



Διατροφή & Υποβοηθούμενη αναπαραγωγή
ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ



ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

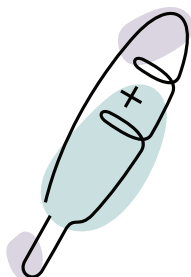
Καρνεάδου 25-29, Κολωνάκι, 10675, Αθήνα
Τ: 21 7212672, Κ. 6972910304
www.prolific.gr m:info@prolific.gr



ΒΑΣΙΛΗΣ Δ. ΚΕΛΛΑΡΗΣ, MD, MSc, PhD
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ
Πρόεδρος IVF ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ

Παναγιώτης Ι. Κρόκος MD, MSc, PhD
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Θέλω να συηλιάβω



Ο τρόπος ζωής, οι διατροφικές συνήθειες, το στρες, οι περιβαλλοντικοί και πολλοί άλλοι παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην προσηθεία απόκτησης παιδιού.

Εξετάζοντας πάντα όλες τις πτυχές που μπορούν να επηρεάσουν την έκβαση της προσηθείας, με εξαίρεση τις υποκείμενες ιατρικές αιτίες, που μπορούν να αντιμετωπιστούν σύμφωνα με τις οδηγίες και το πλάνο θεραπείας του γυναικολόγου σας, προβλήματα όπως το υπερβολικό ή ελλιπές βάρος, το αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα, το στρες, μία μη φυσιολογική φλεγμονή και η προστασία των ωαρίων και των σπερματοζωαρίων μπορούν με τροποποίηση της διατροφικής σας συμπεριφοράς να τεθούν υπό έλεγχο.



V. Kellaris & Partners



ΒΑΣΙΛΗΣ Δ. ΚΕΛΛΑΡΗΣ,
MD, MSc, PhD

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Είμαστε κοντά σας στο ταξίδι προς τη γονιμότητα!

Η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει σε πολλά από τα κοινά θέματα γυναικείας υγείας, που συμβάλλουν στην υπογονιμότητα, προβλήματα του συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών, της ενδομητρίωσης και των ινομυμάτων. Η πρόσληψη επαρκούς επιπέδου θρεπτικών συστατικών μπορεί να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε υποκείμενη διατροφική έλλειψη, και συμβάλλει στη βελτιστοποίηση της ποιότητας των ωαρίων και στη δημιουργία των καλύτερων δυνατών συνθηκών για τη σύλληψη και την εμφύτευση. Η καλή διατροφή είναι εξίσου σημαντική για τη μητέρα και το μωρό και παίζει σημαντικό ρόλο στη μακροπρόθεσμη υγεία του μωρού σας και στη γνωση του ανάπτυξη. Μερικά θρεπτικά συστατικά που μπορούν να επηρεάσουν τη γυναικεία γονιμότητα είναι το φορικό οξύ, η Βιταμίνη C, η Βιταμίνη E, ο Υεudάργγυρος, το σεήλιο, οι φυτικές ίνες και τα Ωμέγα 3 και ωμέγα 6 λιπαρά οξέα.



