcji warzyw dziennie. szczególnie zadbaj o to by, na twoim talerzu znalazły się **sałaty, szpinak, jarmuż, brokuły, kapusta.**

OWOCE

skarbnicą antyoksydantów są owoce jagodowe - w sezonie sięgaj po świeże jagody, maliny, borówki, truskawki, a zimą śmiało korzystaj z mrożonych owoców!

staraj się jeść całe owoce, nie w postaci soków, które są pozbawione błonika. te owoce, które możesz zjadać ze skórką - to w niej znajduje się najwięcej dobroci!



ZDROWE TŁUSZCZE

dobre źródła tłuszczów, to zaraz obok warzyw i owoców podstawa diety przeciwzapalnej. wybieraj tłuszcze roślinne w postaci oliwy z oliwek, oleju lnianego czy rzepakowego, sięgaj po orzechy i nasiona, oraz pamiętaj o spożyciu 2 porcji tłustej ryby morskiej tygodniowo.

pamiętaj o odpowiednim przechowywaniu olejów roślinnych - kupuj oleje tylko w ciemnych butelkach.



PEŁNE ZIARNA

zrezygnuj z węglowodanów oczyszczonych na rzecz pełnoziarnistych, bogatych w błonnik, witamin i składniki mineralne!

wybieraj kasze, komosę ryżową, płatki owsiane górskie, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste i pieczywo razowe na zakwasie!

ŹRÓDŁA BIAŁKA

nie bój się białka roślinnego! ciecierzycy, soczewicy, fasola to doskonałe źródła białka w diecie. sięgaj także po ryby, produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, zwłaszcza fermentowane - kefir, maślanki, skyr naturalny, jogurty, a także chudy drób z zaufanego źródła



ZIOŁA I PRZYPRAWY

zioła i przyprawy to doskonałe źródło antyoksydantów oraz smaku! nie wahaj się i śmiało dodawaj do potraw takie zioła i przyprawy jak kurkuma, imbir, bazylia, oregano, tymianek, cynamon, bazylia, kolendra, pietruszka, koperek, kmin rzymski.



PRKATYCZNE ZALECENIA DO DIETY

- Zjadaj min. 4-5 porcji warzyw dziennie, Sięgaj zwłaszcza po , świeże, zwłaszcza surowe zielone warzywa liściaste, pomidory, buraczki.
- Wybieraj sezonowe owoce: szczególnie owoce jagodowe, np. borówki, maliny, jagody, truskawki. Zjadaj 3-4 porcje dziennie.
- Te owoce, które się da, zjadaj ze skórką, bo to w niej znajduje się najwięcej cennych witamin i minerałów oraz błonnika. Staraj się sięgać po całe owoce, nie w postaci soków, gdyż pozbawione są one błonnika.
- Zadbaj o to, aby na Twoim talerzu znalazły się różnokolorowe warzywa i owoce, dzięki czemu dostarczysz sobie wszystkich cennych bioaktywnych składników, np. fioletowe warzywa i owoce to źródło antocyjanów, a pomarańczowe są skarbnicą beta-karotenu.



PRKATYCZNE ZALECENIA DO DIETY

- Poza sezonem korzystaj z mrożonych warzyw i owoców - mrożenie produktów nie powoduje praktycznie żadnych strat wartości odżywczych.
- Wybierając ryby, zwracaj uwagę na ich świeżość oraz miejsce połowu. Unikaj ryb bałtyckich.
- Orzechy i nasiona powinny być codziennym dodatkiem do potraw. Unikaj solonych i prażonych orzechów i nasion dostępnych w marketach. Wybierając masło orzechowe zwróć uwagę, by w składzie nie było oleju palmowego i cukru.
- Pamiętaj, aby oleje kupować tylko w ciemnych butelkach.
- Unikaj gotowych mieszanek przypraw lub sprawdzaj ich skład - nie sięgaj po te, w których na pierwszym miejscu znajduje się sól, mają dodatek cukru lub glutaminianu sodu.



KONTAKT

NAPISZ DO MNIE

Jeśli masz jakieś wątpliwości lub pytania, śmiało do mnie napisz! Możesz to zrobić przez formularz kontaktowy na mojej stronie lub bezpośrednio na maila.

www.endodietetyczka.pl

endodietetyczka@gmail.com

tel: 665 557 356

WEJDŹ W ŚWIAT JEDZENIA W ZGODZIE ZE SWOIMI HORMONAMI, PORTFELEM I KUBKAMI SMAKOWYMI!



**ZAPRASZAM CIĘ SERDECZNIE
DO WSPÓŁPRACY,**

Kinga