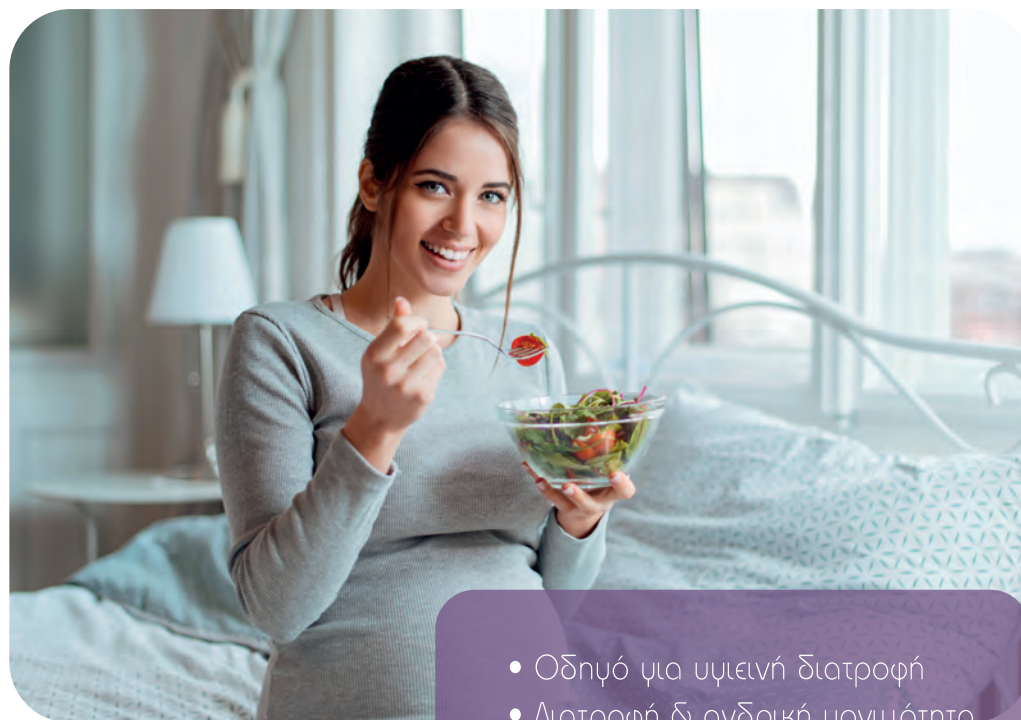
Παναγιώτης Ι. Κρόκος
MD, MSc, PhD

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος,
Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Γιατί ηρένει να τρώω σωστά;

Η υποβοηθούμενη αναπαραγωγή δεν είναι μόνο το να πάρεις ένα οποιοδήποτε ωάριο από τη ψυαίκα, αλλά ένα υγιές ώριμο ωάριο. Τα ωάρια και τα σπερματοζωάρια έχουν συγκεκριμένες διατροφικές απαιτήσεις, πράγμα που σημαίνει την οικοδόμηση της διατροφής με τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά ή την ένταξη συμπληρωμάτων, όπου είναι απαραίτητο.

Το φυλλάδιο αυτό περιλαμβάνει τα εξής:



- Οδηγό για υγιεινή διατροφή
- Διατροφή & ανδρική γονιμότητα
- Ειδικές Διατροφικές Οδηγίες



Οι περισσότερες πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο ενδείκνυνται και για τις έγκυες που είναι χορτοφάγοι.

Οδηγός για υγιεινή διατροφή Αηλής συμβουλές



- Πίνετε τουλάχιστον 1-1,5L νερό την ημέρα για να αποβάλλετε τις τοξίνες και να βοηθήσετε τα θρεπτικά συστατικά να μεταφερθούν στο σώμα σας.
- Ενσωματώστε στη διατροφή σας λαχανικά και φρούτα – τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα. Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες και βελτιώνουν τη γονιμότητα.
- Καταναλώστε δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια, κατηγορίες τροφίμων που είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπληγματος Β και σε άλλα θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν τη γονιμότητα, όπως ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο.
- Αυξήστε την ποσότητα των Ωμέγα-3 λιπαρών στη διατροφή σας καθώς βοηθούν στην πρόληψη της πτώσης του αίματος, τη ρύθμιση των ορμονών και είναι σημαντικά για την παραγωγή σπέρματος.
- Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες θα ήρκει να αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοόλ. Το αλκοόλ μειώνει τον αριθμό και την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων, και αυξάνει τα επίπεδα των μη φυσιολογικών σπερματοζωαρίων.
- Περιορίστε ή καλύτερα διακόψτε το κάπνισμα. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής, μειώνει την ποιότητα του σπέρματος, και αυξάνει την πιθανότητα βλάβης του DNA.
- Περιορίστε την κατανάλωση καφέ. Η καφεΐνη μειώνει τη γονιμότητα και αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής. Οι ανωμαλίες του σπέρματος αυξάνονται ανάλογα με τον αριθμό των φλιτζανιών καφέ που καταναλώνονται κάθε μέρα.

V. Kellaris & Partners

Διατροφή & ανδρική γονιμότητα

Η διατήρηση της υγείας γενικά, το βάρος και η διατροφική κατάσταση μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματος. Με τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά είναι συχνά δυνατό να βελτιωθεί ο αριθμός των σπερματοζωαρίων, η μορφοποίηση και η κινητικότητα τους σε μόλις 3 μήνες. Τα αντιοξειδωτικά θρεπτικά συστατικά από μια «έξυπνη» διατροφή μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στο DNA του σπέρματος. Έτσι σε μια προσπάθεια υποβοηθούμενης αναπαραγωγής όταν το σπέρμα είναι υγιές, αυξάνονται οι πιθανότητες της γονιμοποίησης και της υγιούς ανάπτυξης βλαστοκύστεων, της επιτυχούς εμφύτευσης και φυσικά της εγκυμοσύνης. Μερικά θρεπτικά συστατικά που μπορούν να επηρεάσουν την ανδρική γονιμότητα είναι ο ψευδάργυρος, το σελήνιο, το χρώμιο, οι Βιταμίνες C, D, E, B και οι L-αργινίνη και L-καρνιτίνη. Προσοχή στην αυξημένη κατανάλωση σόγιας λόγω των φυτοοιστρογόνων.



Σύνδρομο υπερδιέγερσης ωοθηκών

Ορισμένες γυναίκες που βρίσκονται σε πρωτόκολλο διέγερσης ωοθηκών μπορεί να εμφανίσουν μια κατάσταση που ονομάζεται σύνδρομο υπερδιέγερσης ωοθηκών. Σε αυτή την περίπτωση, εκτός από τις οδηγίες του γιατρού σας, χρειάζεται να ακολουθήσετε και ένα συγκεκριμένο διατροφικό πλάνο. Ακολουθήστε τις οδηγίες που αναφέρονται στη συνέχεια:

- Μειώστε το αλάτι που καταναλώνετε.
- Αυξήστε την κατανάλωση υγρών, 10-12 ποτήρια υγρών την ημέρα, όπως το νερό, οι χυμοί φρούτων ή ποτά με ηλεκτρολύτες. Αποφύγετε όμως, την κατανάλωση αναψυκτικών που περιέχουν ζάχαρη ή αναψυκτικά light.
- Αποφύγετε το άσπρο ψωμί, τα ζυμαρικά και το λευκό ρύζι. Μπορείτε να καταναλώσετε μικρές ποσότητες προϊόντων ολικής άλεσης (μακαρόνια, ψωμί, ρύζι αναποφθιγμένο).
- Μειώστε την πρόσληψη τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη: μπισκότα, γλυκά, παγωτό, κέτσαπ και διάφορες άηλες έτοιμες σάλτσες.
- Αυξήστε την πρόσληψη πρωτεϊνών: ασπράδια αυγών και άπαχο κρέας (ψάρι, πουλερικά).
- Αποφύγετε τροφές που προκαλούν καούρες, π.χ. ωμό σκόρδο, κρεμμύδι, ή που μπορεί να είναι πολύ δύσπεπτες, όπως τα όσπρια.
- Προσπαθήστε να ξεκουράζεστε περισσότερο.



V. Kellaris & Partners

Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών (ΣΠΩ)

Το Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών (ΣΠΩ) είναι η πιο συχνή ενδοκρινολογική των γυναικών αναπαραγωγικής ηλικίας και σχετίζεται με υπογονιμότητα, αντίσταση στην ινσουλίνη και μεταβολικές διαταραχές.

Πως το ΣΠΩ επηρεάζει την γονιμότητα;

Οι περισσότερες γυναίκες με ΣΠΩ έχουν:

Διαταραχές εμμήνου ρύσεως

Άρα έχουν ωορρηξία ακανόνιστα (συνήθως όχι κάθε μήνα), αυτό σημαίνει ότι έχουν λιγότερες πιθανότητες να μείνουν έγκυες χωρίς θεραπεία (λιγότερες ωορρηξίες > λιγότερες γόνιμες ημέρες κάθε χρόνο).

Αυξημένο σωματικό βάρος

Ωστόσο δεν είναι όλες υπέρβαρες και μερικές αναντύσσουν τα συμπτώματα του συνδρόμου μόλις αυξηθεί το βάρος του. Το αυξημένο σωματικό βάρος έχει αρνητική επίδραση στη γονιμότητα: διαταράσσει τον κύκλο και μειώνει την πιθανότητα σύλληψης, μειώνει την πιθανότητα επιτυχούς πρόκλησης ωοθυλακιορρηξίας και θεραπείας IVF, επηρεάζει την ποιότητα των ωαρίων και πιθανότητα να διαταράσσει την υποδεκτικότητα του ενδομητρίου

Ποιες είναι οι καταλληλότερες θεραπίες για το ΣΠΩ;

Οι κύριες θεραπείες για το ΣΠΩ περιλαμβάνουν: αλλαγές στον τρόπο ζωής και φαρμακευτική αγωγή.

Όταν το ΣΠΩ σχετίζεται με αυξημένο βάρος ή παχυσαρκία, η επιτυχής απώλεια βάρους αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της θεραπείας αποκατάστασης της εμμήνου ρύσεως-ωορρηξίας.

Οι κατευθυντήριες οδηγίες προτείνουν απώλεια βάρους 5 έως 15%, το οποίο βελτιώνει τόσο την αντίσταση στην ινσουλίνη όσο και τις ορμονικές διαταραχές. Αν το περιττό βάρος και κυρίως το λίπος είναι συσσωρευμένο στην κοιλία - «κεντρικού τύπου παχυσαρκία» -, η απώλεια του βάρους βελτιώνει σε μεγάλο ποσοστό το πρόβλημα, αφού μειώνονται τα ανδρογόνα και η ινσουλινοαντίσταση, βελτιώνεται η ωορρηξία και έχουμε βελτίωση των συμπτωμάτων.

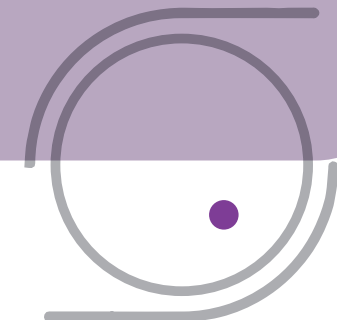
Η συστηματική άσκηση (κυρίως αερόβια) και μια δίαιτα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, στην οποία σημαντικό μέρος των συνολικών υδατανθράκων λαμβάνονται από φρούτα, λαχανικά και ηπιές ολικής αλέσεως, έχει οδηγήσει σε ρύθμιση των κύκλων της εμμήνου ρύσεως.

Τα συνδυασμένα από του στόματος αντισυλληπτικά χάδια αποτελούν φαρμακευτική θεραπεία για την έμμηνο ρύση και τον υπερανδρογονισμό. Η μετφορμίνη και η ινσουλίνη συνιστώνται κυρίως για τις μεταβολικές διαταραχές.

Η μυο-ινοσιτόλη είναι ένας βιταμινούχος παράγοντας του συμπλέγματος βιταμινών Β και η χορήγησή της σε γυναίκες με ΣΠΩ: ομαλοποιεί τον εμμηνορρυσιακό κύκλο, αποκαθιστά την ορμονική ισορροπία και την ωορρηξία, βελτιώνει τη γονιμότητα, βελτιώνει το μεταβολισμό των σακχάρων και των λιπιδίων, μειώνει την ακμή και την τριχοφυΐα.

Η φαρμακευτική θεραπεία της υπογονιμότητας περιλαμβάνει: τη λετροζόλη, την κλομιφαίνη με ή χωρίς μετφορμίνη και τέλος την εξωσωματική γονιμοποίηση.

V. Kellaris & Partners



Ειδικές Διατροφικές Οδηγίες

Τροφές που βοηθούν

Προβιοτικά

Τα τρόφιμα πλούσια σε προβιοτικά βοηθούν στην εξισορρόπηση της κοιλιακής χλωρίδας. Εμποδίζουν την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών – μυκητιάσεων, ενώ φαίνεται ότι τα προβιοτικά βοηθούν στην εξασθένηση των ενοχλητικών συμπτωμάτων πριν από την περίοδο.

Διαλέξτε από:

γιαούρτι, κεφίρ, μαλακά τυριά (μοτσαρέλλα, cottage, κατίκι, μανούρι, cheddar), τραχανάς ξινόχοντρος, τουρσί

Ω-3 λιπαρά οξέα

Τα Ω-3 λιπαρά οξέα βελτιώνουν την ξηρότητα του κόλπου λόγω της εμμηνοπαύσεως. Επιπλέον, το ιχθυέλαιο μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας, απαλύνοντας τις κράμπες της περιόδου.

Διαλέξτε από:

λιναρόσπορος, σολομός, καρύδια, σκουηρί, νέστροφα, σαρδέλες, ξιφίας, νέρκα, γαρίδες, λιθρίνι, λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουρίδι, λάχανο, μπροκολό, σπανάκι, φιστίκια Αιγίνης, σουσάμι, ταχίνι.

Φλαβονοειδή, φυλλικό οξύ, β-καροτένιο και αντιοξειδωτικά

Διαλέξτε από:

Φλαβονοειδή: μήλα, σπαράγγια, μαύρα φασόλια, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, cranberries, σκόρδο, φασόλια ψίγαντες, κρεμμύδια, σόγια, σπανάκι.

Φυλλικό οξύ: εμπλουτισμένα δημητριακά ολικής άλεσης, σικώπι, αυγά, όσπρια, σπαράγγια, πορτοκάλι, πεπόνι, φράουλες, ηλιόσποροι, αβοκάντο, μαρούλι.
Β-καροτένιο: κολοκύθα, ψηλοκατάτες, καρότα, πεπόνι, μπρόκολο, μαρούλι, ντομάτες.

Αντιοξειδωτικό: βατόμουρα, φιστίκια πεκάν, cranberries, καρύδια, φράουλες, αγκινάρες, μύρτιθα, μαύρη σοκολάτα, κέρασια, σμέουρα.

Ειδικό οξύ

Διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα με στόχο την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων.

Διαλέξτε από: κόκκινα φρούτα, μούρα, βατόμουρα, ξηροί καρποί - φιστίκια πεκάν.

Σταυρανθή λαχανικά (ινδόλη-3- καρβινόλη)

Η ινδόλη-3- καρβινόλη είναι φυτοχημικό που βρίσκεται στα σταυρανθή λαχανικά, που φαίνεται να εμποδίζει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και να ελέγχει την κυκλοφορία των οιστρογόνων.

Διαλέξτε από: λάχανο, μπρόκολο, κουνουρίδι, σγουρό λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών.

Υεωδάρυρο

Καταναλώστε επαρκείς ποσότητες με στόχο την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

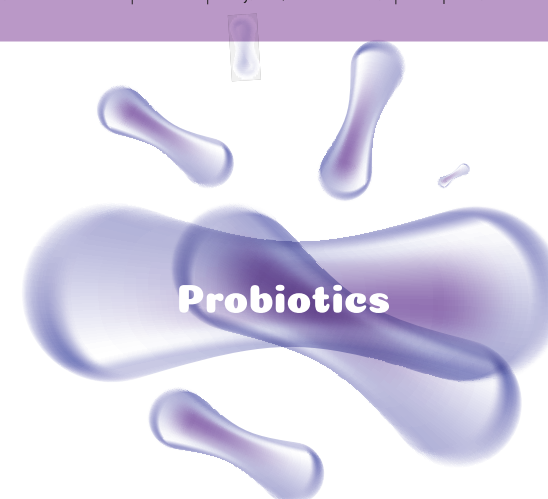
Διαλέξτε από: κοτόπουλο, κόκκινο κρέας, οστρακοειδή, γιαούρτι, τυρί, φασόλια, αρακάς, κολλοκυθόσποροι, κάσιους, αμύγδαλα.

Αντιοξειδωτικά: Βιταμίνη C και η Βιταμίνη E.

Διαλέξτε από:

Βιταμίνη C: πορτοκάλι, χυμός πορτοκαλιού, μανταρίνι, ανανάς, παπάγια, μάνγκο, γκρέιφρουτ, φράουλες, βατόμουρα και όλα τα κόκκινα φρούτα, κόκκινο πιπέρι, πράσινη πιπεριά, μπρόκολο, κουνουρίδι, λάχανο ωμό, ντομάτα, χυμός ντομάτας, σπανάκι, λαχανάκια Βρυξελλών, γογγύλια.

Βιταμίνη E: ελαιόλαδο, ηλιόσποροι, αμύγδαλα, φουντουκέλαιο, ηλιέλαιο, φουντούκια, κουκουναρόσπορος, αβοκάντο, μάνγκο, ακτινίδιο.



Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στα παρακάτω τρόφιμα:

Κουρκουμίνη

Διαθέτει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθάει στην ηρόληψη και καταπολέμηση του καρκίνου της μήτρας.

Μήλα

Βοηθούν στην ήλκανση του κόλπου και στην τόνωση της κοηλικής ροής του αίματος. Μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης ινομυωμάτων στην μήτρα.

Σόγια

ωφελεί στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και στην μείωση της ξηρότητας του κόλπου. Προσοχή η δράση αυτή προσφέρεται μόνο σε μη επεξεργασμένα προϊόντα σόγιας.

Διαλέξτε από: γάλα σόγιας, γιαούρτι σόγιας, έλαιο σόγιας, φασόλια σόγιας, αλεύρι σόγιας, τόφου.

Γλυκοπατάτα

ενισχύει τα εσωτερικά τοιχώματα της μήτρας. Ωφελούν ιδιαίτερα τις γυναίκες που βρίσκονται στην διαδικασία γονιμοποίησης.

Αβοκάντο

τα ακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει ενισχύουν τα τοιχώματα του κόλπου. Η βιταμίνη Β6 και το κάλιο ενισχύει την ελαστικότητα και την ήλκανση του κόλπου.

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος στην μήτρα και στον κόλπο και στην μείωση της ξηρότητας. Όσο πιο σκούρο είναι το χρώμα τους τόσο καλύτερα.

Διαλέξτε από: kale, μπρόκολο, σπανάκι, λάχανο, μαρούλι, ρόκα.



Υπογονιμότητα εξαιτίας του
Σύνδρου Πολυκυστικών Ωοθηκών;

Inofert®

Φυσική λύση

Για την **ενίσχυση** της **γονιμότητας**



Τα εξειδικευμένα συμπληρώματα διατροφής **Inofert** με **ινοσιτόλη**, **φυλλικό οξύ** και **α-λακταλβουμίνη** βοηθούν στις **δυσκολίες σύλληψης** σε γυναίκες με **Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών**, και χάρη στην κλινικά αποδεδειγμένη δράση τους συμβάλλουν στη **βελτίωση της γονιμότητας** και της **αναπαραγωγικής υγείας** της γυναίκας που προετοιμάζεται να ζήσει το θαύμα της μητρότητας.

ITF HELLAS
ITALFARMACO GROUP

www.italfarmaco.gr www.inofert.gr

Άρεως 103 & Αγ.Τριάδος 36, 175 62 Παλαιό Φάληρο, ☎ 210 9373 330, 📠 210 9373 339, ✉ itfhellas@italfarmacogroup.com, www.italfarmaco.gr
ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΜΙΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ. ΑΡ. ΓΝΩΣΤ. Ε.ΟΦ. INOFERT COMBI HP: 10613/28-01-2020.
INOFERT PLUS: 98478/21-12-2016. INOFERT LUTEAL: 10609/28-01-2020. Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΟΦ ΔΕΝ ΕΠΕΧΕΙ ΘΕΣΗ ΑΔΕΙΑΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΦ.

Ενδεικτικές Επιθυγές Γευμάτων

Οι ακόλουθες επιθυγές γευμάτων με τους συνδυασμούς τους θα μεγιστοποιήσουν τα επίπεδα απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών που αναφέρονται.

Σολιμός με ψητά λαχανικά

- 130-150 γρ σολιμός ψητός
- 1 κούπα (230 ml) ψητά λαχανικά (σε λαδόκολλα ψήστε στο φούρνο ψηλοκοπάτες, πολύχρωμες πιπεριές, ξερό κρεμμύδι, φουντίτσες μηρόκολλο και κουνουρίδι με 1 κ. σ. ελαιόλαδο, αλάτι, μαύρο πιπέρι, ψηλικά πάπρικα, δεντρολίβανο κλπ.)

Σουφλέ μηρόκολλο (για 4-6 άτομα)

- 2 μέτρια μηρόκολλα (βράστε για 10-15 λεπτά και κόψτε τις φουντίτσες πριν τα προσθέσετε στο ταψί)
- 350 ml κρέμα γάλακτος χαμηλών λιπαρών ή κρέμα καρύδας ή γάλα αμυγδαλίου σε ουδέτερη ψεύση
- 100 γρ τριμμένη γραβιέρα
- 150 γρ νωπή μοτσαρέλλα σε κομμάτια
- Αλάτι, πιπέρι, ψηλικά πάπρικα, λίγο σκόρδο (ωμό ή σε σκόνη)

Σε περίπτωση τροφικής αλλεργίας στο τρόφιμο που ενοχοποιείται πρέπει να αποφεύγεται και να αντικαθίσταται με άλλο από την παραπάνω λίστα



Σαλάτα με Μήλο και Cottage

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια ανάμεικτη σαλάτα μαρούλι
- 1 μήλο κομμένο σε φέτες
- 2 κ.σ. αποξηραμένα cranberries ή σταφίδες
- 2 φέτες τυρί χαμηλών λιπαρών
- 80 γρ. τυρί τύπου cottage
- Ξίδι balsamico
- 1 κ.γ. μέλι

Εκτέλεση:

- Κόβουμε το μήλο σε κομμάτια
- Βάζουμε σε ένα μπολ το τυρί, το μαρούλι και τα cranberries
- Αναμειγνύουμε το μέλι με λίγο ξίδι balsamico
- Προσθέτουμε σαν επικάλυψη στη σαλάτα το cottage και τη σος μελιού

Μερίδες: 1

- Ενέργεια: 330 θερμίδες
- Πρωτεΐνη: 30 γρ.
- Υδατάνθρακες: 27,6 γρ.
- Λίπη: 11,3 γρ.
- Κορεσμένα λιπαρά: 7,5 γρ.
- Φυτικές ίνες: 4 γρ.

Γλυκά High Protein Pancakes

Υλικά:

- 3 ασπράδια
- 100 γρ. γιαούρτι 2%
- 1 βανίλια ή 1 κ.γ. εκχυλισμά βανίλιας
- 10 γρ. βρώμη
- 1/2 μανανά

Εκτέλεση:

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
- Απλώνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι 2-3 κουταλιές της σούπας για κάθε pancake.
- Υψώνουμε σε μέτρια φωτιά αργά-αργά και από τις 2 μεριές.

Μερίδες: 1 μερίδα (6 pancakes)

- Ενέργεια: 220 θερμίδες
- Πρωτεΐνη: 22 γρ.
- Υδατάνθρακες: 27 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

*Μπορείτε να συνοδεύσετε με: 1 κ. ψηλού μέλι, 1/2 μανανά και 10 γρ. τριμμένο καρύδι. Επίσης, για πιο υλικό αποτέλεσμα προσθέστε 1/2 - 1 κ. ψηλού λάδι καρύδας στο τηγάνι. Συνολικά αποδίδει περίπου 380 θερμίδες.